# वेद ईश्वरीय वाणी

वर्ष : 11 अंकः 2 अक्तूबर 2021 – मार्च 2022 अर्द्ध–वार्षिक

ओ३म्

## पुरुषार्थी को ही ईश्वर विद्या दान करता है

ओ३म्

''बृहद्भिरग्ने अर्चिभिः शुक्रेण देव शोचिषा।
भरद्वाजे समिधानो यविष्ठय रेवत् पावक दीदिहि।'' (सामवेद मन्त्र 37)

(अग्ने) हे! तेजस्वी (देव) सबकुछ देने वाले (यविष्ठय) सबसे बड़े और (पावक) शुद्ध परमेश्वर, आप (बृहद्भिः अर्चिभिः) महान् तेजों से (शुक्रेण शोचिषा) शुद्ध तेज सहित (भरद्वाजे) पुरुषार्थी साधक में (समिधानः) ज्ञान का प्रकाश करते हुए (रेवत्) उसे विद्यादि और धनयुक्त करते हुए (दीदिहि) प्रकाश कीजिए।

मनुष्य को सदा सुख की इच्छा रहती है। यह मन्त्र हमें ज्ञान देता है कि जो साधक पुरुषार्थ करके वेद मार्ग पर चलने लगता है तो वह परमेश्वर उस साधक को अमूल्य वेद विद्या देकर तथा उसे धनवान् और सुखी करते हुए, उस साधक में ही प्रकाशित हो जाता है; विषय-विकारों में फंसे मनुष्य को दुःख ही दुःख देता है।

## God only gives Vedic Knowledge to a Hard-Working Devotee

*No body desires sorrows but happiness. At present, only a few persons know that happiness dwells in worship. This mantra states that the God only gives invaluable vedic knowledge to those hard working devotees who follow the vedic path, discharge their duties accordingly. Thus, God while giving the devotee vedic knowledge & wealth, showers happiness on him.*

गुरू की सेवा से ज्ञान और योग से शांति प्राप्त होती है।

# वेद ईश्वरीय वाणी

| मुद्रक, स्वामी एवं प्रकाशक | संपादक | सह संपादक | उप–संपादक |
|---|---|---|---|
| राज कुमार गुप्ता | स्वामी राम स्वरूप 'योगाचार्य' | साध्वी गीतांजली | सुप्रिया गन्दोत्रा |
| | (01892236107) | (01892236107) | (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


| | | | |
|---|---|---|---|
| पुरुषार्थी को ही ईश्वर विद्या दान करता है | – | सामवेद मन्त्र 37 | 1 |
| सम्पादकीय | – | स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य' | 3 |
| Vedas are spiritual Vaccine.... | - | Sadhvi Geetanjali | 7 |
| मन पर विजय प्राप्त करो | – | ऋचा कौशिक | 11 |
| गुरु–शिष्य संवाद | – | स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य' | 13 |
| Mind your business with... | - | Seema Dogra | 17 |
| पुस्तक परिचय | – | देवमुनि जी | 20 |
| विद्वानों के संग से जाना गायत्री मंत्र... | – | अंजना दीवान (इन्डोनेशिया) | 24 |
| Mango | - | Sugandh 'Sudhi' | 30 |
| Correspondence between Swami ji & S. Khushwant Singh ji | | | 33 |
| आयुर्वेद शारीरिक मानसिक और.... | – | डा. दामिनी महाजन | 44 |
| ईश्वरोपासना | – | पी.आर.मेहरा | 47 |
| दोस्ती | – | रिचिका वर्मा | 50 |
| हमने क्या सीखा? | – | डॉ. प्रवीण कुमार शर्मा | 51 |
| Lessons from the Pandemic | - | Sapna Dogra | 57 |
| Medical Science in Atharvaved | - | Swami Ram Swarup 'Yogacharya' | 61 |
| मकर आसन | – | स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य' | 62 |
| पौर्णमासी और अमावस्या | | | 62 |
| A view of Prakriti, Soul & Brahma | - | Swami Ram Swarup 'Yogacharya' | 63 |


**NOTE : Writers are responsible for their own articles**

योग से विद्या सुरक्षित रहती है।

## संपादकीय

# ''गुरु-शिष्य परंपरा''

तैत्तिरीयोपनिषद्, ब्रह्मानन्दवल्ली,
शान्ति पाठ में गुरु-शिष्य के प्रति अति सुन्दर भाव कहे हैं-

ओ३म् सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै।

अर्थः- हे सर्वशक्तिमान् परमेश्वर! आप हम दोनों (गुरु-शिष्य) की साथ-साथ रक्षा करें, हम दोनों परम प्रीति से मिलकर आपके अनुग्रह से ऐश्वर्य सदा भोगें, साथ-साथ, एक दूसरे के सामर्थ्य को पुरुषार्थ से बढ़ाते रहें। हे विद्या के दाता! आपकी सामर्थ्य से ही हमारा पढ़ा और पढ़ाया (ज्ञान) संसार में प्रकाश को प्राप्त हो। हम परस्पर विरोध कभी ना करें। हे प्रभु! आपकी कृपा से हमारे तीनों ताप शान्त रहें।

ध्यान रहे कि उपनिषद् के इस श्लोक में हमारे आदि ऋषि ने अपने वैदिक ज्ञान द्वारा उपदेश किया है कि गुरु-शिष्य परंपरा वेदों में कही अनादि परंपरा है। अतः हम सब मनुष्यों को इसे स्वीकार करना चाहिए। क्योंकि इस श्लोक में आदि ऋषि ने उपदेश दिया है अतः ऋषि ने संकेत किया है कि वह गुरु ऋषि के रूप में वेदों का ज्ञाता, समाधिस्थ पुरुष ही हो।

इस विषय में यदि हम यजुर्वेद मन्त्र 30/3 पर दृष्टि डालें तो यह मन्त्र भी यही सबकुछ कह रहा है जो ऊपर वर्णन किया गया है। मन्त्र है-

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव।
यद्भद्रं तन्न आ सुव।।

हे, विश्व को रचने वाले, प्रभु!

संसार में दुर्लभ वस्तु तपस्या से सुलभ है।

आप हमारे सब दुःख तथा सब दुर्गुणों को दूर कर दीजिए एवं सब दुःखों से रहित जो अच्छाइयाँ हैं, गुण हैं, वे हमें प्राप्त करा दीजिए।

इस श्लोक एवं वेदमन्त्र पर गम्भीरता से ध्यान दें तो ज्ञात होगा कि क्योंकि गुरु-शिष्य परंपरा ईश्वरीय वाणी वेदों में वर्णित है अतः गुरु-शिष्य परंपरा, ईश्वर की बनाई, अनादि काल से चली आ रही परंपरा है। इसके बिना ज्ञान प्राप्त करना असम्भव है। क्योंकि वैदिक नियम है कि ज्ञान दिए बिना ज्ञान नहीं होता। विचार करें तो पाएँगे कि सृष्टि के आरम्भ में सभी मनुष्य अज्ञानी होते हैं क्योंकि उस समय ज्ञान देने वाला कोई भी गुरु नहीं होता, अतः वहाँ केवल गुरु के रूप में परमेश्वर ही होते हैं जिनकी सामर्थ्य से चारों वेदों का ज्ञान अग्नि आदि चार ऋषियों के हृदय में प्रकट होता है। अतः अग्नि आदि चार ऋषियों के गुरु स्वयं परमेश्वर होते हैं। इन चार ऋषियों की सेवा करके ब्रह्मा चारों वेदों का ज्ञान प्राप्त कर लेता है और ब्रह्मा के द्वारा आगे गुरु-शिष्य परंपरा प्रारम्भ हो जाती है, जो आज तक चली आई है और आगे भी सदा रहेगी।

गुरु-शिष्य परंपरा में ऋग्वेद मन्त्र 10/181/1,2 पूर्णतः प्रमाण हैं कि परमेश्वर ने अग्नि, वायु, सूर्य एवं अंगिरा ऋषियों में अपनी शक्ति से, बिना लिखे-पढ़े अथवा बोले, उक्त चार ऋषियों में वेदों को प्रेरित किया अर्थात् उनके हृदय में उत्पन्न किया। पुनः ब्रह्मा ने उन ऋषियों से अध्ययन करके अपने अन्दर धारण किया। ब्रह्मा, इस प्रकार चारों ऋषियों का शिष्य कहलाया। ब्रह्मा से गुरु-शिष्य परंपरा प्रारम्भ हुई जो आज तक चली आ रही है। ध्यान रहे इस परंपरा में गुरु चारों वेदों का ज्ञाता, समाधिस्थ पुरुष ही होता है। इस प्रकार अग्नि, वायु, सूर्य (आदित्य) एवं अंगिरा, इन चार

क्रोध लोभ से उत्पन्न होता है।

ऋषियों ने ईश्वर से चारों वेदों का ज्ञान ग्रहण किया और जैसा योग शास्त्र सूत्र 1/26 का प्रमाण है-

स एषः पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

अर्थात् वह ईश्वर हमारे पूर्व के गुरुओं अर्थात् अग्नि आदि चार ऋषियों का भी गुरु है क्योंकि परमेश्वर समय एवं मृत्यु के बन्धन से रहित है।

हमारे पूर्व के गुरु अग्नि आदि चार ऋषि हैं। अतः ईश्वर हमारे इन चार ऋषियों का भी गुरु है और ये हमारे चार ऋषि, ब्रह्मा के गुरु हैं। अतः गुरु-शिष्य परंपरा में शिष्य द्वारा केवल वेद ज्ञान ही प्राप्त होता आया है जो आज भी लागू है। वेद के अतिरिक्त अन्य कुछ भी प्राप्त करना लागू नहीं है। ऋग्वेद मन्त्र 7/13/3 में इसी प्रकार का उपदेश है कि परमेश्वर, वेद एवं चारों वेदों के ज्ञाता, विद्वान् जिज्ञासुओं को इस प्रकार उपदेश दे कि जैसे उत्पन्न हुआ अग्नि लोक-लोकान्तरों को प्रकाशित करता है। यह सबको विदित है कि सूर्य के उदय होने से ही रात्रि का अन्धकार दूर होता है और सब वस्तुएँ जैसी हैं वैसी ही दिखाई देती हैं। उसी प्रकार उक्त विद्वान् अज्ञान रूपी अन्धकार को, अपने वैदिक ज्ञान से नष्ट करते हैं और मनुष्य सत्य और असत्य को समझने में सक्षम होता है।

सांख्य शास्त्र सूत्र 4/19 में कहा कि जिज्ञासु अपने गुरु के समीप बहुत काल तक निवास करके, प्रणाम, ब्रह्मचर्य आदि गुणों को सिद्ध करके, बहुत समय पश्चात् सफलता प्राप्त करता है। आत्म ज्ञान के लिए काल का कोई नियम नहीं है, अतः जन्म-जन्मांतरों का प्रयत्न आत्म ज्ञान की सिद्धि में सहायक होता है। सूत्र 9 और 10 में कहा कि जिज्ञासु आत्मज्ञानी गुरु के साथ निवास करे। जिसको आत्म-ज्ञान नहीं है, उनके साथ निवास ना करे।

दान दो और यज्ञ करो।

उक्त *सांख्य शास्त्र* सूत्र आगे कहता है कि जो कोई गुरु के समीप रहकर आत्मज्ञान के लिए प्रयत्न करता रहता है, उसे कालान्तर में सफलता अवश्य प्राप्त होती है।

सांख्य शास्त्र सूत्र 5/48 के अनुसार गुरु की इसलिए भी आवश्यकता है कि ईश्वर वेद मन्त्र उच्चारण नहीं कर सकता। ऋषियों के मुख से जो वेद वाणी निकलती है, ऋषि की अपनी इच्छा से नहीं निकलती अपितु ईश्वर की प्रेरणा से निकलती है। क्योंकि ईश्वर उच्चारण नहीं कर सकता, वह निराकार है इसीलिए वह ऋषि को प्रेरणा देकर, ऋषि के मुख से वेद का उच्चारण कराता है। अत: वेद ज्ञान प्राप्त करने के लिए प्रत्येक मनुष्य को, ऋषि के रूप में गुरु की आवश्यकता होती है। यहाँ यह ध्यान देना चाहिए कि गुरु के रूप में हमें चारों वेदों के ज्ञाता, समाधिस्थ पुरुष की आवश्यकता होती है, साधारण मनुष्य की नहीं।

आज प्राय: यह सुनने में आता है कि 'वेद कठिन हैं'। परन्तु यदि हम ध्यान से ऊपर के लेख को पढ़ें तो ज्ञात होगा कि गुरु-शिष्य परंपरा केवल और केवल वेद शिक्षा की लेन-देन पर आधारित है और ईश्वर ने चारों वेदों में यह मुख्य शिक्षा दी है कि प्रत्येक मनुष्य प्रथम वेद के ज्ञाता, गुरु के पास जाकर उनके निवास पर रहे तथा वेद का ज्ञान प्राप्त करे। इस पद्धति में ही यह वेद की शिक्षा अति सरल हो जाती है। इस विषय में बुजुर्गों का भी मत है-

**''पानी पीजिए छान के, गुरु कीजिए जान के''**

***स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'***
*मुख्य सम्पादक*
*वेद मन्दिर, योल (हि.प्र.)*

सत्य से धर्म की रक्षा होती है।

# VEDAS ARE SPIRITUAL VACCINE TO ANNIHILATE THE DEADLY VIRUS OF ILLUSION

*Sadhvi Geetanjali*

Man is condemned to be free because once thrown into the world, he is responsible for everything he does. It is upto an individual to give life a meaning." This most famous statement of Jean Paul Sartre's is impregnated with layers of meaning and shades.

It is a logical extension of another quote of French social philosopher Jean Jacques Rousseau that ***"Man is born free yet he is everywhere in chains."*** So, chains imply shackles of illusion which derogate humans to deeper, darker whirlpool of vices and consequential sorrows. As ***Vidur*** says to ***Dhritrashtra*** in Mahabharat epic-

*Vedic knowledge in conduct gives salvation.*

***"Raajan Sarshapmaatranni Parchchidranni pashyasi, Aatmano bilvamaatranni pashannapi na pashyasi."***

*"Oh! King, you see the holes of another, though small as mustard grain but your own that are as large as Bel-fruit, even after seeing those, you ignore them."*

Vidur's observations can be understood in present context that a man in whom the hate-emotion [strong manifestation of illusion] predominates, superior to another, treats the latter with insolence and threat, trying to force him to yield to his will. The inferior meets this exhibition of evil emotions with fear, distrust and sullen submissions. ***Consequently, in his heart springs up the desire for revenge, which he nourishes until an opportunity occurs to injure the superior.*** Superior, seeing the fear and sullen submissions shows yet more insolence and scorn. This again leads to increased fear and distrust and more slavish submission, with growing longing for revenge and thus the vicious cycle is repeated over and over again. Further, humans all over the world are witnessing one of the grimmest phases, confronting isolation, irreparable losses, fear, despair and negativity.

***At this critical juncture, comes the dire need of divine doctor- the learned Acharya who administers the life saving drug- his Vedic preach to pump life into the soul drowning in whirlpool of illusion.*** Learned Acharya alone, logically propounds that vindictiveness and revengefulness are the opposite of the readiness to forgive. These vices, perpetuate troubles keeping them alive. The wish to return an injury suffered, by inflicting an injury in return is a sign of complete ignorance

of the working of Vedic law. A man who suffers an injury should think that he has inflicted an injury on another in past and that his own fault comes back to him in the form of injury now suffered by him.

Thus, he closes the account. But if he becomes revengeful then he will in future again suffer the equivalent of revenge he takes on his enemy. Thus ***chain of claim and counter-claim*** will continue endlessly.

The divine doctor-acharya cures the soul infected with illusion through preach inspiring adoption of

Yajyen (most supreme deed of the world), chanting of eternal name of God, Ashtang Yog philosophy in life.

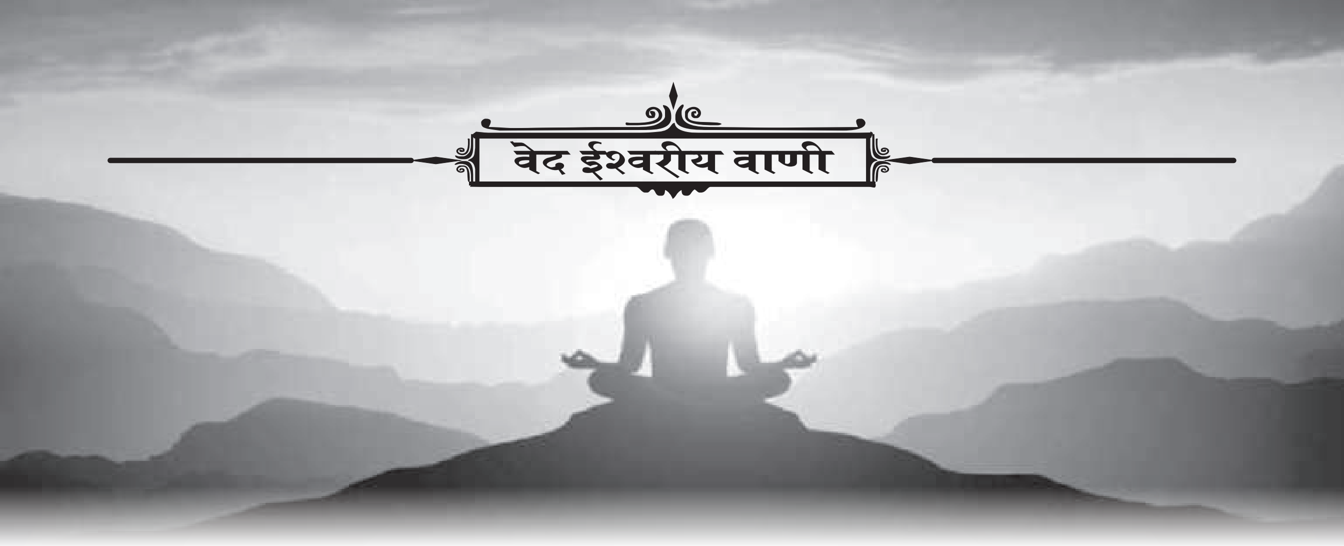
Vedic knowledge becomes life-saving device. With daily Yajyen-agnihotra, chanting of eternal name of God and Ashtang yog practice under the guidance of learned Acharya, we reorganize ourselves, energising the body to withstand the ravages of virus better than most.

We are also able to maintain certain equanimity capable of responding rather than reacting to situation.

Many believe that sound body by itself produces a sound mind. But actually, it is the other way round. ***A sound body is the manifestation of sound mind which in turn emanates from sound soul that derives his health and vitality from Vedic knowledge preached by learned Acharya.*** Preach of Vedas has benevolent effect on soul. A peaceful and emotionally stable soul keeps the body's neurological and hormonal functions well-regulated, if an aspirant listens to Vedic preach from a learned acharya, for a long time, continuously.

***It is also true that majority of physical ailments are***

*If character is lost then everything is lost.*




***psychosomatic. A soul furnished with Vedic knowledge keeps the mind-body healthy and immune system robust which in turn prevents many diseases.***

Vedic knowledge becomes armour/varma in Sanskrit/kavacha in hindi that insulates us from diseases, raising our immunity and oxygen levels significantly.

Further, let us divulge as to how an ordinary person, restricted to bookish knowledge, gain Vedic knowledge? In this connection, ***Kapil Muni wisely opines in Sankhya Shastra Sutra 5/48*** that God being Formless has no corporal body or its organs. Being devoid of mouth required to preach, God chooses learned Acharya of Vedas, Who has attained Samadhi. God therefore by using mouth, tongue etc. of the learned Acharya starts giving divine knowledge of Vedas through him (Acharya).

*Last but not the least, may I seek the privilege to share with readers that I am amongst thousand's of blessed souls who thrive in the protective shelter of* ***His Holiness Swami Ramswarupji 'Yogacharya.'*** *His Holiness has been relentlessly administering this spiritual vaccine of Vedic knowledge for past five decades or so and has been bringing sunshine in the lives of numerous people. I dedicate to him the poetic verse of Charles Wesley-*

***"Long my imprisoned spirit lay,***
***Fast bound in sin and nature's night,***
***Thine eye diffused a quickening ray***
***I woke; the dungeon flamed with light,***
***My chains fell off, my heart was free,***
***I rose, went-forth and followed thee."***

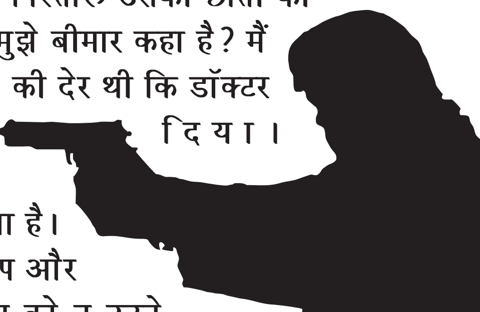
VTV

वेद ईश्वरीय वाणी

# मन पर विजय प्राप्त करो

**ऋचा कौशिक**
इंजीनियर (बी.टैक.)

एक जहाज़ पर एक पंजाबी सैनिक किसी बुरे रोग से रोगी हो गया। डॉक्टर ने उसके लिए अन्तिम आज्ञा दी कि उसे जहाज़ से समुद्र में फेंक दिया जाए। डॉक्टर, हाँ! डॉक्टर भी कभी–कभी मौत का दंड दिया करते हैं। सैनिक को इसका पता चल गया। कभी–कभी विपत्ति से घिरने पर साधारण व्यक्ति भी निडर हो जाता है। उसके मन में दृढ़ता आ जाती है। उसका मन प्रबल हो जाता है। उस समय उसका ध्यान केन्द्रित होकर मन को किसी एक ओर नियन्त्रित कर देता है। दूसरे शब्दों में मन का दमन या नियन्त्रण शरीर की सभी शक्तियों को एक दिशा में प्रेरित कर कार्य करने के लिए समर्थ बना देता है। वह सैनिक मन की इसी अन्त:शक्ति से उत्साहित होकर निर्भय हो गया। डॉक्टर के सामने सीधा पहुँच कर उसने अपनी पिस्तौल उसकी छाती की तरफ तान दी और कहने लगा कि ''तुमने मुझे बीमार कहा है? मैं तुम्हें गोली से उड़ा दूँगा।'' इतना सुनने की देर थी कि डॉक्टर ने उसे स्वस्थ होने का प्रमाणपत्र दे दिया। इस प्रकार स्थिर एवं केन्द्रित मन अनेक साहसिक कार्य कर दिखाता है। इस मन में तरंगवत् अनेक संकल्प और विकल्प उठते रहते हैं। इस तरंग को न उठने देना, इनका दमन करना साधारण काम नहीं।



**हिंसा दुष्टों का बल है, दण्ड देना राजाओं का बल है।**

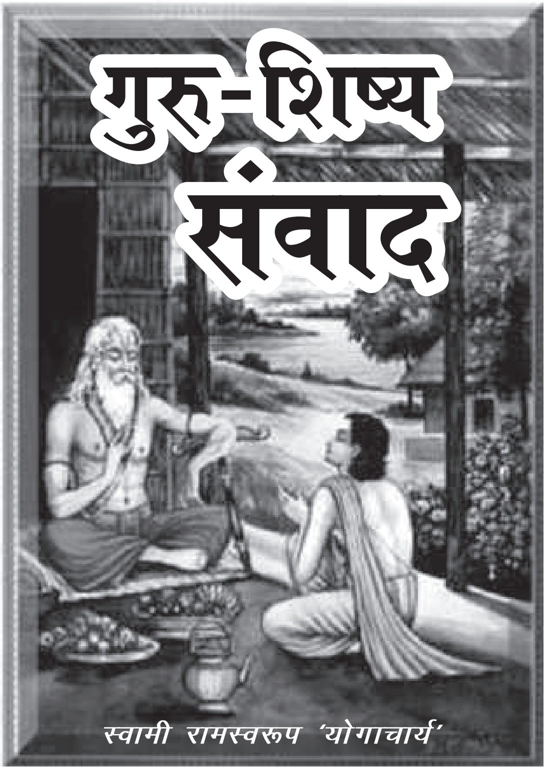
## संपादक के विचार

मन को एकाग्र करने से मन कितना शक्तिशाली हो जाता है; इसका उदाहरण है कि शरीर पर सूर्य की जो किरणें पड़ती हैं, वे किरणें शरीर को कोई हानि नहीं पहुंचातीं क्योंकि किरणें बिखरी हुई हैं परंतु यदि हम सूर्य की किरणों को कॉनवैक्स लैन्स से निकालते हैं और जब इस प्रकार निकली हुई किरणें हमारे शरीर के कपड़े अथवा शरीर के किसी भाग पर पड़ती हैं तो ये किरणें, क्योंकि बिखरी हुई नहीं हैं, अपितु कॉनवैक्स लैन्स से निकली किरणें एक साथ मिलकर कपड़े या शरीर के किसी अंग पर पड़ती हैं तो उस कपड़े अथवा शरीर के भाग को जला देती हैं। हम अपने शरीर के किसी भाग को ऐसी किरणों के सामने नहीं रख सकते। इसी प्रकार जब चित्त की वृत्तियाँ फैली हुई होती हैं, एकाग्र नहीं होतीं तो मन कमज़ोर होता है। जब चित्त की वृत्तियों को हम साधना द्वारा एकाग्र कर लेते हैं तब मन भी शक्तिशाली हो जाता है। इस विषय में ***योग शास्त्र सूत्र 1/1*** की व्याख्या में व्यास मुनि जी ने इस प्रकार कहा है कि चित्त की पाँच अवस्थाएँ हैं— क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरूद्ध चित्त विषय—विकारों में भटकता, संसारी मोह—माया में लिप्त होता, पुरुषार्थ हीन एवं कर्तव्य—विहीन होता है। चित्त की इस अवस्था में योग की शिक्षा नहीं दी जाती। जब साधना आदि द्वारा चित्त एकाग्र अवस्था में पहुँचता है, फलस्वरूप ही जिज्ञासु को योग की शिक्षा दी जाती है। अर्जुन जैसे साधक ने भी मन से परेशान होकर श्रीकृष्ण महाराज को कह ही दिया—

अर्थात् हे कृष्ण! मन चलायमान है तथा बलपूर्वक बुद्धि को हरण करने वाला, दु:ख देने वाला दृढ़ है। बलवान् है। ऐसे, इस मन का, मैं निग्रह करना वायु के समान अति दुष्कर मानता हूँ। भाव यह है कि मन को वश में करना बहुत कठिन है। बस एक ही रास्ता है जो श्रीकृष्ण महाराज ने ***भगवद् गीता श्लोक 6/35*** में कहा कि हे अर्जुन! अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मन वश में होता है। श्रीकृष्ण महाराज की इस शिक्षा को हम ध्यान में रखकर वेद मार्ग पर चलें तथा वेद एवं अष्टांग योग का कठोर अभ्यास करें। फलस्वरूप ही मन वश में होकर इस जीवात्मा को परमेश्वर प्राप्त करवा देता है।

ऊपरलिखित कथा में सैनिक का मन विचलित था। अत: वह अपने को बीमार मानता था। परन्तु मौत को सामने खड़ा देखकर उसका मन अचानक एकाग्र हो गया और उसने मृत्यु पर विजय पाई। VTV

**जो आपस में भेदभाव रखते हैं वे कभी धर्म का आचरण नहीं करते।**




प्रातः काल का समय है। आजकल पहाड़ों पर वर्षा काल चल रहा है। विद्यार्थी गण अपने कक्ष में बैठकर वेद मन्त्रों का उच्चारण कर रहे हैं तथा वर्षा होने का भी आनन्द ले रहे हैं। अचानक कक्ष में आचार्य महोदय ने प्रवेश किया और उनके सम्मान में सब विद्यार्थी उठ खड़े हुए। विद्यार्थियों ने हाथ जोड़कर नमन करके अपने आचार्य महोदय को सम्बोधित करते हुए उन्हें हार्दिक सम्मान दिया। आचार्य जी ने सब विद्यार्थियों को बैठने का आदेश दिया और स्वयं भी अपने आसन पर विराजमान हो गए। इसके पश्चात् आचार्य जी ने ऋचा बेटी को सम्बोधित करते हुए कहा—

**आचार्य:-** हे पुत्री, ऋचा! कोरोना जैसी विकट बीमारी के विषय में अपने वैदिक विचार बताएँ।

ऋचा बेटी ने अपने आचार्य को नमन करने के पश्चात् कहा—

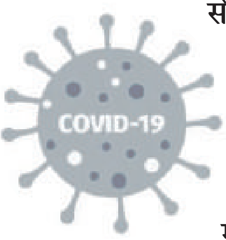
**ऋचा:-** हे आचार्य! सभी बुद्धिमान् विचारकों ने कोरोना बीमारी के विषय में अपने—अपने विचार व्यक्त किए हैं। हमारी ऐलोपैथिक साइंस और इससे सम्बंधित डाक्टर, नर्स और अन्य सरकारी कर्मचारियों ने तन—मन से मरीज़ों की सेवा की और अनेकों ने अपनी जान की आहुति भी देकर मरीज़ों को बचाया। इस त्याग के लिए हमारी सरकार और जनता सदा उन्हें याद रखेंगे। सरकार ने भी मरीज़ों की सेवा करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। जहाँ तक इस विषय में आपने मुझसे प्रश्न किया है तो मैं यही कहूँगी कि **सतयुग, त्रेता एवं द्वापर युग में हमारे देश की प्रजा नित्य यज्ञ एवं अग्निहोत्र आदि वैदिक शुभ कर्म करने के कारण शुद्ध जलवायु, अन्न, घने वन एवं शुद्ध औषधि आदि द्वारा निरोग, सुख-सम्पदा तथा दीर्घायु आदि गुणों से युक्त थी।**

ऐसा वर्णन वेदों में सहज रूप से ही मिल जाता है। आज के युग में प्रायः हम भगवद् गीता को भी केवल पढ़ते ही हैं। उसकी विद्या किसी विद्वान् से नहीं समझते अतः इसे आचरण में भी नहीं लाते। **भगवद् गीता श्लोक** 3/15 में ही देखो तो ज्ञान प्राप्त होता है कि वेद अविनाशी परमात्मा से उत्पन्न हुए तथा वेदों में ही कहा कि सर्वव्यापक परमात्मा सदा ही यज्ञ में

सभी संगृहीत वस्तुओं का नाश अवश्य होता है।

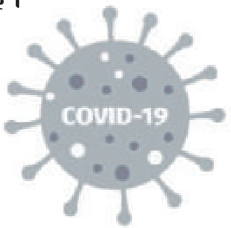
प्रतिष्ठित है। यास्क मुनि कहते हैं— ***''यज्ञो वै ब्रह्म''।*** अर्थात् यज्ञ ही ब्रह्म है।

***अथर्ववेद मन्त्र 12/5/3–4*** में ईश्वर कहता है— वेदवाणी 'यज्ञे प्रतिष्ठिता' अर्थात् वेदवाणी यज्ञ में सन्मान की गई है और वेदवाणी का यह संसार स्थिति स्थान है अर्थात् वेदवाणी, ईश्वर की तरह, संसार के कण–कण में है। परन्तु ***भगवद् गीता का श्लोक 3/14*** तो और भी ध्यान देने योग्य है जिसमें कहा, ***''अन्न से सब प्राणी उत्पन्न होते हैं, अन्न की उत्पत्ति मेघ से होती है, मेघ अर्थात् वर्षा यज्ञ से होती है और यज्ञ कर्म से उत्पन्न होता है।''*** ध्यान दें कि यज्ञ कर्म से उत्पन्न होता है। यदि मनुष्य वेद विद्या ग्रहण करने में पुरुषार्थ नहीं करेगा तो यज्ञ नहीं होंगे, फलस्वरूप श्री कृष्ण महाराज इस श्लोक में कहते हैं कि फिर तो वर्षा भी नहीं होगी, मेघ भी उत्पन्न नहीं होंगे, अन्न की उत्पत्ति भी नहीं होगी और अन्न के अभाव में सभी प्राणी अर्थात् मनुष्य, पशु–पक्षी सभी उत्पन्न नहीं होंगे। यदि उत्पन्न होंगे भी तो अनेक बीमारियों से लिप्त होंगे। वेद ने यहां तक कहा कि यज्ञ करने वाले प्राणी की आयु दीर्घ होगी एवं यज्ञ करने से मनुष्य प्रत्येक प्रकार की बीमारी अर्थात् कोरोना से भी दूर रहेगा। तो कृष्ण महाराज को मानने वाले श्री कृष्ण की इस गम्भीर घोषणा को क्यों नहीं मानते




जिससे बीमार इन्सान स्वस्थ हो जाएगा तथा ध्यान रहे ***भगवद् गीता श्लोक 3/15*** में कहा है कि केवल पुरुषार्थी ही यज्ञ करता है।

तो हम सरकार से एवं जनता से भी प्रार्थना करते हैं कि वे सब पुरुषार्थ को बढ़ावा दें, देश में कोई आलसी ना रहे। आलसी नहीं रहेंगे फलस्वरूप पुरुषार्थी ही तो गृहस्थाश्रम के शुभ कर्म सहित नित्य यज्ञ/अग्निहोत्र करेंगे जिससे पृथिवी से पूर्ण रूप से प्रदूषण का नाश हो जाएगा। पृथिवी का कण–कण पूर्ण रूप से स्वच्छ हो जाएगा, बीमारियों का नाश हो जाएगा। यह सब परमात्मा ने ही वेदों में कहा है।




**आचार्यः-** ऋचा बेटी, शाबाश। बहुत सुन्दर और विवेक पूर्ण शिक्षा आपने दी है तथा मैं जानता हूँ कि आप नित्य प्रातः एवं साँय यज्ञ करते हो। इसके पश्चात् आचार्य ने सोमेन्द्र को सम्बोधित करते हुए कहा—

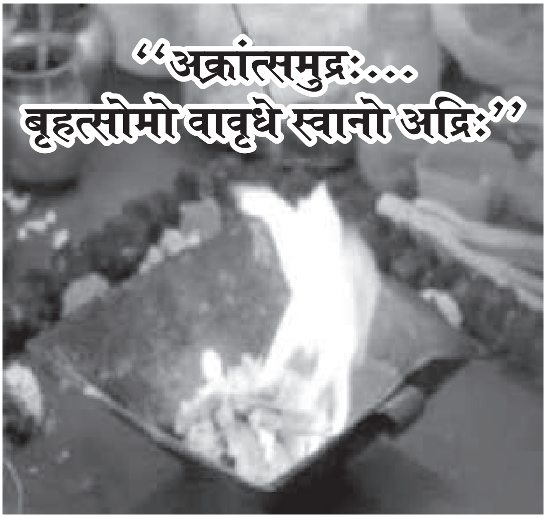
**आचार्यः-** हे सोमेन्द्र! अब आप भी कोरोना बीमारी पर अपने विचार प्रकट करो।

सोमेन्द्र ने अपने स्थान के ऊपर उठकर आचार्य जी को नमन किया और कहा—

**सोमेन्द्रः-** हे आचार्य! आज देश प्रदूषण के भयंकर प्रभाव से कोरोना बीमारी सहित अनेक रोगों से पीड़ित है। फलस्वरूप हमारा देश आज दुःखी तथा अल्पायु में ही मृत्यु का ग्रास बनता जा रहा है। इस दुर्दशा का कारण यह है कि हम अपनी

**सत्य से बढ़कर धर्म नहीं, झूठ से बढ़कर कोई पाप नहीं।**

सनातन संस्कृति, चारों वेदों को भूल गए हैं, वेदों में कहे आदेशों का पालन नहीं करते। ***सामवेद मन्त्र 529*** में कहा–




अर्थात् यज्ञ की अग्नि में डाले हुए पदार्थ वर्षा का पानी बरसाने का कारण बनते हैं तथा पृथिव्यादि लोक की जनता को अन्न आदि वनस्पति, गौ आदि पशुओं के लिए चारा बढ़ाकर जीवन की रक्षा करते हैं।

***अथर्ववेद मन्त्र 4/15/1–6*** में कहा कि यज्ञ द्वारा चारों दिशाओं में बादल आते हैं, वायु बहती है तथा मेघ गर्जना करते हुए जल धाराओं की वर्षा करके पृथिवी को तृप्त कर देते हैं। बिजली कड़कती है, समुन्दर उछल पड़ता है और भूमि पर ऐसी वर्षा होती है कि किसान अपने घर जाकर आश्रय लेते हैं। यह कैसी सुन्दर मन–भावन स्थिति है जो हमें दीर्घायु और रोगों से रहित करके सुख प्रदान करती है परन्तु यह स्थिति यज्ञ के बिना सम्भव नहीं है। इसलिए किसी भी बीमारी को यदि समूल नष्ट करना है तो उसके लिए वायु में स्थित प्रदूषण का नाश करने के लिए यज्ञ की अग्नि में आहुतियाँ डालना आवश्यक है। ***सामवेद मन्त्र 1487*** में कहा कि सूर्य यज्ञ से आहार को लेकर ही समय पर वर्षा, वायु शुद्धि एवं कीटाणुओं का नाश करता है जिससे कोरोना आदि समस्त बीमारियों का नाश होता है। ***सामवेद मन्त्र 67, 160 एवं 338*** में कहा कि यज्ञ में डाले हुए पदार्थ पृथिवी, द्युलोक के ऊपर को जाने वाले, सब मनुष्यों के हितकारी तथा प्राणियों के रक्षक हैं।

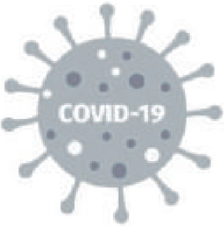
आचार्य जी इन सुन्दर वेद–मन्त्रों से बड़ा प्रमाण क्या दिया जा सकता है कि यज्ञ ही मनुष्यों का हितकारी है। ***यजुर्वेद मन्त्र 18/29*** में कहा कि आयु, धर्मादि सहित परमेश्वर की प्राप्ति यज्ञ द्वारा ही सिद्ध होती है और अन्त में, हे आचार्य! सामवेद के मन्त्र ४ को आपके सम्मुख रखता हूँ जिसमें ईश्वर ने यह ज्ञान दिया है कि वेद मन्त्रों का उच्चारण करके जब अग्नि में आहुतियाँ डालते हैं तो इस क्रिया से अत्यंत दुःखदायक रोगों का नाश होता है और जनता निरोग होती है।

**आचार्यः-** पुत्र सोमेन्द्र, आपने सबको यज्ञ द्वारा भीषण बीमारियों का नाश करने का ज्ञान दिया है। बहुत अच्छा। अब आचार्य जी ने ओमेन्द्र को कहा– हे पुत्र, ओमेन्द्र! क्या आप भी कोरोना जैसी भीषण बीमारी को नाश करने का उपाय बताएँगे?

**मोह अज्ञान से उत्पन्न होता है।**

# वेद ईश्वरीय वाणी

**ओमेन्द्रः-** हे आचार्य! सबका अपना–अपना विचार है। देश की जनता और राजनेताओं के सहयोग से वैज्ञानिकों को बल मिला और उन्होंने कोरोना की लहर को समाप्त करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

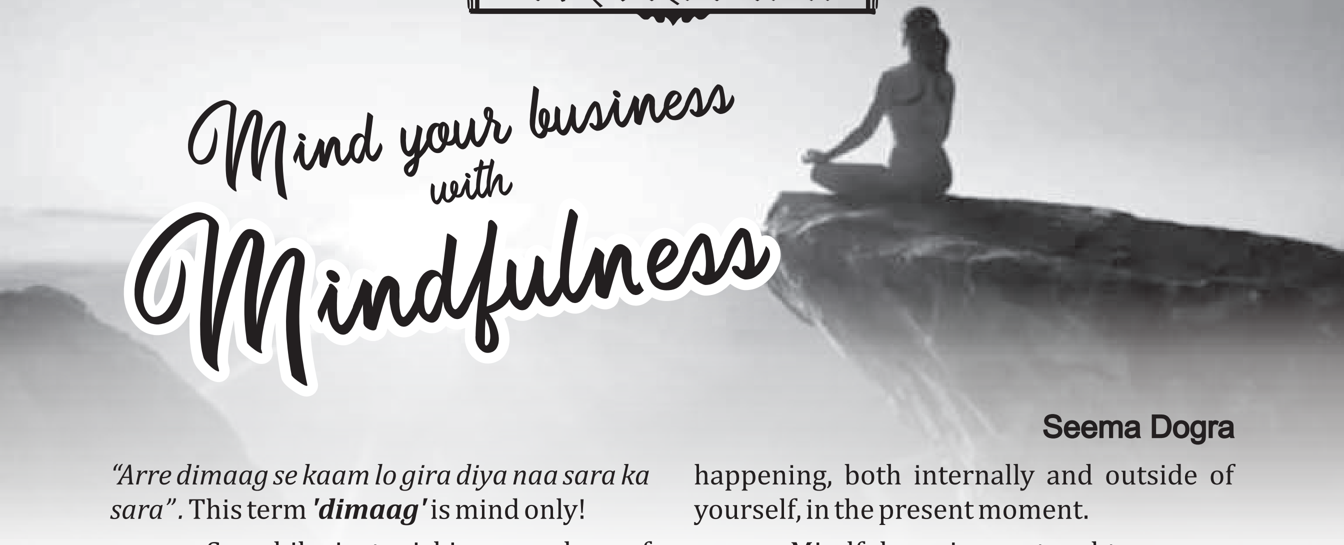



परन्तु हमारे देश में वेद के ज्ञाता, विद्वानों की भी कोई कमी नहीं है। उन्होंने जनता को समझाया कि परमेश्वर की शक्ति सर्वोच्च है। इस विषय में ***अथर्ववेद मन्त्र 2/9/5*** कहता है कि जिस परमेश्वर ने यह सृष्टि रची, उसके नियम बनाए, केवल वह परमेश्वर ही प्रत्येक प्रकार की, छोटी से लेकर बड़ी से बड़ी, भीषण बीमारी को जड़ से नष्ट करता है। इसीलिए कहते हैं कि जब डॉक्टर की सारी कोशिशें किसी एक बीमारी को दूर करने में सफल नहीं होती तो वह भी अन्त में कह उठता है कि अब मरीज़ के साथ जो कुछ हो, वह ईश्वर की मर्ज़ी है। हमें अपनी पुरातन संस्कृति पर ध्यान देना चाहिए कि चारों वेद कहते हैं कि ईश्वर वेदों में है। अतः वेदानुसार जो भी यज्ञ, अग्निहोत्र और अन्य शुभ कर्म करता है, निश्चित ही ईश्वर उसको समस्त रोगों से मुक्त कर देता है। (देखें ***अथर्ववेद मन्त्र 2/9/5,6***) अतः हम ध्यान दें कि परमेश्वर ऊपर लिखित मन्त्र में कह रहा है कि मैं (परमेश्वर) ही सर्वोच्च डॉक्टर हूँ। अतः केवल परमेश्वर ही सबसे उत्तम डॉक्टर है क्योंकि (सः एव) केवल वह परमेश्वर ही (तुभ्यम्) तुम्हारे लिए (भिषजा) मनुष्य रूप में भेजे डॉक्टर के माध्यम से (भेषजानि कृण्वत्) हमें आधुनिक दवाइयों आदि के द्वारा स्वस्थ रखता है। अतः हमें डॉक्टरों से सलाह लेकर उपचार करने के साथ–साथ वैदिक नियमों पर भी ध्यान देकर, ईश्वर की वेदानुसार पूजा (यज्ञ, नाम स्मरण, अग्निहोत्र आदि) करते हुए और इस प्रकार परमेश्वर को रिझाते हुए अपने समस्त रोगों का नाश–भीषण से भीषण कोरोना जैसी बीमारी का भी नाश कर लेना चाहिए। यह ईश्वर की आज्ञा है किसी मनुष्य की नहीं। हमारी गलती यह है कि हम मनुष्यों की आज्ञाओं का पालन करके, ईश्वर की वेदों में कही आज्ञाओं को विद्वानों से ना सुनकर आज दुःखी हैं। ***यजुर्वेद मन्त्र 1/1*** पर ध्यान दें जो कहता है यज्ञ करने से कोई भी संक्रामक रोग पृथिवी पर नहीं रहता, नष्ट हो जाता है। और ***मन्त्र 1/2*** तो और भी अधिक पवित्रता का सन्देश देकर रोगों को नाश करने की ओर इशारा कर रहा है। देखें (वसोः) यज्ञ (पवित्रम्) पवित्रता करने वाला (असि) है। अर्थात् यज्ञ पवित्रता फैलाने वाला कर्म है। (मातरिश्वनः घर्मः असि) अन्तरिक्ष में गति करने वाले वायु को शुद्ध करता है। अतः इसी मन्त्र में कहा कि विद्वान् एवं यजमान, दोनों ही कभी भी यज्ञ करना ना छोड़ें। आज सभी ने यज्ञ छोड़ कर दुःखों को आमन्त्रित कर लिया।

**आचार्यः-** ओमेन्द्र बेटा, आपने भी अपनी शक्ति के अनुसार बहुत अच्छा ज्ञान दिया है। सुखी रहो।

VIV

संयमी मनुष्य जहाँ रहे वहीं उसके लिए वन और आश्रम है।



# Mind your business with Mindfulness

**Seema Dogra**

*“Arre dimaag se kaam lo gira diya naa sara ka sara”*. This term ***'dimaag'*** is mind only!

So while just picking up glass of water & dropping it on floor can show that the thoughts are not in control, they are traveling elsewhere, hence the water got spilled. ***To control the thoughts, to do your work consciously is mindfulness!***

Mindfulness is an ancient practice which was developed to focus attention and awareness. This has gained in popularity over the last several decades. This has been an offshoot of Zen Buddhism and present in many religious traditions.

***While there is no question that mindfulness was made popular by the Buddha, but mindfulness concept originated in the Indian Yogic practices several centuries ago which predate Buddhist ideas and practices.***

Mindfulness is a state of being deliberately and actively present in the moment, acknowledging and accepting your thoughts and emotions. When you are mindful, you are paying attention to what is happening, both internally and outside of yourself, in the present moment.

Mindfulness is now taught as a non-religious practice. ***It is very difficult to know exactly why the term mindfulness has grown in popularity now days.*** People think it does seem to be the best available antidote to relieve you off from the pressure and stress present in our daily lives. Going out to take sessions on mindfulness is also becoming an elite symbol of life. If we start respecting each other & be grateful to all our blessings can also leads to live a mindful life.

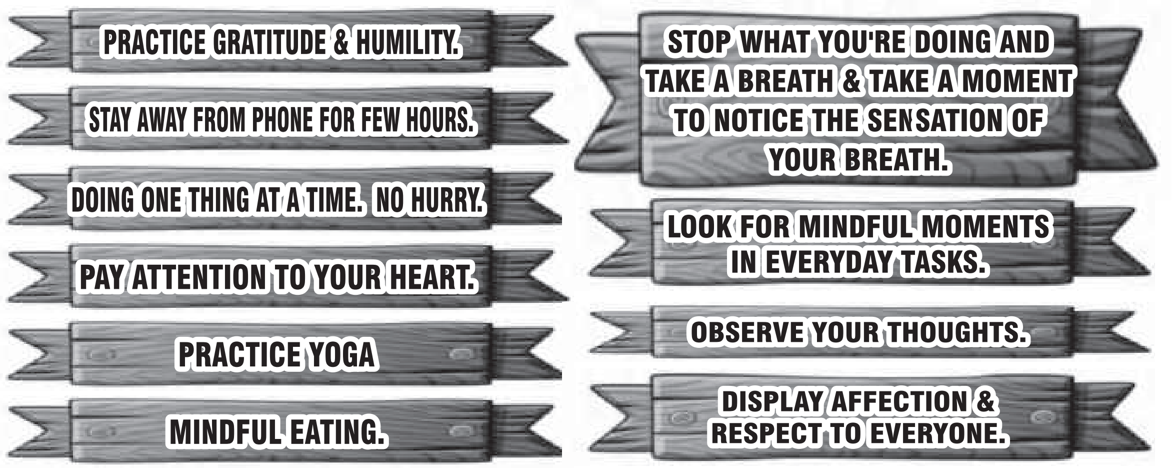
Since we have seen a dramatic changes over the last couple of decades, with new technologies, TV, computers, the internet and smart cell phones, our brains are exposed to information and images at a much more rapid rate than at any time in human history. Practicing mindfulness can help us to focus in the midst of overwhelming exciting, abundance information and pressures to act fast.

If we notice all successful people in life are more in control of their thoughts,

they are focused to achieve goals of their lives.

The vogue for mindfulness currently sweeping the globe. Numerous groups, Healing Gurus are leading various movements to preach about privileges of self-awareness over moral considerations. Even in corporate world employee's mindfulness & mental health is top priority of management. They are organizing various programmes, trainings, sessions on mindfulness.

***Mindfulness practices can indeed help us to increase our ability to regulate emotions, decrease stress, anxiety and depression.*** It can also help us to focus our attention, as well as to observe our thoughts and feelings without judgment. To start with we can make it a habit to spend a few minutes being mindful at certain times of the day, like during meals or when you're preparing the meals, tea or coffee etc. Or, ***we can schedule a time to practice meditation or yoga.*** We can also make it a habit to practice focus on our breathing when we are sad or anxious. We can teach our kids to try & act conscientiously, probably by following few things like:




So embracing mindfulness in day today life can ease our tensions & we can lead happy life with lesser mistakes. You don't have to go out to get control of your life, rather it can start from any corner of your home. Start minding your mind with mindfulness!

### *Further insight by the Editor*

Nowadays, people have been making their own ways to please innocent public and thereby extract money out of them. So is the ***"mindfulness",*** a new chapter has emerged and is being adopted by the people. Long, long ago, uptil Mahabharat period, people were followers of Vedic path only.

At that time, there was no other book or any other subject to be followed but Vedas. For the last about 2,500 years, some so-called gurus, began to create self-made worship of God which was totally against Vedas and in this way, innocent public fell prey to the path created

by so-called gurus, hence illusion i.e., in the said way, innocent people adopted false knowledge.

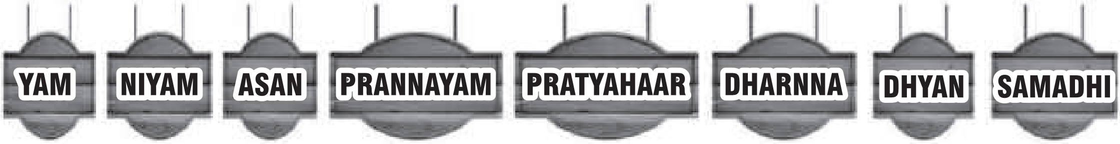
The definition of false knowledge (illusion) is that we donot know Vedas and thus we adopt above quoted false knowledge. I would say that there are two ways-

1.) ***Man-made*** 2.) ***God-made.***

God-made path i.e. to follow Vedas takes us to salvation whereas self-made path takes us to face sorrows, extreme mental and physical sufferings etc. in the present as well as in the next birth.

In the whole word, there is one problem that mind is not controlled, not concentrated. As a result, mind creates innumerable problems. ***So, why we follow the self-made path? Why not the true, eternal path of vedas.***

In ***Yajurved mantra 7/4,*** God preaches that Oh! aspirant, you are entitled to adopt "Yam" i.e.




which is Ashtang Yog.

The mantra also preaches prannayam and states if any aspirant learns Ashtang yog and practices it daily both times, he becomes capable to control his mind and thus by controlling his mind, he destroys his illusion.

***But to our bad luck, in our India, selfish people created several selfish paths and spread illusion/false knowledge.***

In the end, I would summarize-

***"The foolish seek for wealth whereas the wise for perfection."***

VIV

# पुस्तक परिचय

आदरणीय स्वामीजी सा'

सादर नमस्ते।

पुस्तक समीक्षा भेज रहा हूं। इसकी एक प्रति 'वैदिक संसार' इन्दौर भेजी है उसमें प्रकाशित होगी। आप भी अपनी पत्रिका में स्थान देवें। अतः सभी जगह प्रचार होगा। आपका अनेकानेक साधुवाद।

देवमुनि

योगाभ्यास द्वारा बुद्धि तीव्र होती है।

'वेदों से झरता सनातन सत्य'

लेखक - श्री स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'
प्रकाशक - वेद मन्दिर प्रकाशन, वेद मन्दिर, टीका लेहसर योल बाजार, योल केम्प, जिला कांगड़ा - हि.प्र. १७६०५२
मुद्रक - डी.डी. रिप्रोग्राफिक्स रिहाड़ी जम्मू (जम्मू व कश्मीर)
पृष्ठ संख्या ३१७.
मूल्य - ३०० रू.

पुस्तक के नाम में ही आकर्षण है जो स्वतः विचारों के प्रवाह में उमड़ता है कि वेदों के माध्यम से ही सनातन सत्य-स्वरूप को ग्रहण कर सकते हैं। अंग्रेजी में कथन है कि - Truth is ever green (ट्रुथ इज ऐवर ग्रीन) सत्य सदैव अटल है, रहेगा। महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वतीजी ने भी आर्य समाज के दस नियमों में तीसरे में स्पष्ट कहा है - 'वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।' सत्य का साक्षात्कार दर्शन वेदों के द्वारा है। आज मानव भौतिकवाद के चकाचौंध में सब आस्थाओं का, यहां तक की ईश्वर है या नहीं? अंधविश्वासों के गर्त में डूबता जा रहा है। एकेश्वर की उपासना के स्थान पर मनघड़न्त देवी-देवताओं की उपासना में लगे हैं। उनमें भी ढोंग व छलकपट का आवरण है। वेदों के मार्ग पर चलकर मानव अपने जीवन को उत्तम कोटि में ला सकता है। अन्यथा, छल, कपट, अवतारवाद, एवं स्वयं को ही अहं ब्रह्मास्मि भगवान मानकर नैया को डुबाने में लगा है, नारकीय बनता जा रहा है। अपने अमूल्य जीवन को हमें किस ओर अग्रसर करना है। दधि में मक्खन है उसे कैसे प्राप्त करना है, इसका बहुत सरल उपचार, श्रद्धेय स्वामीजी ने अपनी पुस्तक में अठारह बिन्दु देकर वेद मंत्रों के द्वारा, दर्शन, उपनिषद, गीता, रामायण तथा स्वयं द्वारा कहानी, उदाहरण, कथन के द्वारा सहज रूप से व्याख्या कर अमूल्य खाद्य-सामग्री परोसी है।

-१. परमात्मा एवं जीवात्मा में भिन्नता - उपनिषद, न्यायशास्त्र, वैशेषिक शास्त्र के सूत्र एवं यजुर्वेद के मंत्र द्वारा समझाया गया है।

२. परमात्मा और जीवात्मा में भिन्नता – सृष्टि रचना - ऋग्वेद,
यजुर्वेद, योग शास्त्र, निरुक्त, तैत्तिरीयोपनिषद् ब्रह्मानन्दवल्ली,
उद्दालक ने श्वेतकेतु को 'तत्वमसि' के माध्यम से ईश्वर की व्याप
-कता को समझाया है।
३. ईश्वर को जाने बिना सुख नहीं – तीनों वेदों - ऋग्, अथर्व, स
सांख्य - योगशास्त्र - कहानी कथन - उदाहरण देकर स्पष्ट किया
४. वेद स्वतः प्रमाण है - तीनों वेदों - ऋग्, यजु-, अथर्व, सांख्य,
योग, मनुस्मृति, गीता, पूर्व मीमांसा, वैशेषिक के माध्यम से
सिद्ध किया है कि परमेश्वर किसको कहते हैं।
५. आप्तपुरुष उपदेश शब्द प्रमाण है - यजुर्वेद, ऋग्वेद, सांख्य, न्या
-य, योग एवं धर्म चर्चा का विवेचन अन्य धर्मों की बातें स्पष्ट
रूप से समझाई है।
६. सृष्टि रचना - ऋग्, यजु, अथर्ववेद, योग शास्त्र, सांख्य, छान्
-दोग्योपनिषद, भगवद्गीता, ऐतरेयोपनिषद, अनेक कथन के साथ
जन्ममृत्यु में आने वाले और जलवायु, अन्न आदि ग्रहण करने वा
किसी शरीरधारी को कहीं भी वेदों में परमेश्वर नहीं कहा है।
७. सृष्टि में किसने किसको कब ज्ञान दिया - ऋग्, यजु, अथर्ववे
पंचतंत्र की कथा, मनुस्मृति, योग शास्त्र आदि – ज्ञान दिये बिना
ज्ञान नहीं होता।
८. ईश्वर किसे कहते हैं? ऋग्, यजु, अथर्व, साम चारों द्वारा, न्याय
शास्त्र, योगशास्त्र, सांख्यशास्त्र, ऐतरेयोपनिषद, मनुस्मृति आदि द्वारा
९. परमेश्वर की पूजा - ऋग्, यजु, अथर्व तीनों वेदों द्वारा
१०. वेदवाणी - ऋग्, यजु, अथर्व तीनों वेदों के माध्यम से तथा सांख्य
योग, गुरुवाणी, पूर्वमीमांसा द्वारा अनेक कथनों के साथ।
११. वेदों को जाने बिना ज्ञान प्राप्ति असंभव – चारों वेदों द्वारा तथा मनु
-स्मृति, सांख्य, गालिब का शेर, योग, न्याय द्वारा सरलरूप से –
१२. मनुष्यजन्म एवं कर्मफल - ऋग्, यजु, अथर्ववेद द्वारा तथा भग
-वद्गीता, योग के द्वारा स्पष्टता।
१३. वेद विद्या – ऋग् व सामवेद द्वारा तथा सांख्यशास्त्र द्वारा स्पष्टीकर
१४. वेद गुरु एवं ईश्वर का स्वरूप - ऋग्वेद, योग, सांख्य एवं
तुलसीकृत रामायण द्वारा समझाना।
१५. सर्वम् खल्विदम् ब्रह्म - यजु, अथर्ववेद द्वारा एवं श्वेताश्वतर

सत्य का अभाव नहीं और असत्य कभी टिकता नहीं।

स्पष्टीकरण।
१४. वेद गुरु एवं ईश्वर का स्वरूप - ऋग्वेद, योग, सांख्य एवं तुलसीकृत रामायण द्वारा समझाना।
१५. सर्वम् खल्विदम् ब्रह्म - यजु० अथर्ववेद द्वारा एवं श्वेताश्वतर उपनिषद्, सांख्य, छान्दोग्योपनिषद् द्वारा स्पष्ट करना।
१६. अहम् ब्रह्मास्मि - ऋग०, यजु०, अथर्ववेद द्वारा एवं बृहदारण्यकोपनिषद्, ऐतरेयोपनिषद्, योग, सांख्य शास्त्र द्वारा समाधान।
१७. तत्वमसि - ऋग०, यजुर्वेद द्वारा एवं छान्दोग्योपनिषद्, शतपथ ब्राह्मण द्वारा स्पष्टीकरण करना।
१८. प्रज्ञानम् ब्रह्म, ऋग०, अथर्ववेद द्वारा, ऐतरेयोपनिषद् योग, न्याय शास्त्र तथा तैतरीयोपनिषद् द्वारा पूर्ण समाधान।

स्वामीजी की दूरदर्शिता, समन्वय, उदाहरण, कहानी कथन आदि के द्वारा विषय को सरलरूप में पाठकों के समक्ष बिन्दुवार समझाने का प्रयास किया है। पाठक स्वयं चिन्तन मनन कर गोता लगाकर वेदों से झरता सनातन सत्य तथ्य एवं रहस्य को समझने का प्रयास करें। सभी पाठकों के लिए पुस्तक की उपयोगिता है - हृदय की भावना को समझकर अन्य को प्रेरित कीजिए। वेदों को समझना परम आवश्यक है इस पर बल है। लेखक को अनेकानेक साधुवाद।

VIV

# ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

# विद्वानों के संग से जाना गायत्री मंत्र की महिमा को

**अंजना दीवान (इन्डोनेशिया)**

हमारे वेद—शास्त्रों और ऋषि—मुनियों ने गायत्री मंत्र का बहुत गुणगान किया है। मैं भी नित्य प्रातः—सांय जब गायत्री मंत्र की साधना करती तो मुझे अपने आचार्य 'स्वामी रामस्वरूप जी' के शब्द ध्यान में आते हैं कि योग ***शास्त्र सूत्र 1/28*** में कहा ***'तज्जपस्तदर्थभावनम्'*** अर्थात् अगर मंत्र का मनन—चिंतन उसके अर्थ और भाव सहित किया जाए तो वह मंत्र हमें अत्यंत लाभ देगा, सुख देगा, हमारे सब दुःखों को दूर कर देगा। ईश्वर की प्राप्ति तक करा देगा अन्यथा उसका कोई विशेष लाभ नहीं है। अक्सर मैंने यही देखा है कि हमारे बड़े—बुजुर्ग, हमारे माता—पिता, यहाँ तक कि पूजा—स्थलों, मन्दिरों इत्यादि में भी गायत्री

संतोष हर प्रकार की संपन्नता का प्रतीक है।

ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म् ओ३म्

मंत्र कभी अर्थ और भाव के साथ नहीं सिखाया जाता है बल्कि बच्चों को रटा दिया जाता है। आजकल कई विडियो में भी देखने में आता है कि विदेशों में भी बच्चे गायत्री मंत्र का ज़ोर–ज़ोर से उच्चारण कर रहे हैं। आज २१वीं शताब्दी के आधुनिक समय में यह एक बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है कि ऐसे तोते की तरह रट कर बोलने से क्या यह गायत्री मंत्र हमारे दुखों को दूर करेगा अर्थात् हमें सुख देगा, हमारी कामनाओं को पूर्ण करेगा, हमें भवसागर से पार करा देगा?

गायत्री मंत्र के बारे में मैंने जो भी अपने आचार्य ***स्वामी रामस्वरुप 'योगाचार्य' जी*** से जाना है वही मैं अपने लेख में लिख रही हूँ। गायत्री मंत्र का उच्चारण बहुत ही धीरे–धीरे और मधुर वाणी में ही मैंने हमेशा अपने आचार्य के मुख से सुना है और हम शिष्यों को भी यही कहते हैं कि धीरे–धीरे अर्थ सहित इसका उच्चारण किया करो और साथ में यह भी कहते हैं कि जिस दिन इस मंत्र का ज्ञान आप की बुद्धि में प्रवेश कर गया अर्थात् आप को समझ में आ गया तो समझो आप तर गए, अर्थात् आप दुखों से छूट गए। एक दिन मैंने अपने आचार्य से पूछा कि अगर हम गायत्री मंत्र का उच्चारण बिना अर्थ के साथ करते हैं तो क्या हम कभी भी दुखों से छूट नहीं सकते हैं। आचार्य ने मुझ से पूछा, बेटा यह बताओ कि तुम्हें संसार के सब पदार्थ सूर्य के प्रकाश में अच्छे से दिखते हैं या रात के अंधेरे में। मैंने कहा, गुरुजी सूर्य के प्रकाश में ही सब पदार्थ अच्छे से दिखते हैं, रात के अंधेरे में तो कुछ भी अच्छे से दिखाई नहीं देता है। ***गुरुजी ने कहा, बेटा इसी प्रकार अगर आप अर्थ सहित मंत्र का उच्चारण करते हो तो निश्चय ही यह मंत्र एक दिन आप के अन्दर मन और बुद्धि में सूर्य की तरह प्रकाश, चेतना कर के ही रहेंगे, अर्थात् सच और झूठ की पहचान करा के ही रहेंगे अन्यथा रात के अंधेरे की तरह अंधविश्वास पाखंड, झूठी पूजा में ही फँसे रहोगे और कभी भी सच के प्रकाश की तरफ़ नहीं बढ़ पाओगे।*** आचार्य की यह बात मन की गहराई में उतर गई। बात तो सही ही है कि आज संसार में पूजा–पाठ तो बहुत है लेकिन विद्वान् आचार्यों की बहुत कमी है जो हमें गलत और सही मार्ग की पहचान करा सकें। कहाँ प्राचीन काल में 6 साल की उम्र में बच्चे गुरुकुल में जाते थे और आचार्य उनका उपनयन संस्कार कर के, दीक्षा देकर, गायत्री मंत्र का अर्थ सहित ज्ञान देते थे, प्राणायाम से इस मंत्र की साधना करना सिखाते थे और नित्य यज्ञ में गुरुजी इस मंत्र के एक–एक शब्द का अर्थ सहित मनन–चिंतन भी कराते थे और नित्य इस का अभ्यास भी कराते थे। अभ्यास करते–करते धीरे–धीरे यह सत्य विद्या उनके आचरण में भी आ जाती थी और यह बच्चे गलत और सही मार्ग का चयन करने में सक्षम हो जाते थे और पाप कर्म से सदा दूर रहते थे।

गायत्री मंत्र अनादि काल से ऋषियों का बहुत ही प्रिय मंत्र रहा है। सबसे पहले मैं अपने आचार्य ***'स्वामी राम स्वरुप 'योगाचार्य' जी'***

**अपने दोषों को परखे बिना दूसरों पर दोष मढ़ना पाप है।**

के चरणों में कोटि–कोटि नमन करती हूँ जिन की कृपा से मैं इस महान् मंत्र के गुणों को जान पाई हूँ। यह मैं इसलिए नहीं कह रही हूँ कि वह मेरे आचार्य हैं क्योंकि विद्वानों के बिना कोई भी अनादि सत्य को नहीं जान सकता है। सामवेद का दूसरा मंत्र कहता है कि ***'देवेभिर्मानुषे जने'*** यह विद्वान जन ही मनुष्यों के कल्याण के लिए हैं। मंत्र में ईश्वर कह रहा है विद्वानों की शरण में जाओ, यह विद्वान जन ही तुम्हें सत्य विद्या का ज्ञान देंगे क्योंकि उनकी वाणी सत्य की वाणी है। वेदवाणी ने उन्हें ***'ये देवानां यज्ञिया यज्ञियानां मनोर्यजत्रा अमृता ऋतज्ञाः'*** कहा है अर्थात् ये कठोर तप और साधना से देव हो गए हैं, दिव्य गुणों से युक्त हैं, सत्कार करने योग्य हैं, आदरणीय हैं, मनुष्यों में पूजनीय हैं इन्होंने अनादि सत्य ईश्वर को धारण किया हुआ है, अमृत को पिया हुआ है और यह विद्वान् ***'ते नो रासन्तामुरुगायमद्य'*** आज ही हमें विद्या से प्रशंसा, गुण दे दें, वेद का ज्ञान दे दें और मनुष्यों के कल्याण के लिए ***'यूयं पात स्वस्तिभिः सदा नः'*** यह विद्वान् सदा उन पर सुखों की वर्षा करें, उनकी रक्षा करें। विद्वानों की शरण में जाओगे तो ही जानोगे कि ***'गा–य–त्री'*** का अर्थ है जिसके गायन से ही तर जाना। प्राणायाम द्वारा ***'गया–प्राण, त्री–तरना'*** साधना करके तर जाना। यज्ञ में अर्थ सहित मंत्र को सुनना, मनन–चिंतन इत्यादि करना यह सब विद्वानों की देख–रेख में ही सीखना चाहिए। ***'ऋग्वेद मंत्र 10/33/5*** में गायत्री मंत्र को त्रिषु कहा है अर्थात् यह एक ऐसा मंत्र है जिसमें ईश्वर की स्तुति, उपासना और प्रार्थना एक साथ की जाती है कोई भी पूजा जिसमें ईश्वर की स्तुति, उपासना और प्रार्थना एक साथ की जाए वह पूजा पूर्ण कही गई है। यही कारण है कि ऋषियों को यह मंत्र प्रिय रहा है। गायत्री मंत्र में ***"भूः, भुवः, स्वः, सवितुः, देवस्य, भर्गः*** यह सब पद ईश्वर की स्तुति में प्रयोग किए गए हैं। ***"धीमहि"*** पद ईश्वर के ध्यान में बैठ कर उपासना के लिए प्रयोग किया गया है ***"धियो यो नः प्रचोदयात्"*** इस पद में ***हम ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि ईश्वर हमारी बुद्धि में ज्ञान का प्रकाश करे।*** जब हम विद्वानों की शरण में जाकर गायत्री मंत्र सीखते हैं तो वह हमें एक–एक पद का अर्थ बता कर बहुत सारे रहस्यों को खोलते हैं जो उन्होंने अपनी साधना में अनुभव किए होते हैं। तभी हमारे अन्दर भी ज्ञान का प्रकाश होता है और दुःखों का निवारण भी होता है। गायत्री मंत्र का अर्थ इस प्रकार से हैः–

***ओ३म्ः–*** ईश्वर का नाम जो सब की रक्षा करता है जड़ जगत्– यह चाँद, सितारे, सूर्य, पृथ्वी, पेड़–पौधे इत्यादि, चेतन जगत्–मनुष्य, सभी जीव–जन्तु इत्यादि सब की रक्षा करने वाले परमेश्वर का नाम ओ३म् है।

***भूः–*** प्राणदाता, जो माता के गर्भ में सब जीवों को प्राण देने वाला है उस ईश्वर का नाम भूः है।

***भुवः–*** दुःखों को दूर करने वाला, जिसकी उपासना करने से जीव सब दुखों से छूट जाता

पतन और पाप का निश्चित कारण अविद्या हैं।

है उस ईश्वर का नाम भुवः है।

***स्वः***– सर्वव्यापक, अर्थात् जो संसार के कण–कण में व्यापक होकर जड़ और चेतन दोनो जगत् को धारण किए हुआ है उसी के कारण यह संसार टिका हुआ है उस ईश्वर का नाम स्वः है।

***सवितुः***– जो सब जगत् को उत्पन्न करने वाला है अर्थात् तीनों लोकों की रचना करने वाला है।

***देवस्य :***– जो सब सुख देता है। संसार के पदार्थों में सुख इसलिए दिखता है क्योंकि उस में ईश्वर विराजमान है इसलिए वह ईश्वर देव हैं।

***वरेण्यम्ः***– सर्वोत्तम अर्थात् स्वीकार – पूजा करने योग्य अति श्रेष्ठ है

***भर्गः***– शुद्ध स्वरूप अर्थात् ईश्वर को शुद्ध होने के लिए नहाने–धोने की ज़रूरत नहीं होती। वह शुद्ध स्वरूप और पवित्र करने वाला चेतन ब्रह्म स्वरूप है।

***तत्ः***– उसी परमेश्वर के स्वरूप को हम

***धीमहिः***– धारण करें अर्थात् ऐसे गुणवान् ईश्वर के ध्यान में बैठकर हम उस की साधना करें।

***यः***– जो परमेश्वर, नः – हमारी, धियः – बुद्धियों को, प्रचोदयात्– ज्ञान से भर दे अर्थात् हमें सच और गलत की पहचान करा दे।

जैसा कि लेख में पहले से ही वर्णन किया है कि ''भूः, भुवः, स्वः, सवितुः, देवस्य, भर्गः इन पदों में ईश्वर की स्तुति की है। ईश्वर के असंख्य गुणों में कुछ गुणों का इन पदों में गुणगान कर रहे हैं दूसरा पद है 'धीमहि' जिस में हम ईश्वर की उपासना कर रहे हैं। इस 'धीमहि' पद में अनेक रहस्य छिपे हैं जो विद्वानों की शरण के बिना कभी भी किसी की समझ में नहीं आ सकते हैं। 'धीमहि' पद से यह विद्वान् जन समझाते हैं कि साधक पहले शुद्ध आसन बिछाए, फिर उस पर खेचड़ी (चौकड़ी लगा कर) मुद्रा में बैठ कर दोनों भवों के बीच में ध्यान धरे और गायत्री मंत्र का अर्थ सहित मन में मनन–चिंतन करे, कि वो उस ईश्वर के ध्यान में बैठा है जो प्राणदाता है, सब दुःखों को दूर करने वाला है, सर्वव्यापक है, तीनों लोकों की रचना करने वाला है, सब सुखों को देने वाला है, सर्वोत्तम है और शुद्ध स्वरूप है। और ऐसे गुणवान् ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि मेरी बुद्धि में ज्ञान का प्रकाश कर। इस भाव का यह अर्थ हुआ कि गायत्री मंत्र हमें निराकार ईश्वर की उपासना की प्रेरणा दे रहा है जबकि आज संसार में अधिकतर लोग साकार मूर्ति के सामने ही गायत्री मंत्र का गायन कर रहे हैं। अब प्रश्न यह है कि क्या उस मूर्ति में वो सब गुण हैं जिन का गुणगान हम गायत्री मंत्र में कर रहे हैं। असल में हम गायत्री मंत्र का अर्थ जानते ही नहीं हैं और ना ही कभी किसी ने हमें गायत्री मंत्र को अर्थ सहित सिखाया है। बस हम एक अंध परंपरा की तरह इस मंत्र का उच्चारण कर रहे हैं।

तीसरा पद 'धियो यो नः प्रचोदयात्' जिसमें हम ईश्वर से बुद्धि में ज्ञान का प्रकाश करने की प्रार्थना कर रहे हैं। इस पद में भी विद्वान् जन अनेक रहस्यों को खोलते हैं। इस ज्ञान शब्द से समझाते हैं कि जैसा–जैसा सच ईश्वर ने वेदों में कहा है वो सच मेरी बुद्धि में समझ आ जाए। वो सच क्या है?वो सच यह है

ईमानदार व्यक्ति न चाहते हुए भी प्रसिद्ध हो जाता है।

कि ''भूः, भुवः, स्वः, सवितुः, देवस्य, भर्गः ऐसे गुणवान् ईश्वर के ध्यान में बैठकर यह प्रार्थना करें कि हे ईश्वर मैं सदा विद्वानों की शरण में रह कर, उनके बताए हुए वेद मार्ग पर चलूँ और पाप कर्म से सदा दूर रहूँ। सत्य—असत्य, सही—गलत, सच—झूठ, विद्या—अविद्या, जड़—चेतन का ज्ञान मेरी बुद्धि में समझ आ जाए। निश्चय ही जब यह ज्ञान हमारे अन्दर प्रवेश करेगा तो हम पाप कर्म से दूर रहेंगे, हमारी बुद्धि में सत्य—असत्य, विद्या—अविद्या की समझ आ जाएगी। आगे यह विद्वान् जन ***ऋग्वेद मंत्र 1/10/5*** के अनुसार यह समझाते हैं कि प्रार्थना करने से कोई लाभ नहीं अगर हम उस के लिए पुरुषार्थ ना करें। वो पुरुषार्थ क्या है?विद्वानों की दी हुई शिक्षा, उन के साथ यज्ञ में विद्या को सुनना, नित्य अग्निहोत्र, योगाभ्यास, प्राणायाम द्वारा गायत्री मंत्र की साधना, उनसे वैदिक उपदेश पाकर, उनकी दी हुई विद्या को आचरण में लाकर ही हम अपने मन और बुद्धि को शुद्ध कर सकते हैं क्योंकि शुद्ध—बुद्धि ही शुभ कर्म करने की प्रेरणा देती है, भ्रष्ट बुद्धि कभी भी शुभ कर्म नहीं कर सकती है।

आखिर में मैं यही कहना चाहूँगी कि गायत्री मंत्र का उच्चारण प्रथम हम विद्वानों के मुख से सुनें और उनसे सीख कर ही इस महान् मंत्र का उच्चारण करना शुरू करें। कैसे हम ईश्वर के गुणों की स्तुति करें, कैसे आसन पर बैठकर इस मंत्र की उपासना करें, कैसे प्राणायाम से इस मंत्र की साधना करें, कैसे अपने मन और बुद्धि को शुद्ध करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करें और कैसे उस प्रार्थना के लिए पुरुषार्थ करें, यह सब हम विद्वानों की शरण में रह कर ही सीखें। उन की शरण के बिना हम कभी भी इस 'त्रिषु' विद्या ईश्वर की स्तुति, उपासना और प्रार्थना को नहीं जान पाएँगे और सदा अंधविश्वास में ही रहेंगे। ***यजुर्वेद मंत्र 19/39*** 'पुनन्तु मा देव जनाः' हे विद्वानों, जैसे आप इस मंत्र की साधना से पवित्र हुए हो वैसे ही आप मुझे भी पवित्र कर दो, मेरी मन और बुद्धि को भी पवित्र कर दो ताकि यह सत्य विद्या मेरी समझ में आ जाए। तभी यह मंत्र हमें दुःखों से छुड़ा कर भव सागर से पार करा देगा और ईश्वर की प्राप्ति भी करा देगा।

## संपादक के विचार

अंजना बेटी ने गायत्री मन्त्र के माध्यम से बहुत अच्छा समझाने का प्रयास किया है कि सूर्य के अभाव में चारों तरफ घोर अन्धेरा ही अन्धेरा दिखाई देता है। किसी भी वस्तु का सत्य रूप दिखाई नहीं देता। इस विषय में ***ऋग्वेद मन्त्र 1/39/1*** कहता है कि जब सूर्य की किरणें प्रातःकाल दूर देश से आकर, भूमि को प्राप्त होकर, चहुँ ओर प्रकाश कर देती हैं तब सूर्य की किरणों के प्रकाश में अन्धेरा दूर हो जाता है और जो अन्धकार में छुपे हुए पदार्थ थे, वे ठीक—ठीक दिखाई देने लगते हैं। इस प्रकार सूर्य की किरणों के निकलने पर प्रत्येक पदार्थ का हमें ज्ञान प्राप्त हो जाता है। हमें इस मन्त्र पर और भी आगे गहन विचार करना है कि गायत्री मन्त्र का प्रत्येक अक्षर अथवा किसी भी मन्त्र का

**कम बोलने से मानसिक शक्ति बढ़ती है।**

## वेद ईश्वरीय वाणी

अक्षर वस्तुत: किसी की समझ में नहीं आता है। एक स्थान पर ***ऋग्वेद मन्त्र 10/71/4*** में समझाया है कि कोई वेद की शब्द रूप वाणी को सुनता हुआ भी नहीं सुनता, कोई वेद की वाणी को लिपि रूप में देखता हुआ भी नहीं देखता। क्यों? क्योंकि प्राय: मनुष्य वेद मन्त्र के शब्दों के अर्थों को नहीं जानता। उसे वेद मन्त्र का ज्ञान नहीं होता इसलिए वह वेद मन्त्र को सुनते हुए भी नहीं सुनता और वाणी की ओर देखता हुआ भी नहीं देखता। पुन: मन्त्र का भाव है कि वेद मन्त्रों के ज्ञाता, ज्ञानवान् विद्वान् के आगे वाणी अपने सार्थ अर्थात् सत्य, निराकार स्वरूप को ऐसे प्रदर्शित कर देती है जिस प्रकार एक पतिव्रता नारी गृहस्थ सुख के लिए सबकुछ प्रदर्शित कर देती है।

इसी प्रकार जैसे ऊपर सूर्य की किरणों का उदाहरण दिया है तो चारों वेद कहते हैं कि यदि जिज्ञासु वेद के ज्ञाता, विद्वान् के आश्रय में रहकर, सेवा करता है तब वह विद्वान् छिपे हुए वेद मन्त्र का अर्थ उस जिज्ञासु के हृदय में प्रकट करा देता है।

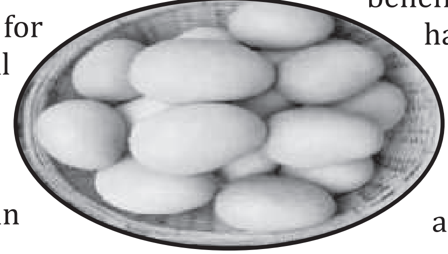
जैसा कि ***ऋग्वेद मन्त्र 1/22/21*** में भी समझाया कि जो परमेश्वर का सर्वव्यापक आनन्द स्वरूप रूप है, जो सब उत्तम गुणों से प्रकाशित करके प्राप्त होने योग्य पद है, उसको अनेक प्रकार के, परमेश्वर के गुणों की नित्य स्तुति करने वाले, और धर्माचरण में जाग रहे जिज्ञासु विद्वान् ही अच्छे प्रकार से प्राप्त करते हैं। ***अत: जो मनुष्य वेद मार्ग पर चलकर किसी विद्वान् के आश्रय में रहकर वेदमन्त्रों के छिपे हुए स्वरूप को जानने के लिए ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना, उपासना, योग–साधना एवं आचार्य के ज्ञान को प्राप्त करके उसका नित्य अभ्यास करते हैं, वे ही कभी ना कभी वेदमन्त्रों के छिपे हुए अर्थ को जानने में समर्थ होते हैं और ईश्वर के भी छिपे हुए स्वरूप को जानने में इस प्रकार समर्थ होते हैं*** जैसे सूर्य निकलने पर अन्धेरा दूर हो जाता है और सूर्य के प्रकाश में सब पदार्थ ठीक–ठीक दिखाई देने लगते हैं अन्यथा जो वेद–मन्त्र में ऊपर कहा है वही सत्य है कि मनुष्य अविद्या रूपी अन्धकार में डूबे रहने के कारण वेद की शब्द रूप वाणी को सुनता हुआ भी नहीं सुनता, वेद की वाणी को लिपि रूप में देखता हुआ भी नहीं देखता। पुन: हम गायत्री मन्त्र पर भी दृष्टि डालें तो ज्ञात होगा कि वर्तमान में गायत्री मन्त्र हो अथवा वेद का कोई भी मन्त्र हो, उसको नर–नारी सुनते हैं परन्तु सुनकर भी नहीं सुनते। इस मन्त्र की ओर देखते हैं परन्तु देखते हुए भी नहीं देखते। अर्थात् ऊपर कहे हुए वेद के एक मन्त्र के अनुसार प्राय: प्राणी परमेश्वर की स्तुति, प्रार्थना, उपासना आदि ना करके गायत्री मन्त्र अथवा किसी भी मन्त्र के नित्य, अविनाशी स्वरूप को नहीं जान पाता। यह सब कुछ अज्ञान रूपी अन्धकार में छिपे रहते हैं। VTV

**गुरु के साथ कभी हठ नहीं करनी चाहिए।**

# Mango
## Aam Jo Hai Khaas

Sugandh 'Sudhi'

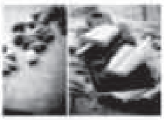
I remember being excited every summer as a child to have mangoes and relish my holidays at my Nana ji's place to have them. He (Sh. P.D. Puri ji) was really very fond of mangoes and always made sure that we got them every summer vacation at his place. Little did I know that our favourite fruit is such a magical fruit with so many health benefits? He used to tell us about its magnificent benefits and uses. We are well aware for a fact that nature can heal all our problems. So, now let us see how mango being a famous fruit can be an aid to us in our daily life.



Mango the king of all fruits is the most popular and eaten fruit across the world. Mangoes are source of vitamins, minerals, antioxidants. Mango is a tropical fruit which is juicy, sweet and delicious and has many nutritional benefits.

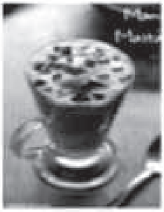
The taste of Mango whether raw or ripe, is too good and has many health benefits. Mango is a fruit which has low calories but has high nutritive value. It mainly has vitamin C which helps in building immunity, iron absorption and growth and

*He is God Who creates and holds us- Yajurved mantra 40/8.*



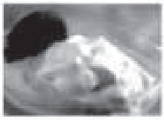
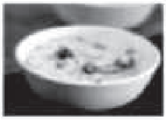
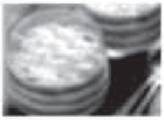
repair. It has multi vitamin value as it has vitamin A, K and E as well which acts as an immunity booster.

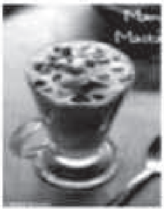
All most all parts of the mango tree are used for different purposes. The bark, leaf, flowers, fruit and seed are used for many medicinal purposes. Mangoes have many varieties that vary in shape and size. Many varieties are grown for using raw mango specially. Green mango or raw mango is picked long before ripening. The ayurvedic traits of green mango are sour, astringent and cool. They should not be eaten in large number as they can aggravate the acidity. Raw mango when combined with spices in form of chutney helps in digestion and also improves the digestion of food.

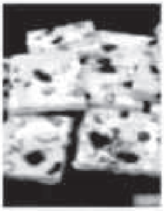


*Few health benefits of mango are as such:*

- Mango helps in balancing indigestion and excess acidity.
- It helps lowering the risk of heart disease.
- Mango is also a great source of vitamin A that supports eye health.
- Vitamin C in mango produces elasticity in the skin and helps in preventing sagging and wrinkles on the skin.
- Mango is a good booster for memory and concentration.
- The pulp of mango is source of prebiotic dietary fiber that helps good bacteria in the gut. A healthy gut determines a healthy state of body.
- A normal sized mango contains at least 2/3 of the daily recommended intake of vitamin C. The antioxidant helps in boosting immune system and preventing





cough, cold related flu.

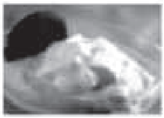
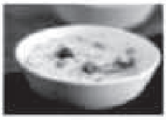
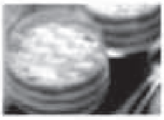
- Mangoes, when taken in moderation, could also help in weight management.

However, Mango being a delicious fruit can be enjoyed in many ways.

Mangoes can be consumed in form of smoothies, pickles, chutneys, shakes, mango lassi, ice creams, and sweets and can also be added to salads and fruit desserts. For any particular or specific use of mango in treating ailment, Doctor must be consulted.

***Last but not the least, a great use of mango tree is its wood which is burnt in the Agnihotra and is considered very auspicious and beneficial. When mango wood(samidha) burns in Havan (Yajna), a gas called formic aldehyde is produced, which kills the dangerous bacteria to clean and purifies the environment.***

VIV

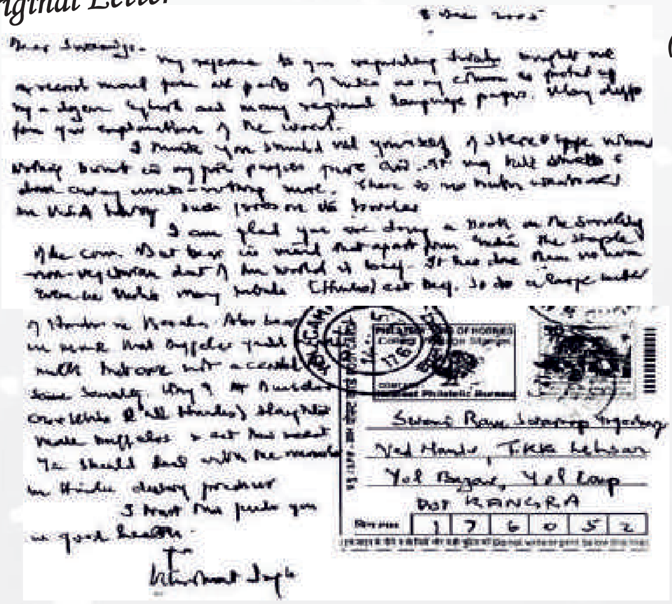
*Be hard worker and not lazy- Swamiji.*

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

*(Continued)*

*(on the subject of Atheism & Casteism etc.)*

Original Letter


Swami Ram Swarup Yogacharya
Ved Mandir, Tikka Lehran
Yol Bazar, Yol Camp
Dist. KANGRA
176052

Respected Shri Khushwant Singhji,

Namaste,

I Hope this letter finds you in good health. I could not stop myself to write to you, to convey many thanks to you, for your article dated 3rd December, 2005 in Hindustan times. Really the title of the article "Enlighten Me" is itself enlightening the learned persons of Vedas. In Vedas, Upnishads, Shastras and even in Bhagwad Geeta, there is a pious word in Sanskrit- ***"Jigyasu (aspirant)***. To be a jigyasu, it requires several births. Only Jigyasu states "Enlighten Me". The first sutra of Vedant Shastra written by Vyas Muni is ***"Ath ataha Brahma Jigyasa"***. Meaning of ***"Ath"*** in Sanskrit is ***"Tadantaram"*** i.e. afterwards and in the sutra, ***meaning of afterwards indicates after so*** many births, i.e., O Jigyasu! You have been wandering hither and thither in previous lives, suffering problems, troubles, sorrows, pain of death and birth etc. Now, it is time in ***human life*** that after travelling in the previous life, one must do jigyasa (desire) of Brahma, i.e. to ***know the Brahma***. Then there is a silent question that What is Brahma? Vyas Muni then gives the answer ***"Janamadi Asya Yataha"*** i.e. by whom the creation, nursing and destruction is done, He is Almighty God. In third sutra, the answer is again briefed by telling Shastra i.e. Rig, Sam, Yaju, Atharvaved "Yonitvaat" i.e. reason. He is Brahma from whom the Vedas emanate.

***God needs no assistance to command over the world, being Almighty- Swamiji.***

Here detailed description of sutras is not possible but conclusion is this that Vyas Muni says that after wandering in so many bodies, one has got human-body and now this is the stage to become a jigyasu to say before a true learned man ***"Enlighten Me"***.

***In Chapter 6 of Bhagwad Geeta, shloka 33,*** Arjun says that he is not able to understand about Brahma/Yoga etc., being unstable/disturbed minded. He asks Krishna to tell him that if an aspirant was faithful to gain knowledge about Brahma but could not gain in the life, then what would happen for him. Arjun says to Krishna, ***"O Krishna! Enlighten Me".*** On this Krishna answered in shloka 40 that "Such aspirant never wanders/gets restless or suffers miseries, in present birth or in the next.

***In shlok 44, Krishna*** further clarifies that- ***"Jigyasu Api Shabda Brahma Ativartate"*** i.e. The jigyasu (aspirant) also crosses the buildings made by vedas based on the philosophy of Karmas. Because only jigyasu, based on the result of his previous worship based on Vedas and by continuing the same in the next birth, he gets salvation. Now, here is not the point of worship, please, here is an importance of a person to become jigyasu and state- Enlighten me. Because for a jigyasu, next path is opened automatically. So first thing is to become a jigyasu and to say- Enlighten Me.

***In Chchandogya Upnishad***, Once Satyakaam asked his mother to tell him, his Gotra. Mother replied that she, in her young age, served lot of men and thus she does not know that who his father is. So, you can tell your Guruji that your name is Satyakaam and your mother's name is Jabaala. Satyakaam went to the Acharya ***"Haridrumat Muni"*** and told him the same and requested the Muni to Enlighten him. The Rishi told Satyakaam that he will enlighten him. (Period of Shastra, Upnishad and Mahabharat i.e., before about 5,300 years ago has no dispute of any caste system etc., because these have not been mentioned in Vedas).

***This aspirant was illiterate and was enlighted by giving all knowledge of Vedas and Yoga Philosophy, Karma, science and worship etc. containing all worldly as well as spiritual knowledge and Satyakaam became a learned person.***

In ***Prashanopnishad, six learned Munis of Vedas,*** reached to the then famous ***Rishi "Piplad"*** with a desire to realise God, they were learned of Vedas but had not realized the truth, i.e. God. So, they went to Rishi and asked him to Enlighten them. As per the eternal rule, the Rishi told them to be retained in his ashram for a period of one year, observing Brahmacharya, continuing study of Vedas and tapasya. Then he would answer them. (Presently every Guru starts preaching from the very first day and tells that he has given whole knowledge of God).

***In Chchandogya-Upnishad there is also a true story that when Narad*** once went to ***Rishi Sanat Kumar*** and told him that he has studied four Vedas containing the philosophy of science, maths, science about creation, commerce, economics, geography, law, worldly knowledge of Brahma (but not realization), physics, chemistry, geology, weapons training knowledge, astronomy (study of planetary and heavenly bodies), Ophiology. Narad further said that O Acharya! I know about mantras (bookish knowledge) but I have not realized

***Do pious deeds, worship by attaining Vedas' knowledge- Yajurved mantra 15/7.***

truth, kindly Enlighten Me. The conclusion of this Upnishad is also based on ***Rigved mantra 1/164/39*** wherein ved mantras say-

***"Richo Akshare Parme Vyomanyasmindeva Adhi Vishwe Nisheduhu, Yastanna Ved Kimricha karishyati Ya Ittadvidurat Ime Samasate."***

i.e., the immortal Brahma (God) described in four Vedas, who is Omnipresent and within whom earth, sun and all other heavenly bodies are situated, if is not known by anyone then what will mere study of four Vedas do. So, infact, those who realise God by doing study of Vedas, yoga practice etc., they are the ones who are situated in Brahma i.e., they are the only ones to realise God. So, it is clear that even mere study of four Vedas (i.e. present bookish knowledge) will not serve the purpose. Infact it may increase pride, greed, spread illusion, professionalisation of religion etc.etc.etc.

May I also take the privilege to clarify that Narad mentioned above is in no way concerned with Narad mentioned in present puranas especially Bhagwat Puraan. Such puraans actually promote insult of Rishis with some ulterior motive. Narad was a learned, soft spoken Brahmachari who always used to speak truth etc. Whereas unauthentic puraans depict him as back-biter. No swarg, narak and no devta and asur (demons) exist in the universe, as mentioned in eighteen puraans.

Further, Kathopnishad too gives an account of true story where ***Nachiketa***, son of Uddalak Rishi, went to his Acharya named Yamraj (not the one who is depicted nowadays as an agent of God to bring death to people and to carry them to Yamlok because of the eternal rule that God is Almighty and needs no assistance of any agent to carry out His administration in the universe) and requested the Acharya to Enlighten him. The Acharya tried to evade him and deviate him from his ultimate aim to realise God, by offering him worldly pleasures etc. However, Nachiketa was firm about his objective and hence his Acharya was pleased to enlighten him.

It is rightly said in Guru Granth Sahib

1. ***"Ved Kataib Kahahu Mat Jhoothe, Jhootha Jo Na Vichaare."***
   ***(Guru Granth Sahib, Raag Prabhati, Kabirji Shabda 3)***

i.e. donot say that the Vedas are false, liar are those who donot consider/think/reflect over Vedas.

2. ***"Onkaar Ved Nirmaye"***
   ***(Guru Granth Sahib, Mahala, Onkar Shabda)***

i.e., Vedas emanate from God.

3. ***"Hari Aagya Hoye Ved, Paap Punn Vichaariya"***
   ***(Mahala 5, Shabda 1)***

i.e. Vedas are an order of God to think about sins and spiritual merits i.e., the study of four Vedas is an order direct from God by which only a person becomes able to distinguish between sins and spiritual merits/pious deeds.

4. ***Samved, Rig, Jajur, Atharvann, Brahme Mukh Maa Iyahai Traigunn,***
   ***Taki Keemat Keet kah Na Sakai, kau Tiu Bole Jiu Bolaida" (Mahala 1, Shabda 17).***

*To destroy illusion, worship God- Yajurved mantra 2/11.*

i.e., four Vedas are originated by God. No one can evaluate their importance. They are inestimable and eternal.

5. ***"Onkaar Utpaati Chaar Ved Chaar Khanni"***

***(Mahala 5, Shabda 17)***

i.e. four Vedas are four treasures given by God.

6. ***"Ved Bakhaan Kahhi Ik Kahiye, Oh Beant Kin Layiye, Vasant Asht Padya"***

***(Mahala 1, A : 3).***

i.e. How can one praise the holy Vedas? They are endless. How can their end be found?

7. ***"Deeva Tale Andhera Jayee, Ved Path Mati Papa Laye"***

i.e., as the darkness is over by burning lamp, so the study of Vedas destroys all sinful thoughts of the intellect.

8. ***"Asankh Granth Mukhi Ved Path"***

i.e., though there are numberless books, the recitation and study of the Vedas stands first in the order of merit.

Thus, in view of the above fact, to be a learned, Rishi-Munis, true saint, true social worker, true warrior like Arjun, Yudhishthir, Ram, Krishna etc.etc. or to be a gentleman or woman, listening of Vedas as spiritualism along with present education, i.e., both are compulsory as also mentioned in ***Yajurved mantra 40/14*** for which one will have to become a ***jigyasu (aspirant)*** to say- Enlighten me. So, first importance is to become jigyasu as per four Vedas and ancient holy books written by Rishis. So, your title, enlighten me has been enlightening the learned of Vedas, praising you, a high dignitary.

***It shall not be out of place to mention that presently jigyasus are not available. Mostly the ashrams of saints gathering the crowds are after money and people flock to them to get their blessings. Most of the so-called saints make fool of innocent public, sow the seeds of greed, laziness in them. The saddest part is that neither the innocent public nor most of the cunning saints know "What is God", according to the eternal knowledge of Vedas.***

Jigyasu were the ancient Rishi-Munis and few others like Narad etc. mentioned above. It is commendable to note that except Satyakaam other Jigyasus like above mentioned Six Rishis and Narad were completely harbouring the knowledge (bookish) of Vedas which included worldly knowledge like science etc. Yet they were so humble, they always submitted that they knew nothing and today the contrast is that based on destructive bookish knowledge only, the present saints (mostly) are earning more and more money and shamelessly indulging in self/man-made worship.

I again convey my thanks and bow before you, after reading your invaluable article, which has become a source to spread the eternal knowledge of Vedas for the learned of Vedas as well as the aspirants. Thanking you again.

I beg to remain always

Yours sincerely

*Renunciation gives permanent peace- Mahabharat Shanti Parv.*

Respected Shri Khushwant Singhji,

Namaste,

I hope this letter finds you in good health and spirits. I received your latest loving letter, dated 8th Dec, 2005 which shall soon be replied as the delay has been caused due to unavoidable busy schedule involving Yajna, writing Yog Shastra which is now in printing press.

However, I presume from your latest letter that you might not have received my letter dated 6th Dec, 2005, which was sent to you by courier; as the services in H.P. are not much dependable. Hence, I am sending a copy of this letter for your perusal, please.

My good wishes to you for a long, happy life and awaiting your letter.

Yours sincerely,

Most Respected Shri Khushwant Singhji,

Namaste,

I hope this letter finds you in good health and spirits. I received your loving letter, dated 8th Dec, 2005, really I always feel a personal pleasure on the receipt of your valuable views conveyed through each of your letters. I hope you shall be showering your blessings always. I am highly obliged to your Excellency for writing the valuable article in the newspaper, on the subject ***"Swaha"***. It has again proved that Sang or Satsang had greatest importance.

***I, by the grace of God, got a golden chance to be with you (Satsang) even through letters and my name with "Swaha" word has also been spread by Your Excellency, along with your golden articles through a dozen English and regional language papers. Otherwise, I heartily and truly say that I am nothing but a straw under your golden feet.***

As regards difference of opinion on the word ***"Swaha"*** it is quite expected. But yours and everyone's blessings inspire me to go deep into the subject to bring more evidence regarding the same, for which I shall be trying always at my level best, please.

In this connection, it is submitted that the best meaning of yagya (Yajyen) is Dev Pooja, Sangatikaran and Daan- donation to needy. The said meaning is based on the ancient ***Rishi Panini Muni's Sanskrit grammer "Ashtadhyaye"*** while discharging other moral duties right from the beginning of the early age (childhood), one must do yagya, i.e., services towards learned persons, mother, father, learned guests, learned Acharya is Dev Pooja. Further doing such services heartily coupled with polite, sweet and respectful speech, then exerting body in doing hard work to gain education, both worldly like higher studies in science etc.) and spiritual, in return, is called "Sangatikaran". To donate to needy (but not to present saints who are against Vedas etc.) or to share the problems is called Daan or donation. Donations made at world level to help the society or economically weaker nations or at the time of natural catastrophe like earthquakes, floods etc., real contributions mad in payment of taxes, contributions made in P.M.'s Relief Fund etc. to make the nation strong, should be encouraged so as to bridge the gap.

***Donot do crookedness- Manu Smriti- 4/177.***

So, in the said three subjects main thing is ***"Deeds",*** i.e., to do hard work. Based on Vedic knowledge and experience, the truth is that which is accepted by soul; the soul which resides in the body and not that one which is accepted by mind only. I think the population of hard workers of whole world will agree the main point of hard working, so I think Yajyen may not be denied.

In every part of the world, the above explained Dev Pooja, Sangatikaran and Donations are practiced in one way or the other, but yes, to some extent not as per Vedas. For example, people are giving donations to the saints against the above knowledge of Vedas and so on, with the result such saints have become the source of making people idle, lethargic, duly indulged in illusion etc.etc. and hence making society and nation weak.

In this connection, there is a lot of knowledge in Vedas but I shall only quote- Samved Mantra 594- ***"Ahamasmi Prathamajaa Ritasya Poorva Devbhyo Amritasya Naam,***
***Yo Maa Dadaati Sa Idevmaavdehmannmannamdantmadmi."***

In this mantra, God educates humans through art of rhetoric that food stuff proclaims that O human being! (Aham) i.e.. myself, (Devabhayaha) i.e., from all the elements viz. sun, air, bodies i.e., already- before, (Asmi) am i.e., exists.

***Note:-*** Mantra reveals that God has beautifully used the art of rhetoric to convey the fact to all humans that "already-before" means that all ved mantras pertaining to the creation say that before the creation of unsexual world, God first creates food stuff (Yajurved chapter 31 also refers) to facilitate all humans and animals etc., to sustain on earth.

It may again be reiterated that knowledge of all the mantras of Vedas actually is originated in the heart of four Rishis at the time of beginning of earth.

Further, food stuff says that I am indispensable for sustenance of life. Therefore, those who donate me for the needy and save their lives, do pious deeds. But I eat (annihilate them) those who are not donors and feed themselves only.

***Note:-*** Actually God punishes such persons who donot donate to the needy. So, beggars of present times are not entitled to beg. It shall not be out of place to mention here that in Mahabharat, there is a true story that once ***King Parikshit*** wandering in the jungle approached to the ashram of ***Shameek Rishi*** and requested the Rishi to provide him with food and water. The point that needs to be reckoned here is that although Parikshit was a king and not a beggar but the background of the situation was that he had no means or access to water or food at that particular time, hence he was "needy" at that time, in the sense of mantra.

There is also a true story in Chchandogya Upnishad regarding Ushasti Rishi who once in the stage of starvation set out in search of food and water, so as to save his life. He came across a person and requested that person to give him food which that person was already consuming. He was in such a critical stage that donation of left out food to him was a pious act so as to save his life.

May I also have the privilege, with your kind permission, to bring your attention to the knowledge showered in following Rigved mantras- **Rigved mantra 10/117/1-**

*Without discussion truth cannot be established- Nyaye Shastra.*

**"Na Va Oo Devaha Kshudhmidvadham dadurutashitamup gachhanti mrityavaha,**
**Uto rayihi prinnto nop dasyatyutaprinnan marditarum na vindate."**

***Meaning:-*** We should acknowledge the fact that death devolves not only on poor, who die of starvation (empty stomach) but death also engulf's rich, who eat their fill. Hence, death is universal phenomenon and has no exceptions. Moreover, the assets, money and food stuff donot minimize by making donations to the poor but this act (pious one) increases them manifolds.

**Rigved mantra 10/117/2-**

**"Ya Aadhraya Chakmanaya pitvo-annvaantsanraphitayopjagmushe,**
**Sthiram Manaha krinute sevte puroto chitsa marditarum na vindate."**

**Meaning:-** If one is rich and has plenty of food and assets but does not donate to needy, poor, hungry, sorrowful persons and to those who have come under his protection, then such rich persons are sinners and never achieve peace.

**Rigved mantra 10/117/3:-**

**"Sa idbhojo Yo Grihayave Dadaatyannkamaye Charate krishaye,**
**Armasmai bhavati yaamhoota utapareeshu krinute Sakhayam."**

**Meaning:-** Infact he is true consumer (pious one) one who donates food, supports i.e., nurses those who are in dire need of food, those who are wandering on tour and have exhausted their stock of food, those who are weak, feeble for want of food and cannot afford it. So when donor sustains such persons who are needy in true sense, then donor never faces any short-coming in his life and even befriends his enemies and is praise-worthy.

**Rigved mantra 10/117/4-**

**"Na sa sakha yo na dadaati sakhye sachabhuve sachmanaye pitraha,**
**Apasmatpreyanna tadoka asti prinnantmanyamaranam chidichchet."**

Meaning:- He who claims to be someone's friend but never donates for him, remains alone without a friend and the fundamental-"live and let live" and "Love is God" is harmed.

**Rigved mantra 10/117/5-**

**"Prinneeyadinnadhmanayae tavyaan Deragheeyansamanu,**
**Do Hi vartante rathyev chakranyamanyamupa tishthant rayaha."**

Meaning:- A rich person must satisfy the needy person with food stuff and money, who requests him for the same as he is hungry and has no source to get the food.

**Rigved mantra 10/117/6-**

**"Moghamannam vindate aprachetaha satyam braveemi vadh itsa tasya,**
**Naryamannam pushyati no sakhayam keevalagho bhavti kevalaadi."**

**Meaning:-** (Apracheta) i.e., He who lacks knowledge, (Mogham) without any justification i.e. baselessly, (Annam) food grains, (Vindhate) makes stock of food grains and money, (Satyam) truly (Braveemi) I am telling (Tasya) i.e. His (Saha) i.e. glory of that money and food grains (Vadhaha It) is death for him, (aryamanaam) from his food grains and money, he does not (Na pushyati) i.e., neither looks after learned persons (na sakhayam,) nor the relatives/friends etc. therefore, (kewaladi) only selfish consumer and (kewalaghaha) i.e., eats sins only.

*Those who attain ignorance, they enter illusion- Yajurved mantra 40/12.*

The underlying meaning of the mantra is that one who is not learned but ignorant and hoards food stuff and money, truly I say (God says) that his food, money and glory is a death knell for him.

Thus, he who neither looks after learned persons with his money and food stuff, nor his relatives or friends etc., he only feeds himself and eats sins only. *Regarding hard-working too, I shall quote only one mantra of Rigved, i.e.-*

***Rigved mantra 1/123/8-***

***"Sadresheeradya Sadresheeridu shvo deergham sachante varunasya dham,***
***Anvadyaastrishatam yojnaanyekaika kratum pari yanti sadyaha."***

***Meaning:-*** (Adya) Today, (Anvadyaha) praise-worthy, (Sadreesheehi) of similar type, (Oo) or (Shvaha) tomorrow (Sadreesheehi) similar type of night and dawn (Varunasya) of air (Deergham) long time or (Dham) of place (Sachante) are joined.

To get the idea of above mantra, former ***mantra 1/123/7*** will have to be kept in mind, i.e., two matters which should be considered are – light and darkness. When one half of the portion of earth is under darkness, the other witnesses light. The course of light on rest of the portion of earth is directed in such a manner that a particular place from which a quantum of darkness is lifted, it is that particular place (not beyond it) on which light devolves and this process automatically remains in action. It also implies that darkness and light, both remain present all the time in the universe. Therefore, by contact and release, the night and days are originated. Similarly, human-beings must leave the darkness (illusion/sorrows etc.) and get the light, i.e., long, happy life.

In the same way, today or tomorrow, similar night and dawn occur. This process of continuity is never broken even for a while. So, here there is a teaching that human-beings must continue their hard-working till death.

***Ancient Yagyavalkya Rishi has stated- "Man is hard-working and to be hardworker means to be person who performs yagya, i.e. who does hard-work.***

School, universities are the examples and all the books (spiritual or worldly) are the blessings of learned otherwise no one can be a learned. So, ***Atharvaved mantra 19/41/1 says-***

***"Bhadramichchant Rishyaha Swarvidastapo deekshamupnisheduragre,***
***Tato rashtram balomojashcha jaatam tadasmai deva upsan-namantu."***

***Meaning-*** (Bhadram) beneficial to humans (Ichchantaha) desiring (Swarvidaha) those who have attained peace and happiness by all means (physically and mentally), (Rishyaha) Rishis who knows Vedas and have command on five senses, five perceptions and mind by means of knowledge of Vedas and practice of Ashtang Yog, (Tapaha) did tapasya, Tapaha means observing Brahmacharya, controlled the said senses and studied Vedas, (Deeksham) i.e. got education to follow the rules and regulations of ved shastras and stood by eternal principles, (Agre) i.e. first (Upnisheduhu) performed/followed.

That is the Rishis who have already attained peace and happiness by all means (physically and mentally) who know Vedas and have command on five senses, five

*Neither have ill-will nor contact with wicked persons- Yajurved mantra 3/30.*

perceptions and mind by means of knowledge of Vedas and practice of Ashtang Yog, i.e. the Rishis desirous of giving benefit to human-beings, first performed/did tapasya, attained deeksha, thereafter only (i.e. first attained supreme qualities and natural desire to do welfare of people) so (Tataha) thereafter (Rashtram) nation, kingdom (Balam) power, (Ojah) splendor/strength, (Gatam) originated (Tat) that beneficial (Asmai) for the human-beings, (Devaha) the learned, (Upsanamantu) must bow i.e. as the result of tapasya of Rishis, a strong nation with people yielding power and splendor/strength is buildup.

***Note-*** So, Rishi-Munis and may be told ***"Santguru"*** if are of the above qualities of Rishis otherwise not, such saints have a purpose of their tapasya in making nation strong and should not be the one's to work for their own benefit to live a luxurious life, accumulate wealth, create assets in the form of ashrams, cars, bank balance and inculcating the habit of laziness, making people idle, dependent, weakening nation, illiterate, blind faith, corruption etc. If I could have been a dictator then I could have first got resolution passed to finish all such type of ashrams and preaches of false gurus, based on their bookish knowledge.

***So, the ancient Rishi-Munis really made the nation strong by their selfless preachings.***

So, based on all the above experienced ideas, havan is performed using divine word "Swaha", the meaning of this word is only mentioned in Vedas or Upnishads. People lacking knowledge of Vedas may interpret it in their own way, against the traditions/eternal knowledge of Vedas and thus they cannot be said to be faulty because one can give his statement based on his limited learning knowledge. A scientist who knows about space is a proper learned person of the subject and not the ones who are philosopher of Maths, Bio, Geography etc.etc. or an illiterate. Swaha is a Vedic divine word and may only be known after studying Vedas or Taiteryopnishad or other holy books written by ancient Rishis.

***Nighantu Shatsra says- "Su+aah+vang-iti" i.e. "Best voice".***

In an ***ancient Nirukta granth,*** the meaning of ***"Swaha"*** is ***"Swaha Ityetat su aaheti swa vaag aaheti swaha." (Nirukta 8.20).***

***Meaning-*** By which action (deeds) beautiful, sweet, beneficial words are uttered to utter the same truth with own voice whatever is in the heart is swaha etc. so, true and sweet voice, true mind, true voice, true conduct and action, surrender and pleasant deeds, the action to offer the beautiful and pure hawi in fire; to use praiseworthy voice in truth etc. are the deeds of swaha. The Rishi of Nighantu Shastra says the ***"True Vak"*** i.e. true voice is Swaha.

As is also mentioned in Tetaroyopnishad, Shiksha Valli, Anuvak 4, that after reciting the complete mantra, the word Swaha is chanted, considering the whole meaning of the mantra i.e. a devotee is offering his prayer etc. keeping in mind the meaning of whole mantra and for that very purpose, the word swaha is recited at the end of every ved mantra. Example-

The meaning of ***Yajurved manta 30/3*** is that O God! All my evils may be removed and whatever are the good qualities for me and the people may be inculcated within me. So, at the end of this mantra, the devotee has to say "Swaha" which means that whatever I am

***He who ends enimity, has no enemies- Yajurved mantra 3/31.***

praying may be fulfilled. However, that is another knowledge that mere prayer will not do anything until a devotee does hard deeds to fulfill his desires because ***"God helps those who help themselves."***

Respected Sir, I shall ever keep your advice in mind to get rid myself of stereotype notions. However, I would like to submit here that ***I have read right from 11 Upnishads, 6 Shastras, Bhagwad Geeta, Tulsikrit Ramayan, Shri Guru Granth Sahib, Valmiki Ramayan, Quran Sharief, Bible and other holy granths and at last since March 1979, I studied Vedas. I found that whatever is mentioned in all the said holy books is also mentioned in Vedas but whatever other subjects are mentioned in Vedas are not found in said holy books. For example- Politics, animal husbandry, weaponry, electronics, astronomy etc. knowledge of army, war etc. etc.***

Once I happened to be in Tringala (Batote) lonely hut to meditate. People started coming at my lonely place also. After some discussions with some granthis, gyanees, they insisted me to come to Gurudwara. Since childhood, I am fond of singing Shabda Keertan which I did also with preach of Shri Guru Granth Sahib. Granthi used to read the holy Guru Granth Sahib and I used to elaborate in detail the same. He was surprised and told me that ***"You only know Vedas then how can you explain "Guru Granth Sahib" and then vanis in your preachings, I replied the same as above that whatever is in Shri Guru Granth Sahib, that all from knowledge is in Vedas, so I donot feel difficulty in elaborating. So, I quote Guru Granth Sahib Vani and other holy vani in my books also but Vedas being eternal knowledge and not a handwritten book for the last some years, I mostly quote ved mantras, please.***

Further, I may state that it is your true conviction that one should not acknowledge the man-made books since they may be faulted owing to faulty nature of humans. It is the respect for your conviction that ***I quote ved mantras since they are not of human origin but divine origin and cannot be faulted.***

I shall again try to give evidence regarding purification of air etc., by yagya. I remember 100% correct too that I read either in Hindi Navbharat times or Hindi edition-Hindustan newspaper, of *doing havan in USA and purification of areas of jungle of country Chile within 30 Km which was being decayed by some germs and inspite of using germicides etc., jungle did not return back to greenery.* Then only Havan made the jungle clear because the papers are not available now, so cannot be produced in your respect as an evidence.

I humbly submit that I am approached invariably by all sects of people i.e., Hindus, Muslims, Sikhs and Christians to solve their queries regarding Vedic tenets and other problems. The questions and answers displayed on my website – ***"vedmandir.com"*** bears testimony to the fact that questions asked are of broad spectrum and they get satisfied and several infact have urged me to help them to adopt Vedic path. Your goodself may if like, browse the site for your perusal, please. Number of muslims have infact pursued long discussions on the matter of religion and have been satisfied on the matter of Vedas. Infact, a gentleman from

***Believe in creator, not creation in the matter of faith- Swamiji.***

Germany requested me to make him Hindu which I denied but I advised him properly.

***Mrs. Gulbadan from London,*** after long correspondence on Internet requested me to allow her to settle here in ved mandir permanently which I denied. She told that Vedas are true and wanted to learn them in Ved mandir. When I heard that she has got a daughter studying in London, then I advised her that vedas always speak to *discharge moral duties,* first settle your daughter then the matter will be considered.

People of several countries like Mauritius, New Zealand, Canada etc., have invited me several times to visit their countries for preach of Vedas. However, due to lack of time, it has not become possible as yet. As regards comparison between milk of cow and buffalo following facts may be reckoned, please.

***Vedas are not only for cow but say to protect all the animals wherein cow is a special one. Some of the benefits are appended below and rest elaborations are being published in book.***

The calf of cow when becomes young is used to plough the fields since ancient times and this pious task to help in cultivation of food grains and thus to provide grains to human-beings to live upon is not done by the young ones of other animals at such a large scale. The slaughter of cow will minimize this eternal process. The Indian fields are also in hilly tracts where modern tractors can't be employed successfully.

Cow milk increases blood, flesh, fats content, bone-marrow and other important constituents of body as per the requirement whereas the buffaloes' milk increases the fat content unproportionately with the result, the man becomes obese. Fat people are less patient, less tolerant and take more respirations which further results to reduce the age.

*Professor M.J. Rosenav, Harvard Medical school says-* “Cow milk is rich in all known vitamins. Cow milk in fact is the only single article of food that fairly represents a complete diet. Cow milk is unexcelled for growing children. It has no equal for promotion or of growth as nutrition.”

***Further, in Australia, New Zealand, USA and Canada etc., wherein ration of intake of cow milk per capita is two litres whereas in our country, that one is only 100 gm per capita.***

Further, tractors if employed for cultivation shall require minimum iron of 30-32 lakh tons worth Rs. 2.20 crores which will have to be imported which shall further lead to financial problem. So, cultivation from cow calf is beneficial for India. Still the cultivation from tractors in India is not more than 4%.

Further, Sir, I have also observed the fact of eating beef while I was in USA, Singapore and Indonesia and I shall observe advice given by your Excellency.

I shall always keep in mind your valuable advice about cow mentioned in above quoted letter. I always wish you a long, healthy and happy life. Eagerly waiting your straight forward comments.

Yours sincerely,

# आयुर्वेद शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक विकास

डॉ. दामिनी महाजन
(बी.ए.एम.एस)

विधाता की सर्वोत्कृष्ट कृति मानव है और मनुष्य का इस लोक में भौतिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए आरोग्य होना आवश्यक है। आरोग्य की प्राप्ति उसे आयुर्वेद के बताए मार्ग पर चलने से शीघ्र प्राप्त हो सकती है।

***आयुर्वेद का प्रयोजनः–***

'' प्रयोजनं चास्य स्वास्थस्य स्वास्थ्य रक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च।''

अर्थात् इस आयुर्वेद का प्रयोजन मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी व्यक्ति के रोग दूर करना है। इस संदर्भ में आयुर्वेद का प्रयोजन सिद्ध करते हुए कहा गया है–

***''आयुः कामयमानेन धर्मार्थ सुखसाधनम्।***
***आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः।।''***

***(अ.सं.सू.2/2)***

वेदानुसार कर्म करना धर्म और विरुद्ध अधर्म है।

***आयुर्वेद क्या है?***

***आयु अर्थात् लम्बी उम्र और वेद अर्थात् विज्ञान। अतः आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ जीवन का विज्ञान है।*** आयुर्वेद हमें बीमारी होने के मूल कारणों के साथ–साथ इसके समग्र निदान के विषय में भी बताता है।

आयुर्वेद तन, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित कर व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार करता है। आयुर्वेद में ना केवल उपचार होता है अपितु यह जीवन जीने का ऐसा तरीका सिखाता है जिससे जीवन लम्बा और खुशहाल हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार व्यक्ति के शरीर में ***''वात, पित और कफ''*** जैसे तीनों मूल तत्त्व के संतुलन से कोई भी बीमारी नहीं होती परन्तु यदि इनका संतुलन बिगड़ता है तब बीमारी शरीर पर हावी होने लगती है।

अत: आयुर्वेद में इन्हीं तीनों तत्त्वों के मध्य संतुलन स्थापित किया जाता है। इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में रोग–प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने पर भी बल दिया जाता है ताकि व्यक्ति सभी प्रकार के रोगों से मुक्त रहे।

***उपचारः–*** बुनियादी चिकित्सकीय दृष्टिकोण है कि सही इलाज एकमात्र वही होता है जो स्वास्थ्य प्रदान करता है और जो व्यक्ति हमें स्वस्थ बनाता है केवल वही सबसे अच्छा चिकित्सक है।

आमतौर पर इलाज के उपायों में शामिल होते हैं— दवाएँ, विशिष्ट आहार एवं गतिविधियों की निर्धारित दिनचर्या।

***उपचार के प्रकारः–***

शोधन चिकित्सा (शुद्धिकरण उपचार)

शमन चिकित्सा (प्रशामक ट्रीटमेंट)

पथ्य व्यवस्था (आहार तथा क्रियाकलापों का वर्णन)

निदान परिवर्जन (रोग उत्पन्न करने वाले और उसे बढ़ावा देने वाले कारकों से बचना)

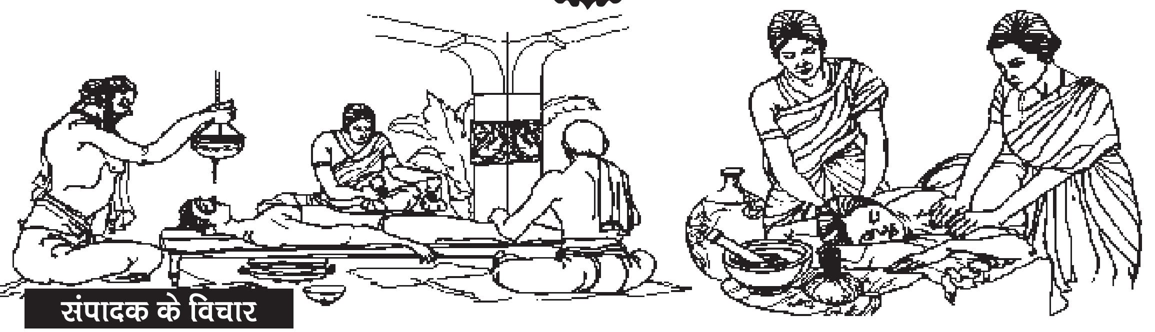
सत्व वजय (मनोचिकित्सा)

रसायन चिकित्सा (रोग प्रतिरोधक शक्ति के उत्प्रेरकों और कायाकल्प दवाओं का सेवन)

अत: इन सब उपायों का इस्तेमाल करके तथा काल प्रभाव से उत्पन्न महामारियों (जनपदोद्ध्वंसनीय व्याधियों–ऐपिडैमिक डिज़ीज़िस) में विद्वान् चिकित्सक के उपदेशों का समुचित रूप से पालन करना, स्वच्छता के लिए स्वयं और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना, यही स्वास्थ्य रक्षा के साधन हैं।

केवल मुमुक्षु ही ईश्वर को प्राप्त करता है।

# वेद ईश्वरीय वाणी



संपादक के विचार

जहाँ आयुर्वेदिक चिकित्सा वर्तमान काल में अच्छी तरह से मानव की बीमारियों का निदान करने में सफल हुई दृष्टिगोचर हो रही है, वहीं ऐलोपैथिक पद्धति ने भी मानव द्वारा बीमारियों से मुक्ति पाने के लिए अति उत्तम एवं अद्‌भुत कार्य किया है। डॉ. दामिनी बेटी ने भी अपने आयुर्वेदिक प्रणाली के विषय में उत्तम विचार प्रकट किए हैं। वस्तुत: वर्तमान का मानव काफी हद तक आयुर्वेदिक पद्धति को अपनाकर अपने रोगों का निदान करने में सफल हुआ है। इस सत्य को भी हम कभी भी झुठला नहीं सकते कि ईश्वर द्वारा रचित सृष्टि में प्रत्येक पदार्थ ***(तिनके से लेकर ब्रह्म तक)*** का ज्ञान ईश्वर ने, ईश्वर से उत्पन्न, चारों वेदों में ही दिया है। अत: मूलत: आयुर्वेदिक हो अथवा ऐलोपैथिक या कोई भी चिकित्सा प्रणाली; इसका वर्णन चारों वेदों में सर्वप्रथम ईश्वर ने पहले से ही किया हुआ है।

इस सत्य का गूढ़ एवं अद्‌भुत बोध तो हमें तब ज्ञात होता है जब हम ***अथर्ववेद मन्त्र 2/9/5*** पर दृष्टि डालते हैं। मन्त्र कहता है कि जिस परमेश्वर ने यह सृष्टि रची, उसके नियम बनाए, केवल वह परमेश्वर ही प्रत्येक प्रकार की छोटी से लेकर बड़ी से बड़ी भीषण बीमारी को जड़ से नष्ट करता है। उक्त मन्त्र में यह भी स्पष्ट ज्ञान दिया है कि परमेश्वर ही सर्वोच्च डाक्टर है। मन्त्र है–

***''यश्चकार स निष्करत्स एव सुभिषक्तमः।***
***स एव तुभ्यं भेषजानि कृणवद्भिषजा शुचिः।।''***

***अर्थ:–*** (यः चकार) जो प्रभु इस संसार को बनाते हैं और इसमें जीवों को कर्मानुसार दण्ड देते हुए ग्राही आदि रोगों को भी उत्पन्न करते हैं (सः निष्करत्) वह प्रभु ही रोग को भी दूर करते हैं (सः एव) वह प्रभु ही (सु भिषक्तमः) सर्वोत्कृष्ट डॉक्टर हैं (सः एव) केवल वह परमेश्वर ही (तुभ्यम्) तुम्हारे लिए (भिषजा) मनुष्य रूप में भेजे डाक्टर के माध्यम से (भेषजानि कृण्वत्) हमें आधुनिक दवाइयों आदि के द्वारा स्वस्थ रखते हैं।

***अत: मानव को जो कोई भी चिकित्सा प्रणाली अनुकूल लगे, उसे अपनाकर अपने रोगों का नाश करके स्वास्थ्य लाभ ले सकता है।***

VIV

जो सृष्टि रचना नहीं जानता, उसकी साधु संज्ञा नहीं होती।

वेद ईश्वरीय वाणी

# ईश्वरोपासना

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

भौतिकवाद की चकाचौन्ध में प्राणी अक्सर यह नहीं जानता कि ***''ईश्वर किसे कहते हैं?''*** किस ईश्वर की उपासना करनी चाहिए? वस्तुत: आज का प्राणी अपनी सनातन पद्धति को भूल सा गया है जो सतयुग, त्रेता व द्वापर युग से चली आ रही थी। ***स्वामी दयानन्द जी*** ने अज्ञान युक्त एवं वेद—विरुद्ध भक्ति का अपनी पुस्तक ***''सत्यार्थ प्रकाश''*** में पुरज़ोर खंडन किया है।

यह एक विचारणीय विषय है कि विचार—विमर्श करके मन्थन करना होगा कि ईश्वर की उपासना कैसी होनी चाहिए?वैदिक सनातन धर्म में केवल ***''एक ईश्वर''*** की उपासना सतयुग, त्रेता, द्वापर युगों से चली आ रही थी, कलयुग में ***''एक ईश्वरोपासना''***का ह्रास होता गया, फिर भी वर्तमान में कहीं—कहीं इसकी झलक देखने को मिलती है।

लगभग 2500 वर्ष पहले नये—नये मत—मतान्तरों के उपजने के कारण पुरातन वैदिक ईश्वरोपासना का पतन शुरु हो गया था। ऐसी आडम्बर युक्त, मनघढ़न्त भक्ति शुरू होने के कारण भोली—भाली जनता वर्तमान के साधु सन्तों के जाल में, उनके द्वारा बताये गये मूर्ति पूजा आदि में फँसती चली गई और आज हम सब यह भूल गये कि इससे पहले हमारे पूर्वज किस ईश्वर की भक्ति करते चले आ रहे थे और किस प्रकार से कर रहे थे?

यह कटु सत्य है कि जब कोई अमुक प्राणी अपने बारे में स्वयं कुछ बतायेगा नहीं तो अन्य कोई उस प्राणी के बारे में कैसे जान सकता है? उसका नाम क्या है, कहाँ से आया है, क्या करता है, आदि आदि। ***इसी प्रकार जब तक स्वयं ईश्वर अपने बारे में नहीं बतायेगा तो भला यह भोली जनता उस परम पुरुष परमेश्वर के बारे में कैसे जान सकती है?अत: ईश्वर को जानने के लिये, वेदों को जानना होगा, वेदों को जानने के लिये किसी विद्वान्,***

सृष्टि रचना का सम्पूर्ण-सच्चा वर्णन वेदों में है।

***समाधिवान्, अष्टाँग योगी को जान कर, उसकी तन से, मन से, धन से व प्राण से, श्रद्धायुक्त सेवा करके ही ईश्वर को कोई जान सकता है।*** वह विद्वान् पुरुष जिसने ***''अनुपश्यति''*** अर्थात् योगाभ्यास के द्वारा समाधिवस्था में ईश्वर का साक्षात्कार कर लिया है, ऐसे योगी की सेवा से ही ईश्वर को जाना जा सकता है।

***यजुर्वेद का 31वाँ अध्याय*** जिसे ***''पुरुष सूक्त''*** कहा गया है, इसमें विस्तार से बताया गया है कि ईश्वर ने अपनी शक्ति से किस प्रकार रचना की है?यजुर्वेद के ३१वें अध्याय के पहले मंत्र में ईश्वर कह रहा है कि मेरे असंख्य सिर हैं, असंख्य आँखें हैं और असंख्य पैर हैं। ईश्वर तो निराकार है, उसकी कोई मूर्ति व शरीर नहीं होता है। जो भी उसने अपनी रचना में, चेतन जगत् के प्राणी रचे हैं, यह सब शरीर के अँग उसी के तो हैं। सब कुछ रचकर स्वयं हम जीवों में सर्वत्र, सब में समाया हुआ है। हमारी जीवात्मा, जो हमारे शरीर में है, उसमें भी परमात्मा ही बैठा हुआ है। जैसे कोई प्राणी मकान बनाता है, तो वह यही कहेगा कि यह मकान मेरा है। ऐसे ही ईश्वर ने जो कुछ भी सृष्टि रचना में रच कर हम जीवों के कल्याण के लिये दिया है। यह सब उसी का ही तो है। ***''इदन्नमम''*** यहाँ हमारा कुछ भी नहीं है। यहाँ तक यह शरीर भी हमारा नहीं है।

***पुरुष सूक्त 31/2*** में ईश्वर अपने गुणों के बारे में स्वयम् बता रहा है कि मैं सर्वत्र व्यापक हूँ, रचना के कण—कण में हूँ, मैं ही भूतकाल में पिछली सृष्टि की रचना करता हूँ, भविष्य में वैसी ही रचना करूँगा। मैं ही अमृतम्— मोक्ष सुख का दाता हूँ। मैं ही पृथ्वी पर, अन्न आदि की रचना करता हूँ। जो कुछ भी इस पृथ्वी पर मेरे द्वारा रचा गया है, उन सबको बैठाने वाला मैं ही हूँ। ईश्वर स्वयं बता रहा है ये सब मेरे गुण कर्म, स्वभाव इत्यादि हैं। मैं ही रचनाकार हूँ सँहारकर्ता (प्रलय करने वाला) हूँ और फिर से रचना करता हूँ। अतः मुझे जानो कि मैं ही ईश्वर हूँ।

ईश्वर अनन्त गुणों वाला है। ईश्वर आगे कह रहा है कि मैं प्राणदाता हूँ, माता के गर्भ में ***''भू इति प्राणः''*** जीवों को प्राण देने वाला मैं ही हूँ, सर्वव्यापक हूँ— कण—कण में समाया हुआ हूँ, सबकी रक्षा करने वाला हूँ, ज्योतिस्वरूप हूँ। सूर्य, चाँद—सितारे मेरी ज्योति से प्रकाशवान् हैं, स्वः— आनन्द स्वरूप परमेश्वर मैं ही हूँ, मैं अजन्मा हूँ अर्थात् जन्म—मृत्यु से परे हूँ, मैं अविनाशी हूँ, सबसे महान् हूँ, मेरे तुल्य इस संसार में न कोई है और न होगा।

सविता— तीनों लोकों—पृथ्वी लोक, अन्तरिक्ष लोक तथा द्यु लोक सबका रचयिता मैं ही हूँ। सब प्राणियों के शरीरों का रचनाकार मैं ही हूँ। माता के गर्भ में अपनी व्यवस्था में, प्राण देने वाला, हाथ, पैर, आँख इत्यादि की रचना मैं ही करता हूँ। मैं

प्रलय में जब कुछ नहीं होता तो केवल ईश्वर होता है।

सर्वशक्तिमान हूँ, अर्यमा—न्याय करने वाला हूँ। दुष्टों को दण्ड देने वाला न्यायधीश हूँ, सभी प्राणियों के शुभ—अशुभ कर्मों का लेखा रखने वाला, कर्मानुसार भविष्य में भिन्न—भिन्न योनियों में जन्म देने वाला भी मैं ही हूँ। अतः मुझे ही ईश्वर जानो। मेरी ही पूजा—अर्चना करनी चाहिए।

पुरुष सूक्त ***यजुर्वेद के 31/7 मन्त्र*** में ईश्वर कह रहा है।

***तस्मात्***– उस पूर्ण पुरुष परमात्मा से;
***यज्ञात्***– पूजनीय परमेश्वर से;
***सर्वहुत***– सब ओर से ग्रहण करने योग्य निराकार परमेश्वर से;
***ऋचा***– ऋग्वेद; सामानि—सामेवद;
***छन्दाँसि***– अथर्ववेद और यजु—यजुर्वेद
***तस्मात् अजायतः*** – उस सृष्टि रचयिता परमेश्वर से निकले। वेद अलौकिक हैं, किसी विद्वान्, ऋषि—मुनि, नर—नारी की रचना नहीं है, वेद पुस्तक नहीं हैं। वेद ***''ईश्वरीय वाणी''*** हैं। अर्थात् चारों वेद (सम्पूर्ण ज्ञान) उस परम परमेश्वर, विराट पुरुष से ही निकले हैं, उसी परमेश्वर को जानो। उसी ''महान् पुरुष'' की वेद मन्त्रों से पूजा—अर्चना करनी चाहिए।

**संपादक के विचार**

मेहरा जी ने ठीक ही लिखा है कि भौतिकवाद की चमक—दमक में प्रायः प्राणी जीवन के लक्ष्य को भूल गया है। भौतिकवाद की चमक—दमक का कारण प्रकृति है। प्रकृति के तीन गुण रज, तम, सत्व निढाल अवस्था में होते हैं, अर्थात् काम नहीं करते, वह अवस्था प्रकृति कहलाती है। परमेश्वर की चेतन शक्ति जब जड़ प्रकृति में कार्य करती है तब इन तीन गुणों से यह सारी सृष्टि और भौतिकवाद की चमक—दमक उत्पन्न होती है। इन तीन गुणों से बनी प्रकृति, जिसमें रजोगुण विषय—विकार आदि, तमोगुण आलस्य, निद्रा आदि, सतोगुण अहंकार आदि गुणों से भरपूर हैं और सब प्राणी शरीर धारी हैं और उनमें रहने

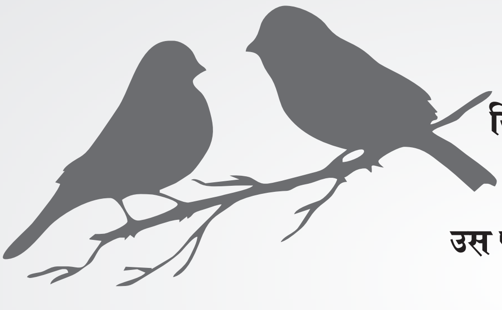
**ईश्वर उसको कहते हैं जिसको वेदों में स्वयं ईश्वर, ईश्वर कहता है।**

वाला चेतन जीवात्मा है। इनमें जीवात्मा कर्मानुसार जन्म लेकर आता है और अविवेक/अज्ञान होने के कारण प्रकृति के सात बन्धनों में फँस जाता है। जब उसे कोई तपस्वी, ऋषि–मुनि विवेक कराता है कि तू शरीर में रहने वाला जीवात्मा है, अजर–अमर, अविनाशी है तब आचार्य द्वारा दिए वैदिक ज्ञान के अभ्यास से अर्थात् यज्ञ, योगाभ्यास आदि के अभ्यास से वह जीवात्मा विवेक पाकर मुक्त हो जाता है। अतः अविवेक के बिना बन्धन नहीं होता और विवेक के बिना जीव मुक्त नहीं होता। प्रकृति के वह सात बन्धन है– धर्म–अधर्म, अज्ञान, वैराग्य–अवैराग्य, ऐश्वर्य–अनैश्वर्य।

जैसा ऊपर कहा जब तक प्राणी को कोई विद्वान् आचार्य, चारों वेदों का ज्ञाता नहीं मिलता, जीवात्मा विवेक प्राप्त नहीं कर पाता और प्रकृति के बन्धन से अलग नहीं हो पाता। इसलिए जीव को गुरु के शब्दों पर बहुत ध्यान देना चाहिए जिससे वह प्रकृति के बन्धनों से मुक्त हो जाए। क्योंकि ***सांख्य शास्त्र के मुनि कपिल ने भी सूत्र 1/66*** में स्पष्ट कहा है–

***''आप्तोपदेशः शब्द''***

अर्थात् आप्त ऋषि–मुनियों का उपदेश शब्द प्रमाण है। यहाँ शब्द का अर्थ है वेद। अर्थात् जो आप्त ऋषि कहते हैं, वह वेद प्रमाण है। लेख बड़ा होने के भय से आगे मैं टिप्पणी नहीं कर पाऊँगा। VIV



# दोस्ती

रिचिका वर्मा

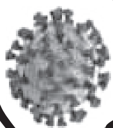
परिन्दों से पूछो दोस्ती करना
उनके कुछ दोस्त सरहद पर भी रहते हैं
जिन्हें मिलने से पहले वो सोचते नहीं हैं
जिन्हें मिलने से पहले खुद को रोकते नहीं है...
परिन्दों से पूछो....

उस पार या इस पार का खेल समझ नहीं आता उनको
उड़ते उड़ते सरहदें पार कर जाते हैं
लड़ाई करना शायद वो भी जानते होंगे...
मगर लकीरों का खेल नहीं पहचानते वो...
परिन्दों से पूछो...

आसमान छूते हैं हर रोज़
बादलों से बातें भी करते हैं, दोस्ती यूं निभाते हैं
के हर रोज़ मुलाक़ातें करते हैं वो, परिन्दों से पूछो... VIV

ईश्वर योगियों के हृदय में प्रकट होता है।

# हमने क्या सीखा?



**डॉ. प्रवीण कुमार शर्मा**
आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, औशधिगुणशास्त्र विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राजकीय आयुर्विज्ञान महाविद्यालय
मण्डी स्थित नेर चौक (हि.प्र.)

इस समय हम एक भीषण महामारीकाल से गुजर रहे हैं। एक भयंकर रोग ने पूरी मानवता को अपनी चपेट में लिया हुआ है। लोग त्राहि–माम कर रहे हैं, अकाल मृत्यु का ग्रास बन रहे हैं, उद्योग धंधें चौपट हो चुके हैं, जीवन यापन के अन्य साधन भी बन्द हो चुके हैं, यातायात बाधित है, शिक्षा व्यवस्था ठप्प है, बच्चों की परिक्षाएं बंद कर दी गयीं हैं।

किसी व्यक्ति ने कभी भी ऐसी भयावह महामारी को नही देखा । अपातकाल देखा था, कुछ ने सुना था परन्तु वह सामान्यतः युद्ध जैसी स्थिति में एक दो देशों के कुछ भागों में लगाया जाता है। ऐसा कोई अपातकाल नही सुना जिसमें सम्पूर्ण विश्व का पहिया रुक जाए और लोगों को उनके घरों में बन्द कर दिया जाये। सभी असहाय हैं, राजनीतिज्ञ, प्रशासक, अभियंता, वैज्ञानिक और यहाँ तक कि चिकित्सक भी।

यह सब किसी महाशक्ति के कारण या महाशक्ति के द्वारा नहीं हुआ और न ही किसी परग्रही प्राणी ने किया है। यह सब हुआ है एक छोटे से विषाणु के कारण, जो इतना छोटा है कि हम उसे अपनी आँखों से तो क्या एक साधारण सूक्ष्मदर्षी की सहायता से भी नहीं देख सकते, और जो इस पृथ्वी पर मानव से भी पहले से रह रहा है। इस विषाणु का नाम है कोरोना और कोरोना से उत्पन्न इस बिमारी को नाम दिया गया है ***कोविड़–19*** । इस विषाणु को कोरोना नाम दिया गया है क्योंकि इसके बाहरी कवच के चारों ओर सूरज की किरणों की भाँति आभा है।

विषाणु एक सरलतम एवं प्राचीनतम जीव है, इसमें एक प्रोटीन के खोल के अन्दर जीवन का अंश एक राइबोन्यूक्लिक अम्ल के टुकड़े के रूप में, सुप्तावस्था में रहता है। यह अपने आप विभाजित नहीं हो सकता और न ही अपना जीवन चक्र पूरा कर सकता है क्योंकि इसके अन्दर जीवन चक्र पूरा करने के सभी अवयव उपस्थित नहीं रहते हैं और इसीलिये इसे सही अर्थों में एक जीव भी नहीं कहा जाना चाहिये।

जब यह विषाणु किसी जीव के सम्पर्क में आता है तो यह उस जीव की कोषिकाओं में घुस जाता है और उन कोषिकाओं में स्थित जीवद्रव्य, जीवकणों एवं गुणसूत्रों का प्रयोग कर अपनी संख्या को

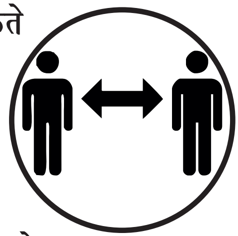
परिश्रम से ही सौभाग्य बनता है।

अत्यन्त तीव्र गति से बढ़ाता है। जब एक जीव के अन्दर यह अत्यधिक मात्रा में उत्पन्न हो जाता है तो फिर खाँसते, छींकते व साँस लेते समय उत्पन्न सूक्ष्म द्रव्य कणों के साथ चिपक कर दूसरे मनुष्यों के नाक और आँख में घुसकर उनके शरीर में प्रवेश कर जाता है और उनके शरीर में कोविड रोग उत्पन्न करता है।

हमें वर्तमान महामारी से जूझते हुए एक वर्ष से अधिक समय हो चुका है, इस समयावधि में हमने क्या सीखा?

हमने सीखा कि हमें अपने शरीर व वातावरण को स्वच्छ रखना चाहिये। हमें अपनें हाथों को भली प्रकार धोना चाहिये। गन्दे हाथों से अपने चेहरे को नहीं छूना चाहिये क्योंकि अधिकतर सूक्ष्मजीव नाक, आँख व मुँह के द्वारा ही हमारे शरीर में प्रवेष करते हैं।

हमने सीखा कि हमे अपने मुँह व नाक को ढक कर रखना चाहिये। इससे हम न केवल अपनी सुरक्षा करते हैं वरन संक्रमण को दूसरों में भी फैलने से रोकते हैं, विशेष रूप से खाँसते व छींकते समय अपने मुँह व नाक को आवश्य ढकना चाहिये।



हमनें सीखा कि हमें एक दूसरे से कुछ दूरी बना कर रखनी चाहिये, एक दूसरे के अत्यधिक समीप नहीं आना चाहिये क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा बढ़ता है।

हमने सीखा कि इस पृथ्वी पर स्वस्थ जीवन जीने के लिये हमें अपने शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना होगा। इसके लिये आवश्यक है कि हम अपने आस पास उपलब्ध हरे पत्तों वाली सब्जियों, फलों व दालों का पोष्टिक अहार ग्रहण करें।

हमने सीखा कि अपने फेफ़ड़ों को स्वस्थ व सुदृढ़ बनाने के लिये हमें अनेक प्रकार की श्वास प्रक्रियाएं करनी चाहियें इनसे हम न केवल विषाणु से ग्रषित होने से बचते हैं वरन संक्रमित हो जाने पर उसका सामना अच्छी प्रकार से कर पाते हैं। यदि हमारे फेफ़ड़े व श्वसन की मांसपेशियाँ सुदृढ़ हैं तो संक्रमित होने पर हमें सिलिण्डर से ऑक्सिजन लेने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

परन्तु क्या किसी विषाणु ने पहली बार मानव जाति पर आक्रमण किया है?क्या हम पहली बार किसी महामारी का सामना कर रहे हैं, नहीं। हमारे शरीर में अनेक जीवाणु व विषाणु

सुचरित्र वह वस्त्र है जो शुभ विचारों के धागे से बनता है।

बिना कोई हानि पहुँचाए अपना जीवन चक्र पूरा करते हैं। तो वें हानिकारक क्यों नहीं हैं? क्योंकि हमने उनके साथ जीना सीख लिया है। कुछ जीवाणु तो न केवल हमारे षरीर में रहते हैं वरन हमें अनेक प्रकार से लाभान्वित भी करते हैं। जो विषाणु हमारे साथ नहीं रह सकते उनके सम्पर्क में आने पर उनके विरुद्ध हमारे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न हो जाती है जिससे भविष्य में सम्पर्क होने पर हम उन्हें निष्क्रिय कर देतें हैं।

यह सत्य है कि हम सभी इस पृथ्वी पर सदियों से साथ साथ रहते आये हैं परन्तु अभी भी ऐसे अनेक जीवाणु व विषाणु हैं जो इस पृथ्वी पर निवास करते हैं परन्तु अभी तक वें मानव के सम्पर्क में नहीं आए हैं। वें जंगली जीवों के शरीर में निवास कर रहे हैं। जब भी हम किसी जंगली जानवर के सम्पर्क में आते हैं तब हम उनके अन्दर रहने वाले इन सूक्ष्म प्राणियों के भी सम्पर्क में आते हैं। आज हम देखते हैं कि अनेक प्रकार के जानवर जैसे घोड़े, हाथी, कुत्ते, बिल्ली, भैंस, ऊँट आदि मनुष्यों के साथ रहते हैं। हमे यह समझना चाहिये कि इन जानवरों को पालतू बनाने के लिये हमारे पूर्वजों ने कितने कष्ट सहे होंगें, इन जानवरों के अन्दर रहने वाले सूक्ष्म जीवों के कारण कितनी महामारियाँ फैलीं होंगी, कितने लोगों की मृत्यु हुई होगी। किसी जंगली जीव को पालतू बनाना मानव इतिहास का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है क्यों कि इस प्रक्रिया में मनुष्य उस जानवर को तो प्रशिक्षित कर अपने साथ रहने के लिये उपयुक्त बनाता ही है साथ ही साथ उसके अन्दर निवास करने वाले सूक्ष्म जीवों के विरुद्ध अपने शरीर में प्रतिरोधक क्षमता भी उत्पन्न करता है, यह एक अत्यन्त कष्टप्रद प्रक्रिया है।

प्रकृति के साथ अपने संघर्ष में हमारे पूर्वजों ने ऐसी अनेक महामारियों का सामना किया था। महामारियों के साथ सदियों के अपने संघर्ष में हमारे पूर्वज इतने बुद्धिमान हो चुके थे कि उन्होनें वें सब बातें जो हमें अभी बतायी जा रहीं हैं उन बातों को न केवल सीख लिया था वरन अपनी दिनचर्या का अंग बनाने की संस्तुति वेद वेदान्त, शास्त्र आदि सभी में कर दी थी।

पतंजलि योगदर्शन में कहा है कि

***शौच संतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि, नियमाः।***

***अर्थात शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान, यह नियम हैं।***

हमारे शास्त्रों में एकान्तवास के गुणों का भी वर्णन है, एकान्तवास से हम शारीरिक व मानसिक दोनों लाभ प्राप्त कर सकते हैं। एकान्तवास को यागी का एक महत्वपूर्ण गुण माना गया है और अनेक स्थानों पर इसका वर्णन किया गया है, जैसे श्रीमद्भगवद्गीता में कहा है–

***योगी युंजीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।***
***एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।***

बिना उत्साह के कभी किसी उच्च लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती।

अर्थात योगी को चाहिये कि वह सदैव अपने शरीर, मन तथा आत्मा को परमेश्वर में लगाए, एकांत स्थान में रहे और बड़ी सावधानी के साथ अपने मन को वश में करे। अन्य स्थानों पर भी एकांतवास को दिव्यगुण कहा गया है।

श्वास प्रश्वास के अभ्यास को प्राणायाम कहा गया है। अनेक प्रकार के प्राणायाम का विस्तार से वर्णन किया गया है। समझाया गया है कि प्राणायाम जैसे अनुलोम विलोम, भ्रष्त्रिका व भ्रामरी आदि प्रतिदिन नियमानुसार करने चाहियें।

पतंजलि योगदर्शन में कहा है कि

***यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा ध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ।***

अर्थात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि, योग के ये आठ अंग हैं।

इस सब वर्णन से हमें ज्ञात होता है कि जिन बातों की संस्तुति आज चिकित्सकों व सरकारों के द्वारा की जा रही है वें कोई नई बाते नहीं हैं, एक स्वस्थ व निरोगी जीवन जीने के लिये हमें अपने दैनिक जीवन में इन सभी नियमों का पालन करना चाहिये, चाहे महामारी हो या न हो।

इस महामारी से जो सबसे महत्वपूर्ण बात हमने सीखी है वह ये है कि मनुष्य जाति को एक संपूर्ण स्वास्थ्य एवं चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है। आज हमारे पास दो महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्धतियाँ उपलब्ध हैं, एक आयुर्वेद और दूसरी आधुनिक चिकित्सा पद्धति। हमें विदित था परन्तु इस महामारीकाल में हमने अनुभव किया कि आयुर्वेद हमें स्वस्थ रखने में हमारी सहायता करता है। आयुर्वेद के सिद्धान्त सामान्य प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में हमारी सहायता करते हैं और उसके अन्दर प्रतिपादित आसन व प्राणायाम की सहायता से हम अपने शरीर को अन्दर व बाहर से बलवान बना कर अनेक रोगों व व्याधियों से शरीर की रक्षा कर सकते हैं। परन्तु आयुर्वेद हमारी सहायता तभी भलीभाँति कर पाता है जब हम लम्बे समय तक अनुशासन से उसका अनुसरण करें। शरीर में किसी जानलेवा बीमारी के उत्पन्न हो जाने पर आयुर्वेद उपचार में बहुत अधिक सहायक सिद्ध नहीं होता है।

दूसरी ओर आधुनिक चिकित्सा पद्धति है जिसमें रसायनों को परिष्कृत कर बनायी गयी विभिन्न प्रकार की औषधियों के द्वारा बिमारियों का उपचार किया जाता है। अनेक प्रकार की बिमारियों के निदान व उपचार के लिये यह एक वैज्ञानिक पद्धति है जिसमें वहीं औशधियाँ प्रयोग की जा सकती हैं जिनका

जीवन संघर्ष में विजय प्राप्ति के लिए कठोर परिश्रम करना पड़ता है।

उस बीमारी के उपचार में सहायक होने का वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध है। परन्तु यदि किसी बीमारी के लिये कोई दवाई विकसित नहीं की गयी हो तो आधुनिक चिकित्सा पद्धति का चिकित्सक बिना बन्दूक के एक ऐसे सैनिक की भाँति युद्ध में खड़ा होता है जिसे बन्दूक चलाने के अलावा कुछ सिखाया ही नहीं गया।

हमें एक ऐसी चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है जो हमें स्वस्थ रहने के प्रामाणिक नियम सिखाए, हमें अपने आप को सुदृढ़ बनाने की विधियाँ सिखाये, सूक्ष्म जीवों से रक्षा के लिये हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाये, बीमार होने पर उसका निदान व उपचार करे और सबसे महत्त्वपूर्ण है कि यदि कोई ऐसी बीमारी हो जाये जिसके लिये कोई मान्यता प्राप्त औषधि उपलब्ध न हो तो भी चिकित्सक हमारे साथ खड़ा रहे और उस स्थिति में भी हमें हमारे जीवन की गुणवत्ता बनाये रखने व उस गुणवत्ता में सुधार करने में हमारी सहायता करे। इसके लिये आवश्यक है कि चिकित्सक केवल हमारी बीमारी पर नहीं वरन हमारे ऊपर ध्यान दे।

मनुष्य केवल शरीर नहीं है, मनुष्य शरीर के साथ–साथ मन, बुद्धि, अहंकार और इंद्रियजनित गुणों से मिलकर बना हुआ एक जटिल तन्त्र है। बीमार तो केवल शरीर होता है परन्तु उससे सारा तन्त्र प्रभावित होता है। यदि मनुष्य की शारीरिक बीमारी का कोई उपचार संभव नहीं भी हो तो भी मनुष्य के तन्त्र के अन्य अवयवों अर्थात मन, बुद्धि, अहंकार व इन्द्रियजनित अनुभवों पर केंद्रित कर मनुष्य के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है। श्रीमद्‌भगवद्‌गीता में वर्णन है कि–

***महाभूतान्यहंकारो बुद्धिरव्यक्तमेव च ।***
***इन्द्रियाणि दशैकं च पंच चेन्द्रियगोचराः।।***
***इच्छा द्वेषः सुखं दुखं संघातश्चेतना धृतिः।***
***एतत्क्षेत्रं समासेन सविकारमुदाहृतम ।।***

अर्थात पंच महाभूत, अहंकार, बुद्धि, अव्यक्त अवस्था में तीनों गुण, दसों इन्द्रियाँ तथा मन, पाँच इन्द्रिय विषय, इच्छा, द्वेष, सुख, दुख, संघात, जीवन के लक्षण तथा धैर्य– इन सब को संक्षेप में कर्म का क्षेत्र तथा उसकी अन्तः क्रियाएँ कहा जाता है।

*यह समझना आवश्यक है कि मन, बुद्धि, अहंकार व इन्द्रियजनित अनुभवों को किसी औषधि से नहीं बदला जा सकता। इनके अन्दर सुधार का एकमात्र उपाय है, संवाद के द्वारा अध्यात्मिक चेतना को जागृत करना। इसीलिये यह आवश्यक है कि मनुष्य की चेतना को जागृत करने के लिये किये जाने वाले संवाद को चिकित्सा पद्धति का अंग बनाया जाए और सभी चिकित्सकों को उस संवाद में पारंगत किया जाए।*

आज पूरे विश्व में इस बात को समझा जा रहा है और किसी न किसी रुप में इसे चिकित्सा पद्धति का अंग बनाया जा रहा है। ***भारत में भी राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग ने एटकॉम अर्थात मनोदृष्टि,***

**मैं मीठी वाणी बोलकर मधु समान हो जाऊँ।**

***आचार–विचार और संवाद को चिकित्सा पाठयक्रम का अंग बनाया है जिससे चिकित्सा पाठयक्रम के विद्यार्थियों को उचित व अनुचित व्यवहार व संवाद की शिक्षा दी जाएगी।***

अब तक सभी विश्वस्त थे कि जो कुछ चिकित्सा संस्थानों में पढ़ाया जा रहा है सिखाया जा रहा है वही ज्ञान है परन्तु अब चाहे वें अपने इस विश्वास को पूरी तरह से निरस्त न करें पर उन्हें अपने इस विश्वास पर संशय तो अवश्य उत्पन्न हुआ ही है कि जो कुछ चिकित्सा संस्थानों में पढ़ाया जा रहा है वह कम से कम पूर्ण ज्ञान तो नहीं है।

श्रीमद्भगवद्गीता में ही ज्ञान का वर्णन है कि—

***अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम।***

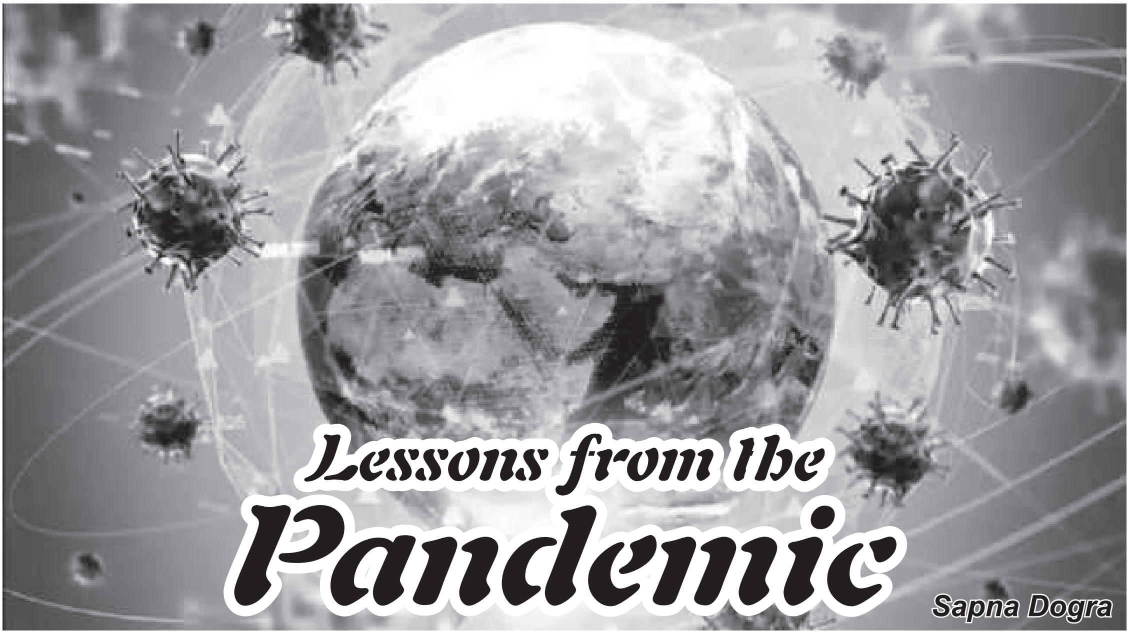
***आचार्योपासनां शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः।।***
***इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहंकार एव च ।***
***जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम्।।***
***असक्तिरनभिष्वंगः पुत्रदारगृहादिषु ।***
***नित्यं च समचित्तत्वमिष्टोपपत्तिषु ।।***
***मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी।***
***विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि ।।***
***अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्वज्ञानार्थदर्शनम्।***
***एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा।।***

अर्थात विनम्रता, दम्भहीनता, अहिंसा, सहिश्णुता, सरलता, प्रामाणिक गुरु के पास जाना, पवित्रता, स्थिरता, आत्मसंयम, इंद्रियतृप्ति के विषयों का परित्याग, अहंकार का अभाव, जन्म, मृत्यु, वृद्धावस्था तथा रोग के दोशों की अनुभूति, वैराग्य, सन्तान, स्त्री, घर तथा अन्य वस्तुओं की ममता से मुक्ति, अच्छी तथा बुरी घटनाओं के प्रति समभाव, भगवान के प्रति निरन्तर अनन्य भक्ति, एकान्त स्थान में रहने की इच्छा, जन समूह से विलगाव, आत्म साक्षात्कार की महत्ता को स्वीकारना, तथा परम सत्य की दार्शनिक खोज। ये सब ज्ञान हैं और इनके अतिरिक्त जो भी है वह अज्ञान है।

आज हम सब इस बात को अनुभव कर रहे हैं कि इस ज्ञान के बिना सांसारिक ज्ञान अधूरा है और किसी काम का नहीं है। हम आशा करते हैं कि यदि भविष्य में कोई ऐसी महामारी आये तो हम उसका सामना करने के लिये इस बार से अधिक तैयार होंगे ।

VIV

अनुभव एक ऐसा रत्न है जिसका कोई मूल्य नहीं होता।



# Lessons from the Pandemic

Sapna Dogra

The COVID-19 pandemic, which is still wreaking havoc around the world, has brought humankind to its knees, literally. Never before the world had faced a calamity of this magnitude where a super tiny virus is the enemy. As of June 5, 2021, the world saw over 17 crore COVID-19 cases and over 37 lakh people succumbed to the deadly virus. India had around 2.87 crore cases while ***COVID-19*** fatalities stood at 3.4 lakh deaths. These are not mere statistics but all the people who died were part of some family who will miss them forever. We all know of someone who caught the virus that included both young and old. While most of the infected people didn't suffer that much, some were not so fortunate.

Of course, we know that this virus will be defeated eventually and normalcy will return to our lives, courtesy -- vaccines, medicines and other non-pharmaceutical inventions. But it would not do us any good if we didn't take any learnings from this. The pandemic has taught several vital lessons to the human race and pronounced that man is so powerless before nature.

Did anyone ever imagine that stepping out of the house will become dangerous? Or that people would not be able to meet their own freely? Parents cannot meet their children as they live in different cities. At present, everybody is longing for things that we took for granted. Cooped up inside their houses, people are longing to go out. Children want to go back to schools. In short, everybody wants 'business-as-usual' routine. And mind you, many of the same people were earlier lamenting about the work places, boring routines and lacklustre lives. And so isn't it

***God never takes but gives us everything.***

ironical that people are citing Covid-fatigue to get back to that routine, which they earlier disliked. But then human beings are social creatures, they cannot live in silos. The pandemic has taught the importance of love and familial ties among others.

***A very important lesson learnt by the pandemic is the need to maintain a balance between nature and human beings.*** Everything on this planet has a place and role to play to sustain. All creatures - from big mountains to a blade of grass, from big whales to a tiny ant are important. Water is as important as snow. Human interference has been disturbing the delicate natural balance and scientists had been issuing warnings of such zoonotic outbreaks. The COVID-19 virus is found in bats but it jumped to human beings because bats were eaten by some. Forests are being cut, which is making wildlife vulnerable and the gap between human beings and animal life is narrowing down, which is not good for anyone.

***Another lesson that we have learned is of frugality.*** The lockdowns, this year and last year showed us that we actually do not need so many things that we aspire for. Our needs are bare minimum but we have weighed ourselves down with greed of making more and more money. One car will not suffice, people aspire for bigger swankier cars, splurging, exotic vacations etc. But the last year-and-a-half has made us realise that life is not about running after materialistic things but finding meaning in real things that really matter. Kindness and helping others will also bring inner satisfaction. This pandemic has seen so many instances of kindness and brotherhood.

When there were no cars, buses on roads, no planes in the sky, the problem of pollution from several cities around the world just disappeared. Rivers became cleaner again, sky became blue, air became fresher and some of us saw those birds and animals that we used to see only in books. So, there is need for taking a pause and ponder. Human plundering of the nature can be stopped and when it is done so, nature will bounce back with abundance.

***Lastly, we should always count our blessings.*** Prayers and worship have healing powers apart from invoking the Higher Self. Come what may, we should not lose faith in God. If things have gone awry, don't agitate and become desperate, just remember, this too shall pass!

***Prayer goes in vain if hard work is not done accordingly.***

**_Further insight by the Editor_**

Sapna beti, has truly exposed the critical situation of Covid-19 that it has brought the human-kind down to its knees. Infact, the deadly disease like Covid has been generated by human-beings and naturally its cure in the shape of vaccines has also been invented by human-beings. Yet, the fear of the virus would remain for a long time. If we speak about spiritualism then learned of Vedas preach that the power of Almighty God is Supreme. He creates the universe and accordingly takes care of it.

So, God preaches **"To live according to preach of Vedas like performing Yajyen, maintaining Brahmacharya etc. so that the human-beings live long, ill-free life."**

Hence, to understand the said Vedic knowledge, people will have to listen to Vedas from a learned Acharya as mentioned in **Atharvaved mantra 1/1/4.**

When people go against the Vedas, as a result create several diseases and indulge within them, even then the mercy of God again shower on the public stating **Atharvaved mantra 2/9/5, 6** that He [God] infact is the greatest doctor of all living beings because God alone through doctors in human-form provides us with best effective medicines (all medical facilities) to keep us healthy.

However, if all the efforts of the doctors go in vain to cure the patients, then we pray to God to save the person who is sick. Corona and other fatal infectious diseases can be destroyed if we simply perform daily agnihotra in our homes and maintain Brahmacharya , 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,

*More money more unhappiness.*

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

***Believe in creator, not creation in the matter of faith- Swamiji***

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

# Medical Science in Atharvaved

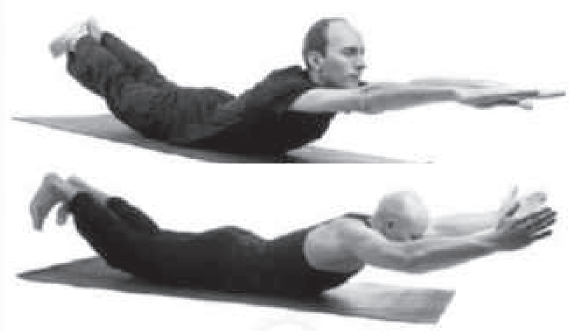
*We must study Vedas, take care of our health, maintain celibacy (Brahmacharya), follow Vedic preach and by doing daily Yajyen/agnihotra with ved mantras, we must destroy disease causing microbes and hence give benefit to society. Following are the references about medical science in Atharvaved.*

*Mostly we pay our attention to take nutritive food and other energy giving products to maintain our health. However, Atharvaved 3/5/1 preaches that people have attained God given precious jewel generated in the form of green vegetation products [i.e. vegetarian food] which certainly nurse us completely.*

*Here God preaches that if we take only vegetarian food, green vegetation and maintain hard Brahmacharya then the said manni (som) is generated within our body which kills disease causing microbes and destroys all diseases. So, not only any type of medicine/any type of food is able to take care of human body but the said som (brahmacharya) is also required; without which all efforts to become disease free and healthy will go in vain.* VIV

# मकर आसन

*स्वामी रामस्वरूप 'योगाचार्य'*



**विधि**

1. साधक ज़मीन पर पेट के बल लेट जाए।
2. दोनों हाथों को सिर की तरफ फैला कर आपस में मिला दे।
3. नीचे मुख लेटे हुए, पैरों का प्रसार करके वक्ष स्थल को भूमि से स्पर्श होने दे।

इसे मकर आसन कहते हैं।

**लाभ** इस आसन के अभ्यास से थकान दूर होती है। पेट के रोगों के लिए भी यह आसन अच्छा है। इसके अभ्यास से मन में नम्रता का भाव उत्पन्न होता है। VIV

## पौर्णमासी और अमावस्या

### की आगामी तिथियाँ (अक्तूबर 2021 – मार्च 2022)

| अक्तूबर 2021 | नवम्बर 2021 | दिसम्बर 2021 |
|---|---|---|
| बुधवार, 06 - अमावस्या | गुरुवार, 04 - अमावस्या | शनिवार, 04 - अमावस्या |
| बुधवार, 20 - पौर्णमासी | शुक्रवार, 19 - पौर्णमासी | रविवार, 19 - पौर्णमासी |

| जनवरी 2022 | फरवरी 2022 | मार्च 2022 |
|---|---|---|
| रविवार, 02 - अमावस्या | मंगलवार, 01 - अमावस्या | बुधवार, 02 - अमावस्या |
| सोमवार, 17 - पौर्णमासी | बुधवार, 16 - पौर्णमासी | शुक्रवार, 18 - पौर्णमासी |

**Hirannmayein Paatreinn Satyasyaapihitam Mukham Yoasavaditye Purushaha Soasavaham Om Kham Brahma**

*(Yajurved Mantra 40/17)*

# A view of Prakriti, Soul & Brahma

*Swami Ram Swarup 'Yogacharya'*

In the mantra, God is introducing Himself, His power and the benefit thereof. He says that He is omnipresent etc.

## Word-Meaning

**(Hirannmayein)** form of divine light, i.e., here God preaches that He Himself is the form of divine light **(Paatreinn)** the God preaches that He Himself is the protector of whole universe and by Him only the **(Satyasyaa)** indestructible/ eternal and **(Apihitam)** hidden **(Mukham)** mouth of prakriti is opened. [i.e., then from prakriti, the creation begins].

**(Asau)** He **(Yaha)** Who exists **(Aditye)** in the sun, **(Purushaha)** He is Almighty God.

God preaches that **(Saha)** He is Almighty **(Asau)** hidden God. He says **(Aham)** I [God] am **(Kham)** omnipresent like space. **(Brahma)** I am most Supreme. **(Om)** My name is Om. [God's pious name Om indicates that God is the protector of whole universe.]

## Meaning

Form of divine light, i.e., here God preaches that He Himself is the form of divine light. The God preaches that He Himself is the protector of whole

**हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।**
**योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्।**
**ओ३म् खं ब्रह्म।।**

(यजुर्वेद मन्त्र 40/17)

universe and by Him only the indestructible/ eternal and hidden mouth of prakriti is opened. [i.e., then from prakriti, the creation begins].

He Who exists in the sun, He is Almighty God.

God preaches that He is Almighty hidden God. He says I [God] am omnipresent like space. I am most Supreme. My name is Om.

[God's pious name Om indicates that God is the protector of whole universe.]

### *Idea*

In the beginning of Chapter 40th of Yajurved, Mantra 1, it has been preached that God is omnipresent. God, while residing within everyone, is watching us. If this fact is known by the aspirant, then he must be afraid of God and should always do pious deeds according to vedas and we the people, if by the grace of God, devote some time to listen to Vedas from a learned Acharya then also, we would be able to know the above fact and certainly would be afraid of God. That if we will act against the Vedas, God would punish us. So, always do pious deeds according to Vedas.

Isn't it a huge astonishment that God, in the form of Param Guru/Supreme Guru of all the people of universe preaches us. God preaches, "Oh! men and women, As I am here, so am I in sun, moon etc. I am present everywhere at the same time like space. No one is more Supreme than me. I am the protector of whole universe, so **MY NAME IS AUM**."

It is further surprising that nowadays, people have started going to so-called gurus who are not aware of Vedas; as a result they donot follow Vedas' path and accordingly donot know that in the end of **Chapter 40th of Yajurved, Mantra 17** God while showering His mercy on us, Himself is preaching about His few divine qualities and His name. VIV