वेद ईश्वरीय वाणी

वर्ष : 10 अंक: 2 अक्तूबर 2020 – मार्च 2021 अर्द्ध–वार्षिक

कौन वेद विद्या का प्रकाशक है?

ओ३म्

''एतं ते देव सवितर्यज्ञं प्राहुबृहस्पतये ब्रह्मणे।
तेन यज्ञमव तेन यज्ञपतिं तेन मामव।।''

ओ३म्

(यजुर्वेद मन्त्र 2/92)

हे (देव सवित:) सुखों के दाता एवं सृष्टि रचयिता परमेश्वर! (एतम्) इस सुखदायक यज्ञ को वेद और विद्वान् जन आपसे उत्पन्न हुआ (प्राहु:) कहते हैं। (बृहस्पतये) सर्वोत्तम वेदवाणी के ज्ञाता (ब्रह्मणे) चारों वेदों के ज्ञाता, ब्रह्मा की (तेन) उस महान् विज्ञान से इस (यज्ञम्) यज्ञ की, (यज्ञपतिम्) यजमान की और (तेन) उस विद्या द्वारा (माम्) मेरी भी (अव) सदा रक्षा कर।

भावार्थ:- ईश्वर ने सृष्टि के आरम्भ में ऋषियों को चारों वेदों का उपदेश करके, मनुष्यों को विद्या प्राप्ति द्वारा सुखी होने के लिए यज्ञ करने की विधि का उपदेश किया और इसी यज्ञ से रक्षा की विधि भी बतलाई।

WHO IS THE ORIGINATOR OF VEDIC KNOWLEDGE ?

Without knowledge and act of purification nobody attain happiness and protection. That is why, God gives the knowledge of four Vedas to four Rishis in the beginning of every creation, to spread it amongst human-beings, to attain knowledge and happiness by them through learning of Vedas and performing daily Yajyen with ved mantras.

वेद ईश्वरीय वाणी

मुद्रक, स्वामी एवं प्रकाशक
राज कुमार गुप्ता

संपादक
स्वामी राम स्वरूप 'योगाचार्य'
(01892236107)

सह संपादक
साध्वी गीतांजली
(01892236107)

उप–संपादक
सुप्रिया गन्दोत्रा
(9906092521)

''वेद ईश्वरीय वाणी''

प्रकाशन: शिवा एन्कलेव, लेन नं. –3, रूप नगर, जम्मू – 180013 (जम्मू व कश्मीर)

डी.डी. रिप्रोग्राफिक्स

3–एकता आश्रम न्यू रिहाड़ी, जम्मू –180005 (जम्मू व कश्मीर) से मुद्रित

ओ३म्

विषयानुक्रमणिका

ओ३म्

• कौन वेद विद्या का प्रकाशक है – यजुर्वेद मन्त्र 2/92			1
• सम्पादकीय (वेदोक्त कर्म ही करें)	–	स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'	3
• Subtle Violence an ugly truth of Indian....	-	Sadhvi Geetanjali	7
• लगता है मेरी आत्मा मुझसे बिछड़ गई	–	स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'	9
• A Tribute to most loving Disciple	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	12
• गुरु–शिष्य संवाद	–	स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'	14
• Yajyen destroys Diseases	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	18
• गोरक्षासन	–	स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'	21
• God accepts pure Hearted.....	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	22
• आहार, जीवन शैली व हृदय रोग	–	डॉ. प्रवीण शर्मा	24
• Medical Science in Atharvaveda	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	32
• Correspondence between Swami ji & S. Khushwant Singh ji			33
• पौर्णमासी और अमावस्या			40
• इदम् न मम	–	पी.आर.मेहरा	41
• Worship God who is... Yaj. M.40/16	–	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	43
• ज़िन्दगी एक इम्तिहाँ	–	ऋचा कौशिक	45
• Defeat Corona Virus by following...	–	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	47
• वेद मार्ग पर चलकर चित्त के कुसंस्कारों..	–	डॉ. वीना राज	50
• Yajyen the most Supreme Pious...	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	52
• दाता कौन	–	ऋचा कौशिक	55
• Herbs & Plants	-	Sugandh 'Sudhi'	57
• Vedic Education to Children	-	Swami Ram Swarup 'Yogacharya'	60
• वैदिक प्रवचन से ली हुई शिक्षाएँ....	–	बिपिन बधेका	64
Subscription Form			

NOTE : Writers are responsible for their own articles

संपादकीय

वेदोक्त कर्म ही करें

मनु स्मृति श्लोक 1/22 में उपदेश है कि परमेश्वर ने प्रकृति द्वारा महत्, महत् से अहंकार, अहंकार से पंच तन्मात्रा आदि सूक्ष्म शक्तियों से यह संसार रचा, (देखें सांख्य शास्त्र सूत्र 1/26)। परमेश्वर ने सूर्य, अग्नि, वायु आदि जड़ तत्त्वों को रचा, मनुष्य, पशु–पक्षी आदि सामान्य प्राणियों के शरीरों को रचा जिनका स्वभाव ही सदा कर्म करना है अर्थात् कर्म किए बिना कोई भी प्राणी क्षण भर भी नहीं रह सकता और ना ही पृथिवी, आकाश, जल, वायु, चन्द्रमा आदि भी क्षण भर के लिए अन्तरिक्ष में घूमने आदि का कर्म नहीं त्याग सकते।

जीव द्वारा किया हुआ कर्म कभी मिथ्या नहीं होता; वह कर्म यदि पुण्यवान् किया है तो उसका फल सुख होगा ही और यदि कर्म पाप–युक्त है तब उसका फल दु:ख देना अवश्य होगा। अत: वेदों के ज्ञाता, विद्वानों के आश्रय में प्राणी वेद मार्ग पर चलकर, सीखकर केवल शुभ कर्म ही करें। **यजुर्वेद मन्त्र** 40/2 में परमेश्वर ने यह भी स्पष्ट किया है कि जो वैदिक ज्ञान प्राप्त किए हुए जिज्ञासु केवल वेदों में कहे पुण्यवान् कर्मों को ही करते हैं, वे कर्म फल में लिप्त नहीं होते अन्यथा मनुष्य को पुण्यवान् कर्म करके भी उसका फल सुख के रूप में भोगने के लिए कर्मानुसार योनियों में जन्म लेना पड़ता है।

उदाहरणार्थ मानो कोई नर/नारी वेद मार्ग पर नहीं चलते, वेद–विरुद्ध कर्म करने का पाप भी करते हैं परन्तु समाज में रहकर, किसी के कहने–सुनने इत्यादि से, किसी ने धर्मशाला बनवा दी, किसी ने कुएँ खुदवा दिए, पानी की समस्या हल कर दी, किसी ने पँखे लगवा दिए, किसी ने श्मशान घाट बनवा दिए, इत्यादि। ऐसे कई कर्म हैं जो शुभ कर्मों में आते हैं। तो ऐसे शुभ कर्म

करने वाले प्राणी, इन किए हुए शुभ कर्मों का फल सुख के रूप में भोगने के लिए जन्म लेकर आते—जाते रहते हैं। परन्तु वेदों में कहे हुए शुभ कर्म करने वाले इन शुभ/पुण्यवान् कर्मों का फल नहीं भोगते अपितु सदा सुखी रहते हैं और मोक्ष पद भी प्राप्त कर लेते हैं। अत: मोक्ष प्राप्ति के लिए भोगने के लिए कोई भी कर्म शेष रहना नहीं चाहिए।

मनुस्मृति श्लोक 1/23 में कहा कि परमेश्वर ने मनुष्यों द्वारा जगत् में धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष आदि की सिद्धि के लिए चारों वेदों का ज्ञान उत्पन्न किया। ईश्वर ने चारों वेदों में ज्ञान, कर्म एवं उपासना का ज्ञान दिया। **मनुस्मृति श्लोक** 1/108 में कहा कि जो वेदों में कहा हुआ और स्मृतियों में भी कहा हुआ आचरण है वो ही सर्वश्रेष्ठ धर्म है। यहाँ धर्म का अर्थ वेद में कहे कर्म करना कहा है। इसलिए जो आत्मा की उन्नति चाहते हैं वे वेदों और स्मृतियों में कहे आचरण में सदा प्रयत्नशील रहें तथा वेद विरुद्ध कर्म करने तथा अन्धविश्वास आदि से बचें। इसके लिए मनुष्य को वेद वेत्ता, विद्वान् के आश्रय में रहकर वेदों के अध्ययन की आवश्यकता है। इस वेद के प्रथम मंत्र में ही यज्ञ करने को सर्वश्रेष्ठ कर्म कहा है जो मनुष्य को भवसागर से पार लगा देता है। यदि बचपन से ही मनुष्य, विद्वानों से वेद सुनता रहे तदानुसार कर्म करता रहे तो ऐसे विद्वान् पुरुष अथवा विदुषी नारी शीघ्र ही अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष को सिद्ध कर लेते हैं। **यजुर्वेद मन्त्र** 1/1 का भावार्थ भी यह है कि उत्तम कर्मों की सिद्धि के लिए मनुष्यों को नित्य ईश्वर की प्रार्थना और उस प्रार्थना के अनुसार पुरुषार्थ करना चाहिए। **यजुर्वेद मन्त्र** 1/1 —

ओ३म् इषे त्वोर्ज्जे वायव
स्थ देवो वः सविता प्रार्पयतु

श्रेष्ठतमाय कर्मणऽआप्यायध्वमघ्न्याऽइन्द्राय भागं प्रजावतीरनमीवाऽअयक्ष्मा मा वस्तेनऽईशत माघशंसो ध्रुवाऽअस्मिन् गोपतौ स्यात बह्वीर्यजमानस्य पशून्पाहि॥

अर्थ— (सविता) तीनों लोकों को रचने वाला परमेश्वर (देव:) सब सुखों और विद्याओं का दाता परमेश्वर है वह (वायव: स्थ) जो हमारे (व:) और तुम्हारे प्राण और इन्द्रियाँ हैं

उनको (श्रेष्ठतमाय) अत्यन्त श्रेष्ठ यज्ञ (कर्मणे) कर्म है जो सबके उपकार के लिए है, उस यज्ञ कर्म से (प्रार्पयतु) अच्छी प्रकार जोड़कर रखे। भाव है कि हमारा शरीर, इन्द्रियाँ तथा प्राण नित्य अत्यन्त श्रेष्ठ कर्म यज्ञ को करते रहें जिससे सब प्राणियों का उपकार होता है।

मन्त्र के दूसरे भाग का अर्थः–

हम (इषे) अन्न एवं विज्ञान आदि के लिए (त्वा) तुझ परमेश्वर को तथा (ऊर्जे) ऊर्जा, पराक्रम एवं आनन्द प्राप्ति के लिए (भागम्) सेवा के योग्य, (त्वा) आपकी शरण चाहते हैं। हे मनुष्यों! ऐसा होकर (आप्यायध्वम्) उन्नति को प्राप्त करो।

भाव यह है कि जब मनुष्य अन्न–धन, विज्ञान, ऊर्जा प्राप्ति के लिए ईश्वर की शरण में जाता है, यज्ञ, योगाभ्यास, माता–पिता आदि की सेवा करता है तो उसकी ये सब इच्छाएँ पूर्ण होती हैं और उन्नति के मार्ग पर सदा अग्रसर होता है।

मन्त्र के तीसरे भाग का अर्थः–

(इन्द्राय) ऐश्वर्य युक्त परमेश्वर प्राप्ति के लिए और (श्रेष्ठतमाय) अत्यन्त श्रेष्ठ यज्ञ (कर्मणे) कर्म करने के लिए हे प्रभु! आप हमें इन (प्रजावतीः) बहुत प्रजा वाली (जनता) (अनमीवाः) व्याधि अर्थात् दुःख आदि से रहित, (अयक्ष्माः) संक्रामक रोग से रहित (अघ्न्याः) और हिंसा रहित, गौ, पृथिवी और जो पशु आदि हैं उनसे सदैव (प्रार्पयतु) जोड़कर रखिए। भाव यह है कि हम सदा इनसे जुड़कर सर्वश्रेष्ठ कर्म यज्ञ करते रहें जो सब प्राणियों का उपकार करने वाला है।

मन्त्र के चौथे भाग का अर्थः–

हे ईश्वर! हमारे बीच में कोई (अघशंसः) पापी और (स्तेनः) चोर (मा ईशत) कभी उत्पन्न न हों। भाव यह है कि ऐसी प्रार्थनाएँ करने, श्रेष्ठ कर्म यज्ञ करने, पापियों का उत्पीड़न करने आदि से समाज सुरक्षित रहता है।

मन्त्र के पाँचवे भाग का अर्थः–

हे परमेश्वर आप (यजमानस्य) यजमान के अर्थात् उस यजमान के जो यज्ञ द्वारा जीवों का उपकार करता है और इस प्रकार ईश्वर की पूजा करता है, उस विद्वान् यजमान के (पशून्) गौ, घोड़े आदि पशुओं, धन व प्रजा की (पाहि) सदा रक्षा कीजिए और (वः)

उन गौओं और पशुओं को (अघशंसः) पापी (स्तेनः) चोर (मा ईशत) हनन करने में समर्थ न हों।

भाव है कि यज्ञ करने से पशु–पक्षी आदि सभी प्राणियों की रक्षा होती है क्योंकि यज्ञ में ब्रह्मा द्वारा अमर वाणी वेद के उपदेश और उन पर आचरण करने की प्रेरणा प्राप्त होती है।

मन्त्र के छठे भाग का अर्थः–

(अस्मिन्) इस (गोपतौ) धार्मिक मनुष्य एवं गौओं के स्वामी (बह्वीः) बहुत सी गऊएँ (ध्रुवाः) स्थिर सुख देने वाली (स्यात) होवें। पूर्ण मन्त्र का भाव है कि यज्ञ कर्म विश्व का सर्वश्रेष्ठ कर्म है। यज्ञ में चारों वेदों का ज्ञाता, ब्रह्मा बैठकर वेदमन्त्रों द्वारा ज्ञान, कर्म एवं उपासना आदि के विषय में विस्तार से समझाता है। वेदों में कहे भिन्न–भिन्न शुभ कर्मों का ज्ञान देता है अर्थात् ब्रह्मा के बिना यज्ञ नहीं होता और ब्रह्मा के बिना वेदों द्वारा कोई उपदेश भी नहीं हो सकता तथा ब्रह्मा केवल यज्ञ में बैठकर ही उपदेश करता है। अतः प्रत्येक नर–नारी को यज्ञ की कामना करनी चाहिए जिससे सम्पूर्ण मानव जाति का कल्याण होता है, संक्रामक रोगों का नाश होता है। पाप का प्रशंसक, पापी और चोर–डाकू इत्यादि देश में उत्पन्न नहीं होते, फलस्वरूप सर्वत्र शांति रहती है। गौ, घोड़े–हाथी आदि सभी पशु–पक्षी, धन इत्यादि एवं प्रजा की सदा रक्षा रहती है। यज्ञ करने से ईश्वर की सदा कृपा बनी रहती है तथा सबके सुख एवं ऐश्वर्य की वृद्धि होती है। इस वेद के दूसरे मन्त्र में ईश्वर की आज्ञा है कि विद्वान्, यजमान तथा प्रजा इस सर्वश्रेष्ठ कर्म को कभी ना छोड़ें। ईश्वर ने **यजुर्वेद मन्त्र** 2/23 में यह स्पष्ट किया है कि जो नर–नारी इस सर्वश्रेष्ठ कर्म यज्ञ को छोड़ देते हैं, उन्हें ईश्वर भी दुःख देने के लिए छोड़ देता है। अतः ईश्वर के इस नियम को समझें और यज्ञ का त्याग कभी ना करें।

यज्ञ प्रदूषण का नाश करता है। इस लोक और परलोक में परम सुख की वृद्धि करता है। इसलिए सब मनुष्यों को परमेश्वर की आज्ञा है कि परोपकार के लिए विद्या और पुरुषार्थ से प्रेमपूर्वक नित्य यज्ञ करें।

स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'

मुख्य सम्पादक

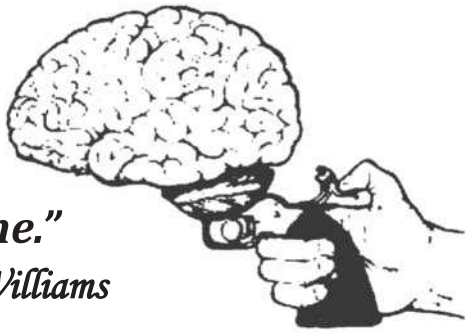
वेद मन्दिर, योल (हि.प्र.)

Sadhvi Geetanjali

Subtle Violence
an ugly truth of Indian society

"I used to think that worst thing in life was to end up alone. ITS NOT. The worst thing in life is to end up with people who make you feel alone."

- Robin Williams



The precious human-body adorned with gems of intellect and reasoning is indeed the best gift given to soul by God. Pious soul utilizes his body to achieve the ultimate aim of salvation by following vedic path.

His Holiness, ***Swami Ram Swarupji 'Yogacharya'*** wisely opines that since the sun of knowledge of Vedas has hidden behind the shadow of illusion, as a result various sins and vices have engulfed the society. One such menace threatening the fragile fabric of society is violence. Violence has wide ramifications and number of facets. I would confine myself to subtle form of violence which breaks victim's spirit leaving an unhealing scar on her psyche while sapping all her energy.

Most of us relate violence to physical violence. We abhor it and feel good about ourselves for not indulging in it. Ironically, majority of us are insensitive towards subtle form of violence which exists with same intensity as physical violence.

When we ignore abject poverty, turn blind eye towards ill treatment of children, when parents suppress the natural talent of children and pressurize them over grades, force their ambitions on them, when weak are bullied by strong ones, elders abused, subordinates mistreated, misbehaviour with spouse or family members and so on are a few instances of subtle violence.

We all are guilty of such non-physical form of violence at some point of time of our lives. Invisible violence is more destructive than physical violence.

One can seek medical treatment for visible injuries but when other person's dignity, psyche, self-esteem is injured then the damage becomes irreparable.

The words hurled in anger and in insulting manner are like hot lava that flows from burning volcano destroying every living-being in its way. We live in rude times where malice has become so common that it is almost second nature to most. One at the receiving end may not be able to resist the onslaught due to various reasons like age, low financial status, submissive nature, fear of being abandoned, losing livelihood and respect for relations. The list is endless.

Interestingly, ***such violence is almost never inflicted by outsiders but from people known to us.*** Moreover, females at all fronts- as mothers, sisters, daughters, wives and daughter-in-laws, have been found to be the most vulnerable targets of this emotional violence and hatred. More than half of world's population comprises of women. Woman struggles to survive economic deprivation and gender oppression in patriarchal society. Her life is a saga of perpetual struggle which mostly she carries out with dignity and courage. So, when women are undermined, the whole generation loses strength and vitality.

We learn more from foes than from friends. So, often it happens, we all live our lives in chains and we never even know we have the key to our bindings. When reality refutes our expectations, it is time to shift perspective, seek the shelter of Almighty God, Who alone is empowered in the entire universe to destroy illusion and sorrows. Seeking shelter of God implies attaining vedic knowledge which emanates directly from God. Further, God Himself preaches in Rigved that vedic knowledge is only attained when an aspirant seeks the shelter of learned Acharya of Vedas who gives us wisdom to counter all hurdles.

Vedic knowledge enables us to exploit our infinite potential. Remember, our limitations are those which we set upon ourselves. God is inside each one of us. Humiliating others and not accepting others, tantamounts to spurning God residing within. So, let us recognize subtle violence and renounce it. VIV

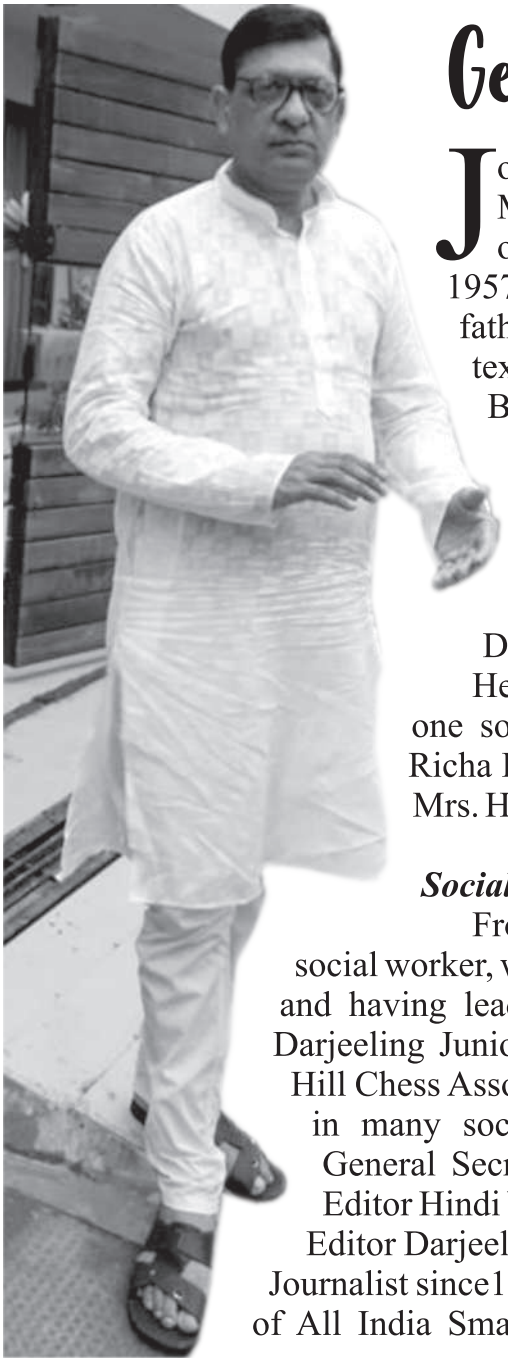
भावभीनी श्रद्धांजलि

लगता है मेरी आत्मा मुझसे बिछड़ गई

स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'

स्व. श्री वी.डी. मित्तल जी

स्वर्गीय श्री बंशीधर मित्तल जी मेरे अज़ीज़, प्रिय–प्यारे समधी के जब निधन का समाचार तारीख 28 अक्तूबर, 2019 को सुना तो मैं अवाक् रह गया। कुछ बोल न पाया। हालांकि मैं इस समाचार को सुनकर सबसे स्थिर मुद्रा में बातें करता रहा परन्तु फिर भी एक दु:ख भरी आत्मिक टीस अपने हृदय में महसूस करता रहा। अभी उनकी आयु ही क्या थी? केवल 62 वर्ष। कपड़े के बड़े व्यापारी, राजनीतिज्ञ, फिल्म इन्डस्टरी के ज्ञाता, संगीतज्ञ, बोलने में मधुरता आदि अनेक गुणों से भरपूर होकर भी उन्हें कोई अहंकार छू नहीं पाया था। मेरे सान्निध्य में वह अत्याधिक कम रहे पर जितने भी रहे, मैंने उन्हें और उन्होंने मुझे जिज्ञासा एवं एकाग्र वृत्ति से सुना और पुन: प्रेम प्रदर्शित किया। क्योंकि मैं भी संगीत जानता हूँ तो यह जानकर वह बहुत प्रसन्न हुए तथा उन्होंने मुझे और मैंने उन्हें गाकर सुनाया जिससे एक अद्भुत प्रेम से भरा वातावरण उत्पन्न होता था। यह भी आश्चर्यजनक बात है कि वह मुझसे शर्माकर या भक्ति–भाव आदि के कारण कम से कम कॉल करते थे और जब मैं कभी कॉल करता था तो उनका उत्तर होता था ''कि आप मुझे कॉल न करें क्योंकि हमारा फर्ज़ है आपसे बात करने का।'' ऐसी महान् हस्ती का दर्शन अब कहाँ होगा?मैं उन्हें अपनी आत्मा से यज्ञ में श्रद्धांजलि देता रहता हूँ और आज भी मेरी आत्मा से निकले ये उद्‌गार उन्हें ही समर्पित हैं। उनके परिवार को मेरा बहुत प्यार एवं आशीर्वाद। वेद वाक् है कि जो हमसे बिछड़ जाते हैं उनको याद करो, उनकी अच्छाइयों को याद करो परन्तु उनके लिए गम ना करो, ना रोओ अन्यथा अथर्ववेद मन्त्र 8/1/8 के अनुसार ईश्वर का नियम है कि रोने वाले जल्दी ही मृत्यु का ग्रास बन सकते हैं। उनके जीवन की निम्नलिखित कुछ झांकियाँ प्रस्तुत हैं–



General Information

Journalist turned politician Sri Banshi Dhar Mittal was a young and dynamic personality of Darjeeling Hills. He was born on 24th July 1957 in Darjeeling in a middle class family. His father late Mange Ram Mittal came here as a textile merchant from Haryana at the time of British Govt.

Sri Mittal spent his childhood and early academic career in Bhiwani, Haryana. He went to Kolkata for his higher education. He was student of B.Com in Calcutta University in 1975. Then he came to Darjeeling in 1978.

He was married to Smt. Meena Mittal. He has one son Mr. Gaurav and daughter in law Mrs. Richa Kaushik and two daughters Mrs. Preeti and Mrs. Harsha respectively.

Social, Sports and Political Activities:-

From his childhood, he was appreciated as a social worker, which helped him to be an aggressive person and having leadership quality. He was the President of Darjeeling Junior Chamber in 1984. President of Gorkha Hill Chess Association since 1987 to 2000. He has worked in many social and business organisations. He was General Secretary of Silliguri Press Club in 1987-90. Editor Hindi Weekly Aapka Darjeeling times in 1985-88. Editor Darjeeling Times Nepali Daily 1989-91. Freelance Journalist since1992. Editor DTNS. Co- convener, W.B Unit of All India Small and Medium Newspapers. He was the

protocol officer of Jaycee international between the sistercity relationship among Darjeeling and Dharan, Nepal in 1984.

He was a very good chess player also. He won Darjeeling dist. DGHC and other championship many times. He participated twice in the National Chess Championship at Kalicut, Kerala and Surat, Gujarat.

He toured throughout India, Nepal and Bhutan many times.

He knew Hindi, Nepali, Bangla and English languages.

Specials:-

- In 1991, then his Excellency President of India Sri R. Venkataraman invited Sri Banshi Dhar Mittal personally at Raj Bhawan, Darjeeling.
- In 1988, then Prime Minister Late Sri Rajiv Gandhi invited Sri B.D. Mittal at Raj Bhawan, Darjeeling.
- He was very close to Sri Kailashpati Mishra, Hon'ble Governor of Gujarat and former observer and in charge of Bengal and Senior BJP Vice-President.
- He met with Governors, Chief Ministers and Central Govt. Ministers and other dignitaries time to time.
- Sri Mittal being as a GNLF leader had a very close relation with Sri Subash Ghising and many dignitaries at the level of Darjeeling District as well as the grassroot people.
- Sri Mittal started his political carrier since 1995 when Gorkha National Liberation Front suprimo and chairman, Darjeeling Gorkha Autonomous Hill Council Sri Subash Ghising inducted him in GNLF personally.
- He had very good relation with the personalities of Sikkim, Bhutan and Nepal also.
- He gave credit to the RSS for his well-disciplined manner from his childhood.

Awards and honours:-

In 1984, he was awarded with Henry Gisinbier Fellowship, U.S.A. by Jaycee international and life membership of Indian Junior Chamber. W.B. Junior Chamber honoured him with Kamalpatra Award in 1987.

VIV

A TRIBUTE TO MOST LOVING DISCIPLE

LATE SHRI SHANTISWAROOPJI

-Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

Late Shri Shanti Swaroopji was so much attached to social activities and especially his love for his spiritual Acharya, his family and all sangat, persuaded everyone to utter the pious word "Mamaji" for him. Really, he was famous in ved mandir and amongst all disciples by his nick, pure and loving name- mamaji.

He usually said to his niece that his name (Mamaji's name) and name of his Acharya are almost the same, because first word of his name is Shanti thereafter Swaroop. Similarly, first name of his Acharya is Ram and thereafter is Swarup. He used to pay attention towards all members of ved mandir and anytime, anybody when went to meet him at his residence, he did not let them go without showering his love and taking tea, food etc. He used to set eyes on sangat/persons with a hope that somebody would come to him and he would serve him satisfactorily. He used to use word "Ji" after everyone's name. He was such a devotee that he had offered himself completely under the shelter of his Acharya. This fact can be proved by the following incidence- When he was admitted in the hospital then in his last 2-3 days, he said to his wife that "as soon as I recover and come home, both of us would go to Yol to attend Poornima's Yajyen."

I will always miss him and pray to God and bless him to get utmost peace. In addition, I would also like to mention the following few lines in his

respect- It was January of 1947 when, in then prosperous town of Kotli, now in (PoK), the proud parents Master Karam Chand ji and Smt. Vidya Wanti were bestowed upon with their third son who was very lovingly named Shanti Swaroop (Epitome of peace). And in the very same year India was partitioned into two and his parents like lakhs of others, migrated to this side. "The hardships of migration were so unbearable that my mother thought of leaving me also on road but then her motherhood overcame all these difficulties and I also reached Jammu" he would sometime tell. Like most others of his generation, he too faced a very harsh time economically. "We were too willing to opt for the NCC as we got uniforms and shoes free and there was no financial burden," he would recall with a smile.

But then destiny did have something special for this boy from a poor Master's family. With his hard work, he did his graduation in sciences and later achieved the degrees of LLB and B-ed. He qualified to become the then Public law Officer. Then he entered the Revenue Services serving as Naib Tehsildar and Private Assistant to various Deputy Commissioners of Jammu for quite a long time. He attained his superannuation with flying colours as Tehsildar Jammu. His passion for teaching remained till his last day as he hardly failed to go to his family school. He breathed his last on December 2, 2019.

His well-wishers pay tribute to him by remembering that he was a strong, "Diler" officer and a man of action who would take immediate decisions. Reminded of a couplet that sums up Shanti Swaroop ji and his memories:

"Phool Rehjayengey Guldaan mein
Yaadon ki Nazar;
Main to Khushboo hoon,
Fizaon mein Bikhar Jaoonga."

May God give eternal peace to the departed soul and courage to the family members to bear this irreparable loss.

VIV

गुरु-शिष्य संवाद

स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'

बसन्त ऋतु का आगमन है। सरोवरों में, वनों में, अनेक प्रकार के पुष्प वातावरण को सुगन्धित एवं सुशोभित कर रहे हैं। वनों में विविध प्रकार के पक्षियों के कलरव से आनन्द अनुभव हो रहा है। इधर–उधर नृत्य करते हुए मयूर शोभायमान हो रहे हैं। झुण्ड के झुण्ड ये पक्षीगण परस्पर एक–दूसरे का आह्वान करते हुए आनन्दपूर्वक चहक रहे हैं। **प्राकृतिक नियम है कि ज्ञान दिए बिना ज्ञान नहीं होता।** अत: ऊपरलिखित सुन्दर वर्णन भी वेदों से ही सुलभ है। वेदों में ईश्वर की सभी ऋतुओं में पूजा, अध्ययन, मनन, यज्ञ आदि करने की आज्ञा है। बसन्त ऋतु में भी सभी जिज्ञासु ज्ञान–विज्ञान में उन्नति करने, वेदों का ज्ञान प्राप्त करके शुद्ध बुद्धि से वेद–विद्या को प्राप्त करने की जिज्ञासा लेकर गुरुकुल में निवास कर रहे हैं। वैदिक विद्या प्राप्त करके जिज्ञासु अविद्या आदि क्लेशों का नाश करने के प्रयास में रत हैं। विद्वानों के समान ही मननशील बुद्धि, शुद्ध बुद्धि प्राप्त करके विद्यार्थी ज्ञान प्राप्ति की इच्छा में अग्रसर हुए, आचार्य की प्रतीक्षा में, एक कक्ष में, अपना–अपना स्थान ग्रहण करके शांतिपूर्वक बैठे हैं। कुछ क्षण पश्चात्

आचार्य का आगमन होता है। सब विद्यार्थी उठकर आचार्य को नमस्ते करके एवं उनका अभिवादन करके शांतिपूर्वक बैठ जाते हैं।

आचार्य ने विद्यार्थियों को उपदेश देते हुए कहना प्रारम्भ किया कि हे विद्यार्थियों! मैंने आपको पिछले कुछ समय से जो कुछ वेद–मन्त्रों का अध्ययन कराया है, इनमें से ही कुछ प्रश्न आपसे पूछता हूँ।

आचार्यः- हे पुत्री, ऋचा! गुरु–शिष्य संवाद की क्या आवश्यकता है?

ऋचाः- प्रणाम, आचार्य! **यजुर्वेद मन्त्र** 8/56 का भाव है कि तर्क के बिना कोई विद्या किसी को प्राप्त नहीं होती और विद्या के बिना कोई व्यक्ति पदार्थों से उपयोग ग्रहण नहीं कर सकता। ऋषि गौतम कृत **न्याय शास्त्र के सूत्र** 1/40 के अनुसार जो सिद्धान्त के जानने के लिए विचार किया जाता है, उसी का नाम तर्क है।

परमेश्वर ने वेदों में भी जिज्ञासुओं को वेद के विद्वानों से प्रश्न–उत्तर एवं संवाद करके शंका समाधान करने का उपदेश किया है। अन्यथा जैसा ऊपर कहा–ना तो हम सत्य जान पाएँगे और अज्ञानवश असत्य को ही सत्य मानकर अविद्या में प्रवेश करके जीवन व्यर्थ कर लेंगे तथा ना ही विद्वान् होकर हम पदार्थों से उपयोग ग्रहण कर सकेंगे। अतः जिज्ञासु विद्वानों से, आचार्यों से प्रश्न–उत्तर द्वारा शंका समाधान करके, सत्य को ग्रहण करके अपना जीवन सफल करें। इस कारण ही गुरु–शिष्य संवाद की भी परम आवश्यकता है। कोई भी विचार बलपूर्वक थोपा नहीं जा सकता। इस कटु सत्य को सांख्य के मुनि कपिल ने सूत्र 2/25 में इस प्रकार कहा –

''न कल्पनाविरोधः प्रमाणदृष्टस्य''

अर्थात् प्रमाण द्वारा सिद्ध होने पर, केवल कल्पना के आधार पर किसी विचार अथवा किसी भी वस्तु का विरोध नहीं किया जा सकता।

संवाद अथवा प्रश्न–उत्तर आदि में वेद–शास्त्रों आदि (ऋषि–प्रणीत ग्रन्थों) के प्रमाण ही दिए जाते हैं। फलस्वरूप ही सत्य को ग्रहण किया जाता है। हे आचार्य! आज जब वेद एवं ऋषि–प्रणीत ग्रन्थों के अध्ययन एवं प्रचार आदि में अत्याधिक कमी आ चुकी है तब तो वर्तमान में संवाद एवं प्रश्न–उत्तर करके वेद के विद्वानों से सत्य ग्रहण करना अति आवश्यक हो गया है क्योंकि **योग शास्त्र सूत्र** 1/7 के अनुसार समाधिस्थ

पुरुष–मन्त्रद्रष्टा ऋषि के वचन ही प्रमाण माने गए हैं। अत: इन्हीं की शरण में जाकर अध्ययन तथा प्रश्न–उत्तर द्वारा सत्य सिद्ध होता है।

आचार्य:- अति उत्तम, बेटी ऋचा! हे सोमेन्द्र! वर्तमान में भारतवर्ष में प्रदूषण एक बहुत बड़ी समस्या बनकर उत्पन्न हुआ है। आप बताएँ कि प्रदूषण को नष्ट करने के लिए वेदों में क्या समाधान दिया है।

सोमेन्द्र:- प्रणाम, आचार्य। हे आचार्य! यह सृष्टि ईश्वर ने बनाई है और प्रत्येक प्रकार की समस्या का समाधान ईश्वर ने अपनी अमर वाणी–वेद में ही दिया है। यजुर्वेद कर्म–काण्ड है। हम पुरुषार्थी होकर यदि वेदों में कहे कर्म करें तो हम प्रदूषण को नष्ट करके महापुण्य के भागी भी बन जाते हैं। उदाहरणार्थ– **यजुर्वेद मन्त्र** 1/1 में ईश्वर ने मनुष्य जाति को उपदेश दिया कि हे मनुष्यों! यह तुम्हारी ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियाँ नित्य पृथिवी के सर्वश्रेष्ठ कर्म यज्ञ में लगी रहें। भाव है कि मनुष्य वेदों को सुने और उसमें कहे हुए यज्ञादि शुभ कर्म नित्य करे जिससे कोई भी मनुष्य रोगी ना हो और प्रजा सुखी रहे। दूसरे मन्त्र में कहा कि यज्ञ **''मातरिश्वन: घर्म: असि''** अर्थात् यज्ञ वायु को शुद्ध करने वाला और सबको पवित्र करने वाला है।

तीसरे मन्त्र में कहा कि यज्ञ हज़ारों प्रकार से ब्रह्माण्ड को शुद्ध करता है। अत: असंख्य प्रकार के विश्व को धारण करने वाला यज्ञ, ब्रह्माण्ड को, हम सबको शुद्ध करने वाला एवं सब प्रकार के सुख देने वाला कर्म है। यहाँ विचार यही करना है कि जब यज्ञ करने से समस्त विश्व की वायु शुद्ध होती है, मनुष्य की बुद्धि में शुद्धता आती है तथा हमें सब प्रकार के सुख प्राप्त होते हैं तब प्रदूषण एवं दु:खों का नामों–निशान कहाँ रहेगा? परंतु वर्तमान में दुर्भाग्य का विषय यह है कि वेद–विरोधी सन्तों के दुष्प्रचार के कारण मनुष्यों ने वेद सुनने बन्द कर दिए; विद्वानों से वेद ना सुनने के कारण समाज में अब, वेदों में ईश्वर द्वारा दिया उपदेश समाप्त प्राय: हो गया है तथा मनुष्यों ने इस कारण विश्व का सर्वश्रेष्ठ शुद्धिकारक एवं जनता को सब प्रकार के सुख देने वाला शुभ कर्म यज्ञ करना त्याग दिया है। फलस्वरूप अब ना तो शुद्धकरण रहा और प्रदूषण फैल गया और ना ही जनता सुखी है, जनता में दु:ख ही दु:ख फैलता जा रहा है। ईश्वर का अटल नियम है कि जब तक जलता यज्ञ नहीं करेगी, तब तक ना

प्रदूषण का नाश होगा और ना सुख प्राप्त होगा। ईश्वर के नियम को कौन बदल सकता है अर्थात् कोई भी नहीं।

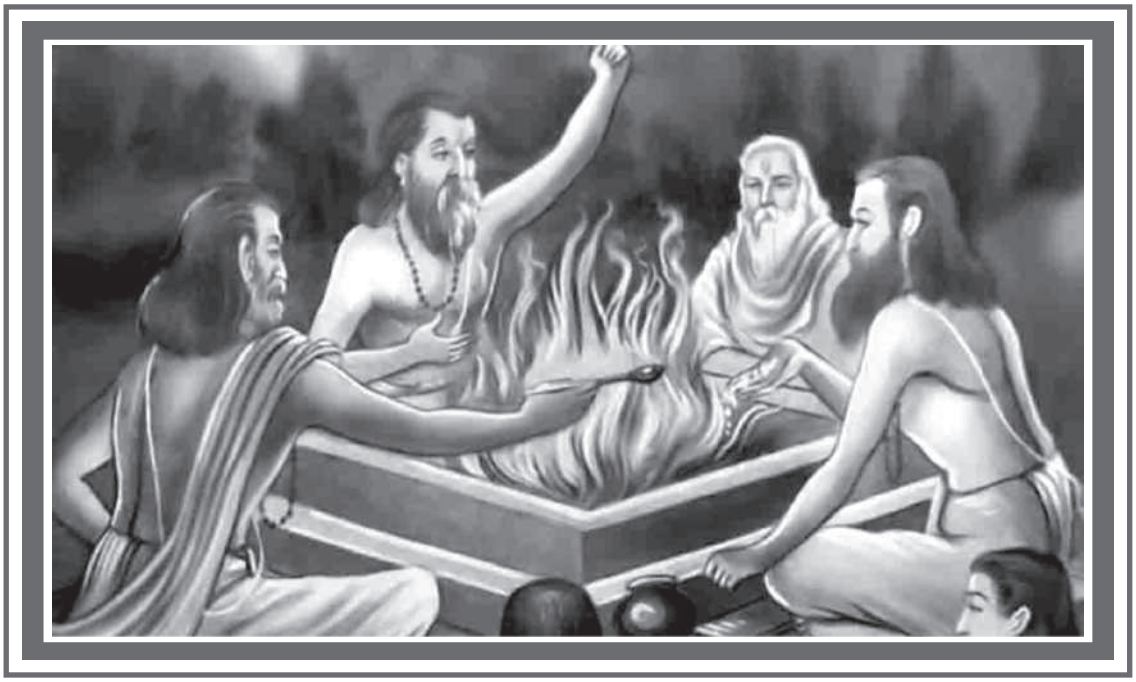
आचार्य:- बहुत अच्छा, बेटा। आपने प्रदूषण के विषय में सर्वोत्तम उत्तर दिया है। पुत्र ओमेन्द्र! आप बताएँ कि वेदों को अमृत वाणी क्यों कहा है?

ओमेन्द्र:- प्रणाम आचार्य! हे आचार्य! अमृत का अर्थ है— अ अर्थात् नहीं; मृत अर्थात् मरना। अत: जो कभी नहीं मरता, उसे अमृत कहते हैं। इसमें यह भी भेद है कि मरता वह नहीं है जो जन्म नहीं लेता। अर्थात् जो बनता है वह नष्ट होता है। जिसका निर्माण ही नहीं होता, वह नष्ट क्यों होगा? हे आचार्य! भाव यह है कि **अथर्ववेद मन्त्र** 10/8/32 में ईश्वर ने उपदेश दिया है कि ऐ जीव! तू ''देवस्य काव्यम् पश्य'' अर्थात् परमेश्वर के इस वेद ज्ञान रूप काव्य को देख अर्थात् अध्ययन कर। यह ज्ञान ''न ममार न जीर्यति'' अर्थात् वेद का ज्ञान ना नष्ट होता है और ना जीर्ण होता है। अर्थात् पुराना नहीं पड़ता, नित्य नवीन रहता है। यह अनादि, अनन्त, अविनाशी एवं सनातन होते हुए भी अजर, अमर, अविनाशी एवं सदा नवीन ज्ञान है। **ऋग्वेद मन्त्र** 10/181/1, 2 के अनुसार प्रत्येक सृष्टि के आरम्भ में इस ज्ञान को परमेश्वर मनुष्य जाति के कल्याण के लिए, चार ऋषियों के हृदय में प्रकट करता है। ईश्वर से उत्पन्न यह वेदज्ञान ईश्वर के समान ही अजर, अमर, अविनाशी है। इसलिए वेद वाणी को अमृत वाणी कहते हैं। क्योंकि यह वाणी ईश्वर ने किसी कागज़ पर लिख कर नहीं दी अपितु अपनी सामर्थ्य से ऋषियों के हृदय में प्रकट की थी। अब जो मनुष्य द्वारा लिखी वाणियाँ हैं, जैसे ऋषियों ने भी अनेक सद्ग्रन्थ लिखे हैं तथा मनुष्यों ने भी कई ग्रन्थ लिखे हैं, इनमें कुछ वाणियाँ ज्ञानवर्धक, सत्य की प्रकाशक हो सकतीं हैं परन्तु इनका अस्तित्व अधिक से अधिक सृष्टि के विनाश तक ही सम्भव है, प्रलयकाल में यह वाणियाँ समाप्त हो जाती हैं। परन्तु ईश्वर से उत्पन्न, अविनाशी वाणी वेद, प्रलय में भी ईश्वर में रहती हैं और प्रलय के पश्चात् नई सृष्टि में पुन: ईश्वर की सामर्थ्य से, चार ऋषियों के हृदय में प्रकट हो जाती है। इसी कारण वेद के ज्ञाता, विद्वान् ईश्वर से उत्पन्न इस वेद वाणी को अनादि, अनन्त, अविनाशी, सनातन, अजर—अमर अमृत वाणी कहते हैं।

आचार्य:— हे ओमेन्द्र! आपने अति उत्तम वैदिक ज्ञान दिया। सदा सुखी रहो।

Yajyen DESTROYS Diseases

Swami Ram Swarup 'Yogacharya'



It is unfortunate that nowadays, all human-beings are facing number of most dangerous diseases due to which most of the people have to meet with death also.

Outbreak of ***coronavirus*** has also been detected which is a serious threat to human-life.

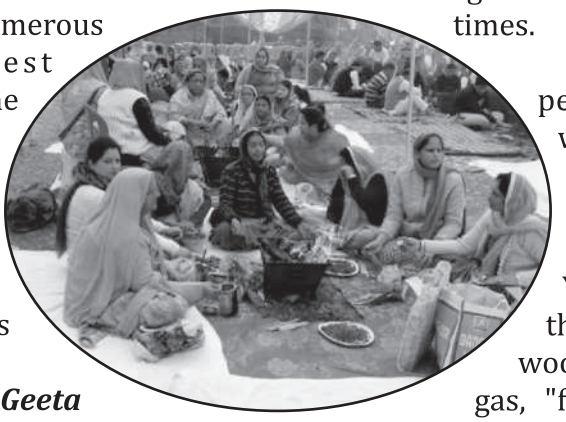
You see, God nurses the creation. So, He being our real father, in the beginning of every creation, also gives the knowledge of four Vedas to destroy illusion and solve all kinds of problems of human-beings including those of medical science.

So, ***corona and other fatal infectious diseases can be destroyed if we simply perform daily agnihotra in our homes, say four vedas.*** Yajurved mantras 1/1 and 2 state that Yajyen is the most Supreme religious pious deed which purifies atmosphere and destroys infectious diseases. Therefore, it is most beneficial for human-beings.

So, when we obey God for several vedic principles, pollution and diseases are either destroyed from its roots or do not generate.

Further, ***Mantra 2/7*** states that agnihotra purifies food grains, water etc., bestows mental and physical strength along with pleasure on us so that public enjoys long, happy, ill free life.

So, everybody must offer aahutis in burning fire of havan-kund. The fire has the nature to rise above and the matters which are offered in it are disintegrated into numerous subtlest/ minutest atoms which combine with sunrays to spread in the entire atmosphere and thus purify the air by killing microbes, which prevents diseases.



In ***Bhagwad Geeta shloks 3/13-15,*** Yogeshwar Sri Krishna Maharaj states that Oh! Arjun, when Yajyen is performed, then atmosphere is purified, pure rainfall, free from germs is caused, pure water gives us pure food grains, fruits, herbs etc. and when our children take pure food, they attain strong body, by which strong nation is built.

Dr. Kundan Lal, M.D. conducted an experiment, taking twelve test tubes, filled with food particles. He filled six of the test tubes with fresh garden air and rest six with air generated from agnihotra. He found that food of the test tubes filled with garden air started decomposing much earlier than the food filled with the air of agnihotra. It proves that air generated by agnihotra is pure and further purifies the atmosphere.

According to ***Atharvaved mantra 3/10/11,*** by performing Yajyen, the human-beings protect themselves from all kinds of sufferings including diseases generated in all seasons and times.

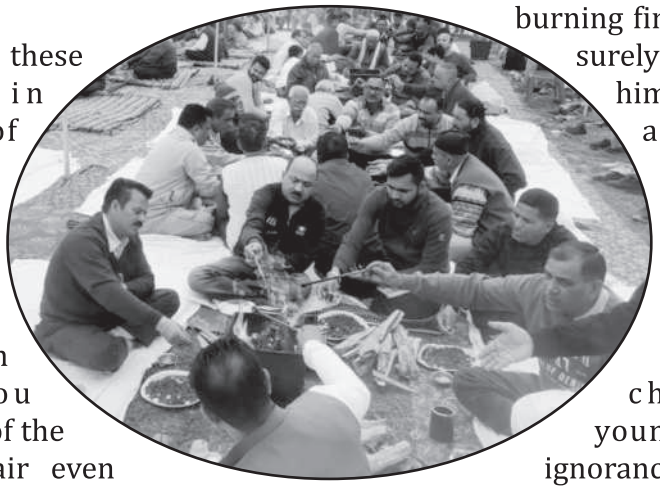
Yajyen is basically performed by using wood of mango tree. A scientist named ***Trelle of France*** did experiments on Yajyen. He found that when the mango wood is burnt then a gas, "formic aldehyde" is liberated which destroys the harmful bacteria and makes the atmosphere pure. Then only, the scientists made "formalin" from "formic aldehyde" gas. He also did experiment on jaggery/Gur (in Hindi raw sugar) and found that on burning the jaggery, it generates "formic aldehyde" gas.

A scientist named ***Tautlik*** came to know that when Yajyen is performed with samagri containing raisins (kishmish) and black currants

(Munacca) and if we stay in a Yajyen and its smoke for half an hour then the germs of typhoid and T.B. are destroyed.

Yajurved says that four types of things are mainly used to prepare offerings for a Yajyen:

1. Sweet Like honey, jaggery, raw sugar etc.,
2. Antibiotic herbs like gyol, etc.,
3. Nutrition like pure ghee, dry fruits etc.,
4. Fragrant materials like elaichi (cardamom), dried petals of flowers etc.



When all these are offered in burning fire of Yajyen then it happens that just as a household lady in her kitchen fries chillies in ghee then you know the effect of the chilli through air even goes to a far distance like drawing room and other rooms too. So is the case of Yajyen and similarly the offerings of all the things goes to the sky and to sun making contact with air and ray of light of sun. As a result, timely pure rain is caused.

In ***Atharvaved mantra 2/13/1,*** there is an invaluable preach that if we perform agnihotra daily, then its pious fire which is burning in the havan-kund, destroys all germs and protects us from diseases. Then, we do not feel effect of old age, instead we enjoy ill free, long, happy life till the last stage of our lives.

Though the benefits of performing Yajyen are unlimited but here knowledge of only some of the ved mantras has been quoted. If, anyone draws his attention deeply in these mantras and starts performing daily agnihotra with ved mantras, offering aahuti with ghee and samigri in burning fire of havan kund, surely he would protect himself, his family and the public residing in his surroundings from all types of diseases and problems.

In the childhood and young age, due to ignorance, those boys and girls who do not take care of their health, after sometime, they have to face its dire consequences.

So, what is the reason behind generation of these fatal diseases in present times, the reason is non-performance of agnihotra and the solution lies in performing agnihotra.

To our bad luck we have completely over-sighted eternal vedic culture, wherein the solution to all kinds of problems including diseases exists. VIV

गोरक्षासन

स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'

मच्छन्दरनाथ योगी जी के परम शिष्य गोरखनाथ जी हुए हैं। गोरखनाथ जी इस आसन को बहुत प्रेम से, चिरकाल तक लगाते थे। अत: यह आसन गोरक्षासन के नाम से प्रसिद्ध है।

विधि

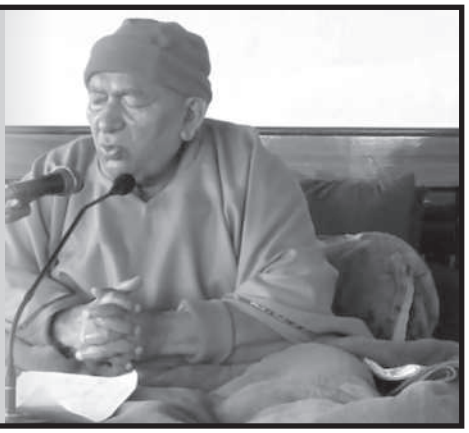
1. पृथिवी पर कुशासन अथवा कम्बल की चार तह लगाकर, उसे बिछाकर, उसके ऊपर सूती चादर बिछा लें।
2. इस आसन पर बैठकर, दोनों पैरों के तलवों को आपस में मिला लें।
3. ज़मीन पर हाथ रखकर, उसका सहारा लेकर पैरों को मिलाते हुए, आगे आकर दोनों मिले हुए पैरों के बीच में बैठ जाएँ और दोनों घुटने, दोनों तरफ से ज़मीन पर लग जाएँ।
4. इस प्रकार बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर रख लें और शरीर को सीधा कर लें। इस आसन की मूर्ति भी छाप दी गई है जिसे देखकर आप अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ

1. इस आसन से मूत्र सम्बन्धी बीमारियाँ नष्ट होती हैं।
2. इस आसन द्वारा ब्रह्मचर्य दृढ़ होता है।
3. इस आसन की सिद्धि से प्राण का सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाह होता है जो योग सिद्धि के लिए आवश्यक है।

VIV

God Accepts pure Hearted Aspirants



Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

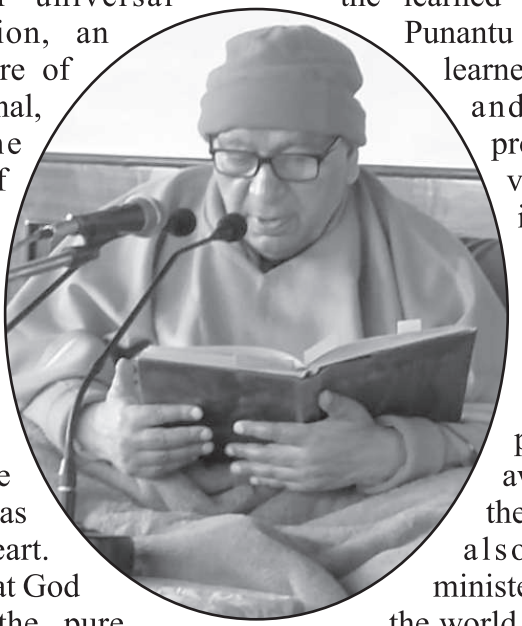
If we pay our attention towards our ancient vedic culture like Valmiki Ramayan, Six Shastras, Shatpath Brahmin Granth, Mahabharat Epic etc, we find that the secret of maintaining peace, brotherhood, Patriotism, exercising control over senses and perceptions and several other divine qualities to be away from illusion, sensuality etc. was, that ***people of the ancient times were complete followers of vedas.***

You see, in ancient times, except for Vedas' knowledge, no other path existed. It was the time when Vedas knowledge was in vogue and no other spiritual as well as worldly book was written by anyone. So worldly knowledge and spiritualism preached by God in vedas, used to be followed only by the rulers as well as subjects, due to which the public had full control over its senses and perceptions and their hearts were pure, no corruption, blind faith, illusion etc. existed. Therefore peace, divine qualities and pure hearted people lived together, promoting brotherhood. But it is sad that at present, in the absence of vedic knowledge, mostly the people have made their own several paths of worship, for the last 2000-3000 years ago. Is it not an extra ordinary astonishment that the sky sun, moon, air, water, earth i.e. all such matters right from the beginning of the earth till now are unchanged but mentality of human-beings has changed. Therefore question of maintaining pious thoughts and pure heart by controlling senses does not arise. Because you know, basically God only loves the pure hearted people.

Infact, worship means to be honest, pure hearted, to have control over senses and to discharge moral duties faithfully etc. but God knows what kind of worship is being performed by so called saints. That worship has become commercial hub/centre of satisfying sensual gratifications and several other immoral activities.

So, is it not that matters of

universe remained unchanged but the worship and knowledge, which emanates directly from God in beginning of every creation has been changed by human-beings and hence the problem. Because God made worship does not allow human beings for doing any kind of sins but man-made worship seems to be full of selfishness.



Infact as per universal indestructible tradition, an aspirant must be aware of vedas to know the eternal, everlasting and the purest form of Almighty God who creates, nurses and destroys universe. In addition, he should also know the eternal path of worship which never creates any problem in human life as was in previous yugas to maintain pure heart. Because Vedas state that God loves and protects the pure hearted aspirants and destroys the sinners; which is being seen in the present scenario also. You see, it is not possible that a man can decide the form of God and His divine qualities. Actually at present the people are not aware of the eternal vedic knowledge, wherein God Himself has shown His form and unlimited divine qualities in eternal knowledge of Vedas, out of which His pure form is also mentioned in ***Yajurved mantra 40/8,*** that God is Almighty, formless, without the binding of nervous system and (Shuddham Apaapviddham) i.e. He is the purest and always away from illusion and is never entangled in sins. That is why, in several ved mantras like ***Yajurved mantra 19/39,*** God preaches us to pray to the learned of Vedas that (Maa Punantu Dhiyaha Punantu) i.e. learned should purify myself and my intellect by providing me with the vedic knowledge. But it is sad that mostly the people nowadays do not listen to vedas and hence the problem. We must learn from vedas that God is the purest and always away from the sins and therefore in return God also asks the King, ministers and whole public of the world to be purest and to be away from all kinds of sins, illusion by following vedas and then question of any sin and sensual crimes would never arise.

So, question arises whether so-called saints or any aspirant starts worship to become pure to realise God or to cheat the public under the shelter of religion. To get the said knowledge we will have to Revert back to vedas. VIV

आहार, जीवन शैली व हृदय रोग

डॉ. प्रवीण शर्मा
(श्री लाल बहादुर शास्त्री
राजकीय आयुविज्ञान महाविद्यालय, मण्डी)
(डॉ. अनिल ग्रोवर द्वारा लिखित और
मेरे द्वारा संपादित पुस्तक–स्वस्थ
हृदय पर आधारित)

हृदय की धमनियों से संबंधित रोगों जैसे हृदय शूल (कार्डियक एन्जाइना) और हृदय आक्षेप (हार्ट अटैक) को सामान्य भाषा में हृदय रोग कहते हैं। क्या हृदय रोग की रोकथाम सम्भव है? जी हाँ, इस रोग के कारणों की जानकारी तथा आरम्भ से ही उनकी रोकथाम के उचित उपाय कर लेने से हृदय रोग को सरलता से रोका जा सकता है, आवश्यकता है केवल जागरूक होने की। रोग का उपचार करने की अपेक्षा उसको रोकना श्रेयस्कर है, यह कहावत अधिकांश रोगों के लिए सही है परन्तु हृदय के विषय में तो उसके विकारों की रोकथाम ही एकमात्र उपाय है। हृदय रोग के लिए कई कारण ज़िम्मेदार पाए गए हैं जिन्हें हम दो, अनिवार्य व निवार्य कारणों में वर्गीकृत कर सकते हैं।

क. **<u>अनिवार्य कारण:-</u>** इसमें हृदय रोग के वह कारण आते हैं जिनके बारे में हम सामान्यत: कुछ नहीं कर सकते।

1. **अनुवांशिकता:** कुछ व्यक्तियों को यह रोग विरासत में मिलता है। यदि माता–पिता इस रोग से मुक्त होते हैं तो उनकी सन्तानों में इस रोग की संभावना केवल 8 प्रतिशत होती है, परन्तु यदि माता–पिता को यह रोग हो तो सन्तान में इसकी सम्भावना बढ़कर ३२ प्रतिशत से भी अधिक हो सकती है।

2.**आयु का बढ़ना:** जैसे–जैसे उम्र बढ़ती है, रक्त वाहिनियों का सख्तपन भी बढ़ता जाता है। सामान्यत: 45 वर्ष से लेकर 60 वर्ष की आयु तक यह प्रक्रिया बड़ी ही तेज़ी से बढ़ती है और हृदय रोग का कारण बन जाती है। अत: इस उम्र में हर व्यक्ति को सावधानी बरतनी चाहिए और नियमित चिकित्सा व जाँच करवाते रहना चाहिए।

3.**पुरुष और महिला:** महिलाओं में हृदय रोग की सम्भावनाएँ आश्चर्यजनक रूप से कम पाई जाती हैं। स्त्रियों में मुख्यत: रजोनिवृत्ति के पश्चात् ही हृदय रोग के लक्षण उभरते हैं।

ख. <u>निवार्य कारण:-</u> इसमें हृदय रोग के वह कारण आते हैं जिनकी रोकथाम की जा सकती है।

1. **मधुमेह:** मधुमेह के रोगियों में हृदय रोग का परिमाण अधिक होता है। अतएव हृदय रोग से बचने के लिए मधुमेह रोग को नियन्त्रित करना अति आवश्यक है। इन्सुलिन की कमी के कारण, रक्त में शर्करा का स्तर अधिक होने पर भी उसका प्रयोग नहीं हो पाता है अत: अपने पोषण के लिए शरीर की कोशिकाओं को चर्बी पर ही निर्भर रहनापड़ता है जिसके कारण शरीर रक्त में चर्बी की मात्रा को बढ़ा लेता है। रक्त में चर्बी की अधिकता से मधुमेह के रोगियों में हृदय रोग की संभावना अधिक हो जाती है अत: उचित आहार—व्यवहार, खान—पान, शारीरिक श्रम व उचित उपचार से मधुमेह को नियन्त्रित करने का प्रयास करना चाहिए।

2. **उच्च रक्तचाप:** उच्च रक्तचाप भी हृदय के लिए अत्यन्त घातक है, रक्त का दबाव 110/70 होने पर ही सामान्य माना जाना चाहिए। रक्त का दबाव जितना अधिक होगा उतना ही हृदय रोग के आक्रमण की संभावना अधिक होती है। प्रौढ़ावस्था में रक्त का दबाव 160/95 से अधिक हो तो हृदय रोग की संभावना पाँच गुणा से अधिक बढ़ जाती है। उच्च रक्तचाप होने की स्थिति में रक्त को धमनियों में धकेलने के लिए हृदय को अधिक श्रम करना पड़ता है और अन्त में यही हृदय रोग का कारण बनता है।

रोकथाम : उच्च रक्तचाप होने पर नमक की मात्रा बिल्कुल कम कर दें। शांत वातावरण में रहें। गुस्सा बिल्कुल न करें। अधिक मानसिक तथा शारीरिक श्रम न करें। चिन्तामुक्त जीवन जीएं। चाय, कॉफी का अधिक सेवन न करें। खाने—पीने पर नियंत्रण रखें। वज़न कम करें। रेशेयुक्त भोजन, फल व कच्ची सब्जियाँ खाऐं। ध्यान भजन या अन्य किसी शौक में अपना मन लगाएँ। शरीर में होने वाले किसी लक्षण को अनदेखा न करें। बहुत पसीना आना, घुटन व तुरन्त थकावट,

मितली आना, सिर दर्द होना जैसे लक्षण होने पर तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

भोजन में नमक की अधिक मात्रा का सेवन हानिकारक है। हम भोजन में बहुत अधिक मात्रा में नमक (सोडियम) का प्रयोग करते हैं। बहुत से उच्च रक्तचाप के रोगी सोडियम लवण से संवेदनशील होते हैं, जैसे ही उन्होंने सोडियम की ज़रा सी अधिक मात्रा ली तो उनका रक्तचाप बढ़ जाता है। साधारण शब्दों में यदि आप अधिक नमक का सेवन करते हैं तो आपके शरीर में अधिक जल इक्ट्ठा हो सकता है और अधिक जल का सेवन रक्त की मात्रा को बढ़ा देता है। अधिक मात्रा में रक्त होने पर रक्त प्रवाह प्रणाली निश्चित रूप से प्रभावित होती है और रक्तचाप बढ़ जाता है। यदि आपको अनुवांशिक उच्च रक्तचाप है और नमक के प्रति संवेदनशीलता है तो आपको तुरन्त ही नमक खाना बंद कर देना चाहिए।

3. **कोलेस्ट्रॉल:** वास्तव में कोलेस्ट्रॉल शरीर के लिए अत्यन्त ही आवश्यक पदार्थ है। यह शरीर के विभिन्न ऊतकों को सुचारु रूप से चलाने के लिए अति आवश्यक है परन्तु यही कोलेस्ट्रॉल, रक्त में स्थित पदार्थ प्रोटीन के साथ मिलकर लाइपोप्रोटीन (चर्बी) का निर्माण करता है। यह चर्बी रक्तवाहिनियों की दीवारों के अन्दरूनी भागों में जम जाती है और इस कारण रक्तवाहिनियाँ संकीर्ण व सख्त हो जाती हैं इससे धीरे–धीरे रक्त का दबाव बढ़ता जाता है।

रक्त में कोलेस्ट्राल की मात्रा 300 मि.ग्रा. प्रतिशत से अधिक होने पर 5 वर्षों के अन्तराल में हृदय उपमार्ग (बाइपास) शल्य चिकित्सा की 58 प्रतिशत से भी अधिक सम्भावना हो जाती है। उपमार्ग शल्य चिकित्सा में बहुत अधिक खर्च आता है तथा एक से दो महीने तक पूर्ण विश्राम करना पड़ता है। परहेज भी लम्बे समय तक बड़े ही धैर्य और संयम के साथ करना पड़ता है। इसीलिये कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने की स्थिति में उपचार करवाना नितान्त आवश्यक है। चिकित्सक की सलाह के अनुसार ही दवाई का ठीक समय पर सेवन करना चाहिए और अपनी मर्ज़ी से कभी भी दवाई बंद नहीं करनी चाहिए, न ही दवाई में फेर बदल करना चाहिए। विभिन्न अनुसंधानो से यह सिद्ध हो चुका है कि रक्त में पाये जाने वाले कोलेस्ट्रॉल में प्रत्येक एक प्रतिशत कमी करने पर हृदय आक्षेप की सम्भावना 2 प्रतिशत कम हो जाती है। उदाहरण के तौर पर लगातार ६ महीने परहेज करने पर यदि 300 मि.ग्रा.

प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल, 260 मि.ग्रा. प्रतिशत हो जाता है तो हृदय आक्षेप की संभावना 25 प्रतिशत कम हो जाती है।

रक्त में पायी जाने वाली चर्बी की मात्रा अन्ततः आहार पर निर्भर है। खाद्य पदार्थों में दो प्रकार की चर्बी होती है, संतृप्त (सेचूरेटिड) और असंतृप्त (अनसेचूरेटिड) चर्बी। मांसाहारी खाद्य पदार्थों में संतृप्त चर्बी अधिक होती है। इस प्रकार के भोजन से रक्त में कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और रक्तवाहिनियाँ सख्त हो जाती है। इसीलिए संतृप्त चर्बी वाले सभी खाद्य पदार्थों का उपयोग कम से कम करने से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम की जा सकती है। वर्ष में एक बार शर्करा और कोलेस्ट्रॉल की कमी या अधिकता का सही मूल्यांकन कराने के लिए मान्यता प्राप्त लेबोरेटरी में अपने खून की जांच अवश्य करवानी चाहिए।

4. अधिक शारीरिक वज़नः- मोटापा भी बीमारियों का प्रमुख कारण है। केवल एक किलोग्राम वज़न बढ़ जाने से धमनियों के रक्त प्रवाह में अपने आप रुकावट आ जाती है और उन्हें शरीर के विभिन्न भागों में रक्त पहुँचाने के लिए लगभग तीन किलोमीटर का अधिक सफर करना पड़ता है। रक्त में चर्बी की अधिकता भी हो जाती है। अधिक वज़न बढ़ने पर रक्त प्रवाह का चक्र पूरा करने के लिए हर बार यह दूरी तय करनी पड़ती है, इसलिए शारीरिक भार अधिक होने से हृदय पर अधिक दबाव पड़ना अनिवार्य है। वज़न, आयु और कद के अनुसार सही होना चाहिए। कद जितना से.मी. में है उससे 100 कम कर दीजिए, यह आपका सही वज़न होगा। उदाहरण के तौर पर यदि आपका कद 160 सें.मी. है तो उसमें से 100 घटा दें, आपका आदर्श वज़न 60 किलोग्राम होगा। महिलाओं को 10 प्रतिशत वज़न और कम कर लेना चाहिए। जैसे 160 से.मी. पर पुरुष का आदर्श वज़न 60 किलोग्राम है तो महिलाओं का आदर्श वज़न 54 किलोग्राम होना चाहिए। उम्र बढ़ने

के साथ, 40 वर्ष की आयु के प्रत्येक 5 वर्ष के बाद 10 प्रतिशत तक वज़न बढ़ना सामान्य है।

वज़न का बढ़ना, घटना और नियंत्रित रहना इस बात पर निर्भर करता है कि आपके शरीर की प्रतिदिन ऊर्जा की आवश्यकता क्या है और आप प्रतिदिन कितनी कैलोरी अपने भोजन द्वारा प्राप्त कर रहें हैं। यह संतुलन बनाए रखने के लिए आपको प्राप्त की गई कैलोरी तथा उसकी दैनिक खपत की मात्रा को नियमित रखना होगा, क्योंकि ऊर्जा प्राप्ति की मात्रा, ऊर्जा खपत से अधिक हो तो वह उर्जा शरीर में चर्बी के रूप में एकत्रित हो जायेगी। शरीर में चर्बी को बढ़ने से रोकने का सरल साधन है व्यायाम, जोकि शरीर में उपस्थित ऊर्जा को खर्च कर देता है। व्यायाम का महत्व इस बात से भी है कि यह शरीर में जमा चर्बी को ऊर्जा में परिवर्तित करता है और वास्तव में यह स्वस्थ जीवन का सूचक है। यदि आप 15 मिनट तक साधारण व्यायाम करते हुए लगभग एक किलोमीटर तक पैदल चलते हैं तो आप 100 कैलोरी खर्च करते हैं। इस प्रकार की सप्ताह भर लगातार सैर से लगभग 700 कैलोरी प्रति सप्ताह खर्च होंगे और सामान्य भोजन लेने की स्थिति में इससे वर्ष भर में आपका 40 किलोग्राम वज़न कम होगा। अत: यदि आप अपने वज़न को बढ़ने से रोकना चाहते हैं तो आप चाहे कम समय तक करें पर व्यायाम लगातार करना चाहिए। संतुलित भोजन का सेवन करना चाहिए क्योंकि आपको दैनिक कार्यों के लिए उचित मात्रा में कैलोरी भी चाहिए, साथ में व्यायाम करने से आपके शरीर में पुष्ट मांसपेशियाँ बनेंगी और आपके शरीर में अधिक चर्बी भी इकट्ठी नहीं होगी।

व्यायाम के साथ आपको किसी खेल में भी रूची लेनी चाहिए। परिवार के सदस्यों के साथ अधिक समय व्यतीत कीजिए, घूमने जाइए। घर का सामान खरीदने भी पैदल ही जाएं। दफ्तर, यदि हो सके तो गाड़ी में न जाकर टहलते हुए ही जाएं। गाड़ी ले जाना ज़रूरी हो तो भी आप कार्यस्थल से दूर ही गाड़ी खड़ी कर दें और बची हुई दूरी आप पैदल ही चलें तो स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत अच्छा रहेगा।

लिफ्ट का प्रयोग भी कम करें। सीढ़ी चढ़ कर जाएं। रास्ते में चलते समय आपस में बातचीत करें। कार्यालय में भी फाइलें इधर से उधर तक स्वयं ही ले जाएं। इस प्रकार से आप अधिक चल फिर सकेंगे और आपका व्यायाम होता रहेगा। इसके परिणामस्वरूप आपको अधिक चुस्त–दुरुस्त, लचीला और फुर्तीला शरीर मिलेगा।

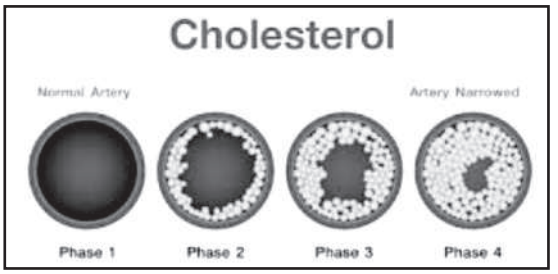
वास्तव में तेज़ चलना, दौड़ना, तैरना, किश्ती चलाना, पहाड़ पर चढ़ना, नृत्य करना इत्यादि गतिविधियों में अधिक ऊर्जा खर्च होती है, जोकि स्वास्थ्य के लिए लाभकारी सिद्ध होती है। उन शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाएं जिन से आपको भरपूर आनंद मिलता हो।

5. **धूम्रपान:** हृदय रोग और धूम्रपान के बीच सीधा सम्बन्ध है। वैज्ञानिक शोध तथा तथ्यों द्वारा यह निर्विवाद सिद्ध हो चुका है कि धूम्रपान करने वालों में हृदय रोग की सम्भावना 30 से 40 प्रतिशत तक बढ़ जाती है यद्यपि वास्तविक खतरा इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितनी सिगरेट, बीड़ी इत्यादि पीते हैं।

धूम्रपान के साथ कुछ भ्रांतियाँ जुड़ी हैं जिन्हें दूर करना आवश्यक है, जैसे–

1. धूम्रपान करने से तनाव तथा आवेश कम होता है।
2. कुछ लोग घर मे सिगरेट नहीं पीते और बाहर ही धूम्रपान करते हैं।
3. मैं तो कभी–कभी सिगरेट पीता हूँ, क्या करूँ?
4. सिगरेट पीना कोई लत थोड़े ही है, हम तो शौक के तौर पर ही पीते हैं।
5. हम तो बहुत महँगे ब्रांड वाला या विदेशी सिगरेट ही पीते हैं, जोकि सुरक्षित है।

वास्तव में धूम्रपान सबसे बुरी आदत है, क्योंकि यह बड़ी जल्दी लत में बदल जाती है। सिगरेट में उपलब्ध निकोटीन केवल 10 सैकिंड में ही दिमाग में चली जाती है और शीघ्र ही सारे शरीर में प्रवेश कर जाती है। निकोटीन मस्तिष्क की कोशिकाओं को शिथिल करता है, इसका असर कम होने पर तनाव बढ़ जाता है। सिगरेट के एक कश से निकोटीन के साथ– साथ 1000 से अधिक विषैले रासायनिक पदार्थ हमारे फेफड़ों में प्रविष्ट हो जाते हैं। प्रत्येक सिगरेट 5 मिनट तक का जीवन कम कर देती है, अब आप स्वयं ही निर्णय कीजिए कि आपके हित में क्या है? धूम्रपान की वजह से रक्त वाहिनियों के



सख्त होने की प्रक्रिया भी बढ़ जाती है जिसके कारण हृदय की धमनियों पर बुरा असर पड़ता है। विटामिन 'सी' जो हृदय तथा रक्त धमनियों के लिए अत्यन्त आवश्यक है, सिगरेट पीने से नष्ट हो जाता है।

6. **मदिरापान:** स्वस्थ जीवन यापन के लिए मदिरा का किसी भी रूप में सेवन आवश्यक नहीं है। मदिरा की कम से कम मात्रा का सेवन भी रक्तचाप बढ़ा देता है। मदिरा भी एक प्रकार का ऊर्जा देने वाला पेय पदार्थ है और यह स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है। मदिरापान के स्थान पर आप फलों का जूस, स्वच्छ जल और नींबू पानी पिएं। यहाँ तक कि ठण्डा पेय जैसे कोका कोला इत्यादि भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। हृदय रोगों से पीड़ित होने की सम्भावनाओं तथा जोखिम का सही आंकलन करने हेतु निम्नलिखित प्रश्नावली सहायक है:

१. आप कितनी सिगरेट/बीड़ी पीते हैं। यदि आप प्रतिदिन एक भी पीते हैं– यह आप कितने वर्षों से पीते आ रहे हैं?
२. क्या आपको हृदय शूल या हृदय आक्षेप हुआ है?और आप इसका किसी चिकित्सक से उपचार करवा रहे हैं?
३. क्या आप मधुमेह से पीड़ित हैं?
४. क्या आपको सीने में दर्द या सांस फूलने की शिकायत है? क्या आपको सीढ़ियाँ चढ़ते, चढ़ाई में तेज चलने से कोई तकलीफ होती है?
५. क्या आपके माता/पिता की मृत्यु हृदय आक्षेप से हुई है?
६. डायस्टोलिक (नीचे वाला) रक्तचाप को दो दिन एक ही समय पर नापें और उसका मध्य निकालें।
७. यदि आप ऐसे शहर में रहते हैं जहाँ प्रदूषण अधिक है

और आप तनाव का अनुभव करते हैं। अब 1 से 7 तक प्राप्त अंकों का जोड़ कीजिए। यदि यह जोड़ 1000 से अधिक है तो आप जोखिम की स्थिति में है। यदि यह 700 से कम है तो हृदयरोग होने की सम्भावना कम है।

उच्च संकट स्थिति: यदि प्राप्त अंकों का जोड़ 1000 से अधिक है तो स्थिति चिन्ताजनक है। ऐसे 10 में से एक व्यक्ति को हृदय रोग का खतरा होता है।

मध्यम संकट स्थिति: यदि अंक जोड़ 700 से अधिक और 1000 से कम है तो ऐसे 25 में से एक व्यक्ति को हृदय रोग का खतरा होता है।

सन्तोषजनक स्थिति: अंक जोड़ यदि 800 से अधिक और 700 से कम हो तो 30 में से एक व्यक्ति को और यदि 700 से अधिक और 700 से कम हो तो 100 में से एक व्यक्ति को हृदय रोग का खतरा होता है।

स्वस्थ स्थिति: अंक जोड़ 700 से कम होने पर 150 में से एक व्यक्ति को हृदय रोग का खतरा होता है। यह स्थिति स्वस्थ स्थिति है। उपरोक्त प्रश्नावली निश्चित रूप से हृदय रोग जोखिमों को दर्शाती है, इसका प्रस्ताव सन् 1992 में हृदय विशेषज्ञों की लंदन में हुई बैठक में पारित किया गया था। आज भी यह अंतर्राष्ट्रीय जगत् में मान्य है।

विभिन्न अनुसन्धानों से पता चलता है कि भारत में हृदय धमनी रोग अधिक संख्या में व्याप्त है क्योंकि भारतीयों की धमनियाँ जन्मजात छोटी होती है। पश्चिमी देशों में हृदय धमनी रोग 60 वर्ष की आयु के बाद ही होता है, जबकि हमारे देश में यह 30 से 46 वर्ष की आयु के दौरान देखा जा रहा है।

यह पता लगा है कि भारतीय मूल के निवासियों में परिवर्तनशील हृदय रोग के अनेक कारण मौजूद हैं जोकि विकसित पश्चिमी देशों के निवासियों में नहीं हैं। हृदय रोग को कम करने के लिये हम भारतीयों को निम्नलिखित बातों का ध्यान विशेष रूप से रखना चाहिए:—

कमर परीधि	पुरुषों में ४० ईंच से कम स्त्रियों में ३५ ईंच से कम
ट्राईग्लिसराइड्स	१५० मि.ग्रा. प्रतिशत से कम
एच.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल	पुरुषों में ४० मि.ग्रा. प्रतिशत से अधिक महिलाओं में ५० मि.ग्रा. प्रतिशत से अधिक
रक्तचाप	सिस्टोलिक १३५ मि.मी. से कम डायस्टोलिक ७५ मि.मी. से कम
रक्त शर्करा	११० से १२५ मि.ग्रा. प्रतिशत

Medical Science in Atharvaved

We have to know that the knowledge of four vedas emanates directly from God in the beginning of every creation. In vedas unlimited knowledge about every worldly matter right from straw to Brahma exists. Therefore, subject of medical sciences has also not been left untouched.

We must study vedas, take care of our health, maintaining brahmacharya, follow vedic preach and by doing daily Yajyen/agnihotra with ved mantras, we must destroy disease causing microbes and hence give benefit to society. Following are the references about medical science in Atharvaved.

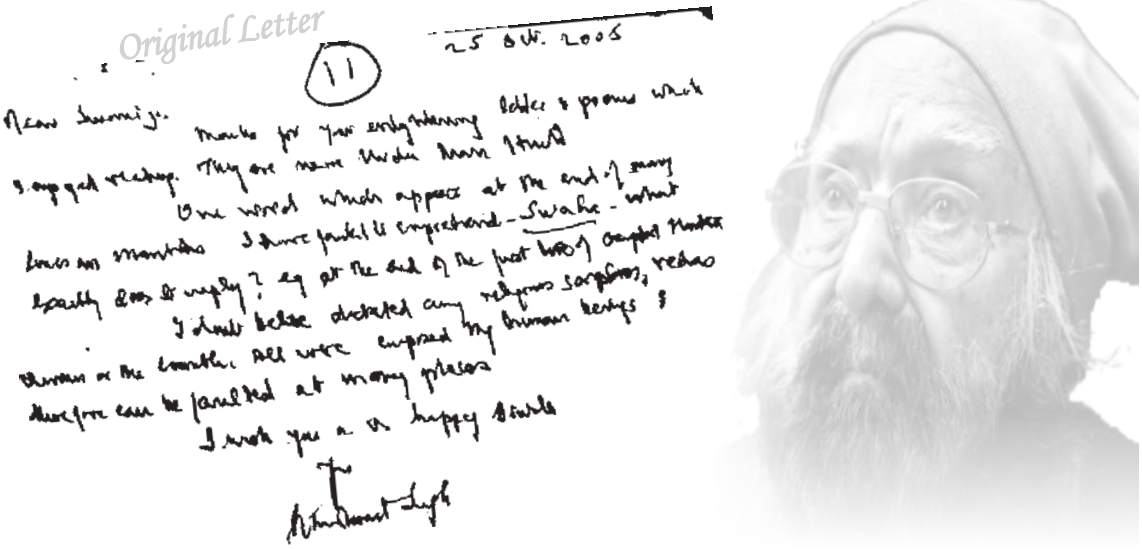
1. *Atharvaved Mantra 2/32/4 states that if a learned Vaidya (doctor) knows how to use medicine properly then disease causing microbes are killed from their roots and patient attains good health. So specialization in medicine by the doctor is important, says mantra.*
2. *Atharvaved mantra 2/32/5 preaches that to remove the disease completely and thus to attain good health, the microbes creating trouble in body must be destroyed from their roots.*
3. *In Atharvaved mantra 2/33/1, God advises the doctor to cure the diseases of eyes, nose, ear, chin, head, mind and tongue. Naturally, the doctor will have to attain specialization to cure the diseases and make patient healthy.*

No doubt, such practice is in vogue for the last several years but nobody studies vedas and therefore nobody knows about medical science which is mentioned in vedas by God. Thereafter medical theories are researched by doctors because knowledge can only be attained when given by someone. You see, if God would not give knowledge through vedas then nobody would be learned in the world. VIV

Correspondence between Swami Ram Swarup 'Yogacharya' & Late S. Khushwant Singh Ji

(Continued)

(on the subject of Atheism & Casteism etc.)



Original Letter

25 Oct. 2005

(11)

Dear Swamiji,

Thanks for your enlightening letter & poems which I enjoyed reading. They are more Vedic than Sikh.

One word which appears at the end of many lines in mantras I have failed to comprehend - Swaha - what exactly does it imply? eg at the end of the first line of Gayatri Mantra.

I don't believe dictated any religious scriptures, Vedas, Quran or the Granth. All were composed by human beings & therefore can be faulted at many places.

I wish you a v. happy Diwali

Khushwant Singh

Shri Khushwant Singhji
E-49, Sujan Singh Park, New-Delhi-110003.

Swami Ram Swarup,
Ved Mandir, Tikka Lehsar, Yol Bazar, Yol Camp,
Distt. Kangra (H.P.), Pin 176052 Dated- 17-10-2005

Respected Shri Khushwant Singhji,
Namaste,

I hope this letter finds you in good health. Thanks a lot for reading the poems and letter and I am obliged too. A brief on the meaning of word "Swaha" is attached here with please for your kind prevail. Swaha is used at the end of every ved mantra of four Vedas and Gayatri mantra is in three Vedas i.e. Rigved, Yajurved and Samved. It is not in Atharvaved. To recite the word "Swaha" implies that O God! Whatever I am reciting in every ved mantra (i.e. in ved mantra which are recited while performing Yajyen/Havan) is all true, most pious and the eternal path as per your Vedas and as such the word implies all the qualities attached herewith. Vedas are not dictated and not made

by human-beings. It is eternal voice, emanates direct from God, at the beginning i.e. at the time of first unsexual creation by God. This truth had been experienced after studying not only vedas but infact after doing hard practice of Ashtang Yog and thus realizing God as well as vedas within the body of such Rishis i.e. why four Vedas are not book and have never been written by anyone. I, with the result of making contact with your highness, through exchanging letters, dare to share a little bit experiences of mine on 19th March, 1979, when first time, I too heard the pious voice/feeling of teaching in my heart which told me-

"I am in Vedas" i.e. the voice of God (though God is Formless and there is no voice of God but feelings only) told me that God is in Vedas before this divine feeling, I too was studying Santvanni, man-made religious books etc., etc. which I immediately stopped on 19th March 1979 after experiencing the divine instructions, though I quote Gurubani, Geeta and other holy books which tally with ved vanni only. Now, I request you that because the said feeling is divine and not of the created universe, so you may deny please or as you like. I am of the opinion that experiences, advises or the religion is not a subject to be forcefully compelled on anyone.

This is a good thought that the boy takes birth in Sikh family will have to go to Gurudwara, Hindu to temple, Muslim to mosque, Christian to Church and so is the case in respect of Jains, Parsis, Buddhists etc., etc. because they are bound and have been forced into it. But to realize truth, one has to leave all the bindings. All six Shastras and 11 Upnishads i.e. the ancient holy books have been written by Rishis. It is a matter of consideration based on Vedas and Yog Shastra Chapter 4, Sutra 1-9 that every worldly article like gold, car, sun, moon, air, chapatti, earth, human bodies and even mind etc., etc. are made of Raj, Tam and Satva gunnas of Prakriti. The articles are meant for two purposes only. One to produce all goods for those who are desirous of attaining moksha or progress in spiritualism.

Second purpose of worldly articles is to produce goods and to help those who are desirous of attaining moksha. In the case of second person if he (they i.e. they are very few) attains moksha by listening to Vedas and doing Ashtang Yog then the purpose of the three gunnas and the article made by them is fulfilled. At this stage, Vedas, Yog Shastra and other holy books and experiences of the past and present Rishis state that the Prakriti made mann, buddhi, Chitta and Ahankar are immersed back in Prakriti and thus the Rishi has no mind like God but still the Rishi is not God. So at this stage, his holy preach and books cannot be told as "man-made". That is why, Yajurved mantra 40/10 and other mantras from God state that preach must always be listened from mantra-drishta Rishi and not from anyone else. But it has been a bad luck of our country that the preaches are being delievered by most of those present saints who donot know A,B,C of Vedas or Ashtang Yog etc. and hence illusion, falsehood, sensuality, corruption etc. If fictitious or other stories also give some relief to a person then why not the true vedic knowledge will inculcate qualities (good) and virtues in a person who performs Yajyen daily.

Sir, a copy of Unity International paper of month July, year 1996 in which the meaning of word "Swaha" by me was published in Hindi, is also sent herewith, please. This paper was especially full of my articles and photographs in the bottom right side of the page, a photograph especially in Yog mudra is also visible with other photograph with Mr. Aldoer, the then Mayor of Calgarry (Canada) and with Pandit Jasraj. I always heartily wish you a long, happy life to enable your Excellency to shower your experiences by your articles on the public.

Thanking you in anticipation

Your's sincerely,

P.S- Yes Sir, man-made books or matters etc. may be faulted, then question arises from where man will obtain truth? Everyone's soul says that truth is there and the definition of truth in Gurubani is-

"Aad Such Jugaad Such Hai Vi Such, Nanak Hosi Vi Such" i.e.

Truth is not only present from the beginning of the earth but before too and is at present and will remain in future, that

too forever. In this connection, Atharvaved mantra 10/8/1 already says "Yo Bhootam Cha Bhavyam" i.e. Truth was in past (Bhootam), will remain in future (Bhavyam) and is at present also (Adhitishthati). So, when the indication within the soul and in Vedas has been coming about the existence of truth which is always immortal then what is that, where is that and how the ancient or present Rishis, experience it when definitely its existence is there. Is it not acceptable that truth is not known by human- beings but truth is known through truth only?

"Importance of Yajyen"

Shatpath Brahmin Granth 14/4/2-3/29 beautifully describes that "Soul (Jeevatma) desired to have wife, to beget children, to have money and to perform Yajyen. Person harbouring such pious desires should not ask for more". The underlying meaning is that when person is blessed with living assets in the form of family and material assets like money etc., such assets are means to perform Yajyen. It is everyone's duty to utilize these assets in performance of Yajyen. Due to lack of true knowledge of Vedas, ignorant person indulges in attachment, allurement, laziness, inactivity, sensuality, worldly pleasures etc. on possessing money and family and does not utilize those assets in the performance of Yajyen and adopts a conduct which is contradictory to the vedic texts and teachings of Shastras. As a result, he never achieves eternal peace. Inspite of possessing material assets, he is never contended and wanders like a deer misled by mirage in desert and the lust grows for more.

Hence, keeping in view, the experienced and authentic speech of Rishis all must remain attached to pious deeds like Yajyen etc. on being blessed with family and other assets.

Yajurved mantra 40/14 states that material progress if accompanied by spiritual progress, gives everlasting peace and happiness to that person and leads him to final liberation i.e. Moksha otherwise one-sided material progress like looking after family, earning money, assets, indulging in sensuality or achieving progress in science leads to complete spiritual ignorance and soul is entangled in the cycle of birth and rebirth and is distressed with painful sufferings like ignorance etc. too in present life.

Vedas declare looking after of family, earning money, studying, doing service, business etc. as pious deeds only if accompanied by God' worship i.e. Yajyen etc. in which two paths are involved i.e. worldly in the shape of money etc. and spiritual i.e. worship/Yajyen etc. This fulfils the requirement of Yajurved mantra 40/14 wherein both paths are to be adopted. Yajurved mantra 2/23 states that all these materials which are not utilized in part, in the performance of Yajyen, form the share of wicked and sinners.

The underlying meaning has been explained in Rigved as-

"Keval Ago Bhavati Keval aadi" i.e. one who eats alone without offering a portion of his share in Yajyen and to other needy persons, earns sins for himself. Ravanna and Duryodhan are historic examples supporting this statement. They were wickeds who did not offer part of their earnings and materials in Yajyen and met with downfall as a result whereas Sri Ram, Sri Krishna, King Harishchandra etc. were healthy, wealthy and spiritually sound, so attained merriment. Fact remains that one to all desire to be happy always. The ultimate aim of every human-being is to disentangle himself from ties of karmas and attain final liberation or eternal happiness.

For the benefit of the entire mankind, God Himself has asked the human-beings to perform holy Yajyen, the ultimate source to all happiness. Unfortunately, today world, due to lack of spirit and desire to know and hard work, which in turn leads to ignorance, is unable to understand the true form of Yajyen, the way it was understood by public at large belonging from Satyug to Dwapur. Infact performance of the pious and true deeds of Yajyen is not restricted to a particular caste, religion or sect but requires to be adopted by entire mankind. The main reason behind all this is that on performing holy Yajyen by any person gives benefit to whole universe. Secondly, when the knowledge of Vedas is originated at the time of creation, no religion or caste system was made by God and still does not appear in all vedas, so the knowledge of Vedas is meant for all human-beings. The complete and detailed

description of Yajyen has been given in Vedas and Shastras, Geeta, Ramayan etc. Bhagwad Geeta shlok 3/15 states-

"Karmabrahmodbhvamviddhi" and "Brahmaaksharsamudbhavam"

That O Arjun! Know the fact that the pious karma of Yajyen owes its origin from Vedas, Vedas have emanated from eternal God hence omnipresent God is ever established in Yajyen. Hence, while performing Yajyen, one should keep in mind that God is present amidst the persons performing Yajyen during that time. Yask Muni says- "Yajyau Vai Vishnu"

i.e. Yajyen itself is Almighty God. As stated above in Geeta shloka that all four Vedas are not the creation of any Rishi-Muni or human-being. Hence, the importance and supremacy of Yajyen is backed by the proof of Vedas and Shastras.

Just as Almighty God creates the universe from non-alive Prakriti without the help of pencil or paper similarly, at the beginning of the creation, the four Vedas viz- Rigved, Yajurved, Samved and Atharvaved emanate from most worshippable, eternal, omniscient, omnipresent, omnipotent God. The study of Vedas enabled the Rishis to write memorable literature in the form of Shastras, Upnishads, Geeta etc. Further, the study of these books and practice of teachings in it, enable the human-beings to divest themselves of Rishi-Rinn i.e. debt of Rishis on them. This further enables the culture of Vedas, Shastras, Upnishads etc. to remain living and viable on earth because it is indispensable means to achieve eternal happiness and peace.

Patanjali Rishi's Yog Shastra sutra 1/7 declares Vedas as self-proof "Swataha Pramaan" and speech as well as teachings of Rishis as "Partaha Pramaan" hence equally authentic. It is advisable that all our actions including worship should be authentic i.e. supported by any of the proofs mentioned in Yog Shastra Sutra 1/7. Shri Guru Granth Sahib declares-

"Ved Katev Kaho Mat Jhoote' Jhoota So jo na Vichare."

i.e. Vedas are true, never proclaim that they are false. The person who does not reflect, deliberate or deeply think over its teachings after studying them, is the one who is actually false/untruthful, the deceiver. God Himself has ordered human-beings to perform Yajyen in various mantras of all four Vedas. Although the word "Yajyen" has many forms and connotations yet we would restrict our explanation to the term "Yajyen" which is beneficial to the whole mankind. It includes from simple Yajyen performed in homes (Agnihotra) to Ashwamegh Yajyen i.e. Yajyen solemnized by powerful kings for the benefit of nation and universe.

Yajyen is paramount or most supreme pious deed. In non- alive Prakriti, the alive God's power works to create the third thing i.e. universe and this sought of pious deed of creation is also called Yajyen. Hence, universe is the result of Yajyen. Atharvaved mantra 9/10/14 declares "Ayam Yajyo Vishwasya Bhunasya Nabhihi" i.e. Yajyen is the naval (centre of importance) of entire world. Naval has got Jathar agni by which the food is digested and converted into energy, blood, carbohydrates, proteins etc. which is essential to remain alive. One whose jathar agni is less active or is about to finish, he will die; so due to the lack of Yajyen, the whole creation is being out to degeneration in valves leading to its unnatural death. Further, in the naval if jathar agni is disturbed, indigestion take place. Hence, due to lack of havan, generally persons suffer indigestion and several diseases. The word "Yajyen" has ben derived from the root word "Yaj" which implies three meanings- First is Devpooja, Second is Sangatikaran and Third is Daan. DevPooja further means Dev+Pooja. It includes five alive devas or the persons who are the givers i.e. Mother, Father, Guest (knower of atleast one Ved), Acharya or learned of Vedas and Almighty God. Pooja is a Sanskrit word which implies "to honour and serve". This Pooja word is being used as worship by all but according to the eternal philosophy and meaning of word Pooja as said later is that one should do service to alive parents, guests and Acharya with clothes, money, respect, polite and sweet speech, honour etc.

because such services are not applicable for those who have gone to heavenly abode. So, there is no provision of Shradh in Vedas. It is pertinent to mention here that Almighty God can only be served by putting into practice His principles and laws mentioned in His Vedas and performance of agnihotra. This is Dev Yajyen. Number of such Yajyen were performed by ancient kings like Sri Ram, Sri Krishna, their subjects, Rishis-Munis and they maintained eternal peace and harmony in their lives and within their kingdom. Yajurved states- "Devaha Yajyen Yajyam Ayajant" i.e. learned persons always worship God through Yajyen.

Second, Sangatikaran means that proximity or nearness with learned and to satisfy the learned with servitude i.e. devote heart, soul, money, body in the service of Acharya (Rishi, Muni, learned person) so as to gain knowledge pertaining to Vedas, Yajyen, Ashtang Yog etc. from them in return. As regards money, the same is donated as per one's capability and if capability does not exist then no need to offer money and he should get knowledge.

Third is daan, i.e. to donate Vidya daan or giving of knowledge is the paramount (most Supreme) daan in the world. Vidyadaan is eternal, undestructible donation which is delievered by a learned to the aspirant on receiving the knowledge as mentioned above, person achieves complete happiness. The knowledge is gained and spread though service to learned with clothes, food money etc. This service is supported by the teachings of Vedas. However, donation can only be made to the deserving "supatra" some renowned benefactors (Daani) include kings like Harishchandra, Karnna, Mordhwaj, Ved Rishi, Upmanyu, King Dashrath, Bhagirath, Sagar, Yayati, Janak, Sri Ram, Sri Krishna etc.

Hence, performance of Devpooja, Sangatikaran and Daan amounts to performing the most Supreme worship of God. Yask Muni too inspires people to perform Yajyen by stating "Yajyau Vai Shreshthtamam Karmaha" i.e. to perform Yajyen is the best deed in the universe. It is quite surprising today that we dwell over the land given to us by God, we eat the food given to us by Him, derive pleasure from senses given to us by God etc.etc. but donot obey His order to perform Yajyen for the benefit of oneself, country, countrymen and the whole world. The way to perform Yajyen is told to the aspirant by the learned. Simple way is to lay clean aasan, place havan kund, ghee, Havan samagri etc. in Yajshala then chant Gayatri mantra followed by mantra relating to God's praise, prayer and worship. As per the special occasion, swastivachan and shantivachan are chanted. Then pious fire is lit and offerings are made in it. In the end, Poorna aahuti is offered in fire. However, the details are always learnt from a learned Acharya and one should recollect that five alive Devas are properly respected.

In the ancient times, Yajyen was given utmost importance and any aspirant who went to the learned to get Deeksha used to carry Samidha (a twig to be offered in pious fire of havan) in his hand. Prashanopnishad states that six Rishis including Satyakaam went to Piplad Rishi with a samidha which is a clear indication that everybody must perform Yajyen whereas it is our bad luck that now the people go to present saints without samidha and even present saints tell against the Vedas and Yajyen. History also states that Sri Krishna Maharaj went to jungle along with Sudama to fetch Samidha during his stay in Guru Sandeepan's ashram.

God Himself declares in various mantra, for instance in Yajurved mantra 1/2 - "Vasoho Pavitramasi" i.e. Yajyen beholds the entire universe. Further, it spreads material and spiritual purity and is the bestower of eternal happiness on the entire world. Hence, in the said mantra, the organiser and performer of Yajyen along with learned are advised never to give up Yajyen, infact they should ask this knowledgeable question as to who orders us to perform true deed of Yajyen? Yajurved mantra 1/56 gives the authentic reply to this question that "Tasmai Twa Bhunakti" i.e. God Himself orders all human-beings to perform this true, pious deeds of Yajyen.

Hence, Yajyen is Supreme worship of God. It also purifies air, water, environment since the offerings put in the pious fire of Yajyen contains antiseptic, antibiotic, nutritive (energetic), fragrant materials that disintegrate

into smaller molecules when put into fire and spread rapidly in the atmosphere thereby purifying it. Infact these molecules of ghee etc. are carried by sunrays and spread into atmosphere. When these molecules reach into upper layers of atmosphere, it has been proved scientifically that they play a vital role in causing timely rains which is a blessing to the farmers, animals and public at large. When in India, Mumbai was hit by plague, then people from all sects and sections of society started performing havan on the advice of scientists and were benefitted to a large extent. French scientist Tri, has made commendable research on the pure smoke that emanates during the performance of Yajyen. On the analysis, he found that Yajyen is usually performed by burning twigs of mango tree that generate "Formaldehyde" gas on burning. This gas has the property to kill the germs and purify air and water. Infact this research inspired the scientists to make the disinfectant "Formaline" used widely in households in the form of harpic, lizol, phenyl etc.

Another scientist named Tautlik proved that the raisins (seedless) like currants mixed with in the offerings made in pious fire of Yajyen are capable to kill the germs of typhoid even, when exposed to the smoke of Yajyen for half an hour daily. The effect of smoke of Yajyen is deadly on germs of small pox, Tuberculosis, cholera when the offerings put in fire contain jaggery (shakkar), raw sugar (molasses) besides raisins and currants. The small quantity of carbon-dioxide so produced is beneficial as it causes greenhouse effect.

Another scientist Dr. Kundanlal (M.D.) found out that food exposed to the smoke of Yajyen does not undergo fermentation or decay for long. when we draw our attention towards the meaning of Devpooja, Sangatikaran and Daan as explained above, then we would see that it inspires to get preach in Yajyen about Almighty then services towards learned persons and elders and then to make the atmosphere pollution free. So, through Yajyen, we attain progress physically as well as in spiritual matters which is the motto of whole mankind. It also increases love internationally, promoting brotherhood. It has been proved historically that great personalities like Lord Krishna, Lord Ram and innumerable kings and their subjects performed Yajyen to live a disease free, happy, peaceful life. We need to follow their footsteps if we need to attain eternal peace in life.

Importance of Swaha

To know any Vedic word, one will have to take into consideration the fact that as God is formless so is the Vedvani of all four Vedas and so is "Swaha". Therefore the printed Vedas are not Vedvani, it is called Samhita and Samhita can be destroyed whereas Vedvani is eternal. The pious, eternal and immortal word "Swaha" is recited/pronounced invariably in every Yajyen/havan at the end of mantra. It has got a prayer to God with some meanings. The meanings are explained below. First word will be in Hindi and then it will be explained in English, please.

"Swaha" --- Directly it is Ved mantra. In Yajurved mantra 31/7, it is clearly mentioned that the Vedvani emanates direct from God. Yagvalkya Rishi in his Smriti tells his wife Maitri that in the beginning of every creation this formless Vani emanates from formless, Almighty God in the heart of four gentlemen selected by God from the previous creation in which they were topmost in Tapsya and good conduct etc. That is why automatically they are called Rishis with their names - Agni, Vaayu, Aditya and Angira. As the breath comes out from man similarly Ved mantras emanate from God. As outer breath is inhaled in the body so the Vedas are inhaled in God at the time of final destruction. {Please remember God is formless and has no mouth etc. This is an example and comparison only to enable us to understand the origination of eternal knowledge of Vedas otherwise neither it is exhaled nor inhaled from God.}

Further, in the heart of each of the four Rishis mentioned above, one Ved is originated without writing and without preach. How? God is formless and Almighty, i.e., has all powers and does not require any assistance, i.e., God does not require any assistance from any Yamraj, any Yamdoot to get the soul out from any person, He does

not require any assistance from any Indra, to shower water in the shape of rain, does not require any priest or preacher or Guru etc., to preach the religion to anybody because He is Almighty, He is always independent and His powers alone create and do all deeds etc., automatically.

It is we people only who are dependent on eyes to see, ear to listen and require pencil, paper or pen etc. to write and so on, but not God. So automatically, at right time, the creation takes place; mantras emanate from God and are originated in the heart of four Rishis without paper, pencil etc., etc., etc., because it is all in the power of God. God being Almighty can do anything but can not do injustice or unnatural task. For example -A sinner prays to God to forgive his sins but God will never forgive. A horse cannot give birth to a man. Avtaar cannot take place etc. Now I come to the word "Swaha".

The meaning of word "Swaha" has been explained in Yajurved mantra 4/6 that it is -

(1) "Pratyaksh Ved Mantra Yukta Vani"- Evidently eternal vani (wordings) of Ved mantras. It means that the person who is performing holy Yajyen is praying to God with his heart felt eternal Vedvani with immortal word "Swaha" preached in Vedas to do so.

(2) "Sushikshit vani". Sushikshit means = Su + Shikshit. As told above Vedic swaha word is eternal /immortal because it is not man -made. It is direct from God. So in addition, Su means the best vani i.e., supreme, paramount and divinevani and there is no doubt in its supremacy as it emanates direct from God and God being supreme. Thus it is knowledgeable vani.

(3) "Vidya Ko Prakashit karne wali Vani". Enlightening vani. "Swaha" vani enlightens the knowledge in the shape of deeds (karam-kand in Yajurved), knowledge (Gyan- Kand in Rigved) and worship (Upasana kand in Saamved) and details of the said three knowledge as well as medicines etc., in Atharvaved. Therefore, it is called enlightening, eternal Vani.

(4) "Satya Se Prem Aadi Gunon Se Yukta Vani" i.e., Swaha word is full of several qualities like to love all leaving behind discrimination, ravages of hatred, adopt truth, give up falsehood, etc., etc., etc. So Swaha is Vani which preaches truth and other virtues like love for humanity etc. It is not out of place to mention here that if "Swaha" word could have been used in Yajyen daily, uptil now then it could have settled in the mind of all human beings to love truth and follow the truth only and with the result there could have been no casteism, hatred, worship of several man made Gods, corruption, insult of women, militancy, poverty, division of earth into several nations etc., etc., which was not in the past. So Yajyen is compulsory and has been told in all four Vedas.

(5) " Uttam Len-Den ki Kriya". Excellent give and take business. To elaborate, the offerings are made in fire and in return to this pious deed, the polluted air, water are purified, people are blessed with good health, education, merriment etc. Also timely rains occur to get sufficient water, good crop, oxygen etc., to live upon and still numerous best results are mentioned in Vedas which are bestowed on people making offerings to fire.

Yajurved mantra 11/57 states "Makhasya Shiraha Asi" that alive family (household) who performs daily Yajyen, is considered as head of the Yajyen. Family's head means asthe head is the supreme in the body because body functions are controlled and actions are delivered from mind which is in the head, so in the case of the alive family i.e., an alive family is the supreme in the world who performs holy Yajyen daily also giving the numerous benefits to whole mankind and then what to talk about people who do not perform holy Yajyen because they are neither benefactors to themselves nor to others. Swaha word has also been defined in Nirukta Brahmin Granth chapter 8, khand 20 that is, the people (householders who perform daily havan) gain the following qualities and even spread to others. So non-performance of holy Yajyen has now spread the illusion all over the world. According to Nirukta Brahmin Granth, it is stated-

(1) All people should speak sweet, polite, auspicious language which is conducive to the well-being and prosperity

of others. Since the pious word "Swaha" carries all such attributes hence it is pronounced in each Yajyen. It may also be stated here that in ancient times when people performed daily havan, they were blessed with this virtue which is not commonly observed in people today due to lack in performance of havan.

(2) Everyone should be clear hearted and should give up hypocrisy. It is for this reason that people chant Swaha in havan. Again it shall not be out of place to mention that at present people are cunning and speak contrary to what is in store in their hearts and all this is happening due to lack of performance of daily havan by them.

(3) No one should eye another person's article or property and should strictly be satisfied with one's own share gained through hard work. To attain this contentment, people chant Swaha in havan. So non-performance of havan has created laziness and poverty etc.

(4) Our offerings of fragrant materials and substances in fire benefits the entire world and hence this benevolent act must be accompanied by chanting of Swaha says Nirukta Brahmin Granth.

(5) Swaha is not only pronounced while making offerings in fire but also while drinking pious water of aachamann which action reminds us again and again that may God protect us from illusion etc. We may gain money from hard work following path of truth etc., etc. Besides we pray by touching water with nose etc., to pray God to keep our body healthy etc.

Besides all these, Swaha has many other meanings and some of these which may be deliberated upon are----

1. SU + AHA i.e., beautiful, eloquent vani.

2. Yajurved mantra 38/11 explains it to be an action impregnated with truth i.e., when one offers ghee and other materials (combination of antibiotics + fragrant + sweet + nutritive materials) through one's own hand into the pious fire of havan, then this action is true, pious deed since Vedas support such action. Vedas are eternal, indestructible. Hence pious deed of Swaha owing its origin from Vedas is also eternal and indestructible. This deed gives eternal and utmost peace to the doer. Undisputedly it is the desire of each and every human- being to achieve peace in life. In nutshell, this deed is virtuous, auspicious act reward of which is eternal happiness bestowed on the doer.

VIV

इदम् न मम

पी.आर.मेहरा
रिटायर्ड अध्यापक
(के.वी., योल)

आजकल प्राय: श्रद्धेय स्वामी जी के प्रवचनों में नित्य यज्ञ करने के बाद यजुर्वेद के 40वें अध्याय के पहले मन्त्र का अर्थ, भावार्थ सहित सुनने को मिल रहा है।

''कस्य स्विद्धनम्'' - यह धन आज तक किसका हुआ है?''मा गृध:''- इसलिए लालच मत करो। जो भी ईश्वर कृपा से मिला है, ''तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा'' उसका त्यागपूर्वक भोग करो। ईश्वर यहाँ संसार के प्राणियों को चेता रहा है कि हे नर-नारियों! ये जो तुम्हारा शरीर है, इसे मैंने ही तुम्हें माता के गर्भ में स्थित करके दिया है। शरीर के सभी अंगों हाथ-पैर, मुख, आँखें इत्यादि की मैंने ही रचना की है। अगर मैं तुम्हें इन अंगों को न लगाता तो तू इस संसार में लंगड़ा-लूला, अन्धा पैदा होता। इन्हीं शरीर के अंगों से तू धन कमा रहा है। सभी प्रकार के शुभ-अशुभ कर्मों को कर रहा है। यदि तू अशुभ कर्मों का त्याग नहीं करता है और शुभ-शुभ वैदिक कर्म इस शरीर से नहीं करता है तो एक दिन मैं तुझसे यह सब कुछ छीन लूँगा। तेरे इस शरीर को अन्त में ''भस्मान्तम् शरीरम्'' (यजु० 40/15) अग्नि में जला दिया जाएगा।

तू क्यों इस शरीर का अभिमान करता है?धन का, बिल्डिंग आदि का घमण्ड करता है। मरणोपरान्त सभी को छोड़ कर तो जाना ही है।

ईश्वर ने ''सृष्टि रचना'' के समय जड़ जगत्-पेड़-पौधे, जल-वायु, वनस्पतियाँ तथा चेतन जगत्-हमारे नर-नारी, पशु-पक्षियों, कीट-पतंगों आदि के शरीरों को रचकर हम पर बहुत बड़ा उपकार किया है। यह सब हमारे उपभोग के लिए उस परम पिता परमेश्वर ने दिए हैं। जैसा ऊपर बताया कि यदि ईश्वर हमारे शरीर के अंगों की रचना नहीं करता तो उसके द्वारा दिए गए पदार्थों का हम सभी कैसे उपभोग करते?

ईश्वर ने हमें वैदिक शुभ कर्म करने का ज्ञान वेदों में दिया है। नित्य ''यज्ञ'' एवम् ''अग्निहोत्र'' करने की प्रेरणा देता है। यदि हम प्राणी (नर-नारी) एहसान फरामोश होकर, ईश्वर द्वारा दी गई वेद विद्या का विद्वानों से श्रवण नहीं करते, अपनी इच्छानुसार सांसारिक कर्मों में ही लिप्त रहते, धन कमाने में ही लगे रहते और वैदिक

शुभ कर्म ''अग्निहोत्र'' और ''यज्ञ'' आदि नहीं करते हैं तो फिर हमारे जैसा, इस संसार में अभागा कौन होगा?

थोड़े से समय के लिए दिया गया यह शरीर ईश्वर ने यज्ञ एवम् नित्य अग्निहोत्र (हवन) करके दु:खों के भवसागर से मुक्ति के लिए दिया है; नित्य वैदिक कर्म करने से ही सही मायने में इस शरीर का जन्म लेखे में लगेगा।

वैदिक काल की पद्धति का अवलोकन करें तो हमें पता चलता है तो उस समय कोई ऐसा घर नहीं था जहाँ नित्य अग्निहोत्र न होता हो। सुख-शांति का चारों ओर वास था, सभी सर्व सम्पन्न थे, धन-धान्य की कमी नहीं थी, कोई कन्जूस न था, कोई अराति न था, दूसरों के धन-सम्पत्ति को कोई लूटता न था। सभी नर-नारी उस काल में संतुष्ट थे। नारी का कोई अपमान नहीं करता था। स्त्रियों की मान-मर्यादा थी, कोई भी पुरुष किसी भी नारी को कुदृष्टि से नहीं देखता था। कुल की स्त्रियों का सम्पूर्ण आदर, मान-सम्मान था। चोर-लुटेरों का भय युक्त वातावरण नहीं था। हर नर-नारी स्वतन्त्र होकर सर्वत्र भ्रमण किया करते थे। चिन्तन करना होगा क्योंकि उस समय दोनों समय, सभी गृहस्थी अपने भाई-बन्धुओं के साथ मिलकर नित्य अग्निहोत्र/यज्ञ किया करते थे।

स्वामी जी ने पिछले एक यज्ञ में वैदिक प्रार्थना करते-करते इस पंक्ति पर विस्तार से प्रवचन किया-

''स्वार्थ भाव मिटे हमारा, प्रेम पथ विस्तार हो;

'इदम् न मम' का सार्थक प्रत्येक में व्यवहार हो।''

उस दिन पता चला कि हमारा स्वार्थ भाव तो तभी खत्म हो सकता है और हम सभी से प्रेमपूर्वक व्यवहार कर सकते हैं जब ''इदम् न मम'' का सभी प्राणी तत्त्व से चिन्तन-मनन करके मानें कि सच में हमारा यहाँ कुछ भी नहीं है। यह सब उस ईश्वर का दिया है। फिर धन के प्रति कैसा मोह और धन खोने का कैसा शोक?

सच पूछो तो स्वामी जी से ''इदम् न मम'' पर जो व्याख्या सुनी, उस पर चिन्तन-मनन किया तो यह पता चला कि इस संसार में जो कुछ भी हमें मिला है, उसका उपभोग तो हम करें परंतु वास्तव में वह हमारा है ही नहीं। यहाँ तक कि यह शरीर रूपी धन भी हमारा नहीं है। प्राणों को देने वाला दाता भी ईश्वर ही है। प्राण भी हमारे नहीं है। (क्रमश:)

WORSHIP GOD WHO IS SECOND TO NONE/MATCHLESS

Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

"Agney naya supatha raye asmaanvishvaani dev vayunani vidwan, Yuyodhyasmajjuhuraannmeno bhooyishthaam tey nam uktim vidhem."

(Yajurved mantra 40/16)

Mantra preaches the eternal truth that those who follow vedic path and worship the God Who is ONE i.e., God Who is matchless and second to none; in return, God showers His blessings on such aspirants. Please recollect the views of **Mantra 7** of this chapter, wherein, the unchangeable and unchallengeable law has been stated that only after studying vedas, doing hard practice of Ashtang Yog Philosophy, performing daily Yajyen/ agnihotra, following righteous conduct, exercising control over senses etc., the aspirant attains Samadhi **(where he realises oneness),** which is the main motto of human life. Otherwise there remains always misunderstanding.

Word meaning:-

Oh! (Agney) God, (Dev) You are bestower of everything .We (Tey) for You (Bhooyishtham) extremely (Namah Uktim Vidhem) respectfully do praise. {Here, the meaning of praise is **stuti** in Hindi}. Therefore Oh! (Vidwan) Omniscient God {You} (Asmat Yuyodhi) remove from us (Juhuraannam) crookedness/ wickedness and (Enah) sinful conduct (Asmaan) for us (Raye) to get knowledge, wealth and pleasure (Naya) give us (Vishvani) all (Vayunani) superb knowledge and superb intellect (Supatha) by following vedic religious path.

अग्ने नय सुपथा रायेऽअस्मान्विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नमऽउक्तिं विधेम॥
(यजुर्वेद मन्त्र 40/16)

Meaning:-

Oh! God, You are bestower of everything .We for You extremely respectfully do praise. {Here, the meaning of praise is **stuti** in Hindi}. Therefore Oh! Omniscient God {You} remove from us crookedness/ wickedness and sinful conduct for us to get knowledge, wealth and pleasure. Give us all superb knowledge and superb intellect by following vedic religious path.

Idea:-

Idea of the mantra is that God generates knowledge of four vedas in the heart of four Rishis, in the beginning of every creation. Otherwise, knowledge could not have been attained and all human –beings would have remained ignorant. So, it is an utmost duty entrusted by God to every human being to study vedas and get knowledge from it, under the guidance of learned acharya of vedas and Ashtang Yog Philosophy.

Its result is that we start worshipping God, obeying His orders mentioned in vedas and leave sinful acts and bad deeds etc. It further gives us the vedic knowledge, knowledge of science, helps us to attain Samadhi to realise God and spend long, happy life.

So, mantra stresses that thus we become capable to know oneness i.e., God is ONE, second to none and matchless. Accordingly we must worship only the God Who creates, nurses and destroys the universe, remains always unchangeable , unchallengeable, away from death and birth and always remains ONE.

VIV

ज़िन्दगी एक इम्तिहाँ

ऋचा कौशिक
बी.टैक. (इन्जीनियर)

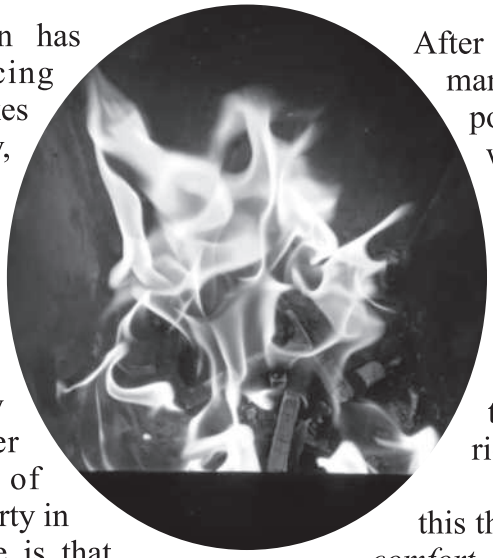
आज फिर आँखें नम हो गईं,
याद आ गया कि हो गए हैं पराए,
पर कैसे कह दूँ कि पराएपन में अपनापन नहीं,
दूर जाना, बिछड़ना मजबूरी है, दूर चले आए।
सुकून भरा बचपन और
वो खुशनुमा लम्हे तो बीत गए,
हाँ! जबरन आँखें भर देती हैं
उन लम्हों की यादें,
बीते दिन मुड़कर नहीं आते,
आती हैं सिर्फ उनकी यादें,
अल्फाज़ भी कम पड़ जाते हैं,
जब ब्याँ की जाती हैं,
उन पलों की बातें।
वक्त हर वो चीज़ सिखा देता है,
जो कभी सोची ना हो,
वक्त हर वो ज़ख्म भर देता है,
जो कभी भरा ना हो,
ना जाने क्यूँ आज फिर बीते वक्त की,
बातों ने रुला दिया ऐसा,
पता न था कि ऐसा पल भी आएगा,
हवा का एक झोंका और सब बिखर जाएगा।
माना कि दौर बुरा था पर इतना बुरा कि
खुशियाँ दस्तक दे ही ना पाईं,
भुला दिए वो दिन जब खुशी से झूम उठे थे,
गले से लगा लिए वो गम, जो हमसे रूठे हुए थे।
मालूम था कि वक्त के साए गलत हैं,
मालूम था हमें कि हालात भी गलत हैं,
यानि की तूफाँ में जैसे सब जज़्बात गलत हैं,

इस हालात में मन नहीं मानता कि हम गलत हैं,
जो दर्द छुपा रहे थे,
वो दर्द पर पहरा भी दे रहे थे,
पढ़ लेते चेहरा तो समझते कि
चेहरे को चेहरे से छुपा रहे थे।
आज फिर अपनों की खातिर,
उस चेहरे पे आई मुस्कान है,
जैसे तुमने कल रखा था,
आज हमारी भी बारी आई है।
राहें मुश्किल हैं क्योंकि
ये इक आग का दरिया है,
हाँ! गर उस पार लग गए
तो सुकून भी बढ़िया है,
डर है कहीं डूब न जाऊँ,
सब खो ना दूँ,
पर मेहनत और आस ही तो
इक कामयाबी का ज़रिया है,
फिर भी डर क्यूँ है कि
सपने सारे टूट ना जाएँ,
फिर से कहीं किस्मत के सितारे रूठ न जाएँ।
अपने अगर रूठे तो हंस कर मना भी लेंगे,
पर किस्मत तो किस्मत है, उसे कैसे पलट पाएँगे,
हाँ! रखना भरोसा उस भगवान् पर
रक्षा करता जो सबकी,
आएँगे अपनी रचना को बचाने,
खुशियाँ लौटाने,
वरना आज तक उसकी दुनिया में चली है किसकी।

Defeat Corona Virus by Following Vedic Path

Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

Suppose a person has been experiencing poverty. He takes food hardly once a day, no good clothes, no house to live etc. Suddenly, a rich person saw him in this critical condition and was surprised. He asked the poor person that in my presence, your father gave you millions of Rupees and other property in your childhood. Where is that amount and why have you become poor? The poor man replied that he has forgotten that amount and property. Then the rich man tried to recollect the truth.



After several efforts, the rich man was able to make the poor man understand as to where his property had been kept in the home. The poor man rushed towards his house with the rich man and found lots of money and property papers etc. and thus he also became a rich person.

Idea of the story is this that *God has given every comfort, food grains, wealth, health, happiness etc. but without following Vedas and hard-working, leaving behind the laziness, nobody can enjoy such comforts* because comforts are

within the body whereas people are searching it outside the body. You see, ***Yajurved Mantra 40/5*** preaches-

"Tadantarasya Tadu
Sarvasyasya Baahayataha"

i.e. the aspirant who follows vedic path and worships accordingly, he realises God within him and gets every comfort etc.

God has preached the way through knowledge of four Vedas to find out all the said properties within the human body but for the past several years, people are not paying attention towards Vedas and thus are not controlling their senses, perceptions, mind and intellect to obtain all the comforts, happiness etc. within them. They wander here and there in materialistic world to obtain peace but all in vain. For example- ***Atharvaved kand 19, Sukta 53*** throws light that eternal, everlasting and immortal time, in the form of extremely powerful horse keeps on moving. On the time, a pot full of wealth, precious gems and peace is placed. The time is moving on before the wealthy people. The time also gives knowledge of Yajyen to the learned. The learned, in all circumstances, consider the time as an assistant, to accomplish all their moral duties, mentioned in vedas.

To successfully accomplish the duties entrusted by God to human-beings, God has divided human-life span into four parts viz. ***Brahmacharya, Grihasth, Vanprasth and Sanyaas,*** considering life time of hundred years. So, every part enjoys twenty five years of age [time].

God has provided us with knowledge of four Vedas and asked us to make contact with learned Acharya to gain knowledge of four Vedas and to perform daily agnihotra, which is the best deed and worship of God and to purify the whole universe. In this way, we utilize

time properly.

Secondly, if we fulfil the preach of God in Vedas, it means we are utilizing the time, which is in the form of horse carrying the pot filled with wealth and precious gems. In that pot, knowledge of Vedas and method of realizing God also exists. So, the person who utilizes the time, as quoted above, he is running (discharging his moral duties correctly) with the speed of time correctly and in the end, he attains that pot i.e. attains salvation, while enjoying all health, wealth etc.

But the person who is lazy and cannot run along with time (horse), he loses the battle of life and after death attains several lower births wherein he experiences nothing but sorrows. As quoted above, the time has also asked us to perform daily Yajyen. In this connection, ***Samved mantra 14*** states that Oh! God bless us, so that we worship You daily, both times, by performing agnihotra.

But it is sad that the above pious duties, to be discharged by human-beings by performing daily Yajyen, both times i.e. morning and evening, are not being discharged for the last several years and the time is being consumed in pomp and show, only earning money, progress in only materialistic articles, science etc. and in this way the horse on which the pot full of wealth etc. has been placed, has run away and human-beings immersed in sea of sorrows, indulge in repentance.

I mean to say, if we would have continued to perform daily agnihotra, the corona disease could not come into existence. This is the conclusion of four Vedas, which emanate directly from God.

See that in the present times, the progress only in worldly matters, science etc., has indulged human- life in illusion and sorrows. So, progress in both sides i.e. in worldly matters, science etc. and vedic spiritualism is required to be achieved simultaneously.

So, be alert, follow Government directions and in addition perform Yajyen/agnihotra daily, both times. VIV

वेद मार्ग पर चलकर चित्त के कुसंस्कारों को धोएँ

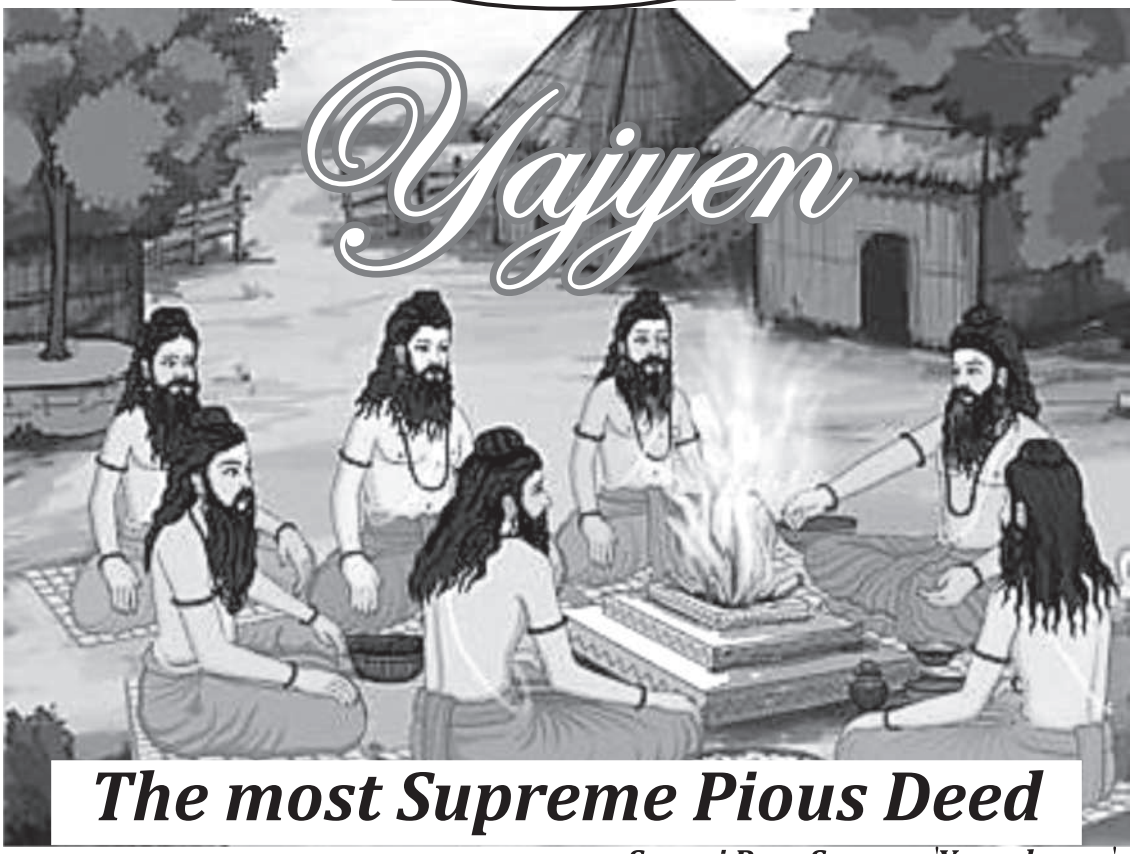
डॉ. वीना राज, जम्मू

गतांक से आगे –

यज्ञ के विषय में क्या लिखूँ, स्वामी जी का जीवन ही यज्ञ है। वह रोटी के बिना रह सकते हैं परन्तु यज्ञ के बिना नहीं। पूरा साल वेद मन्दिर में नि:शुल्क यज्ञ चलता है, जो कोई श्रद्धा से दे जाए ठीक है परन्तु कभी दान माँगा नहीं। गरीब शिष्यों की गुरुजी स्वयं से मदद भी करते हैं।

आज यहाँ पैसे देकर शिष्यों द्वारा अपनी संस्था या गुरुजी पर प्रचार करवाए जाते हैं और एक हमारे गुरुजी हैं बिल्कुल विपरीत, हाँ वैदिक ज्ञान देने में उन्हें प्रचार में कोई आपत्ति नहीं परन्तु जहाँ उनकी प्रशंसा की बात की नहीं और उस शिष्य को डांट पड़ी नहीं और उसमें सर्वप्रथम स्थान मेरा है जिसका एक अनुभव मुझे याद आ रहा है। रायसुचानी (जम्मू में) गुरुजी को जाना था मैं अपने बेटे के साथ रायसुचानी पहुँच गई, परन्तु मुझे मालूम न था कि बीच में गुरुजी को बिश्नाह जाना है, इसलिए हम रायसुचानी जल्दी पहुँच गये, सुरेन्द्र भाई साहब जी ने गुरुजी के साथ नौकरी की है तो वह मुझे उनकी

नौकरी के दौरान के अलौकिक अनुभव और अलौकिक दृश्य जो उन्होंने गुरुजी के साथ महसूस किये, कुछ प्रत्यक्ष देखे थे सुनाने लगे क्योंकि गुरुजी को उन्हीं के यहाँ आना था, हम तन्मयता से सुनते रहे और जब गुरुजी आए तो मैने बड़े हर्षित होते हुए उन्हें सुनाया कि आज मैंने आपके जीवनकाल के बड़े आलौकिक अनुभव सुने तो एक दम डाँट दिया बोले ठीक है– ''तुमने सुन लिए न अपने तक रखना मुझे न सुनाना'' और कोई गुरु होते तो कहते अच्छा संगत साथ है यह भी मेरा आलौकिक बखान सुनेंगे। मेरा प्रचार होगा, परन्तु बिल्कुल नहीं खुद अपनी आलौकिक अनुभूति कभी मन करे तो सुना देवे परन्तु शिष्यों द्वारा अपनी प्रशंसा सुनना या करवाना जरा पसन्द नहीं। डाँट पर मैने पहले ही लिख दिया मेरा स्थान प्रथम है, परन्तु क्या करें पूर्ण जीवन काल में जो उनका मैने ईश्वर के प्रति स्नेह अनुभव किया, ईश्वर की याद में तल्लीन होकर भजन गाते समय ईश्वर की याद में अश्रुओं का उनकी आंखों से बरबस बहना, बीमारी की हालत में भी यज्ञ को न छोड़ना, परोपकार जीवन का मूल ध्येय, शिष्यों के उपकार के लिए तन मन न्यौछावर कर देना, हर वक्त हर घड़ी ध्यान में तल्लीन रहना ऐसे आत्मिक अनुभव स्वयं ही शब्दों के रूप में फर–फर कर हृदय से बाहर आते हैं, जिन्हें रोक पाना संभव नहीं। जिस तरह तेज बहती नदी के बहाव को रोक पाना संभव नहीं उसी तरह मेरे हृदय में से निकलते गुरु जी के प्रति भाव, गुण और उसमें सबसे महान् गुण हर एक के लिए त्याग उनकी सरलता, सहजता, ध्यान, ज्ञान, ईश्वर के प्रति प्यार और हर एक की खुशी के लिए अपनी हर चीज़ का त्याग, इन भावों को व्यक्त करने से रोक पाना नामुमकिन सा प्रतीत होता है और ईश्वर करे कभी रुकें भी ना, मेरे जीवन के साथ भी और मेरे जीवन के बाद भी भाव निकलते ही रहें, अकस्मात् शब्द लिखे गये काटूँगी नहीं, आत्मिक उद्गार हैं बनावट का लेख नहीं, मेरे जीवन के बाद कैसे गुरुजी के प्रति भाव निकलते रहेंगे, गुरुजी जानें। लेख शायद काफी बड़ा हो गया है लेखनी को विराम देना होगा, अगर गुरुजी और ईश्वर की कृपा हुई तो अगले लेख में फिर मिलेंगे। VIV



The most Supreme Pious Deed

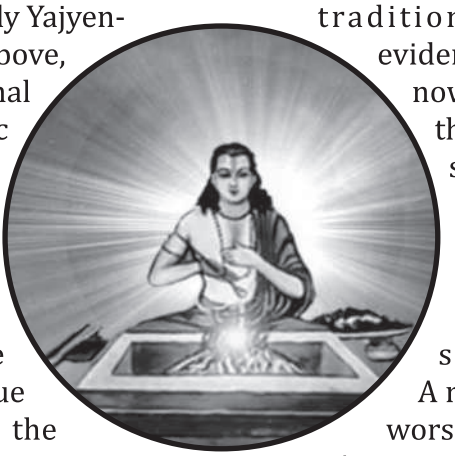
Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

Study of vedic literature like Mahabharat, Valmiki Ramayan, Shatpath Brahmin Granth, Six Shastras, Upnishads etc. written by ancient Rishis reveals that right from the beginning of the earth uptil Mahabharat war, the knowledge of four vedas was being considered as the world's culture. Therefore, the kings as well as their public used to follow the vedic preach in their daily lives and as a result, they spent long, happy life and even several aspirants of Vedas attained salvation.

Time laboured on and after Mahabharat war, the sun of Vedas set down. Then the people started making their own ways of worship. Yet, we the Hindus (Aryans) did not stop doing eternal Vedic worship by performing daily Yajyen/agnihotra, yogabhyas etc. because our faith over eternal and everlasting Vedas' knowledge, which emanates directly from God, did not waiver. However, due to one or the other reason, rest of the people of the world gave up vedic culture and started saying

that the same relates only to Aryans.

So, to perform daily Yajyen-Agnihotra, as quoted above, reminds us to follow eternal and traditional Vedic worship, which fulfills all our pious desires, to live long, happy life, as was in previous yugas.



Would it not be difficult for us to decide about unchangeable true worship by observing the contents of ***Yajurved mantra 31/16 which preaches- "Devaha Yajyen Yajyam Ayajant"*** i.e. learned of Vedas always worship God by performing Yajyen with ved mantras.

Rigved mantra 10/105/8 also preaches that Yajyen is performed by chanting ved mantras and offering aahutis in burning fire.

Yajyen is presided over by learned of Vedas, who is called Brahma and during Yajyen, he preaches ved mantras to be adopted in daily life and the said benefit is not achieved anywhere else except in Yajyen. Secondly, the Yajyen is never performed by man-made shlokas.

Vedas are self-proof according to ***Atharvaved mantra 6/61/2 and Sankhya Shastra sutra 5/51.***

In the ancient times, learned used to mention ved mantras as an evidence on their views to establish the eternal truth. But to our bad luck, the eternal tradition of producing the evidence of ved mantras, has now been discontinued and the people have started saying unauthentic views at their own accord which is against the vedas.

People also started saying that Aryans have been worshipping Agni (fire) but Aryans never did so, because in Vedas, the meaning of Agni is God also. In Vedic Sanskrit, from 'ag agrinni" dhatu the word "Agni" is formed, which means first and foremost and the first and foremost is Almighty God only. Therefore before starting any pious deed, the name of God is first chanted. In the morning too, the name of God is to be chanted/ remembered before starting any worldly pious deed.

In this connection, ***Rigved mantra 1/1/1 states – "Agnim Eedey Purohitam....."***.

Here, Agni means God because all its adjectives in the mantra relate to God only-

1.) Purohitam- Protector of universe.
2.) Yajyasya Devam- Preaches us to perform Yajyen.
3.) Ritvijam- worshipable in all seasons.
4.) Hotaaram- Donor of every matter of the world including food, wealth etc.
5.) Ratnadhatamam- lord of precious

treasure and metals.

You see, the said adjectives cannot pertain to corporal worldly fire but pertain to Almighty God. Therefore, here the meaning of Agni is Almighty God and the mantra preaches us to desire, worship and realise the said God.

So, the Aryans did not worship fire but knew Vedas and used to worship and still worship Almighty God by performing Yajyen, so why don't we all Indians, who are living on the land of Rishi-Munis should perform daily agnihotra/yajyen with ved mantras under guidance of learned Acharya, ask Vedas.

Now, I would like to state that divine benefits of performing Yajyen are innumerable but some of them are mentioned here-

1.) Yajyo vai Brahma i.e. Yajyen is God Himself.

2.) Yajyaha yajyam Gachch i.e. all our pious desires and prayers etc. reach to God through Yajyen.

3.) Yajyaha Vishwasya Naabhihi i.e. As a person has his naval similarly the Yajyen is the naval of whole of the universe and when naval of a person is disturbed, several problems arise. In the same way, when people donot perform Yajyen then several problems arise in the world, which have arisen.

4.) Vasoho pavitram asi, dyu asi matarishwano gharmo asi i.e. Yajyen purifies the universe including air.

5.) God states in Yajurved-

Ma Hva Te Yajpateer Hvaarsheet i.e. Oh! Yajmaan and learned of Vedas, you both should not give up doing Yajyen. So, it is the order of God Himself for everyone to perform Yajyen.

6.) Vide ***Yajurveda mantra 18/29***, Aayuhu, Chakshuhu, Shrotram, Vaag, Brahma, Jyotihi, Svaha etc. Yajyein Kalpantaam i.e. become strong in all respects.

The people get pleasure and become learned by listening to Vedas from Brahma and company of Brahma enables the people to realise the divine pleasure etc.

Vedas as well as ***Bhagwad Geeta shloka 3/15*** state that Yajyen is a reason to cause rain and rainfall further provides us with several benefits including the best food crops.

7.) Yajyen destroys illusion and gives us ill-free, long life.

ऋचा कौशिक
इंजीनियर (बी.टैक.)

दाता कौन?

कहते हैं, एक बार एक फकीर बादशाह अकबर के निवास–स्थान पर ख़ैरात (धन आदि) माँगने गया। फकीर प्राय: बादशाह से खैरात ले जाया करता था। उस दिन महल के नौकरों ने फकीर से कहा कि बादशाह अकबर खुदा की इबादत कर रहे हैं, आप थोड़ा सा इन्तज़ार करें। फकीर बादशाह का इन्तज़ार करने लगा। कुछ समय पश्चात् बादशाह अकबर आए और फकीर से मिले। फकीर ने बादशाह से पूछा कि आपने खुदा की इबादत करते हुए, खुदा से क्या माँगा? बादशाह ने उत्तर दिया कि **''उन्होंने अपने और अपनी जनता के लिए खुदा से धन-दौलत, सुख-शांति, सभी कुछ माँगा।''** खुदा से लेकर ही मैं यह सब धन आदि आपको और अपनी जनता में बाँट दिया करता हूँ,'' अकबर की यह बात सुनकर वह फकीर बिना खैरात लिए वापिस चल पड़ा। बादशाह अकबर ने फकीर को आवाज़ देकर रोका और प्यार से पूछा कि **''ऐ फकीर! आप मुझसे खैरात लेकर नहीं जाओगे?''** फकीर ने शांति से उत्तर दिया **'' ऐ बादशाह! जब आप, उस जहाँ के मालिक, खुदा से इबादत करके माँगते हो और उससे लेकर जनता में और हम फकीरों में बाँटते हो तो मैं भी अब सीधा उसी खुदा की इबादत करके, उससे ही खैरात माँगूगा और ऐ जहाँ पनाह! आपसे या किसी ओर से खैरात नहीं माँगूगा।**

संपादक के विचार

महाभारत युद्ध के समय तक वैदिक काल था और वैदिक संस्कृति के अध्ययन से ज्ञात होता है कि उस समय घर–घर में वेद विद्या थी। जनता नित्य अग्निहोत्र,

यज्ञ, योगाभ्यास आदि करके ईश्वर की पूजा करती थी। समय ने करवट ली, महाभारत युद्ध हुआ जिसके पश्चात् विश्व से वेद विद्या का सूर्य अस्त प्राय: हो गया। आज से लगभग ढाई हज़ार वर्ष पहले मनुष्यों ने अपनी सुविधानुसार पूजा–पाठ के लिए वेद विरुद्ध नए–नए पन्थ बना लिए तथा इस प्रकार ईश्वर से उत्पन्न वेद विद्या समाप्त प्राय: होती सी गई। वर्तमान में कोई बिरला ही ईश्वर से उत्पन्न वेद विद्या को जानने का प्रयास करता है। यही कारण है कि आज वेदों में उपदेश की हुई इस शिक्षा का भी बिरला ही किसी को ज्ञान है कि संसार के प्रत्येक पदार्थ, अन्न–धन, सुख–शांति, बुद्धि–विद्या, परिवार, मकान–दुकान आदि सभी कुछ देने वाला केवल एक सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् परमेश्वर है, अन्य कोई नहीं। इस विषय में वेद मन्त्रों का प्रमाण देखिए–

1. **ऋग्वेद मन्त्र** 1/1/1 में ''रत्नधातमम् देवम्'' इन दो पदों से समझाया है कि ईश्वर पृथिवी, स्वर्ण आदि सभी रत्नों एवं पदार्थों को रचने एवं धारण करने वाला तथा देने वाला है। अत: हम इनको पाकर, यज्ञादि करके, ईश्वर का धन्यवाद नित्य करें। **ऋग्वेद मन्त्र** 1/10/5 में उपदेश है कि हम पुरुषार्थ के द्वारा तथा परमेश्वर की प्रार्थना करके अपनी इच्छानुसार पदार्थों को प्राप्त करें।

2. **सामवेद मन्त्र** 1 में **''हव्यदातये आ याहि''** ये पद आए हैं। भाव है कि मन्त्र में प्रार्थना है कि हे परमेश्वर! आप देने योग्य पदार्थ, धन–अन्न, बल–बुद्धि, श्रेष्ठ कर्म आदि देने के लिए आइए।

3. **ऋग्वेद मन्त्र** 2/23/1 में परमेश्वर को बड़े–बड़े धनों में सबसे अधिक (अनन्त) धन के स्वामी, मुख्य पदार्थों का स्वामी कहा है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य धन–अन्न, बुद्धि–विद्या आदि सबकुछ परमेश्वर से ही मांगे। परमेश्वर के समान दाता अन्य कोई नहीं है। अत: ऋचा बेटी ने कथा में फकीर का उदाहरण देकर जनता को ईश्वर की अनन्त शक्तियों को समझाने का प्रयास किया है। VIV

HERBS AND PLANTS *for* BOOSTING IMMUNE SYSTEM

Sugandh 'Sudhi'

This is itself is a privilege to be under the guidance of His Holiness ***Swami Ram Swarup Maharaj ji.*** *He is spreading the knowledge of* ***VEDAS*** *tirelessly from more than last 40 years through His articles on various issues in the leading newspapers, soul awakening Books, CDs full of Vedic knowledge and website www.vedmandir.com to answer questions of desirous aspirants from all over the world. And now through His* ***"LIVE"*** *Yajnas and pravachanas at these challenging times of Covid-19, we are being enlightened by Maharaj ji to follow the path shown in vedas by the almighty God. In his innumerable paravachan Maharaj ji has shared that all the four vedas* ***Rigveda, Samveda, Yajurveda and Atharveda*** *preaches about our moral duties to live a peaceful, healthy, knowledgeable and spiritual life.*

Maharaj ji *teaches us that Atharvaveda originates in the heart of* ***Angira Rishi*** *that mainly preaches about complete medical science.*

The nature has given unlimited herbs, plants, fruits etc., and how they can be used for the betterment of mankind as originally the description of all herbs and plants used as medicine is given in Atharveda. Though this is an immensely vast subject but here very few herbs will be discussed that can help strengthen the immune system of a person for a healthy life.

CINNAMON

The bark of cinnamon is strongly aromatic. It possesses a lot of properties that can cure many health related issues. The most common property is that a pinch of powder if taken with honey or milk can relieve cough and cold. It helps in reducing cholesterol and improves blood circulation. It helps in fighting bacteria and viruses. It is hot in potency, hence, should be taken with due consultation with doctor.

TULSI

Tulsi is most sacred herb in India. Tulsi rus mixed with honey is very useful in fighting common fever, flu, cold and many types of allergies. Tulsi drops help easing the sour throat. Boiled Tulsi leaves help in preventing respiratory disorders, headaches etc. It enhances the immunity system to combat any kind of bacterial and viral infections.

GINGER

Ginger is natural powerful antioxidant. It is basically used as juice, powder and oil.

Ginger is taken in fresh or dried form. It has been used for thousands of years as a natural treatment for cold, cough and flu. Shredded or chopped ginger root mixed with water or honey may be taken to treat cold and flu symptoms to uplift the immune system. In fact in Indian kitchens ginger is a must herb as it used in many forms such as in meals, pickles, biscuits, tea etc.,

AMLA

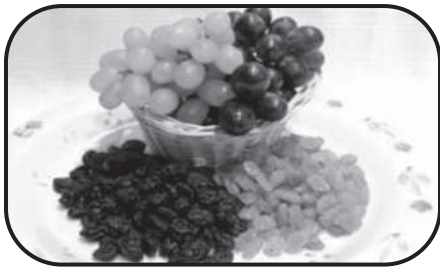
This Wonder fruit can be consumed as raw, juice, chutney, jam, pickle murabba, powder etc. There are many uses and benefits of it. It helps to boost protein metabolism and improves overall immunity. Vaat, pitt and cough can be completely cured by taking Amla in proper way. Since Amla is fine source of vitamin C, it not only boost one's immunity but also helps to prevent viral and bacterial ailments such as cold and cough.

HALDI

Known as a 'healer's spice' there is hardly any dish in which a pinch of haldi is not used. It is widely used in the Indian traditional medicine systems. Haldi is an effective home remedy for chronic cough-cold and throat

irritations. The simplest and easiest way of using haldi to boost immunity is to drink hot milk with half a tea spoon of haldi.

MUNAKKA



Generally Munakka is called tree of life as it has regenerative properties and it is mostly used for medicinal purposes. It has a sweet taste and soothing property which works effectively in dry cough. It helps to sooth the respiratory tract inflammation.

GILOY

Giloy is described as Nectar in Ayurveda. Because of its benefits, it is termed as one of the best herb that helps in boosting the immunity. It is not only a powerhouse of antioxidants also helps in removing toxins and fighting bacteria which is a cause of many diseases. Giloy stem use works as great tonic for health.

BLACK PEPPER

As Black pepper is rich in vitamin C, it is considered to be a good antibiotic. For quick relief from cough, fresh crushed pepper can be taken with honey followed by few hot sips of water. It gives relief from chest congestion and clears the respiratory tract. It helps to clean the intestine and clears the infection in the digestive system. For any particular use, the Doctor must be consulted.

A kadha can be made by mixing the above mentioned herbs in combination for particular relief and to boost the immune system. But before using any of the above herbs for any or particular ailment Doctor must be consulted as above description is just an insight.

NOTE: Many of the above mentioned herbs have been dealt in detail in previous issues of the magazine.

VEDIC EDUCATION TO CHILDREN

Swami Ram Swarup 'Yogacharya'

Nowadays, we must pay our attention towards the children for their betterment, which is of utmost need in present scenario. Why? Because the children are the future of their nation, which thrives in the lap of the mother. As per vedas, it is the duty of the king to ensure that every child of the nation, from the minimum age of 5-6 years is provided with good education, first to make the child's character the best and secondly to ensure that he is admitted in the school to get worldly education, right from the school to university level. It concludes that the females of the nation should also be provided with moral/vedic education so that they look after their children in the manner that they are not indulged in bad society, bad habits including addiction, gambling, abusing, falsehood etc. Vedas preach that not a single child of the nation should be left out of the said education.

It shall not be out of place to mention here that in the absence of vedic knowledge, Government would not be able to know and discharge her duties, as said above.

As a result, most of the students who are getting education in colleges, universities etc. are indulged in illusion, bad society, bad society, bad habits like addiction etc.

We must be aware of the fact that Indian culture is totally based on four Vedas, which emanate directly from God. So, we must value the God given knowledge and not of human-being vide

MAKES THE NATION STRONG

Rigved mantras 10/109/1, 2. In the beginning of creation, God first gives vedic knowledge to four Rishis then it goes to a

person named Brahma, alone. Mantra states that right from Brahma, the eternal tradition of spiritual master (guru) and disciple (shishya) starts. It is sad that this vedic tradition has been broken by us due to non-study of Vedas, mainly by politicians who have been entrusted with duties in vedas to first learn and then make arrangement to spread vedic knowledge to children-public, for which in previous yugas tradition of gurukuls started. This resulted in the tradition of making good charactered children, who in the young age, used to shoulder the responsibility of making the nation strong.

In this way, there good quality of character (like having vedic spiritualism, maintaining Brahmacharya, impartiality, justice, pure intellect by gaining vedic knowledge from Rishi-Munis, looking after public like their own sons and daughters, being vegetarian and non-addict etc.) was mainly the reason for providing vedic moral education to their children from learned acharya of vedas to make the nation strong, which is not being oftenly seen in the present times and hence the critical situation of nation.

For example- ***There is vedic preach that acharya should perform the upnayan sanskar of boys and girls between the age of 8-12 years after which the boys and girls are called Dwij i.e. second birth.*** This sanskar is eternal and everlasting which increases the children's age. Secondly, ***the main purpose of performing the sanskar is to make the purest loving relation between acharya and disciple, where learned of Vedas, the acharya starts preach of Vedas to build character of disciples.*** You see, in Valmiki as well as Tulsikrit Ramayan, the upnayan sanskars of Sri Ram and his brothers were performed by Guru Vasishth.

But nowadays we only study Ramayan and other spiritual books, remember them, deliever lectures to others also but the education and teachings preached therein are not held in life.

Therefore the study of those spiritual books goes in vain except for monetary benefit. Is it not a sin?

You see, since the time when the ***sixteen vedic sanskars*** like upnayan sanskar have been neglected, it has resulted in great loss in maintaining the good character of children because following teachings of upnayan sanskar are not held

in life by our children, nowadays-

1.) Meaning and divine qualities of God, Vedas and acharya, respect of acharya, parents and elders and to behave well with others.
2.) To hold Yajyopaveet (janeu) which brings the purest relation of disciple with acharya to begin to learn the divine qualities etc; acharya being his spiritual father and ved mata as mother.
3.) To learn to be always away from the bad society.
4.) To maintain Brahmacharya which enables the student to overcome bad society, abuses, tauntings, to be away from immoral activities, to gain physical as well as mental power, to concentrate over studies, to increase memory, to be always sweet spoken and to gain several other divine qualities.

Upnayan sanskar preaches to the parents to ensure that their children take lot of water and nutritive food. Because Vedas tell that in early age, the water is equivalent to mother's milk, in providing energy and blesses us with life. In Upnayan sanskar, the child is preached to remember the Gayatri mantra which enlightens intellect with knowledge and sorry to write here that mostly the students of India are not aware of the above quoted facts and in the absence of providing them with moral/vedic education when the purest relation between Acharya and disciple of being spiritual father and spiritual son/daughter respectively is established then the child is called Dwij i.e. second (spiritual) birth and is blessed with Jaayemanaha Shreyanbhavti i.e. live long and obtain the best birth from the earlier first birth taken from the parents. In this way, the child attains the best stage of human-being. In the sanskar the child obtains the divine blessings of several learned acharyas for long, happy life and to serve the society/nation to the best.

The vedarambh sanskar (i.e. to start to gain vedic education) is also performed along with upnayan sanskar which is most important and has been neglected nowadays, hence the problem in students.

We must pay our attention towards ***Manu Smriti*** which states-

"Janamana Jayetey Shudraha, Sanskaraat Dwij Uchyatey."

i.e. after taking birth from parents, all human-beings are not learned but ignorant due to lack of vedic knowledge. But when vedic sanskars like Upnayan sanskars etc. are performed then the human-beings are called Dwij i.e. second birth, as told above. Vedic culture states that without performing sanskars and taking vedic knowledge, man cannot be a man.

It shall not be out of place to mention here that

the responsibility of the parents cannot be oversighted in spoiling their children. It is a fundamental law of vedas that to maintain Brahmacharya, get physical and mental power and also to be ill free with purest intellect, the parents will have to check that the children donot listen to sensual stories, donot contact with bad charactered people, donot think about sensual subjects, the parents will have to see that children donot remain alone, they must avoid talking to opposite sex in lonely places and avoid touching them.

Those children only become learned and good charactered whose parents punish them on their faults while teaching them. In this connection, ***Pannini Muni*** states in his vedic grammar-

"Samritaihee pannibhirghnanti gurvo na vishokshitehey,
Laalanaashrayin- no doshaastaadanashrayinno gunnaha."

that the parents and learned acharya who punish the children on their faults, then think that they are giving ambrosia to their children. On the other hand, the parents who pamper their children, deal with them in emotional love and fulfil their unnecessary monetary demands, it means they are poisoning the children to destroy their character and life as well as nation. Children must be educated to love, respect and serve the parents.

Similarly, parents must preach to the children to be away from even thinking about theft, laziness, spending fun, to be away from addiction, violence etc. They should never tell lie.

So, such parents are enemies of their children, who donot preach them well. Infact, by ignoring eternal vedic culture, we, the citizens of India which is the land of Rishi-Munis, Yogis etc; have committed self-destruction.

In this matter Government is responsible because they fail to provide moral/vedic education to the women, who could further look after their children.

In the end, I would like to write that the Educational institutes are the only source of gaining the knowledge to build the character of children who further make the nation strong. So, if our Government provides the facilities right from schools to universities to provide a period even of about half an hour wherein vedic education is provided, I am sure that the problem of nowadays of bad behaviour of children may be overcome as was seen in previous yugas. VIV

स्वामी रामस्वरूप जी के वैदिक प्रवचनों से ली हुई कुछ शिक्षाएँ

1. जो वेद वाणी के विरुद्ध जाता है और वेद वाणी के प्रसार करने वाले ब्राह्मण को सताता है, वह सत्य, बल और पुण्य-लक्ष्मी से रहित हो जाता है। उनका ओज और तेज, सब नष्ट हो जाता है।
2. संसार का कोई भी पदार्थ वेद वाणी और ईश्वर रहित नहीं है।
3. पूर्व के युगों में सम्पूर्ण पृथिवी पर राजर्षियों द्वारा वेद वाणी का प्रचार, प्रसार था। राज-ऋषि स्वयं वेदों के ज्ञाता एवं वेद मार्ग पर चलने वाले होने के कारण, प्रजा में भी घर-घर वेद विद्या का प्रकाश था। अत: पूर्व के युगों की जनता सुखी थी। आज वेद विद्या का पृथिवी पर प्रभाव ना होने के कारण, सम्पूर्ण पृथिवी के राजा एवं प्रजा महा दु:खी हैं। क्योंकि अथर्ववेद बारहवें काण्ड में कहा वेदवाणी का निरादर राष्ट्र की अवनति, मृत्यु (परतन्त्रता) का कारण बनता है।
4. शास्त्र का वचन है- ''नास्तिको वेद निन्दक:'' अर्थात् वेद की निन्दा करने वाला नास्तिक कहलाता है अर्थात् उसके सब कर्म-धर्म इत्यादि वेद विरुद्ध होने के कारण सुखदायी नहीं होते।
5. संतोष धन उत्तम धन है परन्तु योग शास्त्र के अनुसार संतोष धन से भी परम उत्तम धन मोक्ष हैं।

संग्रहकर्ता: **बिपिन बघेका** (सी.ए.), मुम्बई