(RNI No. DELHIN/2010/31333)

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

वर्ष : ४ | अंकः ८ | आश्विन, विक्रमी संवत् 2068 अक्टूबर, 2012

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वर्गीय श्री महेश्वरनाथ रहेजा

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

मूल्य : १६ रुपये | वर्ष : ४ | अंक: ८ | आश्विन, विक्रमी संवत् 2068 अक्टूबर, 2012

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान (रजि.)

संस्थापक
श्रीमती स्व. माता कृष्णा जी रहेजा
व्यवस्थापक
समस्त रहेजा परिवार
कार्यालय
डब्ल्यू 22 ए-2, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली-110062
फोन
9958692615
प्रेरणा स्त्रोत
परिवार प्रमुख श्री महेश्वरनाथ रहेजा
संपादक
प्राचार्य महावीर शास्त्री
मुद्रक
मयंक प्रिन्टर्स
2199/64, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली-110005
दूरभाष : 9810580474

विषय-सूची

सम्पादकीय	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	२
भजन	–	३
आनन्द रस	– आशा द्विवेदी	४
ऐसे थे दयानन्द	– कृष्णचन्द्र गर्ग	५
स्वामी दीक्षानन्दजी	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	७
माताजी का जन्मदिवस	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	८
राष्ट्र की शक्ति का केन्द्र नारी	– चन्द्रकला राजपाल	१२
गांधी और उनका दर्शन	– संजना राणा	
लाल बहादुर शास्त्री	–	
अमृतफल आँवला	–	१४
संतुलित जीवन - व्यवस्थित जीवन	– शशि सौरभ	१७
शिष्य की परीक्षा	– डॉ. शिव स्वरूप	१६
स्वास्थ्य	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	
यज्ञ का चित्त पर प्रभाव	– विज्ञाननन्द सरस्वती	२२
कृष्णा महेश गायत्री संस्थान	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	
आदर्श पुत्र	– जयमंगल शर्मा	२४
सुभाषित	– श्रीमती निर्मल रहेजा	२६
स्वतंत्रता दिवस समारोह		२७
नोडी लाइव कार्यक्रम		२८
बच्चों का पन्ना		२६

गायत्री माँ में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

सम्पादकीय

प्राचार्य महावीर शास्त्री

भारत सोने की चिड़िया या विश्वगुरु यों ही नहीं कहा गया है यह भारत का वैशिष्टय है। स्वतंत्र भारत बिना ढाल तलवार के आजाद नहीं हो गया है यह तो उन बलिदानियों का प्रतिफल है जो अपने को मिटा गये तथा अपनी वीरता प्रदर्शित कर विश्व में अपना नाम कर गये। देश के कृतघ्न मंत्री उन वीरों की वीरता को भी सामान्य जनों को बताना नहीं चाहते। वे तो जैसे–तैसे चापलूसी कर अपने को ही और अपने चहेतों को ही प्रसन्न करने के लिए वीर सावरकर को कालकोठरी में लिखे लेखों को जो वीर सावरकर ने वहाँ उत्कीर्ण किये थे। उनके द्वारा उत्कीर्ण लेखों को मणिशंकर अय्यर जैसे पाश्चात्य रंग में रंगे होकर कालकोठरी में मिटवा कर आये थे। आज आवश्यकता है चाणक्य जैसे महामंत्रियों की जिसने अत्याचारी क्रूर शासकों को अपदस्थ कर चन्द्रगुप्त जैसे सम्राट नियुक्त किये और स्वयं को झोंपड़ी में ही रखा था। ऐसे महामानव चाणक्य ने भारत के गौरव का उच्च प्रदर्शन किया तथा विदेशी शल्यूकस की सुपुत्री हेलेन को सम्राट चन्द्रगुप्त की रानी बनवाया और अपनी प्रतिज्ञा पूर्ण होने पर नन्द के महामंत्री राक्षस को चन्द्रगुप्त का अमात्य नियुक्त करके अपनी झोंपड़ी में चले गये और वहीं पर चाणक्य–नीति तथा अर्थशास्त्र का पाठ विश्व को पढ़ाया। जब भी मानव संकटापन्न होवे धैर्यपूर्वक रहकर उसका सामना करे। क्योंकि इस संसार में कुछ लोग भर्तृहरि के इस श्लोक के अनुसार होते हैं सभी जन इनको विचार कर ही मनस्वी बने रहें, दैन्यवृत्ति से अपने को पृथक रखें क्योंकि स्वार्थपूर्ति के पश्चात मानव मानव को भूल जाता है। भर्तृहरि ने अपने एक श्लोक कहा है –

रे रे चातक सावधानमनसा मित्र क्षणं श्रयताम्, अम्बोदा बहुधा वसन्ति गगने भवन्ति नैताहशाः।
केचिद् वृष्टिभिरोदयन्ति वसुधां गर्जन्ति केचिद्वृथाः, यं मं पश्यति तस्य तस्य पुरतः माब्रूहि दीनंवचः।।

इस श्लोक में चातक (पपीहा) पर ढालकर अन्योक्ति में कहा है – चातक वर्षा की बूंदों से ही जल ग्रहण करता है, अतः चातक को भर्तृहरि कहता है। अरे चातक मित्र मेरी बात सुन। आकाश में बादल समूह ऐसे भी होते हैं जो गरजते बहुत है बरसते नहीं हैं। कुछ बादल वर्षा से धरित्री को जलमग्न कर देते हैं। अतः चातक सभी जन बादलों की भांति कुछ तो कहते है करते नाम को नहीं और कुछ भरपूर सहयोग देते हैं। अतः हे मित्र चातक ! वर्षा की बूंदों से ही पानी पीने वाले सभी बादलरूपी मालिकों के सामने दैन्यवृत्ति मत दिखाओ। मनस्वी बनकर जयशंकर प्रसाद महाकवि की इन पंक्तियों को स्मरण करते हुए आगे और आगे ही बढ़ते रहें :– कामायनी महाकाव्य से

हिमाद्रि तुंगश्रृंग से प्रबुद्धशुद्ध भारती। स्वयं प्रभा समुज्ज्वला स्वतन्त्रता पुकारती।
अमृत्य वीर पुत्र हो दृढ़प्रतिज्ञ सोच लो, प्रशस्त पुण्य पंथ है बढ़े चलो, बढ़े चलो।
अमृत्य कीर्ति रश्मियाँ, विकीर्णदीव्य दाह सी, सुपुत्र मातृभूमि के रुको शूर साहसी।
प्रवीर रहो जयी बनो बढ़े चलो, बढ़े चलो।

भजन

पढ़ के चारों वेद ले लो प्रेम हुलारे
प्रेम हुलारे ले लो प्रेम हुलारे...
वेदों की वीणा ऋषि ने बजाई
जीवन में कर ली थी कमाई
उन्हें रहा न कोई खेद ले लो प्रेम हुलारे।

ईश्वर ने संसार बनाया
वेदों ने जीने का सार बताया
छुपा नहीं कोई भेद ले लो प्रेम हुलारे।

ऋग्वेद में सृष्टि राष्ट्र नियम है।
ज्ञान, ईश्वर पूजा और संयम है।
पढ़ना इसे विशेष ले लो प्रेम हुलारे।

यजुर्वेद में गृहस्थ धर्म है।
उसको निभाना श्रेष्ठ कर्म है।
जो जीवन का विशेष मर्म है।
पढ़ो मिटेंगे क्लेश ले लो प्रेम हुलारे।

सामवेद में सोम का रस है।
पी लेता जो पाता यश है।
पढ़ना, लिखना सबका वश है।
कृष्णा का संदेश ले लो प्रेम हुलारे।

चौथा सुनो अथर्ववेद है।
खनिज पदार्थ शिल्प सेज है।
किसी धर्म में नहीं भेद है।
देता यही उपदेश ले लो प्रेम हुलारे।

आओ पूर्ण आहुति कर लें,
जीवन में सुगन्धि भर लें।
खालें मिल यज्ञ शेष ले लो प्रेम हुलारे।

- आर्य माता श्री कृष्णा रहेजा जी

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान

यह संस्थान एल. डब्ल्यू–ए२–ए, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म्स में सुरम्य स्थली में स्थित है। इसके पूर्व में दूर तक बसा सैनिक फार्म्स है। पश्चिम में इन्दिरा गांधी ओपन यूनिवर्सिटी है। उत्तर में साकेत व मालवीय नगर है। दक्षिण में अरावली पर्वत श्रृंखला की ऊँची–ऊँची चोटियाँ तथा जंगल है। संस्थान में कलेसे व अञ्जीर के हरे–भरे पेड़ हैं। नीम, कीकर, अमरूद व बेल पत्थर (विल्ववृक्ष) चीकू तथा काँटेदार औषधीय वृक्ष है।

यहीं पर महर्षि दयानन्द जी सरस्वती द्वारा संस्थापित आर्य समाज की पंजीकृत आर्य समाज धर्मार्थ समिति है। आर्य माता कृष्णा रहेजा जी द्वारा यह संस्थान स्थापित किया था। जिसमें नित्य ही गतिविधियां चलती है। योगभवन आदि १० कमरों के अतिरिक्त यहाँ पर विशाल यज्ञ भवन है। यज्ञ वेदी जो आर्य माता ने बनाई थी उसी पर श्रीमती निर्मल रहेजा जी ने पत्थर की टाईलों से सुन्दर रूप दिया गया है।

यहाँ प्रातः ६:०० बजे से ७:०० बजे तक योग कक्षायें चलती हैं जिनका संचालन सुरेन्द्र सिंह रावत जी संभालते हैं। ७:०० बजे से ८:०० बजे तक यहाँ पर प्रतिदिन यज्ञ होता है। प्रातः ८:३० से ११:०० बजे तक जो बच्चे स्कूल नहीं जाते उनकी कक्षा लगती है और दूसरी कक्षा दोपहर २:३० बजे से शाम ५:०० बजे तक लगती है, दोनों समय अध्यापिकायें अलग हैं। दोनों समय कक्षाओं में नैतिक शिक्षा तथा चरित्र निर्माण एवं अनुशासन की शिक्षा तथा योग दर्शन की शिक्षा उसके सूत्रों को प्रवचन के रूप में समझाई जाती है। सभी योग साधक दुर्गाविहार, बैंक कॉलोनी व संगम विहार से आते हैं तथा प्रतिदिन बड़ी श्रद्धा से मनोयोग पूर्वक योग कराते हैं। यहाँ बच्चों को वर्दी, पुस्तकें, कॉपियाँ, पेन्सिल इत्यादि निःशुल्क दी जाती है। विशेषतः रहेजा परिवार बच्चों को फल, भोजन भी खिलाते हैं। संस्थान में कम्प्यूटर शिक्षा भी होने जा रही है तथा एक सिलाई कढ़ाई का केन्द्र भी होने जा रहा है। भावी योजना बच्चों को भोजन की व्यवस्था होने जा रही है। यहाँ संस्थान के प्रांगण में हरि घास खेलने का मैदान है। बच्चों के झूला भी है तथा खेलने की भी व्यवस्था है। संस्थान कार्यालय, स्टोर तथा पुस्तकालय को भी बृहद् रूप दिया जा रहा है।

इसके अतिरिक्त संस्थान द्वारा गुड़गाँव में चार पाठशालाओं का भी संचालन किया जा रहा है। जिसमें वहाँ रहने व काम करने वाले मजदूर व गरीब परिवारों के बच्चों को शिक्षा दी जाती है तथा समय–समय पर संस्थान द्वारा इन पाठशालाओं व अन्य साईट्स पर स्वास्थ्य कैम्प का आयोजन भी किया जाता है जिसमें मुफ्त स्वास्थ्य जाँच व दवाई दी जाती है। संस्थान का सारा व्यय नवीन रहेजा जी व निर्मल रहेजा जी करती हैं। ईश्वर इन्हें धन–धान्यादि से सशक्त व सबल बनाये।

ऐसे थे दयानन्द

महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती के जीवन में अन्दर बाहर सत्य और सात्विकता ओतप्रोत थी। वे हर प्रकार के आडम्बर से परे थे। लोकोपकार उनका एकमात्र लक्ष्य था। परमात्मा ने उन्हें बुद्धिबल और नैतिक बल गजब का दिया था। उन्होंने समाज की स्थिति का तथा पुस्तकों का स्वाध्याय खूब किया था। उनकी स्मरण शक्ति कमाल की थी। व्याख्यान वे सरल और स्पष्ट भाषा में दिया करते थे। उनकी शैली मधुर और तर्कपूर्ण होती थी। उन्होंने सोई हुई हिन्दू जाति को जगाया। उसके खोए हुए गौरव को वापिस दिलाया। उसकी कायरता, अज्ञानता, भीरुता और अन्धविश्वास को धोया।

महर्षि दयानन्द ने डंके की चोट से ऐलान किया कि आर्य लोग जो आजकल हिन्दू कहलाते हैं भारतवर्ष के ही मूल निवासी हैं। इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि आर्य भारत में कहीं बाहर से आए थे। आर्यों का संस्कृत भाषा में साहित्य ही संसार में सबसे पुराना साहित्य है। संस्कृत के किसी ग्रन्थ में नहीं लिखा कि आर्य भारतवर्ष में कहीं बाहर से आकर बसे थे। इस देश का सबसे पहला नाम आर्यावर्त्त था अर्थात आर्यों का देश। इस प्रकार उन्होंने हिन्दुओं के मनोबल को बढ़ाया। स्वामी जी मूर्तिपूजा को भारत के सारे अनिष्ठों का मूल मानते थे। पुराणों ने ही मूर्तिपूजा को प्रोत्साहित किया और हिन्दुत्व की कब्र खोद दी। अवतारवाद, जन्म पर आधारित जाति–प्रथा, सती प्रथा, विधवा विवाह का का निषेध आदि, अनेक ऐसी कुरीतियां जिनके कारण हिन्दू बदनाम हैं, सबको पुरणों में मान्यता प्राप्त है। पुराणों की ऐसी मान्यताएं वेद विरुद्ध हैं। यदि पुराण और पौराणिक विचार हिन्दुओं में न होते तो ईसाईयों और मुसलमानों को हिन्दुओं के विरोध में कहने को कुछ भी न मिल पाता और न ही इतनी आसानी से हिन्दू मुसलमान और ईसाई बनते। हिन्दू मत कच्चे धागे की तरह बन गया था जिसे हलके झटके से तोड़ा जा सकता था। महर्षि दयानन्द ने पुराणों का पुरजोर खण्डन किया और वैदिक धर्म की श्रेष्ठता को प्रकट किया। इस्लाम और ईसाईयत की कमियां और खराबियां दिखाकर हिन्दुओं में आत्मविश्वास पैदा किया जिससे उन्हें अपने वैदिक धर्म में बने रहने की प्रेरणा मिली और हिन्दू मत लोहे की छड़ सा मजबूत हो गया।

महर्षि दयानन्द सत्य के प्रबल पक्षधर थे। आर्य समाज के दस नियमों में चौथा नियम उन्होंने दिया – **सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिए।** वे मानते थे कि

मनुष्य का आत्मा सत्य–असत्य को जानने वाला है। परन्तु पण्डित लोग अपनी प्रतिष्ठा, हानि और निन्दा के भय से सत्य को प्रकट नहीं करते। उन्होंने **'स्वमन्तव्यामन्तव्यप्रकाश'** में उपनिषद् का निम्न श्लोक उद्धृत किया है –

न हि सत्यात्परो धर्मो नानृतात्पातकं परम्। न हि सत्यात्परं ज्ञानं तस्मात्सत्यं समाचरेत्।।

महर्षि दयानन्द मानते थे कि हमारा नाम आर्य है, हिन्दू नहीं। आर्य का अर्थ है श्रेष्ठ पुरुष। अरब के लोग काफिर और दुष्ट को हिन्दू कहते हैं। विदेशी मुसलमानों ने हमें हिन्दू नाम दिया है।

स्वामी जी श्री कृष्ण जी को एक महापुरुष मानते थे। सत्यार्थप्रकाश में वे लिखते हैं "देखो! श्री कृष्ण जी का इतिहास महाभारत में अति उत्तम है। उनका गुण, कर्म, स्वभाव और चरित्र धर्मात्माओं के समान है। जिसमें कोई अधर्म का आचरण श्री कृष्ण जी ने जन्म से मृत्यु तक बुरा काम कुछ भी किया हो ऐसा नहीं लिखा। और इस भागवत वाले ने अनुचित मनमाने दोष लगाए हैं। दूध, दही, मक्खन आदि की चोरी, कुब्जा दासी से सम्भोग, परस्त्रियों से रासमण्डल, क्रीड़ा आदि झूठे दोष श्री कृष्ण जी में लगाए हैं। इसको पढ़–पढ़ा, सुन–सुना के अन्य मत वाले श्री कृष्ण जी की बहुत सी निन्दा करते हैं।

स्वामी जी मूर्तिपूजा को सब बुराईयों की जड़ मानते थे और मन्दिरों को उनके अड्डे मानते थे। जुलाई १८६६ की बात है। कानपुर में पं. गुरुप्रसाद और प्रयागनारायण ने 'कैलास' और 'बैकुण्ठ' नामक दो मन्दिर बहुत रुपया लगाकर बनवाए थे। स्वामी जी ने उनसे कहा था कि आप लोगों ने लाखों रुपया व्यर्थ खो दिया। इससे तो यह अच्छा था कि कन्याकुब्ज़ कन्याओं का जो ३०–३० वर्ष की कुमारी बैठी हैं, विवाह करवा देते या कोई कला–कौशल का कारखाना खोलते जिससे देश और जाति का भला होता। स्वामी जी का दरबार मित्र, शत्रु सबके लिए खुला था। वे सबके साथ प्रेम से बर्ताव करते थे। परन्तु यदि कोई उनके साथ दुष्टता का व्यवहार करने लगता तो वे रुद्ररूप धारण करके उसे दण्ड देने को तैयार हो जाते थे। स्वामी जी कहते थे कि पत्थरों को पूजने से पण्डितों की बुद्धि पत्थर हो गई है। इस कारण से वे सत्य–सिद्धान्तों को समझने में असमर्थ हैं। मैं उनकी जड़पूजा छुड़वाकर उनकी बुद्धि को निर्मल करने का प्रयत्न कर रहा हूँ। वे यह भी कहते थे "मेरा काम लोगों के मनमन्दिरों से मूर्तियां निकलवाना है, ईंट–पत्थर के मन्दिरों को तोड़ना–फोड़ना नहीं है।

देश की भाषा हिन्दी – महर्षि दयानन्द देश की एकता के लिए आवश्यक समझते थे कि सारे देश की भाषा एक हिन्दी हो। इसलिए वे अपने ग्रन्थों का किसी दूसरी भारतीय भाषा में अनुवाद न करवाना चाहते थे। वे चाहते थे कि सभी देशवासी उनके ग्रन्थों को हिन्दी में ही पढ़ें। वे मानते थे कि भारतवासियों को हिन्दी भाषा सीख लेना कुछ कठिन नहीं है। जो इस देश में जन्म लेकर अपनी भाषा सीखने का परिश्रम नहीं करता उससे और क्या आशा की जा सकती है। उनके ग्रन्थों का अंग्रेजी आदि विदेशी भाषाओं में अनुवाद के वे विरोधी न थे। सन १८७० में मिर्जापुर में स्वामी जी ने एक बंगाली बनवारीलाल को अंग्रेजी सीखने के लिए और मैक्समूलर कृत वेदों का अंग्रेजी अनुवाद सुनने के लिए नौकर रखा था।

विद्यामार्तण्ड
स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती

स्वामी जी का जन्म ११ जून १६१८ में जिला भिवानी पंजाब में हुआ था, आपका नाम कृष्ण स्वरूप (कृष्ण) रखा गया था, आपकी माताजी का नाम घसीटी देवी तथा पिता का नाम आनन्द स्वरूप जी था। आपके ताऊ श्री बालस्वरूप जी आर्यसमाजी थे। बचपन में स्वामी जी इन्हीं के पास रहते थे। स्वामी जी को गुरुकुल में प्रवेश दिलाया गया किन्तु जहाँ पर इनके मौसा जी प्रधानाचार्य थे, वहाँ उर्दू माध्यम से नौंवी कक्षा तक पढ़े थे। स्वामी जी आर्य समाज दीवान हाल में चले जाते थे यह दृढ़संकल्प ही था कि एक दिन दीवान हाल आर्य समाज के उत्सव में मच सजा हुआ था जहां पर अनेक विद्वान विद्यमान थे। स्वामी जी ने मंच पर जाकर बोलने मे लिए समय मांगा तो १० मिनट इनको मिले जहाँ पर विद्वज्जनो में अपनी वाक्शक्ति की वक्तत्ता से सभी को प्रभावित किया अन्ततः पं. रामचन्द्र शास्त्रार्थ महारथी ने इनको भविष्य का आर्यनेता कहा था। और यह भविष्यवाणी अक्षरशः सत्य हुई।

मैं आचार्य महावीर शास्त्री, जब गुरुकुल में पढ़ता था तो स्वामी जी गुरुजी बुद्धदेव विद्यालंकार, भगवत दत्त रिसर्च स्कॉलर पं. रामचन्द्र देहलवी तथा बिहारी लाल शास्त्री काव्य व प्रकाशवीर शास्त्री गुरुकुल के उत्सव में आया करते थे। स्वामी जी के गुरुजी जिनसे इन्होंने दीक्षा ली थी वे स्वामी समपर्णानन्द जी बुद्धदेव विद्यालंकार ही थे। स्वामी जी आर्य जगत में आचार्य कृष्ण के नाम से प्रसिद्ध हुए। देश विदेश में स्वामी जी विभिन्न समारोहों में अध्यक्ष पद पर पदासीन रहे। अफ्रीका देश में ५०० गोरे और काले लोगों को यज्ञोपवीत पहनाये और यज्ञ के यजमानों को प्रभावित किया। भारतवर्ष के राष्ट्रपति ज्ञानी जेल सिंह ने जब ये स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती के नाम से प्रसिद्ध हुये और अनेक ग्रन्थरत्नों की रचना की और आर्य जगत में प्रसिद्ध हुए तो इन्हें योग शिरोमणि की उपाधि से विभूषित किया। अनेक राजनेताओं जैसे अटल बिहारी वाजपेयी और अनेक राज्यपालों से सम्मान पाया स्वामी जी ने राजेन्द्रनगर (यूपी) में समर्पण शोध संस्थान की स्थापना की जहाँ पर स्वामी जी के लिखे ग्रन्थ सुरक्षित है। स्वामी जी की तीव्र इच्छा एक बृहद् पुस्तकालय एवं उपदेशक महाविद्यालय बनवाने की थी। स्वामी जी ने अपने उपदेशों, संदेशों, निर्देशों से आर्य जगत में धूम मचा दी और अमर ज्योति से आर्य जगत को आलोकित किया था। आपको विभिन्न संस्था समारोहों में सम्मानित किया गया। स्वामी जी का जीवन यज्ञमय था। आपका देहावसन मुम्बई में २५ फरवरी १६६७ में हुआ।

–प्राचार्य महावीर शास्त्री

आर्या माता कृष्णा रहेजा का जन्मदिवस १० जुलाई २०१२ को प्रेरणा दिवस के रूप में

१० जुलाई मंगलवार को "कृष्णा महेश गायत्री संस्थान" में आर्य माता कृष्णा रहेजा जी का जन्मदिन प्रेरणा दिवस के रूप में समारोहपूर्वक संस्थान में मनाया गया। जिसमें सभी रहेजा परिवार के भातृगण अपनी–अपनी सहधर्मिणियों के साथ समय पर पहुँच गये। श्री वीरेश रहेजा जी अपनी पत्नी किरण के साथ, श्री सुरेश रहेजा जी अपनी पत्नी के साथ, श्री प्रवीण रहेजा अपनी धर्मपत्नी के साथ, श्री नवीन रहेजा जी श्रीमति निर्मल जी के साथ समय से पूर्व पहुँच गये थे। सभी ने सर्वप्रथम आचार्य श्री महावीर जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ किया। यज्ञोपरान्त यज्ञ प्रार्थना एवम् प्रवचन हुआ। सभी भाइयों ने अपने–अपने माताजी के संस्मरण सुनाये तथा निश्चित हुआ कि सभी भ्रातृगण एक–एक भजन माताजी की याद में सुनायेंगे। सभी रहेजा दम्पत्तियों ने भजन सुनाये। श्री सुरेश रहेजा जी ने उच्च स्वर में माताजी के गीत सुनाये।

आर्य माता कृष्णा रहेजा व श्री महेश्वरनाथ रहेजा जी की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए श्री नवीन रहेजा, श्री प्रवीण रहेजा व श्री नयन रहेजा।

यज्ञ प्रार्थना करते हुए श्री नवीन रहेजा व श्रीमती निर्मल रहेजा।

श्री नयन रहेजा जी उपस्थित बच्चों को अपने हाथों से भोजन परोसते हुए।

इस अवसर पर तैयार स्वादिष्ट भोजन का आनन्द लेते हुए बच्चे

भाइयों ने अपने संस्मरण सुनाये जिनपर इनके गानों को सुनकर पं. जवाहरलाल नेहरु जी ने इन्हें पुरस्कृत किया था। सभी बड़े–छोटे भाइयों का परस्पर प्रेम देखते ही बनता था। श्री नवीन रहेजा तथा श्रीमती निर्मल रहेजा जी ने भी गीत सुनाये तथा सभी ने मिलकर चर्चा में भाग लिया तथा कृष्णा आर्य माता के चर्चित गीतों को गाया और सभी ने भविष्य में इसी प्रकार प्रेरणादिवस मनाने का व्रत लिया। श्रीमान नयन जी तथा कुमारी नयना जी ने भी उत्साहपूर्वक कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यालय से श्रीमती संजना जी ने भाग लिया। शान्ति पाठ के पश्चात् सभी आगन्तुकों को संस्थान के प्राचार्य व शिक्षकों को तथा संस्थान में दोनों पालियों में पढ़ने वाले बालक–बालिकाओं को पौष्टिक भोजन कराया गया। तत्पश्चात् सभी रहेजा दम्पत्तियों ने, सुपुत्रों ने तथा नयना जी ने भोजन किया। संस्थान में अन्य पहुँचे सभी जनो को भोजन कराकर सभा को विसर्जित किया। माता आर्य कृष्णा जी की जय जयकार हुई तथा श्री स्व. महेश्वरनाथ जी का भी जयकारा किया गया। सभी परस्पर नमस्ते करते हुए अपने–अपने आवासों को चले गये।

हमारा जीवन यज्ञमय हो।

''यज्ञा यज्ञा वो अग्नये गिरा गिरा च दक्षसे।
प्र प्र वयममृतं ज्ञात वेदसं प्रियं मित्रं न शंसिषम्।।''

हम उस अजर अमर सर्वत्र विद्यमान प्रत्येक पदार्थ को जानने वाले सबके सच्चे मित्र महान् प्रभु की स्तुति करते हैं, उसका गुणगान करते हैं तथा ज्ञानी बनने का प्रयत्न करते हैं। हम वेदवाणी द्वारा अपना ज्ञान बढ़ाते हैं। प्रभु यज्ञमय है, प्रभु का रचित यह सारा संसार ही यज्ञमय है। संसार की हर वस्तु यज्ञ करती हुई दृष्टिगोचर हो रही है। परमात्मा की महिमा हर वस्तु में, पत्ते–पत्ते में, डाली–डाली में दिखाई दे रही है।

सूर्य सबको प्रकाश देता हुआ यज्ञ ही कर रहा है। नदियां नाले पहाड़ चन्द्रमा सितारे ये सब यज्ञ स्वरूप ही है। सर्वत्र उस महान् निराकार की महिमा का गान हो रहा है। हम भी ज्ञानी बनने के लिए, यज्ञमय जीवन व्यतीत करने के लिए उसकी स्तुति करें। वही हमारा सच्चा मित्र है, सखा है, सदा हमारे साथ है।

उस दयालु प्रभु को सच्चा मित्र मानने वाले महर्षि देव दयानन्द ने परहित करते हुए जहर के प्याले पिये। स्वामी श्रद्धानन्द ने सीने पर गोलियां खाई। सब पर–उपकार के लिए किया। प्रभु प्रदत्त आत्मशक्ति प्राप्त थी देव दयानन्द को, स्वामी श्रद्धानन्द को। हम भी प्रभु से शक्ति मांगते हुए वेदवाणी का अनुसरण करें। लज्जा, भय, मान–अपमान, मोह–ममता त्याग कर केवल परमात्मा–स्वरूप को ही अपना परम आश्रय, परम गति और सर्वस्व समझना ही हमारे जीवन का ध्येय हो, लक्ष्य हो।

''मनुष्य यज्ञ कर्म करता हुआ अपनी उन्नति साधे और वेदवाणी से निरन्तर अपना ज्ञान बढ़ाता जाये।''

- आर्य माता श्री कृष्णा रहेजा जी

राष्ट्र की शक्ति का केन्द्र नारी

चन्द्रकला राजपाल
उपमंत्रिणी, प्रान्तीय आर्य महिला सभा

इसमें कोई सन्देह नहीं कि नारी राष्ट्र की शक्ति का केन्द्र है। यह कहना कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी कि नारी राष्ट्र की धुरी है। नारी से परिवार, परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र बनता है। इस सबका आधार नारी ही है। इतिहास में ऐसे घटनाचक्र हुए हैं जिनसे राष्ट्र अवनति के कगार पर पहुंचता हुआ दिखाई दे रहा था, पर नारी की शक्ति, सूझबूझ, चेतना एवं उसकी प्रेरणा ने पुरुष को वह शक्ति प्रदान की जिसने राष्ट्र के इतिहास को बदल कर रख दिया। हमारा इतिहास नारी के त्याग, तपस्या एवं बलिदान से भरा पड़ा है। नारी ने कभी माँ बनकर, कभी बहिन बनकर, तो कभी पत्नी बनकर देश को गौरवान्वित किया है। पन्ना धाय ने अपने प्राणप्रिय पुत्र की राष्ट्र—यज्ञ में आहुति देकर अपनी कर्त्तव्यपरायणता का परिचय दिया। एक पत्नी ने अपने प्रति पति की आसक्ति को देखते हुए, अपने प्राणों की परवाह न करते हुए, अपना सिर काट कर अपने पति को राष्ट्र के प्रति जागरूक किया। कितनी महानता है नारी में !

महर्षि दयानन्द एंव नारी

आर्य समाज के प्रवर्त्तक, समाजसुधारक एवं जन—जन के हृदय—सम्राट् महर्षि दयानन्द ने नारी के चारित्रिक बल एवं शिक्षा पर पूरा बल दिया है। महर्षि की मान्यता थी कि राष्ट्र की उन्नति और अवनति नारी की सूझबूझ पर ही निर्भर करती है। एक बार ऋषिवर ने अपने भक्तों के साथ सैर करते हुए मन्दिर के बाहर बैठी हुई एक बालिका को नमस्कार किया तो उनके भक्तों ने कहा कि स्वामी जी, आप तो सदैव मूर्तिपूजा का खण्डन करते आये है परन्तु आज तो आपने भी मूर्ति को नमन कर ही दिया। इस पर महर्षि ने कहा कि मैंने तो एक राष्ट्रनिर्मात्री के आगे अपना सिर झुकाया है, न जाने कब यह माँ ऐसे रत्न को जन्म दे दे जिससे मेरे राष्ट्र का भविष्य उज्ज्वल हो जाये। यह थी उस महान् ऋषिवर की विचारधारा।

बच्चों के चरित्र-निर्माण में नारी की भूमिका

बच्चों के लालन—पालन में, चरित्रनिर्माण में माता की भूमिका को दृष्टि से ओझल नहीं किया जा सकता। नेपोलियन कहा करता था कि एक जागरूक माँ का दर्जा सौ स्कूल शिक्षकों से बढ़कर है। प्रायः शिक्षित और जागरूक माताएं अपनी सन्तान के निर्माण में महान् तप, त्याग और तपस्या का परिचय देती है। छत्रपति शिवाजी की जब लोग बहुत प्रशंसा करते थे और कहते थे कि यवनों से लोहा लेने में और हिन्दु राष्ट्र के निर्माण में आपका कितना बड़ा योगदान है, तो वह अत्यन्त विनम्र भाव से कहा करते थे कि इस सबका श्रेय तो मेरी माताजी को है, जिन्होंने बचपन से ही मुझ में भारतीय संस्कृति के प्रति अगाध प्रेम और हिन्दू राष्ट्र के संगठन के लिए त्याग और बलिदान की भावना भरी। पुरुष के महान् नेतृत्व के पीछे सदा नारी का ही हाथ रहा है। सृष्टि के आदिकाल से ही नारी पुरुष की प्रेरणादायिनी रही है। वह अपने सुखों को तिलांजलि देकर राष्ट्र के निर्माण कार्य

में जुट जाती है।

शौर्य एवं साहस की प्रेरिका

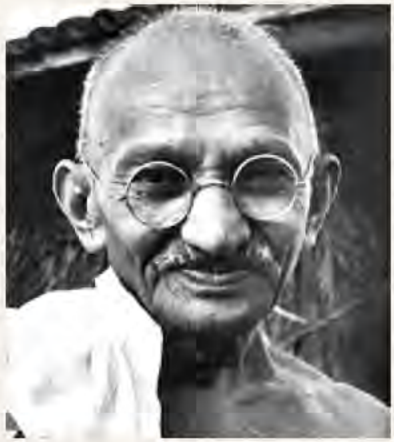
झांसी की रानी वीरांगना लक्ष्मीबाई ने जब अपने पति के कन्धों पर लटकती हुई तलवार को देखा और अपने भारत को पराजय के कगार पर देखा तो वह नारी रणचण्डी बनकर माँ भारती का जयघोष करती हुई स्वतंत्रता संग्राम में कूद पड़ी। महाराणा प्रताप के पास जब अकबर ने संधि–पत्र भेजा तो वह भूख से तड़पते–बिलखते बच्चों को देखकर शिथिल पड़ चुके थे, इसलिए वे सन्धि–पत्र पर हस्ताक्षर करने को उद्यत हो गये। पर उनकी इकलौती पुत्री ने, जो कि भूख के कारण मौत से जूझ रही थी, इसकी परवाह न करते हुए अपने पिता को ललकारा और कहा "जन्म और मृत्यु तो जीवन का चक्र है, यह तो चलता ही रहेगा, पर राष्ट्र की मान–मर्यादा एवं प्रतिष्ठा को खो देने से वे फिर पुनः नहीं लौटती। पिताजी, राष्ट्र सबसे सर्वोपरि है। आपको मेरी सौगन्ध है, आप इस पत्र पर हस्ताक्षर नहीं करोगे।" इतना कहकर उस नन्हीं सी राष्ट्रभक्त बालिका ने अपने पिता राणा प्रताप में सोई चेतना को जागृत कर इस संसार से कूच कर लिया। फिर राणा प्रताप ने अपने जीवन की आहुति देते हुए राष्ट्र के भाल को उन्नत किया। ऐसी कई महत्वपूर्ण घटनाओं से हमारा इतिहास भरा पड़ा है।

परन्तु आज की नारी अपने पुरातन मूल्यों एवं संस्कृति को भूलकर पाश्चात्य सभ्यता के पीछे बावली हो रही है। करुणालय–वरुणालय जगदीश्वर मेरे देश की नारी को पुनः आत्म–बल, शक्ति एवं प्रेरणा प्रदान करें जिससे नारी फिर राष्ट्र की शक्ति का केन्द्र बन सके।

- किसी व्यक्ति की पवित्र प्रतिज्ञाओं में दखल देना अच्छा नहीं। मरना मंजूर है, परन्तु मेरे और मेरे आदर्श के बीच किसी के दखल देने की इजाजत नहीं दी जा सकती।
- जिस आदमी का किसी भी व्यक्ति से मोह होगा, वह जरूर दुखी होगा।
- जीवन का प्रश्न यह नहीं है कि तुम्हारे पास क्या है, बल्कि यह है कि तुम क्या हो।
- मृत्यु यह नहीं पूछती–तुम्हारे पास क्या है? किंतु यह कि तुम हो क्या? जीवन का प्रश्न यह नहीं है–मेरे पास क्या है? किंतु मैं हूँ क्या?
- अपने प्रति सच्चे रहो और फिर विश्व में किसी और वस्तु की परवाह न करो।
- आलस्य मृत्यु है और उद्योग ही जीवन है।
- विचारों से अधिक ठोस वस्तु ब्रह्मांड में नहीं है।
- वही उन्नति कर सकता है जो स्वयं अपने को उपदेश देता है।

–स्वामी रामतीर्थ

गांधी और उनका दर्शन



गांधीजी का जन्मदिवस तो हम सभी मनाते हैं परन्तु क्या हम यह जानते है कि गांधीजी अहिंसा को उच्चतर वीरता मानते थे। वीरता निश्चित लक्ष्य के लिए कष्ट सहन और निरन्तर पराक्रम का ही नाम है। अहिंसा स्वेच्छा से अपने आदर्श के लिए कष्ट सहने का ही नाम है। इसमें विरोधी पक्ष पर शारीरिक वार इसलिए नहीं किया जाता क्योंकि विरोधी में भी एक आत्मशक्ति की चिंगारी मौजूद मानी जाती है और यह समझा जाता है कि सामने वाले को अपने आदर्श के लिए कष्ट उठाते देखकर विरोधी के मन में कभी उस आत्मशक्ति का प्रकाश उभर सकता है, जिससे उसे लगेगा कि यह अहिंसक व्यक्ति सही पक्ष के लिए लड़ रहा है और उसे इससे अलग करने की मेरी कोशिश गलत है।

इस प्रकार अहिंसा केवल शारीरिक ही नहीं, मानसिक और बौद्धिक तथा नैतिक वीरता है। लेकिन अगर कोई अहिंसा के नाम पर अन्याय का विरोध नहीं करता और दब जाता है, तो गांधीजी उसे कायर ही कहते हैं। वे बार–बार यह कहते हैं कि ऐसी कायर अहिंसा से तो वीरतापूर्ण हिंसा ही बहुत ऊँची चीज है। जिसमें वीरता है और विरोधी पर चोट कर सकने की पूरी ताकत है, फिर भी जो कहते हैं कि हिंसा केवल शरीर पर पहुंचती है, जबकि अहिंसा ठेठ हृदय तक पहुंचती है। अतः केवल बौद्धिक तथा आत्मिक बल से परिपूर्ण व्यक्ति ही सचमुच अहिंसक हो सकता है। कायरों की अहिंसा से वीरता भरी हिंसा ऊँची चीज है और उससे भी कहीं ऊँचा है वीरतापूर्ण अहिंसा धर्म।

गांधीजी का मानना था कि इस अहिंसा को सच्चे रूप में केवल भारत ही समझ सकने की योग्यता रखता है। गांधीजी ने बार–बार कहा कि यदि अहिंसा को एक बौद्धिक मतवाद बना डाला जाए तो फिर उसे मानने वाले तो आलसी, प्रमादी, जड़, कायर और हताश लोग ही बन जाएंगे। मन में बैर, विरोध रखते हुए वीरतापूर्ण हिंसा न करना कायरता है। वैसे भी शारीरिक हिंसा करने वाले बड़े वीर सामान्यतः अपनी इन्द्रियों और अपने मन को संयमित रखकर ही सच्ची विजय प्राप्त कर पाते हैं। अतः एक सीमा तक सच्चे हिंसक वीर भी आंतरिक अहिंसा का ही पालन करत हैं क्योंकि वे चित्ता को शांत और जागृत रखना जानते हैं। उत्तेजित, क्षुब्ध और चपल बुद्धि व्यक्ति तो हिंसक वीर भी नहीं बन सकता।

इसी प्रकार भारत के स्वभाव के बारे में गांधीजी की मान्यता का एक प्रमाण यह भी है कि वे 'हिन्द स्वराज' के परिशिष्ट में विदेशी विद्वानों के ऐसे साक्ष्य उद्धत करते हैं जिसमें भारत के स्वभाव का पता चलता है। वे ब्रिटिश सांसद जे. सी. मोर का यह उद्धरण देते हैं–"हमने पाया कि भारत एक प्राचीन सभ्यता है, जो वहां हजारों सालों से रह रही अतिशय बुद्धिमान जातियों के चरित्र का अंग बन चुकी है। उस सभ्यता ने भारत को राजनैतिक संरचना तो दी है। समाज और परिवार के जीवन को चलाने वाली अनेकों विविधतापूर्ण और सम्पन्न हैं, कमखर्च हैं, उदार हैं, संयमी हैं, धर्म पर चलने वाले और नियमों को मानने वाले हैं, मधुर व्यवहार वाले हैं, दयालु हैं, विपत्ति में धैर्यशील हैं और माता–पिता की आज्ञा मानने वाले हैं।"

–संजना राणा

लाल बहादुर शास्त्री

लाल बहादुर शास्त्री का जन्म २ अक्टूबर १६०४ को मुगलसराय, उत्तर प्रदेश, भारत में हुआ था। यह एक भारतीय राजनेता और जवाहरलाल नेहरू के बाद भारत के दूसरे प्रधानमंत्री थे। भारत में ब्रिटिश सरकार के खिलाफ महात्मा गांधी द्वारा चलाए गए असहयोग आन्दोलन के एक कार्यकर्ता लाल बहादुर थोड़े समय (१६२१) के लिए जेल गए। रिहा होने पर उन्होंने एक राष्ट्रवादी विश्वविद्यालय काशी विद्यापीठ (वर्तमान महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ) में अध्ययन किया और स्नातकोत्तर शास्त्री की उपाधि पाई। अपने पिता मिर्जापुर के श्री शारदा प्रसाद और अपनी माता श्रीमती रामदुलारी देवी के तीनों पुत्रों में से वे दूसरे थे। उनके पिता शारद प्रसाद एक गरीब शिक्षक थे, जो बाद में राजस्व कार्यालय में लिपिक बने। शास्त्री जी की दो बहनें भी थी। शास्त्री जी के शैशव में ही उनके पिता का निधन हो गया। १६२८ में उनका विवाह श्री गणेशप्रसाद की पुत्री ललितादेवी से हुआ और उनके छः संतान हुई। स्नातकोत्तर के बाद वह गांधी के अनुयायी के रूप में फिर राजनीति में लौटे, कई बार जेल गए और संयुक्त प्रांत, जो अब उत्तर प्रदेश है, की कांग्रेस पार्टी में प्रभावशाली पद ग्रहण किए। १६३७ और १६४६ में शास्त्री प्रांत की विधायिका में निर्वाचित हुए।

१६२६ में इलाहबाद आने के बाद उन्होंने श्री टंडनजी के साथ भारत सेवक संघ के इलाहाबाद इकाई के सचिव के रूप में काम किया। यहीं उनकी नजदीकी नेहरू से भी बढ़ी। इसके बाद से उनका राजनैतिक कद निरंतर बढ़ता गया जिसकी परिणति नेहरू मंत्रिमंडल में गृहमंत्री के तौर पर उनका शामिल होना था। इस पद पर वे १६५१ तक बने रहे। भारत की स्वतंत्रता के पश्चात् शास्त्रीजी को उत्तर प्रदेश के संसदीय सचिव के रूप में नियुक्त किया गया था। वो गोविन्द वल्लभ पंत के मुख्यमंत्री के कार्यकाल में प्रहरी एवं यातायात मंत्री बने। यातायात मंत्री के समय मे उन्होंने प्रथम बार किसी महिला को संवाहक (कन्डक्टर) के पद में नियुक्त किया। प्रहरी विभाग के मंत्री होने के बाद उन्होंने भीड़ को नियंत्रण में रखने के लिए लाठी की जगह पानी की बौछार का प्रयोग प्रारंभ किया। १६५१ में, जवाहरलाल नेहरू के नेतृत्व में वह अखिल भारत कांग्रेस कमेटी के महासचिव नियुक्त किये गये। १६५२ में वह संसद के लिए निर्वाचित हुए और केन्द्रीय रेलवे व परिवहन मंत्री बने। १६६१ में गृहमंत्री के प्रभावशाली पद पर नियुक्ति के बाद उन्हें एक कुशल मध्यस्थ के रूप में प्रतिष्ठा मिली। तीन साल बाद जवाहरलाल नेहरू के बीमार पड़ने के बाद उन्हें बिना किसी विभाग का मंत्री नियुक्त किया गया और नेहरू की मृत्यु के बाद जून १६६४ में वह भारत के प्रधानमंत्री बने। भारत की आर्थिक समस्याओं से प्रभावी ढंग से न निपट पाने के कारण शास्त्री जी की आलोचना हुई, लेकिन जम्मू–कश्मीर के विवादित प्रांत पर पड़ोसी पाकिस्तान के साथ वैमनस्य भड़कने पर १६६५ उनके द्वारा दिखाई गई दृढ़ता के लिए उन्हें बहुत लोकप्रियता मिली। ताशकन्द में पाकिस्तान के राष्ट्रपति अयूब खान के साथ युद्ध करने की ताशकन्द घोषणा के समझौते पर हस्ताक्षर करने के बाद उनकी मृत्यु ११ जनवरी, १६६६ में ताशकन्द, उजबेकिस्तान (तत्कालीन सोवियत संघ) में हुई थी।

शास्त्रीजी को उनकी सादगी, देशभक्ति और ईमानदारी के लिये पूरा देश श्रद्धापूर्वक याद करता है। उन्हे वर्ष १६६६ में देश के सर्वोच्च सम्मान भारतरत्न से सम्मानित किया गया।

अमृतफल आँवला

आँवला चाहे हरा हो सूखा, जो भी इसका नियमित सेवन करेगा, उसकी जीवनशक्ति में प्रचण्ड वृद्धि होगी, वह निरोग रहेगा।

आँवला मस्तिष्क को तेज, श्वासरोगों को दूर, हृदय को मजबूत और नेत्रज्योति व आँतों की कार्यशक्ति में वृद्धि तो करता ही है, साथ ही यकृत को स्वस्थ बनाकर पाचनशक्ति में वृद्धि भी करता है। यह रक्तशुद्धि एवं रक्तसंचार में गुणकारी है तथा वीर्य का स्रोत है। यह आयुवर्धक तथा सात्त्विक वृत्ति उत्पन्न करके ओज एवं कांति को बढ़ाने वाला है।

आँवले को विटामिन 'सी' का भंडार कहा जाता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें रोज जितनी मात्रा में विटामिन 'सी' की आवश्यकता होती है, वह केवल एक आँवला ही पूरा कर सकता है।

विटामिन 'सी' शरीर के लगभग ३०० कार्यों में अत्यधिक सहायक होता है। मस्तिष्क के कार्यों में विटामिन 'सी' की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए साधकों को नियमित रूप से आँवले का सेवन करना चाहिए।

संतरे की तुलना में आँवले में २० गुना ज्यादा विटामिन 'सी' पाया जाता है। १०० ग्राम आँवले में ६०० मिलीग्राम विटामिन 'सी' होता है, जबकि १०० ग्राम संतरे में ३० मिलीग्राम ही विटामिन 'सी' होता है और सेवफल की तुलना में आँवले में १६० गुना विटामिन 'सी' तथा ३ गुना प्रोटीन होता है। आश्चर्य की बात यह है कि आँवले को उबालने, पीसने, भाप में पकाने या सुखाने पर भी उसमें उपस्थित विटामिन 'सी' की मात्रा में कमी नहीं आती है। यह गुण किसी भी अन्य फल या सब्जी में नहीं होता।

मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्तस्राव होने से महिलाओं में आनेवाली कमजोरी आँवले के सेवन से कम होती है।

रोज लगभग २० से ३० ग्राम आँवले का मुरब्बा या चूर्ण खाने से भरपूर विटामिन 'सी' मिलता है, साथ ही पेट भी साफ रहता है। हृदयरोग में आँवले का मुरब्बा लाभकारी है। मधुमेह के रोगियों को ठंडी के मौसम में ताजे आँवले चबाकर खाने से या उसके रसपान से लाभ होता है। ठंडी के मौसम में ३–४ महीने तक रोज २–३ ताजे आँवले का रस सुबह खाली पेट पीने से शरीर की सुस्ती व

कमजोरी दूर होती है। बुखार में आँवले के रस का सेवन करने से मरीज को कमजोरी नहीं आती।

सुबह खाली पेट आँवले का सेवन करने से अधिक लाभ होता है। इससे हल्का बुखार, प्यास, जलन मिटती है। दाल–सब्जी पकाते समय उसमें आँवला डालकर उबालने से भी उसकी पौष्टिकता में वृद्धि होती है। कैंसर तथा टीबी जैसी खतरनाक व्याधियाँ भी आँवले के उपयोग से रोकी जा सकती हैं। स्नान करते समय आँवलों के चूर्ण का गाढ़ा घोल या उनका ताजा रस लगाकर स्नान करने से शरीर में निखार आता है और बाल रेशम जैसे मुलायम हो जाते हैं।

'जो मनुष्य आँवले के फल और तुलसीदल से मिश्रित जल से स्नान करता है, उसे गंगास्नान का फल मिलता है।' **(पद्म पुराण, उत्तर खण्ड)**

भोजन से पहले १–२ हरे आँवले खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है। भोजन के बीच–बीच में हरे आँवले के टुकड़े चबाकर खाने से पाचनक्रिया में सहायता मिलती है। भोजन के बाद आँवले खाने से अम्लपित्त के कारण पेट तथा गले में होनेवाली जलन शांत होती है।

सावधानी : प्रसूता स्त्रियों को आँवले नहीं खाने चाहिए। अतिशय ठंडे वातावरण में शीत और नाजुक प्रकृति वाले व्यक्तियों को कच्चे आँवले या उनके रस का उपयोग नहीं करना चाहिए। आँवले अत्यंत शीतल होते हैं अतः सर्दी, खाँसी, कृमि, गठिया, बुखार, मंदाग्नि आदि आम, कफ व शीत प्रधान व्याधियों में मिश्री मिली हुई आँवले की सामग्रियों का त्याग करें। ऐसे व्यक्तियों को आँवले को गर्म करके या उष्ण–तीक्ष्ण द्रव्यों के साथ (जैसे चटनी बना के) उपयोग करना चाहिए।

औषधीय प्रयोग

स जो मनुष्य आँवले का रस १० से १५ मिली, शहद १० से १५ ग्राम, मिश्री १० से १५ ग्राम और घी २० ग्राम मिलाकर चाटता है तथा पथ्य भोजन करता है, उससे वृद्धावस्था दूर रहती है।

- **हर्र, बहेड़ा, आँवला, घी-मिश्री संग खाय। हाथी दाबे बगल में, तीन कोस ले जाय।।**
- **हर्र, बहेड़ा, आँवला, जो शहद में खाय। काँख चाप गजराज को, पाँच कोस ले जाय।।**
- **हर्र, बहेड़ा, आँवला, चौथी डाल गिलोय। पंचम जीरा डाल के, निर्मल काया होय।।**

इस प्रयोग से शरीर में गर्मी, रक्त, चमड़ी तथा अम्लपित्त के रोग दूर होते हैं और शक्ति मिलती है।

- आँवला घृतकुमारी के संगी पीने से पित्त का नाश होता है।
- १५–२० मि.ली. आँवलों का रस तथा एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से आँखों की रोशनी में वृद्धि होती है।
- सर्दी या कफ की तकलीफ हो तो आँवले के १५–२० मि.ली. रस या १ ग्राम (पाव चम्मच) चूर्ण में १ ग्राम हल्दी मिलाकर लें।
- १–२ आँवले और १०–१२ ग्राम काले तिल रोज सुबह चबाकर खाने से स्मरणशक्ति तेज हो जाती है।
- आँवले का रस और शुद्ध शहद समान मात्रा में लेकर मिला लें। इस मिश्रण को प्रतिदिन रात के समय आँखों में आँजने से आँखों का धुंधलापन कम हो जाता है। इस मिश्रण को पीने से भी फायदा होता है।
- मैले दाँत चमकाने हों तो दाँतों पर आँवले के रस की मालिश करें। आँवले के रस में सरसों का तेल मिलाकर मसूड़ों पर हल्की मालिश करने से भी बहुत फायदा होता है।
- २५० ग्राम आँवले के चूर्ण में ५० ग्राम लहसुन पीसकर यह मिश्रण शहद में डुबाकर पन्द्रह दिन तक धूप में रखें। उसके पश्चात् हर रोज एक चम्मच मिश्रण खा लें। यह एक उत्तम हृदय–पोषक है। यह प्रयोग हृदय को मजबूत बनानेवाला एक सरल इलाज है।
- रक्तचाप, हृदय का बढ़ना, मानसिक तनाव (डिप्रेशन), अनिद्रा जैसे रोगों में २० ग्राम गाजर के रस के साथ ४० ग्राम आँवले का रस लेना चाहिए।

- आधा भोजन करने के पश्चात् हरे आँवलों का ३० ग्राम रस आधा गिलास पानी में मिलाकर पी लें। फिर शेष आधा भोजन करें। यह प्रयोग २१ दिन तक करें। इससे हृदय व मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है तथा स्वास्थ्य सुधरता है।
- सूखे आँवले तथा सूखा धनिया समान मात्रा में लेकर रात को कुल्हड़ में इकट्ठे भिगो दें। सुबह छान के मिश्री मिलाकर पीयें। इससे पेशाब की जलन दूर होती है तथा मूत्ररोगों में लाभ होता है।
- दो चम्मच कच्चे आँवले का रस और दो चम्मच कच्ची हल्दी का रस शहद के साथ लेने से प्रमेह मिट जाता है। कुछ दिनों तक प्रयोग करने से मधुमेह नियंत्रण में आ जाता है तथा सभी तरह के मूत्र–विकारों से छुटकारा मिल जाता है।
- आँवले का चूर्ण गोमूत्र में घोंटकर शरीर पर लगाने से तुरन्त पित्तियाँ दब जाती हैं।

संतुलित जीवन - व्यवस्थित जीवन

शशि सौरभ

किसी भी समाज में संतुलित व्यवस्था कैसे हो, इस पर बल देने की जरूरत है। मानव जीवन अच्छाई व बुराई का मिश्रण है। उसमें अच्छाई भी है तो बुराई भी है उसमें अधर्म भी है तो धर्म भी है। उसमें पाप भी है तो पुण्य भी है। अब सवाल उठता है कि समाज को पापमुक्त बनाया जा सकता है ? सीधा सा जवाब होगा कि नहीं, अगर आप समाज से बुराई को खत्म कर देंगे तो अच्छाई का महत्व कैसे समझा जायेगा ? अगर आप समाज से पाप खत्म कर देंगे तो पुण्य का महत्व कैसे समझा जायेगा ? अतः हम समाज से किसी भी अच्छी अथवा बुरी चीजों को खत्म नहीं कर सकते हैं। हाँ, हम केवल इन अच्छी और बुरी चीजों के बीच की दूरी को कम कर सकते हैं। हम पाप और पुण्य अथव अधर्म और धर्म के बीच की गहरी खाई को कम कर सकते हैं। हम गरीबी और अमीरी के बीच उत्पन्न असंतुलन को नियंत्रित कर सकते हैं। पृथ्वी पर विद्यमान किसी भी तत्व को पूरी तरह से समाप्त नहीं किया जा सकता है, यह अकाट्य सत्य है। युगों–युगों से यहां अच्छाई–बुराई, धर्म और अधर्म, पाप और पुण्य साथ–साथ रहते आए हैं यह ठीक उसी तरह एक दूसरे के पूरक हैं, जैसे नर व नारी एक दूसरे के पूरक होते हैं। इन दोनों में से किसी भी एक को अगर पूरी तरह से मिटा दिया जायेगा तो फिर सृष्टि चक्र ही रुक जायेगी, क्योंकि नारी के बिना नर की कल्पना नहीं की जा सकती है और नर के बिना नारी की भी कल्पना नहीं की जा सकती हैं, जिस तरह से राम और रावण, कृष्ण और कंस एक ही समय में रहते रहे हैं। ठीक उसी तरह से इस समाज में अच्छाई व बुराई अपना डेरा डाले हुए है। राम द्वारा अत्याचारी रावण को मार देना अथवा कृष्ण द्वारा कंस का वध कर देना, पृथ्वी से बुराई को समाप्त करना नहीं है वरन् पृथ्वी से रावणत्व अर्थात् बुरे तत्वों को नियंत्रित व संतुलित करना कहा जा सकता है। हम समाज से रावण को तो मिटा देते हैं परन्तु रावणत्व अर्थात् रावण रूपी बुराई को नहीं मिटा पाते हैं। रावण रूपी बुराई वातावरण में विलुप्त हो जाता है और वह पुनः किसी दूसरे में समाकर समाज में फिर से एक और नये रावण को पैदा कर देता है। अर्थात् व्यक्ति को खत्म करने से व्यक्ति के विचार नहीं खत्म होते हैं एक बार गन्दगी को साफ कर देने के बाद यह नहीं कह सकते हैं कि फिर से गन्दगी उत्पन्न नहीं होगी। गन्दगी फिर से उत्पन्न होगी और हमें फिर से सफाई करनी पड़ेगी। गन्दगी दोबारा उत्पन्न न हो इस पर ध्यान देने के बजाय, हमें उस गन्दगी को साफ करने के लिए तैयार रहना होगा, अन्यथा हमें गन्दगी में ही जीने के लिए विवश होना पड़ेगा। हम और आप अपने दैनिक जीवन में हर दिन सुबह को अपने घर की सफाई करते हैं, फिर भी हम उस गन्दगी को नहीं मिटा पाते हैं। फिर दूसरे दिन हमें पुनः सफाई करनी पड़ती है। अतः समाज में अच्छाई और बुराई दोनों सदैव रहे है और रहेंगे ही। हमें सिर्फ इन्हें नियंत्रित और संतुलित रखने की जरूरत है। एक बार गन्दगी और बुराई को मिटा देने का अर्थ यह नहीं है कि ये दुबारा उत्पन्न नहीं होंगे। और हम अब चैन से सोते रहें। जीवन का अर्थ यह नहीं है हम एक बार खाना खा लिये तो अब कभी नहीं खायें, हम एक बार नहा लिये तो अब कभी नहीं नहायें। हमें रोज नहाना, खाना और धोना होता है, तो हम फिर, रोज भ्रष्टाचार और बुराई से लड़ने

से क्यों घबराते हैं ? अगर हमारे बीच भ्रष्टाचार, बुराई, अधर्म और पाप नहीं हो तो हम सदैव सोते रहेंगे कुछ करेंगे ही नहीं, फिर तो जीवन में उदासी और सुस्ती के अलावा कुछ होगा ही नहीं। अतः यह जिन्दगी रंग–बिरंगी है इसमें नमक भी है तो चीनी भी, इसमें खट्टा भी है तो मीठा भी है अतः हमारा यह जीवन चटपटी है। हमारा यह जीवन विभिन्न रंगों से भरा हुआ है। इसमें खुशी भी है तो इसमें गम भी है। इसमें सुख भी है तो दुख भी है। जीवन एक जैसा न कभी रहा है और न ही कभी रहेगा। हमारा उद्देश्य है संतुलित जीवन जीना, महात्मा बुद्ध ने भी हमें यह संदेश दिया है कि हमें संतुलित जीवन जीना चाहिए इसलिए उन्होंने हमें मध्यम मार्ग को अपनाने की सलाह दी उन्होंने कहा कि इस जीवन रूपी वीणा के तार को इतना न कसो की यह टूट ही जाए और इतना अधिक ढ़ीला न करो कि यह बज ही न सके। अतः हम अगर किसी के द्वारा दिये गये सम्मान को ग्रहण करते हैं तो हमें उसके द्वारा दिये गए अपमान को भी सहज ही स्वीकार कर लेना चाहिए या फिर आप मान और अपमान दोनों को ही अस्वीकार कर दें। हमारी सबसे बड़ी कमी यह है कि हम किसी के द्वारा दी गई अच्छी चीजों को स्वीकार नहीं करते, हमारी आदत है केवल प्रशंसा सुनने की इसीलिए हम अपनी निन्दा नहीं सुन पाते हैं। जब हम अपने विचारों में सन्तुलन पैदा करेंगे, तब स्वयं ही हम संतुलित व व्यवस्थित जीवन जीने की कला को सीख लेंगे और हर अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थिति में भी स्वयं को सहज पायेंगे। समाज में समस्या तब पैदा होती है जब हम दूसरों को गाली देना पसंद करते हैं पर दूसरो से गाली सुनना पसंद नहीं करते हैं। दूसरे को तो दुख देना पसंद करते हैं परन्तु दूसरों के द्वारा दिए गए दुख को लेना नहीं पसंद करते हैं। आप दूसरों को केवल दुख दें और आपको केवल सुख प्राप्त हो ऐसा तो न कभी हुआ है और न ही कभी होगा। इस संसार में सब सुखी होना चाहते हैं, कोई भी दुखी नहीं होना चाहता है। सब दुख देना चाहते हैं पर दुख लेना नहीं चाहते। जो अपने सुख दूसरों को देकर दूसरे के दुख को स्वयं ले ले, वही महान है, वही भगवान है।

पशु भले उस इन्सां से

उस वाणी से गूंगे ही भले, जो गीत प्रभु के गाए नहीं, जो मीठे बोल सुनाए नहीं।
बस बन्द करो उन कानों को, जो वेद मन्त्र सुन पाये नहीं।।

उस नाक को बेशक कटवा दो, जो दुर्गन्ध की प्यारी है।
उन आँखों को फुड़वा दो, जो पाप के भाव मिटाये नहीं।।

उन हाथों से क्या लेना है, जो दान धर्म कर पाये नहीं।
वो नर किसी भी काम के नहीं, सत्संग में जो कभी गये ही नहीं।।

यह जिस्म राख की ढ़ेरी है, इस पर इतराना ठीक नहीं।
बस पशु भले उसे इन्सां से, जो काम किसी के आये नहीं।।

देवराज आर्य 'मित्र'

शिष्य की परीक्षा

डॉ. शिव स्वरूप

एक आचार्य ने अपने चार शिष्यों को सम्पूर्ण शास्त्रों का अध्ययन कराने के पश्चात् समावर्तन संस्कार किया। स्नातक की उपाधि प्राप्त करने के बाद जब सभी शिष्य घर जाने को तैयार हो गये तो आचार्य ने कहा– भो वत्स ! अब तुम सब जा ही रहे हो तो मेरा एक कार्य करने के पश्चात् ही जाना, यही मेरी गुरु दक्षिणा होगी।

सभी शिष्य गुरूजी के सामने हाथ जोड़ कर खड़े हो गये और गुरूजी के मुख की ओर देखने लगे कि गुरूजी के मुख से वचन निकलें और हम लोग गुरूजी के आदेश का पालन करें गुरूजी ने चारों शिष्यों को तीन–तीन रुपये देकर कहा–एक रुपये की अब, एक रुपये की तब और एक रुपये की अब न तब लेकर आओ। तीन–तीन रुपये लेकर शिष्य अलग–अलग दिशाओं में चले गये। नगर की दुकानों पर भटकते रहे, वे जिस दुकान पर जाते दुकानदार उनसे पूछता है कि पण्डित जी् क्या चाहिए ? शिष्य बोलते एक रुपये की अब दे दो, एक रुपये की तब दे दो और एक रुपये की अब न तब दे दो। दुकानदार उनकी बातें सुनकर हैरान हो जाते और कह देते कि यह सौदा हमारे पास नहीं हैं, किसी दूसरी दुकान पर जाकर खरीद लेना। सुबह से शाम तक बहुत सारी दुकानों पर शिष्यगण भटकते रहे किन्तु गुरूजी का सौदा उनको कहीं नहीं मिला। अन्त में हार कर तीन शिष्य गुरूजी के पास लौट कर आ गये। गुरूजी ने पूछा – वत्स ! मेरा सौदा ले आये ? तीनों शिष्यों ने बड़े दुःखी मन से उत्तर दिया – 'नहीं गुरूदेव !' तीनों शिष्यों ने गुरूजी के पास बैठकर दिन की सारी कथा सुना डाली। उन्होंने बतलाया गुरूजी आज हमने नगर की सारी दुकानों पर जा–जाकर आपका सौदा खोजा किन्तु सभी जगह निराशा मिलीं सौदा पूछने पर दुकानदार आश्चर्य से हम लोगों के मुख की ओर देखता और कह देता यह सौदा मेरे पास नहीं है और कहीं जाकर ले लेना। गुरूजी बोले–वत्स ! तुमने अच्छी तरह खोज नहीं की। नहीं तो मेरा सौदा अवश्य मिल जाता।

अभी गुरू–शिष्यों में वार्तालाप चल ही रहा था कि चौथा शिष्य लौट कर आ गया। उसने भी अपनी यात्रा का हाल सुनाते हुए कहा– गुरूजी आपने स्पष्ट तो बताया नहीं था। मैंने अपनी बुद्धि से विचार किया और जैसे ही मैंने नगर में प्रवेश किया तो देखा कि एक हलवाई गरम–गरम जलेबी बना रहा था। मैंने उससे पूछा – जलेबी किस भाव दी है ? वह बोला एक रुपये पाव। मैंने एक रुपये की एक पाव जलेबी खरीद ली। शिष्य ने जलेबियों से भरा दोना गुरुजी के हाथों में दे दिया और बोला – गुरूजी ये तो अब ले लो। एक स्थान पर यज्ञ हो रहा था। एक रुपया यज्ञार्थ वहाँ पर दान कर दिया है वह आपको तब मिल जायेगा। एक रुपया नृत्य करने वाली वेश्या को दे दिया जो आपको न अब मिलेगा न तब मिलेगा। शिष्य की बुद्धिमानी पर गुरूजी चकित रह गये। सभी शिष्यों ने गुरू जी को प्रणाम किया और अपने–अपने घर चले गये। गुरूजी ने चारों शिष्यों को एक साथ बिठाकर पढ़ाया था किन्तु एक शिष्य कुशाग्र बुद्धि वाला था शेष साधारण बुद्धि के थे। जो रहस्यात्मक बातों को नहीं समझ पाते थे। जैसा की शास्त्रों में वर्णन है :–

यस्य नाऽस्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्रं तस्य करोति किम्।
लोचनाभ्यां विहीनस्य, दर्पणः किं करिष्यति।।

जिसके पास अपनी बुद्धि नहीं है उसका शास्त्र क्या भला कर सकता है ? और आँखों के बिना दर्पण उसका क्या कर सकता है ? अर्थात् शास्त्रों को पढ़ने के लिए स्वयं के पास भी बुद्धि होनी चाहिए। क्योंकि बिना बुद्धि के शास्त्रों को समझ पाना संभव नहीं है। दर्पण (शीशा) की आवश्यकता आँख वालों को होती है, जिसके पास आँख नहीं है वह दर्पण में अपना मुख कैसे देख सकता है। जैसा कि कहा भी है –

पठन्ति चतुरो वेदान् धर्म-शास्त्राण्यनेकशः।
आत्मानं नैव जानन्ति दर्वी-पाक-रसं यथा।।

जो चारों वेदों को पढ़ते हैं और अनेक धर्म–शास्त्रों को भी पढ़ते हैं किन्तु अपनी आत्मा को नहीं जानते हैं उन लोगों की स्थिति कढ़छी की भाँति होती है जो रातों–दिन कढ़ाई के शाक में तैरती रहती है किन्तु शाक के स्वाद को नहीं जानती है। अतः शास्त्रों को पढ़ लेना तथा उनको कण्ठाग्र कर लेना पर्याप्त नहीं है। शास्त्रों के प्रयोजन को समझना ही मुख्य है। जैसा कि नीति शास्त्र में लिखा है :–

यथा खरश्चन्दनभारवाही, भारस्य वेत्ता न तु चन्दनस्य।
एवं हि शास्त्राणि बहून्यधीत्य, चार्थेमूढ़ाः खरवद्वहन्ति।।

जिस प्रकार चन्दन के भार को ढोने वाला गधा केवल चन्दन के भार मात्र का ज्ञाता होता है अर्थात् उस गधे को चन्दन की बहुमूल्यता का कुछ भी ज्ञान नहीं होता है उसी प्रकार मूर्खजन बहुत शास्त्रों को पढ़कर भी शास्त्र प्रयोजन को न जानकर केवल गधे की भाँति शास्त्रों के भार को ढ़ोते हैं।

खोज

सिपाही जो किसी रणक्षेत्र में जाने की तैयारी में होता है, यह नहीं सोचता कि उसे कौन–सा नया सामान अपनी पीठ पर लादकर ले जाना चाहिए, बल्कि वह यह सोचता है कि वह कौन–कौन सी चीजें पीछे छोड़ सकता है, इसलिए यदि तुम यहां पर यश, सुख, भोग–विलास अथवा ऐसी चीजें अपने लिए खोजते रहोगे तो चलते समय इन्हीं चीजों के चित्र तुम्हारे सामने प्रकट होंगे। वे तुमसे चिपट जाएंगे। तुम्हें उनको अपने साथ ले जाना पड़ेगा। अवश्यमेव यही चित्र और यही शक्तियां जिन्हें तुम स्वयं अपनी इच्छा से जगाते हो, तुम्हारे चारों ओर इकट्ठी होंगी और तुम्हारे लिए एक नया शरीर तैयार कर देंगी जो पुनः जीवन और सुख की पुकार मचाएगा।

–स्वामी रामतीर्थ

स्वास्थ्य

मनुष्य योनि में जन्म अर्जित पुण्यों का फल है। इस जीवन को सभी जन स्वस्थ रहकर ही जियें, जो मनुष्य जितना स्वस्थ होगा वही अपने जीवन में सफल सभी कार्यों में रहेगा। जैसे कुश्ती प्रतियोगिता में वही पहलवान कुश्ती जीतेगा जो स्वस्थ होगा।

व्यक्ति अपने भीतर झांककर देखे और इससे अपनी कर्मेन्द्रियाँ और ज्ञानेन्द्रियाँ को देखे–परखे कि क्या मेरी सभी कर्मेन्द्रियाँ और ज्ञानेन्द्रियाँ स्वस्थ है। तथा अपने–अपने विषयों में पूर्णतः उनकी कार्यक्षमता है। पाँच कर्मेन्द्रियाँ और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ के अतिरिक्त मन ग्यारहवां है। मन ही इन्द्रियों का राजा कहा जाता है। अतः मन सदैव पवित्र और स्वस्थ रहे इसके लिए व्यक्तियों को स्वाध्याय करना चाहिए।

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः" मन ही मानव अपने जंजाल फंसाये रहता है और मन ही मुक्ति की ओर जन जन को उन्मुख करता है। अतः चञ्चल है इसको काबू करने के लिये अभ्यास और विरक्तता की आवश्यकता है। जब चञ्चल होकर इन्द्रियों को मन अपने अनुकूल कर लेता है तो वहाँ व्यक्ति अपने कर्त्तव्यच्युत हो जाता है। मनस्वी कार्याश्री गरमयदिदुःखं न च सुखम्। यहाँ संयमी पुरुष ही मनस्वी बनकर दुःख–सुख की गणना करके अपने कार्यों में सफलता प्राप्त करता है। अतः स्वस्थ वही व्यक्ति होगा जो व्यक्ति अपने करणीय कर्मों को मनोयोग से करेगा और अपने व्यक्तित्व को दृढ़ चरित्र समन्वित रखेगा। यहाँ खान–पान शुद्ध व सात्विक होना अनिवार्य है। तामसिक भोजन स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। याद रहे – है शुद्ध सात्विक सरल रस महीपर, हो ना उसमें यदि कहीं लेप मानव वासना का।

गलत कामों से बचते हुए अच्छा पौष्टिक भोजन, व्यायाम, प्राणायाम, आसन, भ्रमण आदि नित्य करना चाहिए जिससे बलिष्ठ बनकर स्वस्थ भारत के प्रतीक बनकर विश्व में अपना नाम करें। महावीर शास्त्री

यज्ञाग्नि का चित्त पर प्रभाव

स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

अब प्रश्न यह रह गया कि किस–किस पदार्थ से क्या–क्या रंग निकलता है ?

यज्ञ अग्नि से भिन्न–भिन्न प्रकार के रंग निकलते हैं। उन रंगों का चित्त पर प्रभाव पड़ता है। जैसे सूर्य की रश्मियां हरी, नीली, लाल, पीली, संसार की रक्षा करती हैं, अग्नि से निकलते रंग भी वैसे ही रक्षा करते हैं।

याचक गण यज्ञ कुण्ड को निहारते रहें तो उससे निकली रंगीन रश्मियां आपकी कुवृत्तियों, कुवासनाओं को दूर कर देगी। रंगों में चित्त के आकर्षण की शक्ति स्वाभाविक है। बच्चा जब किसी रंगदार वस्तु को देखता है, झट उस ओर खिंच जाता है, वीर योद्धाओं को अपनी यूनिफार्म (रंगदार पोषाक) प्रिय लगती है। यजुर्वेद अध्याय १७ मन्त्र ८८ विचार की पुष्टि करता है। **सूर्य रश्मि हरिकेशः पुरस्तात् सविता ज्योतिरुदयां अजसम। तस्य पूषा प्रसवे याति सिद्धांत सम्पश्यन् विश्वाभु वनानि गोपा।।**

भावार्थ-जो यह सूर्य लोक है उसके प्रकार में श्वेत और हरी रंग–बिरंगी अनेक किरणें हैं जो सब लोगों की रक्षा करती हैं। इसी से सबकी सब प्रकार से सदा रक्षा होती है, यह जानने योग्य है। (दयानन्द भाष्य)

इसी विषय का समर्थन 'अखण्ड ज्योति' मथुरा के मासिक पत्र अगस्त १९५८ में एक लेख निकला।

किस–किस पदार्थ से निकले रंग किस वृत्ति को बदल देते हैं ?

१. जटामांसी, मांश, तिल की आहुति से जो रंग पैदा होते हैं, वह कामवासना को बदल देते हैं।

२. चावल, जौ–क्रोध की वृत्तियों को और शरीर की अग्नि को बदल देते हैं।

३. मूंग और छोटे अन्न लोभ वृत्तियों को बदल देते हैं।

४. जो औषधियाँ जिस रोग को दूर करने में प्रयुक्त होती हैं, उसके जलाने से सूक्ष्म परमाणु उत्पन्न होकर उन रोगों को दूर करते हैं। वही सूक्ष्म परमाणु उस आध्यात्मिक वासना को भी बदल देते हैं जिससे वह रोग पैदा हुआ है।

५. सोम रस की औषधियों से सब प्रकार के रंग निकलते हैं। अतः उस प्रकार का यज्ञ शीघ्र प्रभावजनक है। सोम रस के सम्बन्ध में पढ़िये अत्यात्मसुधा ४, पृष्ठ ३२१ से ३३८ तक।

वैज्ञानिकों ने सूर्य रश्मि का विश्लेषण कर सात रंग उसमें दिखाये हैं –

VIBGYOR= अर्थात् Violet=बिनफर्शी, Indigo= नीलम, Blue = नीला, Green = हरा, Yellow = पीला, Orange = सन्तरी, Red = लाल। यह सब रंग मिल कर श्वेत रंग बनाते हैं।

एक अमेरिकन डॉक्टर गैटिस का कहना है कि एक व्यक्ति क्रोधित हो गया तो वह उसके श्वासों को एक बोतल में बन्द करता गया, फिर उसने देखा कि परमाणुओं का रंग लाल गुलाबी बन गया है। उससे उसने एक शूकरनी पर इन्जेक्शन किया वह तुरन्त मर गई। उसका कहना है कि एक घंटा क्रोधित श्वास बोतल में लिए जायें और फिर उनसे इंजेक्शन किया जाये तो २० आदमी मर जायेंगे। ऐसे ही दुःख, घृणा आदि के समय जो श्वास निकलते हैं उनमें इतनी विषैली रंगीन (भिन्न—भिन्न प्रकार के रंग वाली) गैस होती है जो मनुष्यों को बहुत हानि पहुंचाती है। क्रोध का रंग लाल होता है। क्रोधित आदमी का मुख तमतमा जाता है।

स्मरण रखो कि यज्ञ विध्वंस करने वाला क्रोधि' है, अपमान करने वाला 'लोभ', निष्प्राण करने वाला 'मोह' है, 'निर्जीव' करने वाला 'असत्य' है। इसलिए यज्ञनिष्ठ बनना चाहो तो इनसे बचो और अग्नि के रंगों को देखते हुए अन्तःकरण को पवित्र और निष्ठावान बनाओ।

यज्ञ में केवल ध्यान मात्र से सहसा यह लाभ उठाकर सूक्ष्म शरीर को जगाने और अन्तःकरण को इन मूज़ियों से मुक्ति दिलाने में बड़ा योगदान मिलता है। आजमा कर देखिये।

वेद कहता है 'इयं यज्ञो देवया'। यह यज्ञ मुक्ति दिलाने वाला है। मुक्ति योग की अन्तिम सिद्धि है अतः यज्ञ से योग की प्राप्ति सुगम है। यजुर्वेद अध्याय १, मन्त्र १६ भी इसी विचार की पुष्टि करता है।

शिक्षा

- कुल के कारण कोई बड़ा नहीं होता है विद्या ही उसे पूजनीय बनाती है।
- विद्यार्थियों को काम, क्रोध, लोभ, स्वादिष्ट पदार्थ, श्रृंगार, अतिसेवा और अधिक निद्रा से दूर रहना चाहिए।
- अध्ययन, जप और दान कार्यों में कभी संतोष न करें।
- मर्यादा का उल्लंघन कभी मत करो।
- शत्रु के गुण ग्रहण कर लो और गुरु के दुर्गुण छोड़ दो।
- जिसके मन में पाप है वह सौ बार तीर्थ स्नान के उपरांत भी पवित्र नहीं हो सकता। जिस प्रकार मदिरा पात्र जलाने पर भी शुद्ध नहीं होता।
- जहां मूर्खों की पूजा नहीं होती, जहां धान्य भविष्य के लिए संग्रहित किया हुआ है, जहां स्त्री—पुरुष में कलह नहीं होता, वहां मानो लक्ष्मी स्वयमेव आई हुई है।
- पृथ्वी पर तीन रत्न हैं — जल, अन्न और सुभाषित। मूर्ख लोग ही पाषाण खंडों को रतन का नाम देते हैं।

—चाणक्य

आनन्द रस

मन में उठने वाले विकारों पर तत्परता से विजय पाने का प्रयास करन ही आत्म स्थिरता की कुंजी है। जब भी हम ब्रह्म का ध्यान करते हैं, तो इंद्रियों के द्वार से विषय रूपी विकार स्वतः ही मन में बरसात के बुलबुलों के समान उठने लगते है, जिससे हमारी स्थिरता भंग हो जाती है, चंचल मन में विकार रूपी लहरें कुलाचें मारने लगती है और मन ध्यान रूपी आनंद रस से भटककर उसी में अपने सुख को खोजने लगता है, उसी में डूबने लगता है।

जो व्यक्ति कुशल नाविक के समान अपने ध्यान को एकाग्र रखता है वह अपनी नौका को बड़ी सरलता से पार ले जाता है। किंतु कभी–कभी आत्मविश्वास की कमी मंझधार में डुबो देती है। इसी प्रकार जो स्वयं प्रकाशमय परमात्मा है उसे पाने में थोड़ी सी एकाग्रता, आत्मचिंतन, विश्वास का सहारा लेने पर ही सानंद रस का जो अमृत मिलता है वह अवर्णनीय है। उसके आनंद रस का वर्णन करना संभव नहीं है। ब्रह्म ध्यान में लीन आत्मा केवल आत्मचिंतन करती है। जब मन उस सत्य को पहचान लेगा उस समय संसार में सभी ईश्वर अंश दिखाई देंगे। सभी के प्रति समभाव होगा। उस समय चित्त स्वतः ही एकाग्र होगा और मन की समानता व एकाग्रता आते ही आनन्द स्वतः ही अभिन्न अंग के समान अनुसरण करने लगेगा। तब शरीर के जितने भी शत्रु है जैसे लोभ, मोह, शोक, क्रोध रूपी विकार अपना स्थान छोड़कर भागना आरंभ कर देंगे। जैसे सूर्योदय हो जाने पर कितनी भी काली अंधकार रूपी रात्रि स्वतः ही दूर हो जाती है। पृथ्वी मंडल प्रकाश से भर जाता है। जितने भी पृथ्वी में रहने वाले जीव–जन्तु हैं सबके अंदर उत्साह भर जाता है। इसी प्रकार जब परम प्रकाश को ध्यान के माध्यम से ज्ञानरूपी सूर्योदय में देखते हैं उस समय जितनी भी विषय रूपी कालिमा है भंग हो जाती है। ऐसे प्रकाश के उदय होते ही मन आनन्द से भर जाता है क्योंकि वह घट–घट वासी ब्रह्म जिस पर भी अपने आनन्द रस की वर्ष कर दें, उसके लिए संसार के अन्य सुख बौने हो जाते हैं।

– आशा द्विवेदी

आत्मविश्वास

- यह संसार कायरों के लिए नहीं है। भागने का प्रयत्न मत करो। सफलता और असफलता की परवाह मत करो।
- जिसे अपने पर विश्वास नहीं, उसे भगवान पर विश्वास कभी नहीं हो सकता। सब दुर्बलता और सब बंधन कल्पना है। उससे एक शब्द कह दो और वह लापता हो जाएगी। निर्बल मत बनो। शक्तिशाली बनो कोई भय नहीं। सत्य जैसा है, उसका सामना करो।
- आत्मविश्वास वीरता का रहस्य है। पवित्र और दृढ़–इच्छा सर्वशक्तिमान है, जबकि कमजोरी ही मृत्यु है, इसलिए जो व्यक्ति निश्चय कर सकता है, उसके लिए कुछ असंभव नहीं।

–स्वामी विवेकानन्द

माता-पिता सच्चे तीर्थ हैं।

ओ मानव ! माता—पिता तो सच्चे तीर्थ हैं, चैतन्य तीर्थ हैं। तीर्थ के लक्षण भी शास्त्रकारों ने यों किए हैं — "जना यैस्तरन्ति तानि तीर्थानी।" जिन्हें तर के जन समूह दुःखों से छूट जाते हैं वही तीर्थ हैं।

माता—पिता की सेवा कौन नहीं करता, ध्यान देने योग्य अमूल्य बातें —

जो मनुष्य मानव चोला पाकर अपने माता—पिता की सेवा, भक्ति, पूजा सत्कार नहीं करता वह बड़ा अभागा है। जब—तब मनुष्य माता—पिता को त्यागता है अर्थात् उनकी सेवा और आज्ञा का पालन नहीं करता, उसे क्या—क्या फल मिलता है, इसे तनिक मानवता के नाते ध्यान से सुनो।

१. स्त्री के कारण, २. मोहग्रस्त अपनी सन्तान के कारण, ३. लोभी धन व्यवहार के कारण, ४. अभिमानी अहंकारी अपने मान व बड़ाई के कारण, ५. क्रोधी अपने सड़ियल (चिड़चिड़े) स्वभाव के कारण माता—पिता की सेवा नहीं करते।

अब इनको आगामी जन्म में किस रूप में फल मिलेगा। यह भयानक फल और अधिक सावधानी से पढ़ो।

१. काम के कारण जो पुत्र माता—पिता की सेवा नहीं करता, आज्ञा पालन नहीं करता, भावी जन्म में उसे स्त्री सुख नहीं मिलता।
२. जो अपनी सन्तान में मोहग्रस्त होने से सेवा नहीं करता, वह भावी जन्म में सन्तान रहित होगा।
३. लोभ के कारण जो व्यवहार ग्रस्त रहता है और सेवा नहीं करता, वह भावी जन्म में निर्धन रहेगा, निर्वाह के लिए दुःखी होगा।
४. अहंकार के कारण अपने मान बड़प्पन से माता—पिता की सेवा न करने वाले अथवा अवहेलना करने वाले की भावी जन्म में मान प्रतिष्ठा नहीं होगी, वह अपयश ही पाता रहेगा।
५. क्रोध के कारण जो सड़ियल सदा मुँह कुढ़ाए रखता है, बात—बात में माता—पिता से बिगड़ पड़ता है, मुँह फेर कर बात सुनता है वह अनाथ रहेगा। अथवा अपनी सन्तान से दुःख कष्ट पाता रहेगा और अपमानित होता रहेगा परन्तु यह तब हो सकेगा जब उनको भावी जन्म मनुष्य का मिले।

-वीतराग महात्मा प्रभु आश्रित जी

गुण

- एक ही सुगंधित फूल वाले वृक्ष से सारा वन सुगंधित हो जाता है, जैसे अच्छे पुत्र से कुल।
- गुण सब स्थानों पर अपना आदर करा लेता है।
- दानवृत्ति, मिष्ट भाषण, धैर्य और सम्यक ज्ञान के गुण जन्मजात होते हैं। यह अभ्यास से नहीं आते हैं।
- व्यक्तित्व की पहचान आदमी के शील—स्वभाव, उसके कर्म, उसके गुण और उसकी त्याग—भावना के द्वारा होती है।
- जिसके पास गुण हैं, जिसके पास धर्म है, वही जीवित है। गुण और धर्म से विहीन व्यक्ति का जीवन निरर्थक है। भाव यही है कि जीवन में सद्गुणों और धर्म का विशेष महत्व है।

— चाणक्य

सुभाषित

श्रीमती निर्मल रहेजा

- होनहारों के लिए सर्वत्र द्वार खुले हैं।
- यदि आप दूसरों की कमजोरियाँ अपने मन में रखते हैं तो शीघ्र ही वे आपका अंग बन जायेगी
- मन ही मनुष्यों के सुख और दुःख का कारण है।
- हर एक मनुष्य के विचार और स्वभाव में अन्तर होता है लेकिन स्नेह में अन्तर नहीं होना चाहिए।
- हिंसा की कोई सीमा नहीं होती है।
- इस संसार में दुःख किसको नहीं है ?
- यदि हम भविष्य के बारे में भयभीत हो जायेंगे तो वर्तमान में प्राप्त अवसरों को खो देंगे।
- व्यसनों में लिप्त मनुष्यों के कार्य सफल नहीं होते।
- किसी दूसरे व्यक्ति को विपत्ति में देखकर हँसना आपकी अपनी अज्ञानता दर्शाता है।
- प्राण देकर भी विश्वास की रक्षा करनी चाहिए।
- कन्या का पिता होना वन्दनीय है।
- सबसे बड़ी सेवा है जीवन की खुशियों को दूसरों के साथ बाँटना।
- न किसी के धोखे में आओ, न किसी को धोखे में डालो।
- हितकारी व संक्षिप्त बोलना वाणी का गुण है।
- स्वयं का बचाव करने के लिए कभी दूसरों पर दोषारोपण मत करें, क्योंकि समय के पास सत्य को प्रकट करने का अपना तरीका है।
- अपनी उन्नति का प्रयत्न करते रहिए। स्वयं को पतन की ओर मत ले जाइए, क्योंकि व्यक्ति स्वयं ही अपना मित्र भी है और स्वयं ही अपना शत्रु भी।
- जो कर्त्तव्य को करता है उसकी ही सफलता है।
- अतिथि का सम्मान करना चाहिए।
- अहंकार पतन का कारण है।
- तृष्णा बुद्धि को ढक लेती है।
- दान सामर्थ्यानुसार ही देना चाहिए।
- बिगड़े हुए कार्य का स्वयं निरीक्षण करें।
- मूर्खों से विवाद नहीं करना चाहिए।
- लोहे से लोहे को काटना चाहिए।
- लोक व्यवहार में कुशल व्यक्ति ही बुद्धिमान होता है।

स्वतंत्रता दिवस समारोह

१४ अगस्त २०१२ को कृष्णा महेश गायत्री संस्थान द्वारा संचालित सभी पाठशालाओं में स्वतंत्रता दिवस समारोह का रंगारंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें सभी पाठशालाओं में ध्वजारोहण किया गया। जिसमें पाठशालाओं में पढ़ने वाले सभी छात्र–छात्राओं ने बहुत ही जोश के साथ भाग लिया।

इसके अतिरिक्त १४ अगस्त २०१२ को ही संस्थान में भी स्वतंत्रता दिवस समारोह मनाया गया। सर्वप्रथम आचार्य महावीर शास्त्री के ब्रह्मत्व में यज्ञ का आयोजन किया गया। प्रसाद वितरण के बाद झंडा श्री नवीन रहेजा जी ने फहराया गया तथा संस्थान के बच्चों द्वारा राष्ट्रीय ध्वज के सम्मान में गीत गाये। राष्ट्रगाान के पश्चात् बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। तत्पश्चात् सभी ने भोजन किया। भोजन स्वयं श्री नवीन रहेजा जी परोस रहे थे। अन्त में शान्तिपाठ किया गया।

आश्रम में आयोजित समारोह में बच्चे समूह गान गाते हुए।

वेदान्ता साईट पर आयोजित समारोह में बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

रहेजा नवोदया साईट पर आयोजित समारोह में बच्चों द्वारा रंगारागकार्यक्रम प्रस्तुत किये गये।

रहेजा अथर्वा साईट पर आयोजित समारोह में बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

नोडी लाइव

१८ जुलाई २०१२ को सिरीफोर्ट ऑडिटोरियम में फीवर एंटरटेनमेंट द्वारा आयोजित पोगो चैनल के मशहूर कार्टून चरित्र नोडी पर आधारित शो नोडी लाईव का विशेष आयोजन कृष्णा महेश गायत्री संस्थानके बच्चों के लिए किया गया। कृष्णा महेश गायत्री संस्थान के बच्चों को इस अवसर पर विशेष तौर पर बुलाया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को कुछ नया सीखने का अवसर देना था।

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान (पंजीकृत)

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान को दिया गया दान आयकर अधिनियम १९६१ की धारा ८० जी के अन्तर्गत आयकर मुक्त है। कृष्णा महेश गायत्री संस्थान द्वारा निर्माणाधीन भव्य यज्ञशाला, निःशुल्क विद्यार्थी शिक्षा व आयुर्वेदिक चिकित्सालय हेतु सहयोग राशि प्रदान करें। संस्थान हेतु सहयोग राशि नकद/चैक/ड्राफ्ट द्वारा कृष्णा महेश गायत्री संस्थान, डब्ल्यू २२ए–२, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली–११००६२ के नाम भेजी जा सकती है।

बच्चों का पन्ना

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक व सम्पादक नवीन एम रहेजा द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/63, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली–110005 से मुद्रित व डब्ल्यू 22 ए–2, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली–110062 से प्रकाशित।

(RNI No. DELHIN/2010/31333)