श्रावणी उपाकर्म, रक्षा बंधन, स्वतन्त्रता दिवस
एवं श्री कृष्ण जन्मोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं

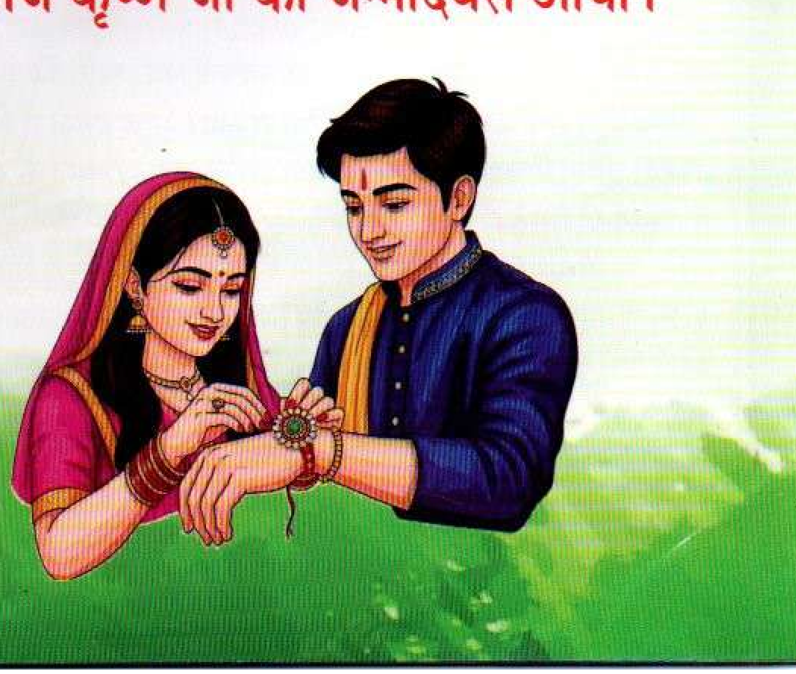
ओ३म्

वेद एवं विज्ञान आधारित अध्यात्म व मानव कल्याण
के लिए समर्पित मासिक पत्रिका

अध्यात्म पथ

वर्ष-20 अंक -194 अगस्त-2025 मूल्य : 10/- प्रति

याद करो उस महान योगीराज को
पाप से अधर्म से बचा लिया समाज को।
दुराचारियों को जिसने धूल में मिलाया
योगीराज कृष्ण जी का जन्मदिवस आया।



जिनसे मिली हमें प्रेरणा - वे थे स्व० श्री विद्यासागर नांगिया जी

धर्मनिष्ठ, परोपकारी, महान समाजसेवी एवं अदम्य उत्साह के धनी

तूं अजमते जहां का दमकता निशान था।
अपनों पे क्या परायों पर भी मेहरबान था।
सच्चा था अपने कौल का अहले जबान था।
दर-असल तूं इस सारे गंलिस्तां की जान था।
तेरी हर-एक नेकी को दोहरा रहा है जहां।
तूं किस कदर बुलन्द था कितना महान था।

देवता स्वरूप स्व० श्री विद्यासागर जी नांगिया

इस संसार में वही आत्मा अपनी यश: काया से सदा आलोकित रहता है जो अपने जीवन को सदैव सन्मार्ग पर गतिमान रखता है। श्रद्धेय श्री विद्यासागर नांगिया जी उन्हीं पवित्र आत्माओं में से एक सद्‌गुण सम्पन्न, सदाचारी, परोपकारी एवं धर्मात्मा पुरुष थे। उनका जीवन सभी के लिये अनुकरणीय था। उनमें दया, करुणा, दीन दुखीजनों की सेवा भावना, वैदिक सिद्धान्तों के प्रति आस्था आदि कूट-कूट कर भरी हुई थी। दो लाख से भी ज्यादा घरों में **'दैनिक यज्ञ पद्धति'** पुस्तक को नि:शुल्क वितरण करने वाले नांगिया परिवार ने अपने यशस्वी पिता स्व० श्री विद्यासागर नांगिया जी को सच्ची श्रद्धांजली देते हुए उनकी पावन स्मृति में प्रस्तुत **'अध्यात्म पथ'** पत्रिका के प्रकाशन में महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपिता परमात्मा स्व० विद्यासागर नांगिया जी की आत्मा को चिर शान्ति प्रदान करे और परिवार को इतनी शक्ति दे कि वे इस महान दु:ख को सहन कर सके।

ईश्वर स्व० श्री विद्यासागर नांगिया जी के परिवारजनों जैसे- इनकी धर्मपत्नी-श्रीमती विमला नांगिया व उनके सुपुत्र- श्री अश्विनी कुमार नांगिया, पुत्रवधु-श्रीमती पूनम। सुपुत्र- श्री सत्येन्द्र नांगिया, पुत्रवधु- श्रीमती अन्जु, सुपुत्र- श्री विक्रम नांगिया, पुत्रवधु- श्रीमती ज्योति आदि, सभी परिवारजनों को स्वस्थ सम्पन्न एवं दीर्घजीवन प्रदान करे। यह परिवार जनहितैषी एवं ईश्वरभक्त है। मैं इनके प्रति आशीर्वाद एवं मंगल कामनाएं प्रकट करता हूँ कि वे और उनका परिवार जनहित एवं प्रभुभक्ति के मार्ग पर निरन्तर अग्रसर होते रहें। श्री विद्यासागर नांगिया जी का एक सपना था कि-

यज्ञ हवन से हो सुगन्धित, अपना भारत वर्ष देश, वायु जल सुखदायी होवे, मिट जावे सारे क्लेश।

उनका विचार था कि बिना आध्यात्मिक मार्ग के कोई भी व्यक्ति सुख शान्ति, नैतिकता सौहार्द सहयोग, भ्रातृभावपूर्ण समाज का निर्माण नहीं कर सकता। आज उनका सपना साकार हो रहा है-**'अध्यात्म पथ'** पत्रिका के रूप में। आपके जीवन में कई उतार-चढ़ाव आये, परन्तु आपने हिम्मत के साथ हर मुश्किलों का सामना किया, और आपको जीवन में कामयाबी मिली। आपका मानना है-**लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती, कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।**

परमयाज्ञिक, अदम्य उत्साह के धनी, सहनशीलता की पराकाष्ठा कर्त्तव्यपरायण, सेवा, परोपकार के साक्षात् प्रतिमूर्ति, दानवीरता के मानवीय पर्याय जिस व्यक्ति को मैं जानता हूँ वे थे हम सबके प्रेरणा के स्रोत श्री विद्यासागर नांगिया। उनके पास कोई आनेवाला व्यक्ति कभी निराश होकर नहीं जाता था। ऐसे देवता स्वरूप स्व० श्री विद्यासागर नांगिया जी को शत्-शत् नमन्।

-चन्द्रशेखर शास्त्री

वेद एवं विज्ञान आधारित अध्यात्म व मानव कल्याण के लिए समर्पित मासिक पत्रिका

अध्यात्म पथ

वर्ष-20 अंक -194 अगस्त-2025

प्रेरणास्रोत
स्वामी जगदीश्वरानन्द जी सरस्वती
स्वामी (डॉ.) आर्येशानन्द सरस्वती
पद्मश्री डॉ. श्याम सिंह जी शशि
डॉ. सुन्दर लाल कथूरिया, डी.लिट्
स्व. श्री विद्यासागर नांगिया

प्रधान सम्पादक
चन्द्रशेखर शास्त्री

प्रबन्ध सम्पादक
अश्विनी कुमार नांगिया

साहित्य सम्पादक
श्री ओम सपरा

सह-सम्पादक
डॉ. अजय आर्य
श्रीमती पूनम नांगिया
श्री सूर्यकान्त मिश्रा

परामर्शदाता
डॉ. पुष्पलता वर्मा, डॉ. अनिल राय
श्री अशोक सुनेजा, श्री यशपाल आर्य

अध्यात्म पथ (मासिक)
WZ-97, सुन्दर पैलेस, ज्वाला हेड़ी मार्केट,
पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063
दूरभाष: 42345474, 9810084806
E-mail : adhyatmapath@yahoo.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक चन्द्रशेखर शास्त्री द्वारा एक्स्पो प्रिंट एण्ड मीडिया प्रा0 लि0, 97/12, ज्वाला हेड़ी मार्केट, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-63 से मुद्रित तथा अध्यात्म पथ कार्यालय : WZ-97, सुन्दर पैलेस, ज्वाला हेड़ी मार्केट, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-63 से प्रकाशित

अनुक्रम

विषय	पृष्ठ
अध्यात्म अमृत, वेदवाणी, नीतिदर्पण	4
सम्पादकीय - श्रावणी : वेद रक्षा का महापर्व	5-6
सत्संग प्रवाह - अध्यात्म से पाएं तनाव मुक्त जीवन	7-9
श्रेष्ठ संस्कार का सत्कार	10-11
हिन्द महासागर का मोती	12-14
मधुमेह नियंत्रण में भोजन आहार व जीवनशैली	15-16
भारतीय जीवन पद्धति की स्वीकार्यता	17-18
अमृतवाणी संस्कृत भाषा - यज्ञ प्रार्थना	
पहला सुख निरोगी काया-गिलोय का एक पत्ता....	19
समाचार दर्पण-अध्यात्म पथ आरोग्य धाम का उद्घाटन	20
BITTER FOR BETTER	21-22
एक दिव्य ज्योति जो परम ज्योति में विलीन हो गई	22
भव्य विशेषांक हेतु, विज्ञापन की अपील	23
हास्य प्रसंग	24
भजन वर्षा -नेताजी सुभाष चन्द्र बोस, जीवन-जोत	25
आर्य समाजों एवं डी.ए.वी. शिक्षण संस्थाओं से अपील	26
अध्यात्म पथ सदस्यता आवेदन पत्र	26

कुल पृष्ठ संख्या 28 कवर सहित

समस्त पत्र व्यवहार हेतु नीचे लिखे पते पर ही संपर्क करें।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
(प्रधान संपादक-अध्यात्म पथ)
फ्लैट नं.-C-1, पूर्ति अपार्टमेंट (एफ ब्लाक)
विकासपुरी, नई दिल्ली-110018 मो. 9810084806
E-mail : acharya_chandrashekhar@yahoo.com

लेखकवृंद-रचना मौलिक एवं अप्रकाशित हो, रचना का लेखन स्पष्ट और सुपाठ्य हो। दो प्रतियां उस रचनाकार को भेज दी जाएगी, जिनकी रचना प्रकाशित हुई है।

विज्ञापन दर:

पिछला कवर पृष्ठ	:	5100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ नं-2	:	3100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ नं-3	:	2500 रुपये
पूरा पृष्ठ अंदर	:	1000 रुपये
आधा पृष्ठ अंदर	:	600 रुपये

अध्यात्म पथ में प्रकाशित रचना में व्यक्त विचार, रचनाकार के अपने विचार हैं।
सम्पादक मण्डल का उन विचारों से सहमत होना आवश्यक नहीं है। न्यायक्षेत्र दिल्ली रहेगा।

अध्यात्म अमृत

वेदवाणी

वीर पुत्रों से युक्त हों

ओ३म् भूर्भुवः स्वः सुप्रजाः प्रजाभिः

स्यां सुवीरो वीरैः सुपोषः पोषैः।

नर्य प्रजां मे पाहि शंस्य पशून् मे

पाहि अथर्यं पितुं मे पाहि।

अर्थ–हे सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मन्। मैं संतानों से सुसंतान वाला, वीर–पुत्रों से वीर–पुत्र वाला और ऐश्वर्य से ऐश्वर्य–संपन्न होऊँ। हे मानव के हितकारी! तुम मेरी संतानों की रक्षा करो। हे प्रशंसनीय! तुम मेरे पशुओं की रक्षा करो। तुम मेरे अन्नादि की रक्षा करो।

नीति दर्पण

यथा मधु समादत्ते रक्षन् पुष्पाणि षटपदः।
तद्वद यन्मिनुष्येभ्यः आदद्यादविहिंसया॥

अर्थ–जैसे भौंरा फूलों को हानि न पहुँचाता हुआ उनसे रस प्राप्त कर लेता है, वैसे ही राजा को चाहिए कि प्रजाओं को पीड़ा दिये बिना उनसे कर ग्रहण करें।

गीता का पावन संदेश

अपना उद्धार अपने आप कर

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।

अपना उद्धार अपने आप स्वयं कर–आत्मा में ग्लानि अनुभव न कर मनुष्य आप ही अपना मित्र आप ही अपना शत्रु है।

महर्षि दयानन्द उवाच

जो विद्या को प्राप्त होता है वह मनुष्य परोपकारी धार्मिक अवश्य होता है।

हम योग्य बनें, प्रभु की कृपा अपने आप बरसती है। समुद्र किसी के पास जल मांगने नहीं जाता। नदियां चलके समंदर तक स्वयं जाती है।

'अध्यात्म पथ' के आजीवन सदस्यों की सेवा में

वैदिक विचारधारा की अत्यन्त लोकप्रिय मासिक पत्रिका 'अध्यात्म पथ' का आजीवन शुल्क 10 वर्ष के लिए होता है। किन्तु अभी किसी भी सदस्य की सदस्यता को निरस्त नहीं किया गया है। अध्यात्म पथ आपकी अपनी पत्रिका है, जिसके सफल एवं निरन्तर प्रकाशन में आपका सहयोग सादर अपेक्षित है। अतः ऐसे समस्त सदस्यों, जिन्होंने 2007 से पूर्व आजीवन सदस्यता ग्रहण की हो वे अपना आगामी 10 वर्षीय शुल्क 1100/- रुपये भेजकर तत्काल अपनी आजीवन सदस्यता का नवीनीकरण 2027 तक करवा लेवें, जिससे उन्हें नियमित रूप से अध्यात्म पथ भेजा जाता रहे। पत्र व्यवहार के लिए कृपया अपना नाम पता पिन कोड, सदस्य संख्या तथा मोबाइल नं. अवश्य लिखें।

ड्राफ्ट/चैक/मनीऑर्डर 'अध्यात्म पथ' के नाम से अध्यात्म पथ सम्पादकीय कार्यालय, फ्लैट नं.–सी–1, पूर्ति अपार्टमेंट (एफ–ब्लाक) विकासपुरी, नई दिल्ली–110018 के पते पर भेजें।

अश्विनी कुमार नांगिया, प्रबंध संपादक

वर्षा के समय पक्षी आश्रय ढूंढ लेते हैं। लेकिन चील बादलों के ऊपर भीगने से बचती है। जीवन में चुनौतियाँ तो आयेगी ही। अब यह हम पर निर्भर है कि आश्रय ढूंढे या दृढ़ संकल्प और विवेक से ऊपर चुनौती को बौना सिद्ध करें।

सम्पादकीय... ✍

श्रावणी वेद रक्षा का महापर्व

-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
संपादक-अध्यात्म पथ

श्रुत्वा धर्मं विजानाति श्रुत्वा त्यजति दुर्मतिम्।
श्रुत्वा ज्ञानमवाप्नोति श्रुत्वा मोक्षमवाप्नुयात्॥

श्रवण करने से धर्म का ज्ञान होता है, द्वेष दूर होता है, ज्ञान की प्राप्ति होती है और माया की आसक्ति से मुक्ति होती है।

By means of hearing one understands dharma, malignity (hatred) vanishes, knowledge is acquired, and liberation from material bondage is gained.

श्रुति का अर्थ है "जो सुना गया हो"। हिंदू धर्म में, श्रुति वेदों को कहा जाता है, जो सबसे प्राचीन और आधिकारिक धार्मिक ग्रंथ हैं। इन्हें ईश्वर द्वारा ऋषियों को सुनाया गया माना जाता है, इसलिए इन्हें अपौरुषेय (मनुष्य द्वारा रचित नहीं) माना जाता है, श्रुति का महत्व यह है कि यह हिंदू धर्म का आधार है और वेदों में दिए गए ज्ञान को सर्वोच्च माना जाता है।

श्रुति, स्मृति और सदाचार, ये तीनों धर्म के लक्षण हैं। श्रुति (वेद), स्मृति (धर्मशास्त्र), और सदाचार (सज्जनों का आचरण) ये धर्म के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। इसके अतिरिक्त, जो आत्मा को प्रिय हो, वह भी धर्म का लक्षण है।

श्रुतिः स्मृतिः सदाचारः स्वस्य च प्रियमात्मनः।
एतच्चतुर्विधं प्राहुः साक्षाद्धर्मस्य लक्षणम्॥

आर्यसमाज के संस्थापक महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती ने आर्यसमाज के नियमों को निर्धारित करते हुए स्पष्ट किया था कि वेद का पढ़ना, पढ़ाना और सुनना सुनना सब आर्यों का परम धर्म है।

शास्त्रों में सेवा के साथ सुश्रुषा शब्द का प्रयोग किया है। जब आप किसी विद्वान को अपने घर बुलाते हैं आदर करते हैं मान सम्मान करते हैं। सेवा का लाभ तभी पूर्ण होगा जब आप सुनने की इच्छा करेंगे। सुश्रुषा का अर्थ ही है- सुनने की इच्छा। अगर आप माता-पिता को सुनने की इच्छा नहीं रखते तो आपकी सेवा पूर्ण नहीं होगी। बड़ों को सम्मानित व्यक्तियों को सुनना सेवा भी है और उसे हमारे व्यक्तित्व का परिष्कार भी होता है। मैंने कहीं एक कहानी पढ़ी है -

एक गाँव में, एक बुद्धिमान बुजुर्ग रहते थे, जिनका नाम रामू था। गाँव के लोग अक्सर अपनी समस्याओं और चिंताओं को लेकर उनके पास आते थे। रामू हमेशा धैर्यपूर्वक उनकी बातें सुनते थे, और फिर उन्हें समझदारी से सलाह देते थे। एक दिन, एक युवा लड़का, सोनू, रामू के पास आया और उदास होकर बोला, "रामू दादा, मैं हमेशा निराश रहता हूँ। कोई भी मेरी बात नहीं सुनता।"

रामू ने मुस्कुराते हुए कहा, "सोनू, सुनने का भी एक कला है। जब हम किसी को ध्यान से सुनते हैं, तो हम न केवल उनकी बात समझते हैं, बल्कि उन्हें यह भी महसूस कराते हैं कि वे महत्वपूर्ण हैं।"

फिर रामू ने सोनू को एक कहानी सुनाई: "एक बार, एक राजा था जो बहुत शक्तिशाली था, लेकिन वह हमेशा अकेला महसूस करता था। उसे कोई ऐसा व्यक्ति नहीं मिला जो उसकी बातें सुन सके। एक दिन, उसने एक गरीब किसान को देखा जो अपने खेत में काम कर रहा था। राजा ने उससे बात करने की कोशिश की, लेकिन किसान ने उसकी तरफ ध्यान नहीं दिया। राजा को बहुत गुस्सा आया, लेकिन फिर उसने देखा कि किसान अपनी पत्नी के साथ बहुत खुश था। राजा ने उससे पूछा, 'तुम इतने गरीब होने के बावजूद इतने खुश कैसे हो?' किसान ने जवाब दिया, 'महाराज, मैं अपनी पत्नी की बातें सुनता हूँ, और वह मेरी बातें सुनती है। हमारे लिए, यह सुनना ही सबसे बड़ी खुशी है।"

रामू ने आगे कहा, ''सोनू, यह कहानी हमें सिखाती है कि सुनना न केवल दूसरों के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि हमारे अपने जीवन के लिए भी। जब हम दूसरों को सुनते हैं, तो हम उनसे जुड़ते हैं, और जब हम खुद सुने जाते हैं, तो हम खुद को व्यक्त करने और समझने में सक्षम होते हैं। इसलिए, सोनू, हमेशा दूसरों को ध्यान से सुनो, और अपनी बात भी स्पष्ट रूप से कहो।''

सोनू ने रामू की बातें ध्यान से सुनीं और फिर मुस्कुराते हुए कहा, ''धन्यवाद, रामू दादा। अब मैं समझ गया कि सुनने का कितना महत्व है।''

इस कहानी से, हम यह सीखते हैं कि सुनना एक कला है जो हमें दूसरों से जोड़ती है और हमें खुद को बेहतर ढंग से समझने में मदद करती है।

श्रावणी कैसे मनाए?

श्रावणी का पर्व वेद रक्षा के महाव्रत को याद दिलाने वाला महापर्व है। इसके लिए हम सभी को सन्नद्ध होना चाहिए आत्म मूल्यांकन करना चाहिए कि क्या हमने सचमुच ऋषि दयानंद के मंतव्य को स्वीकार करके तदनुरूप आचरण किया है।

वेद प्रचार के लिए निम्नलिखित कार्यक्रम आयोजित किये जा सकते हैं -

वेद-पाठ और धार्मिक प्रवचन:

वेद-पाठ का आयोजन करके, जिसमें वेदों के मंत्रों का उच्चारण और अर्थ समझाया जाए, लोगों को वेदों के ज्ञान से अवगत कराया जा सकता है।

वैदिक प्रवचन

धार्मिक प्रवचन, जो वेदों के सिद्धांतों और शिक्षाओं पर आधारित हों, लोगों को आकर्षित कर सकते हैं। वेदों के वर्तमान जीवन में आवश्यकता आदि विषयों को इसमें प्रमुखता से शामिल किया जा सकता है।

संगोष्ठी और व्याख्यान:

वेद-विषयक संगोष्ठी और व्याख्यान आयोजित करके, विद्वानों और विशेषज्ञों को आमंत्रित करके, वेदों के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की जा सकती है और लोगों को वेदों के महत्व को समझाया जा सकता है।

पंच महायज्ञ एवं वैदिक यज्ञ का आयोजन

महर्षि दयानंद सरस्वती ने नित्य कर्म में पांच महायज्ञों का उल्लेख किया है। ब्रह्म यज्ञ, देव यज्ञ, पितृ यज्ञ, बलि वैश्वदेव यज्ञ, अतिथि यज्ञ। लोगों को वेदों एवं वैदिक यज्ञों के प्रति आकर्षित करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

गुरुकुलों का भ्रमण एवं सहयोग

गुरुकुलों की स्थापना करके, जहां वेदों का अध्ययन और अध्यापन पारंपरिक तरीके से कराया जाता है, वेदों के ज्ञान को पीढ़ी दर पीढ़ी पहुंचाया जा सकता है। गुरुकुल की दिनचर्या को देखने से भी जीवन में पवित्र भावों का संचार होता है। दान की भावना सहयोग करने के लिए प्रेरित करती है।

ऑनलाइन वेद-अध्ययन:

ऑनलाइन वेद-अध्ययन पाठ्यक्रम और वेबसाइटों के माध्यम से, वेदों को सीखने में रुचि रखने वाले लोगों को घर बैठे ही वेदों का ज्ञान प्राप्त करने का अवसर दिया जा सकता है। अध्यात्म पथ के तत्वाधान में चल रहे वेद प्रचार वैदिक कार्यक्रमों से लोगों को जोड़ा जा सकता है।

वेद-आधारित साहित्य का प्रचार:

वेद-आधारित साहित्य, जैसे कि वेद-भाष्य, वेद-निबंध, और वेद-कथा, का प्रकाशन और वितरण करके, लोगों को वेदों के ज्ञान को पढ़ने और समझने में मदद की जा सकती है। वर्तमान समय में हम व्यवहार भानु और ऋषि दयानंद के 200 विचारों को नए ढंग से प्रस्तुत कर रहे हैं आप अपने समर्थ के अनुसार इन पुस्तकों का वितरण कर सकते हैं।

शास्त्रार्थ प्रतियोगिता:

समय-समय पर शास्त्रार्थ प्रतियोगिता का आयोजन करके, वेदों के ज्ञान को बढ़ावा दिया जा सकता है और लोगों को वेदों के प्रति जागरूक किया जा सकता है।

युवाओं के लिए कार्यक्रम:

युवा पीढ़ी को आकर्षित करने के लिए, युवा-उन्मुख कार्यक्रम, जैसे कि युवा शिविर और सांस्कृतिक कार्यक्रम, आयोजित किए जा सकते हैं। युवा विद्यार्थियों के लिए अनेक विषयों पर प्रतियोगिताएं कराई जा सकती हैं। खेलकूद के माध्यम से भी संस्कारों को दिया जा सकता है।

अध्यात्म से पाएं तनावमुक्त जीवन

आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री

वर्तमान समाज में सुख के साधन बढ़ते जा रहे हैं। जितने सुख के साधन बढ़े हैं व्यक्ति ने स्वयं को उतना ही दुखी पाया है। कृपया धन दौलत पैसा साधन जमीन ज्यादा सब कुछ प्रकार के भी व्यक्ति सुखी दिखाई नहीं दे रहा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार मानव जाति का लगभग 66% भाग किसी न किसी रूप में तनाव की समस्या से ग्रस्त है। पश्चिमी देशों में जो तुलनात्मक रूप से समृद्ध और विकसित हैं, वहां ये स्थिति और अधिक चिंताजनक है। यदि इसे इस युग की महाव्याधि कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। वर्तमान समय में हर व्यक्ति तनाव से जूझ रहा है।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मिणि॥

भगवत गीता 2.47

''तुम्हें अपने निर्धारित कर्तव्यों का पालन करने का अधिकार है, लेकिन तुम अपने कर्मो के फल के हकदार नहीं हो। कभी भी अपने आप को अपने कर्मो के परिणामों का कारण मत समझो, न ही निष्क्रियता में आसक्त रहो।''

एक राजा के पास बहुत सी धन संपदा एकत्रित थी। उसने एक बार अपने मंत्री को बुलाया और कहा - मुझे यह बताइए मेरी धन संपदा कितनी है? एक हफ्ते तक हिसाब किताब लगाया गया। खजाने का मूल्यांकन किया गया। अंत में राजा के पास रिपोर्ट सौंपी गई और रिपोर्ट सौंपते हुए मंत्री ने कहा कि महाराज आपकी सत्रह पीढ़ी बिना कुछ किए इस धन से अपना निर्वाह सुखपूर्वक कर सकती है। यह संपदा बहुत अधिक है बड़े आराम की जिंदगी आपके सत्रह पीढ़ी को इसी धन से मिल सकता है। राजा चिंतित हो गया। मंत्री को लगा कि शायद इन्होंने कुछ गलत सुन लिया है उन्होंने कहा कि महाराज आप क्यों चिंतित थे क्यों परेशान हैं। राजा ने कहा कि मैं सोच रहा हूं 18वीं पीढ़ी का क्या होगा?

हम सबको इस राजा की कहानी पर हंसी आती है लेकिन सच्चाई यह है कि हम सब की स्थिति यही है। हम सबको जो प्राप्त है उसका आनंद लेना नहीं जानते। जो हमें हासिल नहीं है उसके पीछे भागते भागते, जो हासिल है उसका आनंद लेना भूल जाते हैं।

आध्यात्मिक जीवन समर्पण सीखाता है समर्पण से तनाव दूर होता है।

कुछ समय पहले, एक राजा रहता था। उसे अपनी सारी धन-संपत्ति और सुख-सुविधाओं के बावजूद, अपने जीवन से संतुष्ट होना चाहिए था। लेकिन ऐसा नहीं था! राजा हमेशा सोचता रहता था कि वह अपने जीवन से कभी संतुष्ट क्यों नहीं दिखता।

बेशक, वह जहां भी जाता था, सभी का ध्यान अपनी ओर खींचता था, वह शानदार रात्रिभोजों और पार्टियों में जाता था, लेकिन फिर भी उसे ऐसा लगता था कि कुछ कमी है और वह उसे ठीक नहीं कर पा रहा था।

एक दिन, राजा अपने महल में घूमने के लिए रोजाना से जल्दी उठ गए। वे अपने विशाल बैठक कक्ष में दाखिल हुए और किसी के खुशी से गाने की आवाज सुनकर रुक गए... इस गाने के बाद... उन्होंने देखा कि एक सेवक गा रहा था और उसके चेहरे पर बहुत संतुष्टि के भाव थे।

राजा को यह बात बहुत पसंद आयी और उसने उस व्यक्ति को अपने कक्ष में बुलाया।

आदेशानुसार वह आदमी राजा के कक्ष में दाखिल हुआ। राजा ने पूछा, ''वह इतना खुश क्यों है?''

इस पर उस आदमी ने जवाब दिया: ''महाराज, मैं एक

नौकर के अलावा कुछ नहीं हूँ, लेकिन मैं अपनी पत्नी और बच्चों को खुश रखने के लिए पर्याप्त कमा लेता हूँ। हमें ज्यादा कुछ नहीं चाहिए, सिर पर छत और पेट भरने के लिए गरम खाना। मेरी पत्नी और बच्चे मेरी प्रेरणा हैं मैं जो भी थोड़ा-बहुत घर लाता हूँ, वे उसी से संतुष्ट हैं। मैं खुश हूँ क्योंकि मेरा परिवार खुश है।''

यह सुनकर राजा ने सेवक को विदा कर दिया और अपने निजी सहायक को अपने कक्ष में बुलाया।

राजा ने अपनी भावनाओं के बारे में अपनी व्यक्तिगत पीड़ा बताई और फिर अपने निजी सहायक को नौकर की कहानी सुनाई, इस उम्मीद में कि किसी तरह, वह कुछ तर्क दे पाएगा कि यहाँ एक राजा था जो अपनी उंगलियों के इशारे पर जो चाहे पा सकता था और फिर भी वह संतुष्ट नहीं था, जबकि उसका नौकर, बहुत कम होने के बावजूद बहुत संतुष्ट था।

निजी सहायक ने ध्यान से सुना और निष्कर्ष पर पहुँचा, ''महाराज, मेरा मानना है कि नौकर को 99 क्लब में शामिल नहीं किया गया है।''

''99 क्लब? और यह वास्तव में क्या है?'' राजा ने पूछा।

जिस पर सहायक ने उत्तर दिया, ''महाराज, वास्तव में यह जानने के लिए कि 99 क्लब क्या है, आपको निम्नलिखित कार्य करना होगा... एक थैले में 99 स्वर्ण सिक्के रखें और उसे इस नौकर के दरवाजे पर छोड़ दें, तब आपको समझ आएगा कि 99 क्लब क्या है।''

उसी शाम, राजा ने सेवक के दरवाजे पर एक थैले में 99 स्वर्ण मुद्राएँ रखवा दीं। हालाँकि वह थोड़ा हिचकिचा रहा था और उसने सोचा कि उसे थैले में 100 स्वर्ण मुद्राएँ डालनी चाहिए थीं, लेकिन चूँकि उसके सहायक ने उसे 99 मुद्राएँ डालने की सलाह दी थी, इसलिए उसने ऐसा ही किया।

नौकर अभी घर से बाहर ही निकला था कि उसने अपने दरवाजे पर एक थैला देखा। उसमें क्या रखा है, यह सोचकर वह उसे अपने घर ले गया और थैला खोला। थैला खोलते ही वह खुशी से जोर से चिल्लाया...सोने के सिक्के...इतने सारे। उसे यकीन ही नहीं हुआ। उसने अपनी पत्नी को बुलाया और उसे सिक्के दिखाए।

फिर वह थैला मेज पर ले गया और उसे खाली करके सिक्के गिनने लगा। ऐसा करते हुए उसे एहसास हुआ कि उसमें 99 सिक्के हैं और उसे लगा कि यह एक विषम संख्या है, इसलिए उसने बार-बार गिनती की और फिर भी वही नतीजा निकला... 99 सोने के सिक्के।

वह सोचने लगा, उस आखिरी एक सिक्के का क्या हुआ होगा? क्योंकि कोई भी 99 सिक्के तो नहीं छोड़ता। उसने अपना पूरा घर ढूँढ़ना शुरू कर दिया, घंटों अपने पिछवाड़े में इधर-उधर देखा, वह उस एक सिक्के को खोना नहीं चाहता था। आखिरकार, थक-हारकर उसने फैसला किया कि उसे उस एक सोने के सिक्के की भरपाई के लिए पहले से कहीं ज्यादा मेहनत करनी होगी ताकि उसका पूरा संग्रह 100 सोने के सिक्कों का हो जाए।

अगली सुबह वह बहुत ही बुरे मूड में उठा, बच्चों और पत्नी पर अपनी देरी के लिए चिल्ला रहा था, उसे एहसास ही नहीं था कि उसने रात का ज्यादातर समय कड़ी मेहनत करने के तरीके सोचने में बिता दिया था ताकि उसके पास सोने का सिक्का खरीदने के लिए पर्याप्त पैसे हों। वह हमेशा की तरह काम पर गया - लेकिन हमेशा की तरह अच्छे मूड में नहीं, खुशी से गाता हुआ - और झुंझलाहट के साथ अपने रोजमर्रा के काम निपटाता रहा।

उस आदमी के व्यवहार में इतना बड़ा बदलाव देखकर राजा हैरान रह गया। उसने तुरंत अपने सहायक को अपने कक्ष में बुलाया। राजा ने नौकर के बारे में अपने विचार बताए और एक बार फिर, उसके सहायक ने ध्यान से सुना। राजा को यकीन नहीं हो रहा था कि जो

नौकर कल तक गा रहा था और अपनी जिंदगी से खुश और संतुष्ट था, उसने अचानक अपना व्यवहार बदल दिया, जबकि सोने के सिक्के पाकर तो उसे और भी ज्यादा खुश होना चाहिए था।

इस पर सहायक ने जवाब दिया, ''आह! महाराज, नौकर अब आधिकारिक तौर पर 99 क्लब में शामिल हो गया है।'' उसने समझाया: ''99 क्लब तो बस उन लोगों को दिया गया एक नाम है जिनके पास सब कुछ है, फिर भी वे कभी संतुष्ट नहीं होते, इसलिए वे हमेशा कड़ी मेहनत करते रहते हैं और उस अतिरिक्त 1 के लिए प्रयास करते रहते हैं ताकि उनकी संख्या 100 तक पहुँच सके!''

हमारे पास शुक्रगुजार होने के लिए बहुत कुछ है और हम अपने जीवन में बहुत कम के साथ गुजारा कर सकते हैं, लेकिन जैसे ही हमें कुछ बड़ा और बेहतर मिलता है, हम और भी ज्यादा चाहते हैं! हम पहले जैसे खुश और संतुष्ट इंसान नहीं रहे, हम और ज्यादा चाहते हैं और ज्यादा पाने की चाहत में हमें इसकी कीमत का एहसास ही नहीं होता। हम अपनी नींद, अपनी खुशी खो देते हैं अपनी बढ़ती जरूरतों और इच्छाओं की कीमत चुकाने के लिए हम अपने आस-पास के लोगों को तकलीफ पहुँचाते हैं। 99 क्लब में शामिल होने का यही मतलब है।''

यह सुनकर राजा ने निश्चय किया कि उस दिन से वह जीवन की सभी छोटी-छोटी चीजों की सराहना करना शुरू कर देगा।

हम बातों को आधा सुनते हैं और हमारा जीवन समस्या ग्रस्त होकर के तनाव से घिर जाता है। इसलिए कुछ जीवन में सफलता नहीं मिलती। मैंने कहीं यह चुटकुला पढ़ा था-

गप्पू- अरे तेरा मुंह कैसे जल गया?

पप्पू- किसी ने बताया कि चावल उबालकर चेहरे पर लगाने से गोरे हो जाते हैं

गप्पू- फिर क्या हुआ?

पप्पू- सत्यानाश हो जाये उसका, पर ये नहीं बताया कि ठंडे करके लगाने हैं.......

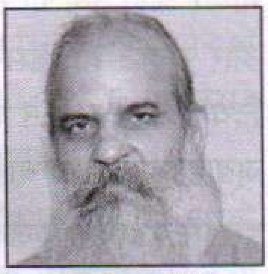
मैंने अपने जीवन के अनुभव से तनाव मुक्त जीवन के लिए निम्न सूत्र खोजे हैं-

1. प्रतिदिन प्रात काल उठकर ईश्वर का ध्यान करें।
2. सकारात्मक ऊर्जा को महसूस करें।
3. प्रात: कालीन भ्रमण प्राणायाम आदि को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
4. संभव हो तो उगते हुए सूरज को देखें।
5. सभी से मीठा बोलने की कोशिश करें।
6. किसी की गलती निकालने को अपना स्वभाव ना बनाएं।
7. दूसरों की प्रशंसा करने के अवसर ढूंढे।
8. भोजन करते हुए ईश्वर को धन्यवाद दें।
9. रात्रि कालीन आत्म चिंतन करें और अच्छे दिन के लिए ईश्वर का शुक्रिया करें।
10. गुस्सा आने पर तत्काल प्रतिक्रिया न करें। आधा गिलास पानी पिए उसके बाद अपनी प्रतिक्रिया दें।
11. संभव हो तो किसी न किसी की सहायता जरुर करें।
12. आत्म चिंतन करते हुए उन बातों का अधिक चिंतन करें जो आपके पास है। जो अपने पास है उसका आनंद लें उसके लिए शुक्रिया और प्रतिज्ञा के भाव से भरे रहे। अपने से बड़े अधिक संपन्न लोगों का चिंतन कम करें। यह हमेशा याद रखें कि आप जोर जिंदगी जी रहे हैं संसार में बहुत सारे लोग ऐसी जिंदगी पाने के लिए तरस रहे हैं।

इन 12 बातों को अपना करके व्यक्ति अपने जीवन को तनाव मुक्त कर सकता है।

श्रेष्ठ संस्कार का सत्कार

डॉ. विनोद बब्बर
संपादक राष्ट्र किंकर
मो.: 9868211911



चाहे कितने भी आंधी तूफान चक्रवात आएं, भूकंप आएं, अकाल पड़े। इनसे बाजार, दुकान, रेलें, बसें, जहाज सब बंद हो सकते हैं पर विचार की उड़ान पर कोई प्रतिबंध संभव नहीं है। बुद्धि को सदैव पूरी छूट रहती है कि जांच करते रहो कि बूढ़ा कितना बुद्धु है। इसलिए धीरू रोज नया धर्म संकट खड़ा कर देता है। आज बोला, 'आप कहते हो मनुष्य श्रेष्ठ जीव है। पर क्या सत्य यह नहीं कि मनुष्य जन्म से कोरा कागज होता है। उसे हर काम सिखाना पड़ता है। बार–बार याद कराना पड़ता है कि उसे क्या खाना है, क्या नहीं खाना। खाना भी है तो कैसे खाना है। क्या बोलना है और क्या हर्गिज नहीं बोलना। कहां जाना है, कहां नहीं जाना। किस मौसम में कैसे रहना है। आचार विचार संस्कार जैसे अनेको झमेले हैं। जबकि पशु, पक्षियों को कुछ नहीं सिखाना। उनमें सभी गुण जन्मजात होते है। जैसे मधुमक्खी को सिखाना नहीं पड़ता कि छत्ता कैसे बनेगा, शहद कैसे बनेगा। जीवों को तैरना, उछलना कूदना, फूल को सुगंध बिखेरना, फल को स्वाद और मिठास बांटना कोई नहीं सिखाता। फिर भला मनुष्य श्रेष्ठ जीव कैसे हुआ? काहे तुलसी बाबा कह गए, 'बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर दुर्लभ सद् ग्रन्थन्हि गावा।'

प्रश्न व्याख्यान में बदल रहा था इसलिए मौका पाकर हस्तक्षेप करना पड़ा, 'बेटा! पत्थर यत्र तत्र बिना निगरानी के पड़े हैं लेकिन सोना तिजोरियों में बंद है। सोना ही क्यों पीतल, तांबा, एल्युमिनियम, लोहा आदि आदि की भी निगरानी पड़ती है। क्योंकि इन धातुओं की उपयोगिता है। इनके गुण धर्म, विशेषताएं अनेक संभावनाएं समेटे हुए हैं इसलिए इनकी संभाल करनी पड़ती है। जैसे हमारी माता, बहनें, बहुएं घर के बर्तनों को संभाल करते हुए उन्हें धूल, मौसम आदि के प्रभाव से बचाने और उनकी चमक बरकरार रखने के लिए उन्हें यदा कदा मांजती रहती हैं। उसी तरह मनुष्य के स्वाभाविक गुणों को संभालना पड़ता है। जब तक उसके मन वचन कर्म में एकरूपता नहीं आती, उसे बार–बार याद कराना पड़ता है कि उसे क्या, कब, कैसे कराना है क्योंकि वह केवल जीव नहीं, विवेकशील जीव अर्थात् मनुष्य है। सरल भाषा में कहे तो मनुष्य रूप में जन्में बालक को उसके स्वाभाविक गुणों से भटकने से रोकना और मानवता का मस्तक ऊंचा करने वाले ज्ञान का नाम ही संस्कार हैं।'

'संस्कार का अर्थ है उसे अहसास करना कि देखने में पीतल और सोना एक जैसे होते हैं तो फिर उनके मूल्य में हजारों गुणा का अंतर क्यों? दाम में अंतर है तो गुणों में भी जरूर अंतर होगा ही। अब देखो लोहा बाहर रखा रहे तो आंधी, धूल, पानी में उसमें जंग लग जाता है। उसका क्षरण आरंभ हो जाता है। जबकि पीतल, तांबा का क्षरण इतनी आसानी से नहीं होता। चांदी पर धूल मैल जम जाती है पर हवा पानी का नहीं, कुछ खास रसायनों का ही प्रभाव पड़ता है। जबकि सोने पर बाहरी प्रभाव और कम है। इसलिए लोहा 5 रु किलो, एल्युमीनियम 250 रु किलो, पीतल 500 रु, चांदी 80 हजार की किलो । लेकिन सोना तो मात्र 10 ग्राम ही 75 हजार का। अर्थात् जो जितना नॉन रिएक्टिव है उसका सम्मान और दाम उतना ही ज्यादा। कभी सोने को हाथ से दबा कर देखो, जितना शुद्ध होगा उतना ही नरम होगा। चांदी उससे कम नरम। पर सख्त लोहा बार बार गर्म आग में झुलसता है बार–बार हथौड़े की मार रहता है। सोना चांदी को बार बार आग में नहीं झुलसना पड़ता क्योंकि उसके संस्कार गुण आसानी से जागृत हो जाते हैं। वे बाहरी वातावरण से आसानी से प्रभावित नहीं होते। इसलिए जहां आये वहां उसकी शान सलामत रहती है। आराम से, सुविधा से, सुरक्षा में रहते हैं।'

'बच्चे में स्वाभाविक, नैतिक, सांस्कृतिक, सामाजिक गुणों के विकास का प्रयास उसे संस्कारित करना ही तो है। अपने समाज के रीति–रिवाजों और श्रेष्ठ परम्पराओं के बारे में उसके मन मस्तिष्क में भाव रोपण ही संस्कार है। संस्कार ही उसे करणीय, अनुकरणीय

का बोध कराता रहे। यदि उसे 'मनुष्य और मनुष्य' से 'मनुष्य और प्रकृति' के बीच के संबंधों का समीकरण समझ में आ जायेगा तो पर्यावरण प्रदूषित होने का प्रश्न नहीं हो सकता। क्योंकि वह पेड़ पौधों जीव जंतुओं से मित्रता करने लगेगा। उनके जीने के अधिकार को स्वयं के अधिकार पर अधिमान देगा। तब वह सदैव कोयल की कूक और आम की मंजरी से स्वयं को जोड़े रखने में सफल होगा क्योंकि उसके प्रकृति से संबंध द्वंद्वात्मक नहीं, स्नेहात्मक होंगे। वह प्रकृति का रक्षक होगा, विनाशक नहीं। लेकिन यह तभी संभव है जब उसे प्रकृति में आस्था हो। प्रकृति प्रेम का संस्कार हो।'

'संस्कार सामाजिक संबंधों को रेखांकित करते हैं। उन संबंधों के महत्व और उनकी प्रतिबद्धता के सरल सूत्र मन–मस्तिष्क में स्थापित करते हैं जो बिना किसी भेदभाव सबके हित रक्षण के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं। संस्कार ही हमें बताते हैं कि धर्म–संस्कृति कोरा विधि विधान या धार्मिक कर्मकांड नहीं, जीने की कला के टूल हैं। जो हमारे हृदय के भावों को पवित्रता प्रदान कर उनमें आस्था के रंग भरते हैं। और जहां आस्था होती है वहां आसपास ही रास्ता भी होता है। जीवन के ये सूत्र अपने पूर्वजों के प्रति हमारी श्रद्धा और कृतज्ञता से और प्रबल होते है। सामाजिक समरसता हमारे आचरण की स्वीकार्यता बढ़ती है। इसलिए मनुष्य को बार–बार स्मरण कराना पड़ता है कि उसे क्या करना है और क्या नहीं करना। जिस प्रकार जामवंत जी ने हनुमान को उनकी शक्ति और सामर्थ्य का अहसास कराया था, ठीक उसी प्रकार संस्कारों से हमें अपनी शारीरिक या बौद्धिक क्षमता के नैतिक अनैतिक पक्षों की जानकारी मिलती है जो संसार रूपी सागर को सहजता से पार करने में हमारी मदद करती है।'

'बेटा, एक सड़कछाप आवारा, एक वर्दीधारी सिपाही और एक कमांडों का अंतर वहीं है जो एक संस्कारविहीन, संस्कारों से परिचित और संस्कारों के प्रबल अभ्यासी में होता है। इसलिए अपने प्रबुद्ध पूर्वजों द्वारा संस्कारों पर बल देने के कारणों को समझने का प्रयास करों। जो जितना संस्कारवान है, वह उतना ही नॉन रिएक्टिव होता है। सुख– दुख, आंधी–तूफान, मिलन–बिछोह जीवन का अपरिहार्य अंग हैं। अगर संस्कार प्रबल हैं तो स्वाभाविक रूप से हर परिस्थिति का सामने करने की क्षमता और शक्ति विकसित होती है।'

'वे हमारे श्रेष्ठ संस्कार ही हैं जो हमें संसार को एक परिवार समझकर व्यवहार करने की प्रेरणा देते हैं। जबकि संस्कारविहीनता परिवार के प्रति भी गैरजिम्मेदारी का भाव पैदा करती है। दया, करुणा, आर्जव, मार्दव, सरलता, शील, प्रतिभा, न्याय, ज्ञान, परोपकार, सहिष्णुता, प्रीति, रचनाधर्मिता, सहयोग, समन्वय, प्रकृति प्रेम, राष्ट्रप्रेम उस वाटिका की अदृश्य लेकिन सशक्त सुगंध है जिसे संस्कार कहा जाता हैं। संक्षेप में कहे तो संस्कार किसी अनघड़ पत्थर में छिपे देवत्व को उभारना है। वरना तो उस पत्थर में दैत्य भी हो सकता है। अगर संस्कारों पर बल न दिया जाए तो भयावह दैत्य की आकृति भी उभर सकती है। संस्कार से देवत्व अर्थात् सत्यं शिवं सुन्दरं की प्रत्यक्ष अनुभूति होती है। जीवंत साक्षात्कार होता है। धन, यश, वैभव नहीं, केवल श्रेष्ठ संस्कारों से सुसज्जित भाव का सर्वत्र सम्मान होता है। यहीं मानव होने की प्रथम कसौटी है।

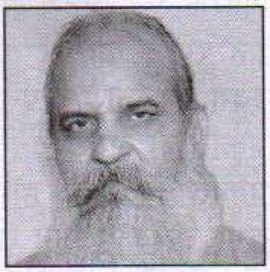
आर्य जगत के मूर्धन्य संन्यासी मनन आश्रम पिंडवाड़ा के संस्थापक

डॉ. स्वामी आर्येशानंद सरस्वती जी की ओर से कृष्ण जन्मोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं

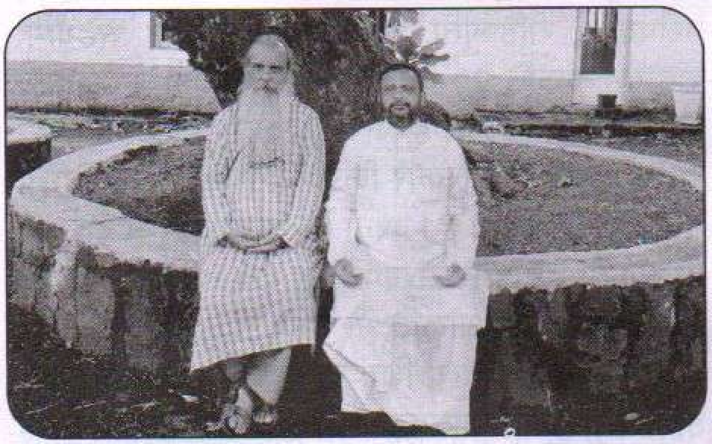
अक्टूबर, 2015 में वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के नेतृत्व एक प्रतिनिधिमंडल मॉरिशस यात्रा गया। प्रतिनिधिमंडल में शामिल राष्ट्र-किंकर संपादक डॉ. विनोद बब्बर ने इस यात्रा के अनूठे संस्मरणों को पुस्तकाकार रूप प्रदान किया है। 'गिरमिटियों के देश में' को अध्यात्मपथ ने अपने हर अंक में धारावाहिक में प्रकाशित करने का निर्णय लिया है। प्रस्तुत है प्रथम अध्याय-

हिन्द महासागर का मोती

डॉ. विनोद बब्बर



मोती अर्थात् मॉरीशस अपने तटों पर मीलों तक फैली सफेद रेत तथा चारों ओर नीले समुन्द्र के लिए जाना जाता है। दक्षिणी हिंद महासागर में नाशपाती के आकार वाला मॉरीशस द्वीप 57018'–57049' देशांतर पूर्व और 19059'–20059' अक्षांश दक्षिण में लगभग 900 किलोमीटर और मेडागास्कर के पूर्व में स्थित मॉरीशस की प्राकृतिक सुंदरता से अभिभूत मार्क ट्वेन (1897) ने अपने यात्रा–संस्मरण 'फॉलोइंग द एक्वेटर



: अ जर्नी अराउंड द वर्ल्ड' में ठीक लिखा हैं, 'यह निर्णय करना कठिन है कि पहले मॉरिशस बना या स्वर्ग!'

80 लाख वर्ष पूर्व ज्वालामुखीय विस्फोटों के कारण अस्तित्व में आया। वर्तमान में ये ज्वालामुखी निष्क्रिय ऐसा प्रतीत होता है कि मानव विकास की अवधारणा प्रस्तुत करने वाले प्रसिद्ध वैज्ञानिक चार्ल्स डार्विन ने जरूर मॉरीशस की यात्रा की होगी तभी उन्होंने लिखा था, 'हम रमणीय बगीचों के बीच से गुजरे और हमने लावा के बड़े–बड़े ढेरों के बीच गन्ने के हरे–भरे खेत देखें।'

उससे उलट अर्थात् मई से नवंबर तक शुष्क सर्दियों पड़तीं हैं तो नवम्बर से मई मौसम गर्म, आद्र गर्मी का होता है। मई से सितंबर के दौरान चक्रवात आना सामान्य बात है। थोड़े–बहुत आंधी–तूफान, वृक्षों और भवनों की क्षति तो होती ही रहती है लेकिन हॉलैंडा (1994) और दीना (2002) चक्रवातों ने मॉरीशस द्वीप को बुरी तरह प्रभावित किया था।

आकार (2040 वर्ग किमी) में मॉरीशस भारत की राजधानी दिल्ली (1484 वर्ग किमी) से लगभग डेढ़ गुना है। पोर्ट लुई इसकी राजधानी और सबसे बड़ा नगर है तो क्यूरेपाइप, वकोआस, फ़ीनिक्स, कुआर्ते बोर्नेस, रोज़ हिल और बीयू–बासिन भी महत्वपूर्ण नगर हैं। उत्तर–पश्चिम मे स्थित राजधानी पोर्ट लुई के अतिरिक्त ब्लैक रिवर, फ्लाक, ग्रांड पोर्ट, मोका, पैम्प्लेमूज़ेस, प्लाईनेस् विल्हेम्स, रिवियेरे दु रेम्पार्त, सवान्ने जिले हैं। वैसे मॉरीशस के उत्तर–पूर्व मे 560

किलोमीटर पर स्थित रॉड्रीगज दसवां जिला था जिसे अक्टूबर 2002 मे आंशिक स्वायतत्ता प्रदान कर दी गई है। इसके अतिरिक्त साउदेन टापू (पूर्वी साउदेन टापू सहित), नज़ारेथ टापू, साया दे मल्हा टापू, हॉकिन्स टापू भी मॉरीशस का जो ब्रिटेन के अधीन है, पर भी मॉरीशस का दावा है।

यदि हम मॉरीशस के इतिहास के नप्पे पलटे तो इस धरा पर आधिपत्य नाविकों के आने के संकेत मिलते हैं। 500 साल बाद 1507 में डैमिगो फनांडीज नामक पुर्तगाली वहाँ पहुंचा। उसने उसको नाम दिया इल्हादे सीमे अर्थात् सिल्वर हंस का द्वीप। लेकिन पुर्तगालियों द्वारा उसे खोजे जाने का दावा नहीं कियागया। उस समय चूहे और डोडो नामक जीव ही इस द्वीप पर निवास करते थे। अतः पुर्तगालियों ने हिरन, सूअर, बंदर, बकरी आदि जीव बाहर से लाकर इस द्वीप पर छोड़े। 1513 में पुर्तगाली कप्तान पेट्रो दे मैसे कैरूहैस ने मॉरीशस के साथ–साथ दो अन्य द्वीप देखे राड्रिग्स और सिचौलिस उसने नाम दिया मैसेकैरने द्वीप समूह। 1598 में आये एक चक्रवात के दौरान हॉलैंड के तीन पोत रास्ता भटक कर यहाँ पहुँचे तो उन्होंने युवराज मॉरिस के सम्मान में इस द्वीप का नाम मॉरीशस रखा। तदुपरान्त 1638 में डचों ने यहां अपनी बस्ती बसाई। लेकिन बार–बार आने वाले तूफानों से विचलित होकर वे भी इस द्वीप को छोड़ 1715 में निकट के आइल बॉरबोन (अब रीयूनियन) द्वीप पर काबिज फ्रांस ने मॉरीशस को अपने नियंत्रण में ले

लिया। अब उन्होंने इस द्वीप को 'आइल दे फ्रांस' (फ्रांस का द्वीप) के नाम से पुकारा।

इस द्वीप पर शरण लिये कुछ जलदस्यु अक्सर भारत और ब्रिटेन व्यापार करने वाले जहाजों को लूट लिया करते थे। अपने व्यापार को निर्बाध जारी रखने के लिए ब्रिटिश सरकार इस द्वीप का अपना नियंत्रण चाहते थी। उनके प्रयास अंततः 3 दिसम्बर 1810 को सफल हुए जब फ्रांसीसी भाषा का प्रयोग तथा कुछ कानूनों को जारी रखने की शर्त स्वीकार कर ली गई। लेकिन इसका नाम 'आइल दे फ्रांस' से फिर 'मॉरीशस' कर दिया गया।

1638 मे डच लोगों ने मॉरीशस को सबसे पहले गन्ना से परिचित कराया। डच गन्ने की खेती अरक (रम का एक प्रकार) के उत्पादन के लिए करते थे। लेकिन फ्रांस और ब्रिटेन के शासन के दौरान यहाँ बड़े पैमाने पर गन्ने की खेती की जाने लगी जिसने इस द्वीप के आर्थिक विकास में काफी योगदान दिया। गन्ने की खेती के लिए ही अंग्रेज अपने उपनिवेश भारत से बड़ी संख्या में मजदूरों को यहां लाये। कोलकाता से चलकर 2 नवम्बर 1835 को पहला जहाज मॉरीशस के अप्रवासी घाट पर रुका। 2006 में यूनेस्को ने आप्रवासी घाट को वर्ल्ड हैरिटेज का दर्जा दिया था।

लंबे संघर्ष के बाद 12 मार्च 1968 को मॉरीशस स्वतन्त्र हो गया लेकिन राष्ट्रमंडल (कॉमनवैल्थ) के अन्तर्गत ही रहा और महारानी एलिजाबेथ द्वितीय देश की मुखिया थीं। 1971 में रामसागर गुलाम और पॉल बैरनगर के नेतृत्व में मॉरिशस के सौभाग्य ए नये मॉरीशस के जन्मदाता सर रामगुलाम को पूरा द्वीप 'राष्ट्रपिता' मानता है। उन्होंने द्वीप को विकसित किया और वहां के निवासियों को समाज में सम्मानजनक स्थान दिलाया। सर शिवसागर राम गुलाम को जनता 'चाचा' ए पर महात्मा गांधी की तरह अंकित है। मॉरीशस की जनसंख्या पर भारतीय, अफ्रीकी, फ्रेंच, अंग्रेज, चीनी लोगों का मिलाजुला प्रभाव है। यहां के खानपान पर भी तीनों महाद्वीपों का प्रभाव स्पष्ट देखा जा सकता है।

1992 में प्रजातांत्रिक गणराज्य बने मॉरीशस के संविधान के अनुसार राष्ट्रपति यहां का मुखिया होता है, जिसका कार्यकाल 5 साल होता है। संसद (नेशनल असेंबली) के 62 प्रतिनिधियों का चुनाव होता है तो 4 सदस्य वहां के उच्चतम न्यायालय द्वारा नियुक्त किये जाते हैं। संसद का कार्यकाल भी 5 वर्ष होता है। यहां भी भारत की ही तरह संसद में बहुमत प्राप्त दल अथवा गठबंधन का नेता प्रधानमंत्री होता है। नेशनल एसेंबली में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षित हैं। संसद के सभापति के लिए सदन का सदस्य होना आवश्यक नहीं है। वहां सदन की कार्यवाही शुरू होने पर सर्वप्रथम प्रश्नकाल होता है,

जिसमें प्रश्नों के उत्तर स्वयं प्रधानमंत्री देते हैं। ए 160 वर्ष के मुकाबले फ्रेंच सौ साल से कम ही रहे लेकिन उनकी भाषा और संस्कृति की छाप मॉरीशस पर बहुत गहरी है। यहाँ की मुख्य भाषा–बोली फ्रेंच अथवा फ्रेंच का अपभ्रंश क्रोयली है तो अधिकतर स्थानों

के नाम भी फ्रेंच हैं। लेकिन इतने लोगों ने उस द्वीप पर शासन किया है कि यहाँ की संस्कृति सतरंगी हो गई है। फ्रेंच, इंग्लिश, डच और मजदूरों के रूप में लायेगये विभिन्न देशों के लोग मुख्यतः भारत, चीन, अफ्रीका मैडागास्कियन आदि हैं। जिनके पूर्वज दास, गुलाम अथवा कुली के रूप में मॉरीशस आये थे, वे आज तक अपने ऐसा, भारत और पूर्वी एशिया सहित विश्व के अनेक स्थानों के लोग स्थायी रूप से रहते हैं लेकिन एक भी ऐसा समुदाय अथवा वर्ग नहीं जो मूल रूप से मॉरीशस का मूल नागरिक होने का दावा कर सकें।

1940 के बाद मॉरीशस की जनसंख्या बहुत तेजी से बढ़ी है। इसका कारण भारत की ही तरह वहां भी जीवन–स्तर में बदलाव तथा स्वास्थ्य की बेहतर सुविधाओं के कारण मृत्यु दर में आई कमी है। इस छोटे से देश ने बेरोजगारी तथा पिछड़ेपन के कारणों में समझते हुए जनसंख्या नियंत्रण की दिशा में कदम बढ़ाया। 1964 में मॉरीशस की जन्म दर 38.4 प्रतिशत थी जो 2006 में घटकर 14.1 प्रतिशत हो गई। जनसंख्या की वृद्धि को नियंत्रित करने का श्रेय वहां के शासकों के साथ–साथ वहां की जनता और राजनीतिक दलों को है जिन्होंने इसे धर्म–जाति–समुदाय का मुद्दा न बनाते हुए राष्ट्र–हित को सर्वोपरि रखा। काश, भारत भी लघु भारत से सीख पाता!

स्वतंत्रता के पश्चात् मॉरीशस के राष्ट्रगान के लिए एक खुली प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें प्रख्यात कवि जीन जार्जस प्रॉस्पर द्वारा रचित गीत को चुना गया। इसकी संगीत रचना फिलिप जेंटिल ने की। राष्ट्रगान के शब्द इस प्रकार है–

Glory to you, Motherland
O Motherland of Mine.
Your beauty is sweet,
Your fragrance is sweet,
around thee we gather
As one people,
As one nation,
In peace, justice and liberty.
Beloved Country,
May God bless you
For ever and ever.

मॉरीशस का राष्ट्रगान हिंदी अनुवाद–

मातृभूमि की जय हो!
हे मेरी मातृभूमि!
तुहारा सौंदर्य मोहक है
तुम्हारी मिट्टी की महक सोंधी है
हम तुम्हारी शरण में हैं
एक–एक व्यक्ति,
एक पूरा राष्ट्र
शांति, न्याय और स्वतंत्रता की छांव में।
प्यारे देश,
ईश्वर कृपा तुम पर बनी रहें
हमेशा और हमेशा के लिए!

12 मार्च, 1992 को गणतंत्र बने मॉरीशस ने कूक्ले द' ओरियले (ट्रांचेतिया बुटोनियाना) को अपना राष्ट्रीय पुष्प घोषित किया। नारंगी लालिता लिये यह पुष्प जून से अक्टूबर में मॉरीशस के केवल एक क्षेत्र में होता है। इस दुर्लभ प्रजाति के पुष्प का नामकरण प्रसिद्ध वनस्पति विज्ञानी लुइस बुटोन के नाम पर किया गया है।

मॉरीशस के राष्ट्रीय चिन्ह को 25 अगस्त 19 से 6 को स्वीकार किया गया। इस के निचले हिस्से में लैटिन भाषा में आदर्श वाक्य नस्पति का प्रतीक है कुछ तो दो–दो मॉरीशस की एक विलुप्त पशु जाति और एक हिरण ने गन्ने को पकड़ रखा है जो इस द्वीप का आधार–स्तंभ माना जाता है।

क्रमशः

मधुमेह नियन्त्रण में भोजन आहार व जीवनशैली

आचार्य डॉ. श्वेतकेतु शर्मा, वैदिक प्रवक्ता बरेली
पूर्व सदस्य हिन्दी सलाहकार समिति भारत सरकार

मधुमेह (Diabetes) ऐसा रोग है जो हमारे शरीर में इंसुलिन की कमी या हमारे शरीर की कोशिकाओं द्वारा इंसुलिन प्रतिरोध के कारण उत्पन्न होती है। इंसुलिन की कमी से रक्त शर्करा का स्तर असामान्य रूप से उच्च हो जाता है। इस प्रकार,लंबे समय तक उच्च रक्त शर्करा का स्तर मधुमेह का संकेत देता है। डायबिटीज या मधुमेह के नियंत्रण के लिए आहार या डाइट स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये आवश्यक है उसमें कैल्सियम, पोटासियम और लौह आदि के खनिज लवण तथा विभिन्न विटामिन पर्याप्त मात्रा में भोजन में लेना चाहिए। इसके लिये ताजे फल, हरी सब्जियों तथा दूध का प्रयोग उचित मात्रा में प्रति दिन करना चाहिये ।

इसके अतिरिक्त क्या खाना चाहिए :—कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले आहार में साबुत अनाज, ब्राउन राइस, क्विनोआ और स्टील—कट ओटमील, स्ट्रॉबेरी, चेरी, सेब, कीवी काले जामुन, खट्टे फल जैसे नींबू, संतरा, हरीपत्तेदार सब्जियां और बिना स्टार्च वाली सब्जियां जैसे ब्रोकली, हरी सब्जियां, गाजर, भिन्डी आदि के साथ पेय पदार्थ पानी सबसे अच्छा विकल्प है। मधुमेह एक दीर्घ काल तक रहने वाला रोग है अतः रोगी के लिये भोजन निश्चित करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि भोजन ऐसा हो कि रोगी की रुचि के अनुकूल हो तथा रोग में भी उससे कोई वृद्धि न हो । और लम्बे समय तक उसका सेवन कर सके। मधुमेह में दोनों समय जौ और गेहूँ की वनी रोटी करेले तथा हरी सब्जियों के साथ लेनी चाहिये। चिकनाई रहित दही या मट्ठा का प्रयोग करना चाहिये। सामर्थ्य के अनुसार प्रतिदिन ग्रमण भी करना चाहिये। पुराने जौ, वाजरा, गेहूं के अतिरिक्त कोदों, मूंग, अरहर की दाल शाक आदि सरसों के तेल में बनाये हुये उचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिये ।

मधुमेह में जौ, पुराना गेहूँ , पुराना चावल, कोदों, कागुन, कुलथी, मूंग, अरहर, चना, तिल, मट्ठा, परवल, करेला , सहजन , गूलर , लहसुन , कैथ , जामुन , कशेरु , कमलगट्टा , त्रिफला , गिलोय , खैर , सोंठ , पीपल मिर्च , मर्दन , कसरत , विरेचन , तथा घूमना लाभकारी है ।

अतिरिक्त नया अन्न, दही, काँजी, सिरका, घी, गुड़, पेठा, ईख, मांस, दिन में सोना, धूम्रपान, लाल मिर्च, शराव, मधुमेह प्रबंधन में नुकसान पहुंचाता है तथा सफेद ब्रेड, सफेद चावल और पास्ता, ट्रांस वसा, फ्रेंच फ्राइज और अन्य तले हुए भोजन, साधारण चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाना अहितकर व हानिकारक है, ये स्पाइक्स का कारण बन सकते हैं। शराब के सेवन से बचें, ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें प्रोटीन या वसा होता है, जैसे चॉकलेट, कैंडी बार, आइसक्रीम, कुकीज, क्रैकर्स और ब्रेड—रक्त शर्करा को जल्दी से नहीं बढ़ाते हैं और इस प्रकार निम्न रक्त शर्करा के स्तर में इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। चॉकलेट और वसायुक्त उत्पादों के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि यह उच्च और निम्न 'स्पाइक्स' का कारण बन सकते हैं।

मधुमेह में आसन : शरीर को मजबूत और स्वस्थ रखने के लिये हमें शरीर के अंगों के सब विभागों की मांस पेशियों को चलाने की आवश्यकता है। प्रत्येक मनुष्य को प्रातः काल उठकर कम से कम दो से पांच मील तक भ्रमण करना चाहिये, उसके पश्चात् तैल से मालिस कर व्यायाम तथा आसन करना परमावश्यक है,जिसके करने से शरीर स्वस्थ तथा निरोग रहता है। मधुमेह को योगासनों व चिकित्सा करने पर नियन्त्रित किया जा सकता हैं। मधुमेह में निम्न योगासनः— (१):— शीर्षासन (२):—सर्वांगासन (३):—धनुआसन (३) पूर्वोत्तार आसन आदि नियमित करने से लाभ होता है व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

मधुमेह में जीवन शैली:– स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का वास होता है। यह शरीर ईश्वर का दिया हुआ मन्दिर है । इस शरीर को स्वस्थ रखना प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य हैं । यदि असावधानी से रोग ग्रस्त हो जाता है तब कभी भी निराश नहीं होना चाहिये । मधुमेह एक भयंकर रोग है । मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपनी जीवनशैली को निम्नलिखित कर्त्तव्यों का पालन करना परमावश्यक है । जो व्यक्ति स्वस्थ हैं उसके पालन करने पर वह मधुमेह रोगी नहीं हो सको:–

१–अधिक सहवास डायबिटीज में वायु के बेग को बढ़ाता है ।रोगी को संयम से रहना चाहिये।

२–मानसिक चिन्ता,क्रोध,शोक,भय आदि से मधुमेह में वृद्धि होती है । मधुमेह में इन विकारों से बचने का पूरा प्रयास करे

३–मधुमेह के अधिकांश अतिरिक्त खाने से शरीर पर प्रभाव पड़ता हैं इसलिये आवश्यकता से कम खाना चाहिये ।

४–डायविटीज में प्रातःकाल कम से कम–तीन या चार कि. मी. खुली हवा में भ्रमण (Morning walk) करना चाहिये

५–डायविटीज में पेट साफ रहना चाहिये यानी कब्ज (Constipation) नहीं होना चाहिए।

६–मधुमेही में खड़े होकर पेशाब नहीं करनी चाहिए, बैठ कर पेशाब करने से आराम होता है ।

७–सरसों के तेल से शरीर की प्रतिदिन मालिश करना चाहिये।

८–कटि स्नान नित्य करें, मेरूदण्ड पर ठण्डे पानी की धार डालने से लाभ होगा ।

९–मीठे, चटपटे, तले, सड़े गले पदार्थ नहीं खाना चाहिये ।

१०–मांस, अण्डा, शराव आदि गर्म और नशीले पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिये ।

११–दिन में केवल दो वार या आठ घंटे के अन्तराल में भोजन करने वालों का स्वास्थ्य ठीक रहता है।

१२–मधुमेह में उवली हुई सब्जियां, टमाटर, जामुन, गूलर , मौसमी अन्नास आदि के रस का प्रयोग करना चाहिये। सात्विक व शीघ्र हजम होने वाले आहार नियमित समय पर लेने चाहिये ।

१३–दिन में नीबू का रस ताजे पानी में डालकर तीन ,चार वार पीना चाहिए।

१४ – मधुमेह में शारीरिक योगासन नित्यप्रति आवश्य करना चाहिये ।

१५–आसन करने के पश्चात् जलपान में करेले का जूस लेना चाहिए। मधुमेह में लाभ होता है।

१६–मधुमेह में शारीरिक परिश्रम करना चाहिये । परिश्रम न करने से यह योग बढ़ता है ।

१७–मधुमेह में सुती कपड़े पहनना चाहिये ।

१८–डायविटीज में ब्रह्मचर्य का पालन करते हुये सामर्थ्य अनुसार श्रम करना चाहिये

१९–वीर्य की रक्षा करनी चाहिये जिससे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इस के नाश से शरीर क्षीण हो जाता है ।

२०–अपनी शक्ति से अधिक काम नहीं करना है ।

२१–पेशाव, शौच, उल्टी, खांसी, छींक आदि वेगों को नहीं रोकना चाहिये इन के रोकने से अन्य रोग भी घर कर लेते हैं

२२–भोजन को वत्तीस बार चवाकर या खूव चवाकर खाने से स्वास्थ ठीक रहता है। उदर विकार नहीं होते।

२३–सैल्फ मेडिकेशन दवाओं का उपयोग कभी न करें । इससे शरीर में अन्य परेशानी उत्पन्न हो सकती हैं।

२४–प्रातः काल गहरी श्वास लेते हुए शरीर पर सूर्य की किरणें लेना चाहिये ।

२५–श्वांस नाक से लेना चाहिये । प्राणायाम करना परमावश्यक है ।अपनी सामर्थ के अनुसार अनुलोम–विलोम प्राणायाम की क्रिया करनी चाहिए।

नोटः–उपरोक्त मधुमेह नियन्त्रण में खान–पान व जीवनशैली ज्ञानार्जन के लिए प्रस्तुत है,इसका प्रयोग करने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य करना चाहिए ।

भारतीय जीवन पद्धति की स्वीकार्यता

-डॉ. अजय आर्य
प्रसिद्ध चिंतक एवं विचारक, छत्तीसगढ़
मो.: 9300540698

स्वास्थ्य के क्षेत्र में आज अनेक खोजें हुई हैं परंतु मनुष्य सुखी नहीं है क्योंकि केवल रोगमुक्ति होना ही स्वस्थ होना नहीं है। मन–मस्तिष्क का संतुलित और प्रसन्नचित न होना भी अस्वस्थता है। भारतीय मनीषा के अनुसार मन का संबंध आध्यात्म से है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि कुछ तथाकथित प्रगतिशील बंधु अध्यात्म के महत्व को स्वीकार नहीं करते, जबकि दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक अध्यात्म को मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण मानने लगे हैं।

हमारी संस्कृति के महत्वपूर्ण ग्रन्थों यथा, वेद, उपनिषद, पुराण, श्रीमद्भगवत गीता, योगवासिष्ठ आदि में अध्यात्म है। सच तो यह है कि एलोपैथी की भी अनेक प्रक्रियाएं हमारे इन्हीं ग्रथों की देन हैं। काउंसलिंग जैसी उपचार विधियों का सर्वोत्तम उदाहरण गीता में देखने को मिलता है, जब भगवान श्रीकृष्ण भ्रमित और निराश अर्जुन के मन से उत्पन्न हुई दुविधा को दूर करते हैं। योगवसिष्ठ अध्यात्म की उच्च श्रेणी मानी जाती है। यह वसिष्ठ मुनि द्वारा राजा राम को दी गई राजयोग की व्यावहारिक जानकारी है। योग के प्रमुख आधार स्तम्भ पतंजलि ऋषि ने इसे सरल रूप में पेश किया। अब तक सैंकड़ों अनुसंधान अध्यात्म के प्रभावों की पुष्टि कर चुके हैं। आज सारी दुनिया योग की दीवानी है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने प्रस्ताव पारित कर हर वर्ष 25 जून को विश्व योग दिवस मनाये जाने का निर्णय किया।

वर्तमान में प्राणायाम सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। प्राणायाम तेज और धीमी गति से श्वास लेने की वह प्रक्रिया है जो व्यक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक है। यह योग की बढ़ती हुई स्वीकार्यता है कि योग–ध्यान सिखाने वालों की मांग बढ़ रही है। अमेरिका तथा यूरोपीय देशों में ध्यान का उपयोग चिकित्सा क्षेत्र में भी होने लगा हैं। तो एम्स के चिकित्सक भी हृदय रोगियों को प्राणायाम की सलाह देने लगे है। जिसके बहुत सकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिल रहे हैं।

अमेरिका के सबसे महंगे अस्पतालों में एक के बाहर लगा बोर्ड दमे के इलाज की व्यवस्था की जानकारी देता है, जिसकी फीस पांच हजार डॉलर है। यह इलाज और कुछ नहीं, केवल जलनेति का अभ्यास करवाते हुए उसे सिखाना हैं। वहाँ जलनेति चिकित्सा का एक नया तरीका हो सकती है पर हमारी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इसे सदियों से महत्व देती है। आज दुनिया में सांस के रोगों के लिए जलनेति को रामबाण इलाज माना जाता है, परंतु विदेशी संस्कृति के उपासकों ने इसके प्रचार–प्रसार को एक प्रकार से बाधित ही किया। इस तरह से यह हमारे लिए गर्व का विषय हो सकता है कि हमारी परम्परागत अवधारणाओं को आज सारा विश्व स्वीकार कर रहा है अतः हमें भी फिर से योग, ध्यान, आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा–पद्धति की ओर लौटना चाहिए क्योंकि केवल यही एकमात्र ऐसी पद्धति है जो हर प्रकार के दुष्प्रभावों (साइड–इफैक्ट) से मुक्त है। यह संतोष की बात है कि पूरी दुनिया सहित भारत में भी इस संबंध में जागरूकता बढ़ रही है।

वर्तमान में कोरोना महामारी के प्रकोप से सारी दुनिया त्रस्त है। लंबे समय तक लॉकडाउन के कारण सब गतिविधियां ठप्प रहीं। छोटे और गरीब देशों की क्या कहें, दुनिया के अमीर देशों की अर्थव्यवस्था भी बुरी तरह चरमरा गई। जब अमेरिका, ब्रिटेन, स्पेन इटली जैसे साधन संपन्न देशों में कोरोना के कारण बहुत अधिक जनहानि हो रही थी तब है लेकिन भारत में रिकवरी रेट बहुत अच्छी रही। तो मृत्यु दर भी कम रही। दुनियाभर में करोड़ो डालर खर्च करके कोरोना से बचाव की दवा बनाने के प्रयास हो रहे थे तब हम भारतीय अपने पूर्वजों द्वारा दी गई जीवनशैली के कारण कोरोना से बचाव में काफी हद तक सफल रहे।

कोरोना काल में भारतीय संस्कृति का प्रभाव और स्वीकार्यता बढ़ी है। कोरोना एक–दूसरे के सम्पर्क में आने से फैलता है। पश्चिम में हाथ मिलाना, आलिंगन, चुम्बन की प्रचलन है। उससे संक्रमण फैलने का

खतरा कई गुणा बढ़ता है। इसीलिए आज सारी दुनिया 'हाथ जोड़कर नमस्ते' अर्थात् भारतीय अभिवादन की शरण में है। हम दादी–नानी के नुस्खे और जड़ी–बूटियों के काढ़े से अपेक्षाकृत सुरक्षित है। गर्म पानी से गरारे करना, बार–बार हाथ धोना, बाहर से आने पर जूते चप्पल घर के बाहर उतारना, हाथ, पांव धोना हमारी परम्परागत जीवनशैली का अंग है जिसे आज सारी दुनिया स्वीकारने को बाध्य है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के विभिन्न उपायों जैसे ताजा गर्म भोजन तथा नियमित योग और व्यायाम पर जोर है। शाकाहार प्राथमिकता हैं जो हमारे लिए सामान्य बात है क्योंकि यह हमारी दिनचर्या के अंग हैं। हम यज्ञ की संस्कृति वाले हैं जबकि कोरोना ने विशिष्ट जड़ी–बूटियों से यज्ञ के लाभ दुनिया को समझाये। हमारे यहां बाहर जाते हुए पुरुष गले में गमछा, तौलियां तो महिलाएं दुपट्टा, चुनरी आदि का प्रचलन रहा है। वे आंधी तूफान, प्रदूषण, दुर्गंध में उसे अपने नाक मुंह पर अच्छी तरह से लपेटते हैं। कोरोना के कारण हमारे जैन मत का संघेटा (जैन मुनियों द्वारा मुख पर बांधे जाने वाली पट्टी) मास्क के रूप में पूरी दुनिया की जरूरत बन चुकी है। हमारे यहां सम्यक चिंतन के लिए जिस एकांत का प्रचलन था वह कोरोना का क्वारंटीन बन गया।

हस्त–प्रक्षालन हमारा संस्कार है। हर शुभ कार्य की शुरुआत से पहले हाथ धोने, शुद्धि। हमारे लिए नियमित स्नान यानी शारीरिक शुद्धि अनिवार्य है। जहां यज्ञ नहीं वहां सुलगते उपले पर गुगल आदि डालकर वातावरण शुद्धि, जीवाणु नाश की परम्परा है। हमारी संस्कृति 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया' का उद्घोष करती है। हम तो सदा से मृत पंचभौतिक शरीर का अग्निसंस्कार करते हैं लेकिन कोरोना ने पश्चिम को भी शवदाह के लिए प्रेरित किया।

बार–बार सिद्ध होता रहा है कि भारतीय जीवन–पद्धति ही श्रेष्ठ है। लेकिन हम पाश्चात्य की चकाचौंध में अंधे होकर विकृतियों की ओर बढ़ रहे है। विकृत खानपान के अंधानुसरण का प्रभाव है कि मधुमेह, हृदयरोग, एडस जैसे अनेकानेक रोग बढ़ रहे हैं। कोरोना संकट ने हमें चिंतन का अवसर दिया है कि धरा पर जीवन बचाना है तो भारतीय जीवनशैली, भारतीय संस्कृति की शीतल छांव ही एकमात्र विकल्प है। प्रकृति से खिलवाड़ विनाश को आमंत्रण है तो उपचार की राह भी प्रकृति की शरण में मिलेंगी। हम नदियों, वृक्षों पहाड़ों, सूर्य, वायु अर्थात् प्रकृति पूजक भारतीय शांति पाठ में अंतरिक्ष तक की शांति की कामना करते हैं। श्रेष्ठ भारतीय परम्पराओं से विमुख होकर स्वयं को आधुनिक कहलाने वाले अब भी समझ लें–

अच्छा होता अपने घर की आग बुझाने में मरते हम!
अफसोस, अपनी–अपनी जान बचाने को मर गए हम!!

अमृत वाणी संस्कृत भाषा

यज्ञ प्रार्थना

पूजनीय प्रभो! समेषां भावनामुज्ज्वल्यताम्।
स्याम छलतादिविहीना मानसौजस्तन्यताम्॥1॥
वेदमन्त्रान् घोषयेम धारयेम सत्यताम्।
हर्षवर्षाभिः प्रसन्नाः संहरेम विषादताम्॥2॥
अश्वमेधादि क्रतुभिरुपकृतो लोको भवेत्।
धर्ममर्यादा विताने सौख्यतो विश्वं भरेत्॥3॥
सेवितं श्रद्धा पवित्रं भक्तितो यज्ञादिकम्।
व्यथितसंसारस्य क्षिप्रं संहरेम संहरेम क्लेशकम्॥4॥

भावनानां पापजानां सर्वथा लोपं कुरु।
कामनाः सफला भवेयुर्यज्ञतो नृणां ननू॥5॥
लाभकारी देवयज्ञः सर्वजीवानां कृते।
जलसमीरौ सुरभियुक्तौ सर्वरोगाणां हृते॥6॥
स्वार्थभावा लोपिताः स्युर्विस्तृताः प्रीतिलता।
इदन्न मम भावेनानेन मानवाः स्युर्मण्डिताः॥7॥
प्रेमगंगायां निषण्णा वन्दना कुर्मो वयम्।
नाथ करुणाकन्द करुणा पालय जगदीश त्वम्॥8॥

पहला सुख निरोग काया

गिलोय का एक पत्ता आपको 80 सालों तक बीमार नहीं होने देगा...

डॉ. अमरीश

गिलोय एक ही ऐसी बेल है, जिसे आप सौ मर्ज की एक दवा कह सकते हैं। इसलिए इसे संस्कृत में अमृता नाम दिया गया है। कहते हैं कि देवताओं और दानवों के बीच समुद्र मंथन के दौरान जब अमृत निकला और इस अमृत की बूंदें जहां–जहां छलकीं, वहां–वहां गिलोय की उत्पत्ति हुई।

1. गिलोय बढ़ाती है रोग प्रतिरोधक क्षमता :–

गिलोय एक ऐसी बेल है, जो व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर उसे बीमारियों से दूर रखती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का काम करते हैं। यह खून को साफ करती है, बैक्टीरिया से लड़ती है। लिवर और किडनी की अच्छी देखभाल भी गिलोय के बहुत सारे कामों में से एक है। ये दोनों ही अंग खून को साफ करने का काम करते हैं।

2. ठीक करती है बुखार :–

अगर किसी को बार–बार बुखार आता है तो उसे गिलोय का सेवन करना चाहिए। गिलोय हर तरह के बुखार से लडने में मदद करती है। इसलिए डेंगू के मरीजों को भी गिलोय के सेवन की सलाह दी जाती है। डेंगू के अलावा मलेरिया, स्वाइन फ्लू में आने वाले बुखार से भी गिलोय छुटकारा दिलाती है।

3. गिलोय के फायदे– डायबिटीज के रोगियों के लिए : गिलोय एक हाइपोग्लाइसेमिक एजेंट है यानी यह खून में शर्करा की मात्रा को कम करती है। इसलिए इसके सेवन से खून में शर्करा की मात्रा कम हो जाती है, जिसका फायदा टाइप टू डायबिटीज के मरीजों को होता है।

5. पाचन शक्ति बढ़ाती है –:

यह बेल पाचन तंत्र के सारे कामों को भली–भांति संचालित करती है और भोजन के पचने की प्रक्रिया में मदद कती है। इससे व्यक्ति कब्ज और पेट की दूसरी गड़बडियों से बचा रहता है।

6. कम करती है स्ट्रेस –:

गलाकाट प्रतिस्पर्धा के इस दौर में तनाव या स्ट्रेस एक बड़ी समस्या बन चुका है। गिलोय एडप्टोजन की तरह काम करती है और मानसिक तनाव और चिंता (एंजायटी) के स्तर को कम करती है। इसकी मदद से न केवल याददाश्त बेहतर होती है बल्कि मस्तिष्क की कार्यप्रणाली भी दुरुस्त रहती है और एकाग्रता बढ़ती है।

7. बढ़ाती है आंखों की रोशनी :–

गिलोय को पलकों के ऊपर लगाने पर आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसके लिए आपको गिलोय पाउडर को पानी में गर्म करना होगा। जब पानी अच्छी तरह से ठंडा हो जाए तो इसे पलकों के ऊपर लगाएं।

8. अस्थमा में भी फायदेमंद :–

मौसम के परिवर्त न पर खासकर सर्दियों में अस्थमा को मरीजों को काफी परेशानी होती है। ऐसे में अस्थमा के मरीजों को नियमित रूप से गिलोय की मोटी डंडी चबानी चाहिए या उसका जूस पीना चाहिए। इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

9. गठिया में मिलेग्रा आराम :–

गठिया यानी आर्थराइटिस में न केवल जोड़ों में दर्द होता है, बल्कि चलने–फिरने में भी परेशानी होती है। गिलोय में एंटी आर्थराइटिक गुण होते हैं, जिसकी वजह से यह जोड़ों के दर्द सहित इसके कई लक्षणों में फायदा पहुंचाती है।

10. अगर हो गया हो एनीमिया, तो करिए गिलोय का सेवन :– भारतीय महिलाएं अक्सर एनीमिया यानी खून की कमी से पीड़ित रहती हैं। इससे उन्हें हर वक्त थकान और कमजोरी महसूस होती है। गिलोय के सेवन से शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या बढ़ जाती है और एनीमिया से छुटकारा मिलता है।

11. बाहर निकलेगा कान का मैल :– कान का जिद्दी मैल बाहर नहीं आ रहा है तो थोड़ी सी गिलोय को पानी में पीस कर उबाल लें। ठंडा करके छान के कुछ बूंदें कान में डालें। एक–दो दिन में सारा मैल अपने आप बाहर जाएगा।

12. कम होगी पेट की चर्बी :– गिलोय शरीर के उपापचय (मेटाबॉलिजम) को ठीक करती है, सूजन कम करती है और पाचन शक्ति बढ़ाती है। ऐसा होने से पेट के आस–पास चर्बी जमा नहीं हो पाती और आपका वजन कम होता है।

13. खूबसूरती बढ़ाती है गिलोय :– गिलोय न केवल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, बल्कि यह त्वचा और बालों पर भी चमत्कारी रूप से असर करती है.

14. जवां रखती है गिलोय :– गिलोय में एंटी एजिंग गुण होते हैं, जिसकी मदद से चेहरे से काले धब्बे, मुंहासे, बारीक लकीरें और झुर्रियां दूर की जा सकती हैं। इसके सेवन से आप ऐसी निखरी और दमकती त्वचा पा सकते हैं, जिसकी कामना हर किसी को होती है। अगर आप इसे त्वचा पर लगाते हैं तो घाव बहुत जल्दी भरते हैं। त्वचा पर लगाने के लिए गिलोय की पत्तियों को पीस कर पेस्ट बनाएं।

समाचार दर्पण

ओडिशा के घोर घने जंगल में 12 कुण्डीय धर्म रक्षा महायज्ञ के साथ अध्यात्म पथ आरोग्य केन्द्र का उद्घाटन

परोपकार करने वालों का काम ईश्वर स्वयं बनाता है: आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री

उड़ीसा के ग्राम भरसूजा के बीहड़ वन क्षेत्र में वैदिक विद्वान विश्व प्रसिद्ध आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी के नेतृत्व में अध्यात्म पथ आरोग्य केंद्र का शुभारंभ किया गया।

सुदूर ग्रामीण क्षेत्र में स्थित भरसूजा में 12 कुण्डीय वैदिक महायज्ञ का आयोजन किया गया। इस महायज्ञ में हजारों की संख्या में लोगों ने उपस्थित होकर आहुति प्रदान की एवं वेद प्रवचन को सुनकर पुण्य के भागी बने। अनेक लोगों ने यज्ञोपवीत धारण कर के वेद मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।हजारों लोगों ने लंगर प्रसाद ग्रहण लिया।

महायज्ञ के ब्रह्मा आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी ने इस अवसर पर विशाल जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा- जो परोपकार करते हैं उनके कार्य ईश्वर पूर्ण करता है। महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती ने भी संसार का उपकार करना हम सब का कर्तव्य निश्चित किया है। परोपकार करने से आत्म संतुष्टि प्राप्त होती है।

गुरुकुल हरिपुर के ब्रह्मचारियों ने मंत्र पाठ किया। इस अवसर पर स्वामी विशुद्धानंद सरस्वती जी को अध्यात्म मार्तंड सम्मान ,गुरुकुल हरिपुर के आचार्य डॉ. सुदर्शन देव, सुप्रसिद्ध वैदिक विद्वान आचार्य डॉ. अजय आर्य, नरेश वर्मा धुरंधर को ऋषि गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डाक्टर सुदर्शन देव जी ने कहा कि आज सब कुछ खान-पान रहन-सहन बिगड़ गया है। न शुद्ध भूमि है ना खेती है इसलिए हम सब दुखी हैं। स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद योग और प्राकृतिक सरल जीवन जरूरी है।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ. अजय आर्य ने कहा कि ऋग्वेद में लिखा है कि यज्ञ करने वालों को स्वर्ग प्राप्त होता है। स्वर्ग का अर्थ है सुख। जब हम परोपकार करते हैं उपकार करते हैं तब भी हमें आत्मिक रूप से आंतरिक सुख प्राप्त होता है। यज्ञ से भी परोपकार होता है। जीवन में जिसे भी सुख प्राप्त करना है उसे यज्ञ करना चाहिए। रामायण में यज्ञ का भाव है इदम् न मम इसीलिए हर शुभ कार्य में रामायण को पढ़ा जाता है। महाभारत युद्ध और अशांति का प्रतीक है। क्योंकि उसमें यज्ञ भाव नहीं है।

भजन सम्राट नरेश कुमार धुरंधर ने इस अवसर पर ईश्वर भक्ति के भजन प्रस्तुत कर सबको मंत्र मुग्ध किया।

कार्यक्रम के आयोजन में सर्वश्री सुभाष साहू, आनंद कुमार साहू, साहिब भोई, सचेतन मुनि, सुरेश मुनि, श्रीमती चंद्रावती वर्मा, कल्याणी वर्मा, आयुष्मति प्राची, आयुष्मति प्रज्ञा आदि गणमान्य महानुभावों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। उल्लेखनीय है कि उड़ीसा का यह क्षेत्र ईसाई मिशनरीज का गढ़ बनता जा रहा है इसलिए हम सबका कर्तव्य है कि इस क्षेत्र में अपने सेवा प्रकल्प और धार्मिक सनातन गतिविधियों को तेज करके धर्मातरण से लोगों को बचाने का प्रयत्न करें। आर्य जगत के मूर्धन्य संन्यासी डॉ स्वामी आर्येशानंद सरस्वती जी, स्वामी विशुद्धानंद सरस्वती जी आदि अनेक गणमान्य लोगों ने आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी की भूरि भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि आचार्य जी के पुरुषार्थ से ओडिशा के इस पिछड़े आदिवासी इलाके में ज्ञान और परोपकार की ज्योति जलाई गई है पया इस महान कार्यक्रम और प्रकल्प के आप सब सहभागी बने।

डॉ. अजय आर्य

BITTER FOR BETTER

Neelu Jain (Assistant Professor)
Rungta College of Science & Technology
Durg, Dhhattisgarh

Inspiration - a very strong and affirmative term, gives a sense of confidence and achievement. It also exhibits gratefulness to one or many inspiring persons. The real motivator is one who without being selfish or egoistic, has the motive of welfare and success of others. Inspiring people do their work directly or indirectly. Their words or deeds set examples to march ahead and to fight against all odds and adversities. As the chivalric poems fill the brave soldiers with profound courage and passion of victory, as 'Nikumb sir' advocated and inspired 'Ishaan Awasthi' in themovie Taare Zameen Par so do many known and unknown, recognized or non-recognized persons for the people around them. While thinking about that special person in my life, many names and images captured my mind. But within a couple of minutes that state of muddled darkness was wiped out by my real, hard-core, ever fresh, inspirer like a bright and sunny day. I was clear in my thoughts; it is 'She - my mother'. My mother is the mentor and motivator and special most person of my life.

One may think, what the big deal is, if a mother is an inspiration for her child because every mother inspires her child, but mine is all in one. She gave me birth and nourished me with all sentiments and love. She made me to learn everything, every art and every sport, whether I liked that or not. She never wanted compromises in studies, early rising or going to tuitions, like my father. He melted with my excuses and covered me under his quilt during winters. He was my saviour then as I felt from a hard-hearted mother. She never allowed us to bunk school for feeble reasons. It was only because of her sincerity once I received the full attendance award in school.

She used to make me learn arts in my leisure time after studies. I was sent to different classes like embroidery, tailoring, calligraphy, painting, baking, etc. Here weren't her duties completed just by sending me to classes and paying fees. She kept me practicing rigorously what I had learned that day. For example, during embroidery classes, if I had learned two new stitches, she gave me many clothes to practice those and gain mastery. Once she sent me to her friend to learn 'Sindhi Kadhai' (a folk embroidery of the Sindh province having its own form and tricky technique due to which it is prone to be forgotten easily). The stitch wasn't easy at all, and it took me two full days to learn it by heart. At last, when I conquered, my mother in her peculiar style gave me clothes to practice upon. The tough things need more practice, so I was lured to work hard. She had copious ideas to make me work. She gave me grocery bags, money bags, TV covers, tablecloths, and sarees to become an expert in 'Sindhi Kadhai'. I felt so bad, and I confess here, that I became very angry and furious but all in vain... I had to do, means to do. But today even if anyone asks me at midnight I can stitch that without any doubt.

Once when I was learning fabric painting she made me paint bedsheets, curtains, sofa-covers apart from the baby wrapping clothes. 'Practice makes a man perfect', was her favourite proverb. She herself was a wizard of mehndi, tailoring, knitting, crochet, cooking, etc. Women from our neighbourhood used to call her for recipes, mehndi, new designs of crochet and sweaters, etc. Apart from household chores, she gladly helped and

taught the people surrounding our place. Festivals were fantastic because of her liveliness and special food. She was the central figure of our family. Elders oryoungers, everybody needed her and she on her part was ever ready with full zeal and enthusiasm. I clearly remember one of my teachers had taken my mother's name, venerably as an example of a versatile personality.

Time never remains the same. When we were facing a financial crisis, my mother stood neck to neck with her spouse. She helped him in setting up a new business using her skills. Now she was busier than before, yet she didn't leave me. Her wise eyes always ask me what I had done that day or what new I had learned. It is only because of her that I can ride a scooter, which initially I was very afraid to learn. A scooter that too geared one, break in leg clutch in hand ......oh my God! It was a nightmare...... but she continuously pushed me to learn. By hook or by crook, she made me ride all sorts of two-wheelers. Today when I look into my past, I wonder if she wasn't there I would have been nothing. Whatever I am today is solely because of her. Apparently, Papa was also there in the roots of my success, but her nagging and her continuous efforts made me a person who can face the world in all odds. Maybe she was fulfilling her childhood wishes through me. She made me capable enough to earn money because as she said never depend on a single source of income. Her eyes told the satisfaction and happiness she felt when I drive smoothly and safely on a busy road. It is she who made me digest failure and success equally. She explained to remain positive and taught me to compromise without losing selfrespect. She engaged herself in work throughout her life to make us successful. After the sudden demise of my father, she toiled for my marriage.

My mother is my ideal, my existence, my strength, my power, my soul, my happiness, and my inspiration. She not only inspires me with words but deeds as well. She is still guiding our lives. Whenever I am praised by anyone for my work, I miss my mom by heart. Her journey of inspiration is continued with her grandchildren. May God bless her with a long, healthy, and happy life.

शोक संदेश

एक दिव्य ज्योति जो परम ज्योति में विलीन हो गई

कश्तियां बह जाती हैं तूफान चले जाते हैं।

यादें रह जाती है इंसान चले जाते हैं।।

प्रत्येक संयोग का अंत वियोग है। जीवन का अंत मरण है परन्तु सुसंभावनाओं से परिपूर्ण जीवन अचानक अनंत में विलीन हो जाए तो कितना भी धैर्यवान व्यक्ति क्यों न हो, धैर्य टूट जाता है। जन जन की प्रेरणास्रोत, कर्त्तव्यपरायणा, दया , ममता , और परोपकार की साक्षात प्रतिमूर्ति पूज्या माता परमेश्वरी देवी जी के निधन के समाचार को सुनकर हमें गहरा दुख पहुंचा। स्व. माता श्रीमती परमेश्वरी देवी जी आदर्श देवी स्वरूपा, दिव्यात्मा, गुणागार, धर्मपरायणा, परहितकारी , दान शील पुण्यात्मा आर्यसमाज की सेवा में सर्वात्मना समर्पित एक आदर्श महिला थीं। उनके निधन से परिवार, समाज एवं शैक्षिक जगत की अपूरणीय क्षति हुई है। ईश्वर दिवंगत आत्मा को शांति एवं सद्गति प्रदान करें तथा परिवार जनों व हम सभी बंधु बांधवों को इस दारुण दुख को सहन करने की शक्ति प्रदान करे। वे महान थीं। मेरा उन्हें शत शत नमन।

महाकालं नमस्यामि जगद्येन विलीयते।

सद् गत्ये शान्तये मातु: प्रार्थयेऽहं हृदा विभुम्।।

आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री

एवं समस्त अध्यात्म पथ परिवार

अध्यात्म पथ (पंजी.)

कार्यालय: WZ-97, सुन्दर पैलेस, ज्वाला हेड़ी मार्केट, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063
पत्राचार एवं संपादकीय कार्यालय: फ्लैट नं. C-1, पूर्ति अपार्टमेन्ट (F-ब्लॉक) विकासपुरी, नई दिल्ली-18
दूरभाष : 9810084806, 7838915996 E-mail : adhyatmapath@yahoo.com

वैदिक विचारधारा की लोकप्रिय मासिक पत्रिका 'अध्यात्म पथ' के यशस्वी सम्पादक आचार्य श्री चन्द्रशेखर शास्त्री जी के स्वर्ण जयन्ती (50वीं वर्षगांठ) महोत्सव के अवसर पर भव्य विशेषांक हेतु विज्ञापन की अपील

माननीय

सादर नमस्ते!

प्रभु कृपा से आप सपरिवार स्वस्थ एवं सानन्द होंगे।

हर्ष का विषय है कि प्रख्यात युवा वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के स्वर्ण जयन्ती (50वीं वर्षगांठ) महोत्सव के अवसर पर भव्य अभिनन्दन स्मारिका का प्रकाशन अध्यात्म पथ के विशेषांक के रूप में यथाशीघ्र किया जा रहा है। जिसमें विभिन्न क्षेत्रों के विद्वान्, चिन्तकों के लेख प्रकाशित किए जाएंगे। प्रस्तुत विशेषांक संग्रहणीय होगा तथा इसमें आचार्य श्री के लेख, विचार, कविताएँ आदि भी रहेंगी। कहने की आवश्यकता नहीं कि विगत 34 वर्षों से शास्त्री जी धर्म, समाजसेवा भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति के प्रचार-प्रसार में एकनिष्ठ भाव में संलग्न है। देश में ही नहीं विदेश में भी उन्होंने वैदिक ध्वज को उन्नत किया है।

यह पत्रिका देश-विदेश में अध्यात्म एवं सामाजिक-सांस्कृतिक क्षेत्रों में रचनात्मक और सक्रिय भूमिका निभा रही है। शिक्षा से जुड़े विद्वान भी इसमें संबद्ध है। आर्यसमाज के संदेश को जनसाधारण तक पहुंचाने के लिए एक सशक्त माध्यम है यह अध्यात्म पथ पत्रिका।

कृपया इस विशेषांक के लिए अपनी संस्था एवं आर्यसमाज की ओर से शीघ्र ही विज्ञापन देकर अध्यात्म एवं समाज के विकास में अपना योगदान दें।

आप अपने क्रास चेक/ड्राफ्ट 'अध्यात्म पथ' के नाम से (संपादकीय कार्यालय के पते फ्लैट नं. C-1, पूर्ति अपार्टमेन्ट (F-ब्लॉक) विकासपुरी, नई दिल्ली-18) पर भिजवाकर कृतार्थ करें। आचार्य श्री के सम्बन्ध में लेख, शुभकामना संदेश का भी स्वागत है।

विज्ञापन सामग्री एवं डिजाइन यथाशीघ्र भिजवा देवें।

विज्ञापन की दरें इस प्रकार है।

कवर पृष्ठ 4, फोर कलर	- 31000 रुपये	पूरा पृष्ठ अंदर (श्वेत एवं श्याम)	- 3100 रुपये
कवर पृष्ठ 3, फोर कलर	- 21000 रुपये	आधा पृष्ठ अंदर (श्वेत एवं श्याम)	- 1500 रुपये
कवर पृष्ठ 2, फोर कलर	- 21000 रुपये	फोर कलर में अपना फोटो नाम वह हार्दिक शुभकामनाएं	- 1000 रुपये
भीतर पूरा पृष्ठ फोर कलर	- 5100 रुपये		
अन्दर हाफ पृष्ठ फोर कलर	- 4100 रुपये		

आशा है कि वैदिक, आध्यात्मिक और सामाजिक-सांस्कृतिक क्षेत्र में योगदान देने के लिए आपका विज्ञापन सहयोग अवश्य प्राप्त होगा।

सधन्यवाद!

निवेदक:

डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया डी.लिट्
पूर्व प्रो. एवं अध्यक्ष भावनगर यूनिवर्सिटी,
(संरक्षक-अध्यात्म-पथ)

यशपाल आर्य
चेयरमैन, शिक्षा समिति
(संरक्षक-अध्यात्म-पथ)

ओम सपरा
स्पेशल मेट्रो पोलिटेन मजिस्ट्रेट
साहित्य सम्पादक

प्रिं अरुण आर्य
मंत्री, आर्यसमाज सरस्वती विहार, दिल्ली (संरक्षक-अध्यात्म-पथ)

हीरालाल चावला
उपाध्यक्ष-वेदसंस्थान
(संरक्षक-अध्यात्म-पथ)

डॉ. विनोद बब्बर
सम्पादक-राष्ट्र किंकर
(अतिथि सम्पादक-अध्यात्म-पथ)

अश्विनी कुमार नांगिया
(प्रबन्ध सम्पादक-अध्यात्म-पथ)

सुरिन्द्र चौधरी
मंत्री आर्यसमाज सै.-5, रोहिणी
(अतिथि सम्पादक)

नरेन्द्र आर्य सुमन
प्रधान, आर्यसमाज
रमेश नगर दिल्ली
(अतिथि सम्पादक-अध्यात्म-पथ)

हास्य प्रसंग

☺ मुरली– एक बार मुझे जलते मकान से पांच लोगों को बाहर निकालने पर एक साल जेल रहना पड़ा था।

धीरु– यह कैसे हो सकता है?

संजय– दरअसल वे फायर ब्रिगेड़ के कर्मचारी थे।

☺ आशीष राह चलती युवती से– तुम मुझे बहुत पसंद हो।

युवती– मेरी चप्पल का साइज पता है या नहीं?

आशीष– लो भाई कर लो बात, दोस्ती हुई नहीं कि फरमाइशे भी शुरु!

☺ पापा ने आशीष को पहले ही चेतावनी दे रखी थी कि परीक्षा में जितने सवाल गलत करेगा, घर आने पर उसे उतने ही डंड़े लगेगें। घर लौटे आशीष से पूछा गया– बताओं कितने सवाल गलत किए?

आशीष– एक भी नहीं क्योंकि आपकी डंडे वाली बात मुझे याद थी।

पापा– तो क्या शत–प्रतिशत सही करके आये हो?

आशीष– नहीं पापा, बस बिना गलती किए यानि यूं ही छोड़ आया हूं।

☺ आलोक– समाज में रिश्तों की विशेषता बताइए?

आशीष– रिश्तों की सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि आमतौर पर बहन की सहेलियों को बहन समझा जाता है.. भाई के दोस्तों को भाई समझा जाता है.. परंतु पत्नी की सहेलियों पर यह नियम लागू नहीं होता।

☺ आशीष सामने कोल्ड ड्रिंक रख के उदास बैठा था। पत्नी आयी और उसे पी गयी और बोली– आज आप उदास क्यू है?

आशीष– आज तो दिन ही खराब है। सुबह तुमसे झगड़ा रास्ते में कार ख़राब हो गई। ऑफिस लेट पहुँचा! बॉस ने नौकरी से निकाल दिया। अब सुसाइड करने के लिए कोल्ड ड्रिंक में जहर मिलाया था। उसे भी तुम पी गई।

☺ शादी के अगले दिन ही अचानक आशीष अपनी बीवी से मारपीट करने लगा तो लोगों ने पूछा– क्यों मार रहे हो बेचारी को?

आशीष– इसने मेरी चाय में ताबीज़ डाला है मुझे वस में करने के लिए।

मुझे मेरी माँ से दूर करना चाहती है।

बीवी रोते हुए बोली– मूर्ख कहीं के, वो ताबीज़ नहीं डिपडिप टी बैग था।

– सुधीर कुमार, चतरा झारखंड

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

की हार्दिक शुभकामनाएं

श्रीमती श्रुति सेतिया

श्रीमती कुसुम भंडारी

श्रीमती बिंदु मदान

श्रीमती संतोष नंदवानी

भजन वर्षा

नेताजी सुभाषचंद्र बोस

प्रस्तुति- अश्विनी नांगिया

-पूज्य स्वामी भीष्म जी महाराज

देश स्वतंत्र आज है-मां के सर पर ताज है।
भारतीयों का राज है-पर आने वाला आया ना॥

पानी की तरह खून बहाया बाग के सच्चे माली ने।
भारत को आजाद किया है उस प्यारे बंगाली ने॥
पापों का घट फोड़े गया, मां का बंधन तोड़ गया।
ना जाने किस ओड़ गया, जो आकर दर्श दिखाया न।

चालीस करोड़ भाइयों के दुख को उसने अपना दुख समझा।
आजादी को लाने को ही महावीर ने सुख समझा।
तज के घर वो बार गया सात समुंदर पार गया।
भारत का भार उतार गया-पर आजादी सुख पाया ना।

कस्तूरी की शुद्ध सुगंधि छुपती नहीं छिपाने से।
इसी तरह से चश्मे वाला भी रुकता ना आने से।
शान वतन की बोस था ब्रह्मचारी निर्दोष था।
होके गया रूपोष-था-जो मरने से घबराया ना।

नर नारी बेचैन वतन के, बोस के दर्शन पाने को।
कहां छुपे हो आजावो अब हमारी धीर बंधाने को।
कोई कहे कि मर गया हमें स्वतंत्र कर गया।
'भीष्म' सुनकर डर गया-जब किसी ने पता बताया ना।

हवन, मुण्डन, नामकरण, विवाह, गृहप्रवेश, जन्मदिन, वैवाहिक वर्षगांठ, यज्ञोपवीत, भजन, प्रवचन, उठाला प्रवचन, भक्ति सत्संग एवं समस्त संस्कारों को विधिपूर्वक सम्पन्न कराने हेतु संपर्क करें।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री अन्तर्राष्ट्रीय कथाकार,
संपादक-अध्यात्म पथ।
पता : फ्लैट नं. सी-1, पूर्ति अपार्टमेंट,
विकासपुरी, नई दिल्ली-18
मो. : 9810084806, 7838915996

अब जीवन ज्योत जली है

श्रीमती पूनम नांगिया

खुद में बंद थी कली अब तक
मानो अब वो खिलकर फूल बनी है
महक रही खूशबू, सुगंध, चारों ओर अभी
जो जीवन जीने का अहसास बनी है
हाँ जीवन-जोत जली है - 2
अब तक तो बंद थे दरवाजे दिल के
आ खुलने पर जैसे शिकवे-गिले मिटे हैं
खुशी के आँसुओं के रूप में निकल पड़े हैं
हृदय में जैसे शान्ति भरपूर भर गई है
हाँ अब जीवन - जोत जली है।
किसने रोशन किये ये दिल के दिये
कौन बैठा है हिय में मेरे प्रकाश लिये
खुद ही है मेरे प्रभु मेरे गुरुदेव
अपने आशीर्वाद से मुझको सम्भाले हुए
उन्हीं से ही की ऐसी बेशकीमती कृपा हुई है-2
हाँ जीवन - जोत जली है
जीवन - जोत जली है॥
जय मेरे गुरुदेव प्रभु

आवश्यक सूचना

लेखकों से विनम्र निवेदन - वैदिक विचार धारा की अत्यन्त लोकप्रिय मासिक पत्रिका आप लोगों के स्नेह एवं सहयोग से देश-देशान्तर में काफी लोकप्रिय हो रही है। कृपया अपना लेख एवं कविता नीचे लिखे ई-मेल पर भेजने का कष्ट करें। ताकि समय पर लेख प्रकाशित हो सके।

E-mail : mukesh.graphics168@gmail.com
Hindi Font Name : AA Text
Mob. : 9717785355

आर्यसमाजों एवं डी.ए.वी. के शिक्षण संस्थाओं से अपील

'अध्यात्म पथ' वैदिक विचार धारा को आगे बढ़ाने वाली लोकप्रिय मासिक पत्रिका है, इसमें आर्यसमाजों एवं आर्य जगत से सम्बद्ध समाचारों को वरीयता दी जाती है।

आत्मोकर्ष दृष्टि से इस पत्रिका का विशिष्ट महत्व है। इसके एक अंक के प्रकाशन पर लगभग 15 हजार रुपये व्यय होते हैं। अपनी उदारता का परिचय देते हुए यदि विभिन्न आर्यसमाज इसके प्रकाशन के एक-एक अंक का व्ययभार वहन कर लें तो पत्रिका निरन्तर प्रकाशित होती रहे।

जो आर्यसमाज एवं डी.ए.वी. शिक्षण संस्थाएँ किसी एक अंक के प्रकाशन पर सहयोग राशि प्रदान करेगी उस आर्यसमाज एवं शिक्षण संस्था का हार्दिक आभार व्यक्त करते हुए उसकी गतिविधियों के 1 पृष्ठ का विज्ञापन नि:शुल्क प्रकाशित किया जाएगा। तथा उसे यह पत्रिका नि:शुल्क प्रेषित की जायेगी। आपके सकारात्मक सहयोग की प्रतीक्षा है।

निवेदक

प्रि. अरुण आर्य — श्री अशोक सुनेजा

श्री यशपाल आर्य — श्री अश्विनी नांगिया

सम्पूर्ण जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
फ्लैट नं. सी-1, पूर्ति अपार्टमेंट
(एफ-ब्लाक), विकासपुरी, नई दिल्ली-18
मो. : 9810084806

परिवार समाज एवं धर्म के उत्थान के लिए चिरन्तन मूल्यों की प्रेरक पत्रिका-

'अध्यात्म पथ' के सदस्य बनें।

सदस्यता शुल्क :

मुख्य संरक्षक	:	रु 21000/-
संरक्षक	:	रु. 5100/-
आजीवन	:	रु 1100/- 10 वर्षों के लिए
पंचवार्षिक	:	रु 500/-
त्रैवार्षिक	:	रु 270/-
द्विवार्षिक	:	रु 190/-
वार्षिक	:	रु 100/-
एक प्रति	:	रु 10/-

विदेश में

आजीवन	:	350 डॉलर, यूरो
वार्षिक	:	20 डॉलर, यूरो

सदस्यता आवेदन पत्र

(नाम, पता तथा पिन कोड, फोन नम्बर, निम्न फार्म में साफ-साफ अक्षरों में लिखकर भेजें।)

नाम .... उम्र .... दिनांक ....

पता ....

शहर .... राज्य .... पिन ....

फोन .... मोबाइल ....

चैक/मनीऑर्डर/डी.डी. नम्बर .... रुपये ....

संरक्षक/ आजीवन/पंचवार्षिक/वार्षिक की सदस्यता हेतु संलग्न है।

भवदीय

चैक/ ड्राफ्ट/ मनीआर्डर 'अध्यात्मपथ' के नाम से अध्यात्म पथ सम्पादकीय कार्यालय,
फ्लैट नं. सी-1, पूर्ति अपार्टमेंट (एफ-ब्लाक) विकासपुरी, नई दिल्ली-110018 के पते पर भेजें।

प्रतिष्ठित वैदिक विद्वान, यशस्वी लेखक एवं मानव कल्याण में संलग्न आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के दिल्ली, छत्तीसगढ़ एवं ओडिशा के कार्यक्रम की सचित्र झलकियाँ

पं. दीनदयाल ऑडिटोरियम, रायपुर में आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में 200 कुण्डीय धर्मरक्षा महायज्ञ धूमधाम से संपन्न, छत्तीसगढ विधान सभा के अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह जी विश्व कल्याण की भावना से यज्ञकुंड में आहुति देते हुए

ओडिशा में 12 कुण्डीय धर्मरक्षा महायज्ञ के ब्रह्मा आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ करते हुए श्रद्धालु जन, साथ में डॉ. सुदर्शन देव जी एवं डॉ. अजय आर्य जी।

अध्यात्म गुरुकुल, भरसुजा, ओडिशा में डॉ. स्वामी आर्येशानन्द सरस्वती आरोग्य धाम का उद्घाटन करते हुए अन्तर्राष्ट्रीय कथाकार आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी, स्वामी विशुद्धानंद सरस्वती जी आयुष्मती प्राची, आयुष्मती प्रज्ञा, गुरुकुल हरिपुर के ब्रह्मचारीगण एवं अन्य गणमान्य महानुभाव।