

Date of Publication: 25 August 2014

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-8, अंक-6 सितम्बर 2014 विक्रमी संवत् 2070 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

भजनप्रकाश आर्य

संरक्षक

ओमप्रकाश हसीजा

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
चलभाष : 9810084806

सम्पादक

एल.आर. आहूजा
आचार्य शिव नारायण शास्त्री
अतुल आर्य
चलभाष : 9718194653
दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या
चलभाष : 9999114012
राजीव आर्य
चलभाष : 9212209044
नरेन्द्र आर्य 'सुमन'
चलभाष : 9213402628

श्री भजन प्रकाश आर्य की पावन स्मृति में



07.09.1936--20.10.2012

जन सेवा के दुर्गम पथ पर कदम बढ़ाने वाले, तुम्हें नमन है, आंधी में भी दीप जलाने वाले हवन-यज्ञ सत्संग और प्रवचन बचपन से ही भाए, ऋषिवर के सुविचार सभी जीवन में थे अपनाए शिक्षक बनकर बच्चों को था श्रम का पाठ पढ़ाया, सत्यथ पर बढ़ते जाने का सुन्दर मन्त्र सुनाया जन प्राचार्य बने संस्था का प्रतिपल मान बढ़ाया, शिक्षा का स्तर उन्नत जिससे सबको साथ मिलाया सादा जीवन ऊंचा चिन्तन सुवय दिखाने वाले, तुम्हें नमन है, आंधी में भी दीप जलाने वाले दयानन्द के तुम अनुयायी दम्भ तुम्हें न भाया, सत्य कथन करने में पलभर मन था न घबराया सद्व्यवहार और सुनीति का दामन कभी न छोड़ा, जो बिछुड़े थे, भ्रान्ति मिटाकर उन्हें प्रेम से जोड़ा लघु काया में छिपा हुआ व्यक्तित्व विराट तुम्हारा, संघर्ष बने दुर्गम राहों पर जैसे एक सहारा आदर्शों पर कैसे चलना राह दिखाने वाले, तुम्हें नमन है, आंधी में भी दीप जलाने वाले मुख पर थी मुस्कान खेलती संघर्षों के क्षण में, योद्धा आगे बढ़ता जाता जैसे भीषण रण में विषम समस्या समाधान में तुम थे चतुर खिलाड़ी, शीघ्र उचित निर्णय करने में तुम सुयोग्य अधिकारी मधुर विनोदी बातें सुनते घर पर आने वाले, शीत उबता पेयों से स्वागत करते सब घर वाले दुर्लभ हैं दुनिया में अब तो ऐसे सद्गुण वाले, तुम्हें नमन है, आंधी में भी दीप जलाने वाले बीत रहा है समय निरन्तर शेष रही है यादें, चित्रों में पत्रों में सिमटी संचित है सब यादें कमल ज्योति के माध्यम से प्रस्तुत होता है चिन्तन, स्थापित किया जिसे यत्नों से करके तन मन अर्पण पथ जो तुम ने दिखलाया है बने प्रेरणा दीपक, इससे आलोकित हो जीवन चलें निरन्तर अनथक विश्व बन्धुता का तुम जग को पाठ पढ़ाने वाले, तुम्हें नमन है, आंधी में भी दीप जलाने वाले

- ओम प्रकाश ठाकुर, जी-757 सरस्वती विहार, दिल्ली-110034

मृत्यु का भी सौन्दर्य होता है। इस सौन्दर्य को सभी प्राप्त नहीं कर पाते हैं। विरले मनुष्य ही मृत्यु को सुखद बना पाते हैं। आम आदमी को जीना आता है और न मरना। मनुष्य रोता हुआ जगत् में आता है, शिकवे-शिकायत, भागदौड़, भोग-रोग, उलझनों, अशान्ति आदि में जीता है और रोता-पीटता व पछताता हुआ दुनिया से विदा हो जाता है। पता ही नहीं रहता है-कहाँ से आया था, किसलिए आया था और कहाँ चला गया संसार में आते हुए और जाते हुए मनुष्य के शरीर पर कपड़ा कोई और ही डालता है। एक विचारक ने लिखा है-“जीव संसार के मेले में अकेला आता है। सारा जीवन भाग-दौड़, संग्रह करने तथा अपनी दुनिया जोड़ने तथा बनाने में गुजार देता है। अन्त में श्मशान तक शरीर पर केवल एक कफन साथ ले जाता है और वह भी शरीर के साथ ही समाप्त हो जाता है।” मनुष्य की असली यात्रा तो मृत्यु के बाद आरम्भ होती है, जहाँ से जीव कर्मानुसार प्रभु की न्याय-व्यवस्था के अधीन दूसरी योनियों में जाता है। जल, थल, नभ में सर्वत्र नाना योनियों में पड़े जीव दुःख कष्ट, अभाव एवं एकाकी जिन्दगी ढो रहे हैं। उनके पास न कोई साधन-सुविधा है, न बन्धु-बान्धव हैं। नित्य संसार में देखने के बाद भी हमारी आँखें न खुलें, होश न आए, आत्मज्ञान उत्पन्न न हो, बचे हुए-जीवन को न सँभालें तो किसी का क्या दोष है! डरो, परमात्मा की मार में आवाज नहीं होती है। उसकी न्याय-व्यवस्था से कोई बच नहीं सकता है। मृत्यु अपना संदेश सुनाकर हमें सँभलने व जागने की प्रेरणा दे रही है। हम बेहोश होकर नशे में न जाने कहाँ भागे जा रहे हैं। जिन्दा रहते हुए जीवन की कीमत नहीं कर पा रहे हैं। हम मृत्यु का संदेश नहीं सुन पा रहे हैं।

यह सर्वोत्तम मानव-जीवन अमरत्व की प्राप्ति के लिये मिला है। जन्ममरण, जरा-व्याधि आदि से छूटकर मोक्षानन्द को प्राप्त करना अमरत्व कहलाता है। वेद कह रहा है-

तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति, नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥

जन्म-मृत्यु, सांसारिक दुःखों, समस्याओं, उलझनों आदि से छूटने का एक ही रास्ता है और वह है अणु-अणु और कणकण में सर्वत्र व्याप्त प्रभु की शरण को प्राप्त करना। उसकी कृपा और सान्निध्य को प्राप्त करके ही दुःखों से छूटकारा तथा सच्चे आनन्द की प्राप्ति सम्भव है। मृत्यु के भय, शोक व दुःखों से छूटने का और कोई मार्ग नहीं है। जन्मजन्मान्तरों से आत्मा इसी परमानन्द की प्राप्ति के लिए यात्रा पर निकली हुई है। इस अनन्त आनन्द की प्राप्ति इसी मानवयोनि में सम्भव है। जब आत्मा परमेश्वर की निकटता का अनुभव करने लगती है, तब दुनियावी भोगपदार्थ, विषय-वासना आदि की आसक्ति छूटने लगती है, ज्ञान-वैराग्य की स्थिति आने लगती है और मन सांसारिक कच्चे

व क्षणिक सुखों से हटने लगता है। अपने स्वरूप को समझती हुई तथा पिछले कर्मों को भोगती हुई आत्मा आगे पाप-अधर्म व बुरे कर्म नहीं करती है। गर्मियों में जैसे नदी के किनारे या कूलर के पास बैठकर शीतलता व राहत अनुभव होती है, ऐसी ही आत्मा दुःखों से निवृत्ति तथा सच्ची सुखशान्ति, सन्तोष, प्रसन्नता एवं आनन्द की अनुभूति आनन्दस्वरूप परमेश्वर की निकटता से करती है।

मृत्यु हमें डराती, धमकाती और सचेत करती है। वह पल-पल हमें सावधान करती है और कहती है-“तुम्हें सब कुछ छोड़कर अकेले एक दिन जाना है। जो साथ जाना है, उसकी सोचो और तैयारी करो। बाद में हाथ मलने से कुछ न बनेगा। समय के रहते सँभलों और जाग जाओ। जीवन और मृत्यु परमात्मा के सुखद मंगलकारी वरदान हैं। जो प्रभु की शरण में आ जाते हैं, वे मृत्युभय से छूट जाते हैं। जो मनुष्य संसार के कामधन्धे, कर्तव्य व जिम्मेदारी निभाता हुआ, प्रभु को अपना संरक्षक बना लेता है, वह अनेक बुराइयों, पापों, दोषों तथा बुरे कामों से बच जाता है। आकाश में पतंग तभी तक ठीक व जैसी चाहते हैं, वैसे उड़ती है, जब तक उसकी डोर उड़ाने वाले के हाथ में रहती है। डोर के कटते ही पतंग बेहाल होकर, न जाने कहाँ, किधर, लुटती, पिटती और गिरती है। ऐसे ही जीवनरूपी पतंग की डोर परमात्मा के साथ बँधी रहे, तब तक जीवन ठीक और सन्तुलित होकर पाप, अधर्म, बुराइयों आदि से बचा रहता है। जीवन को प्रभु से जोड़े रखने में ही हमारा कल्याण है। नहीं तो, जीवन न जाने किन-किन अँधी गलियों और रोगों-भोगों में भटकता रहेगा और पतित होकर राक्षस बन जाएगा। आज हमारा जीवन तथा जगत् दोनों ही सच्चे प्रभु से हट व कट रहे हैं। कैसी विडम्बना है! आज मनुष्य जानता, समझता और परिणाम को देखता हुआ भी सत्कर्मों में प्रवृत्त नहीं हो पा रहा है। रोज पढ़ते, देखते तथा सुनते हैं कि अमुक व्यक्ति की मरते समय बड़ी दुर्गति हुई। अधिकांश लोगों की अन्तिम अवस्था रोगों, कष्टों, अभावों व एकाकीपन में गुजरती है। अन्त समय बड़ा दुःखदायी निकलता है। गलत, पाप एवं अधर्म की कमाई बुढ़ापे में रूलाती है, फिर भी हमें ज्ञान नहीं हो पा रहा है। सब कुछ लुटा चुके शराबी और जुआरी के जीवन से हमने कुछ नहीं सीखा! यदि मृत्यु और परमात्मा को याद रखें, तो मनुष्य गलत कामों से बचा रहेगा।

मृत्यु अमृत है, उस अमृत को अनुभव करने की जरूरत है। मृत्यु रात्रि-विश्राम और जन्म प्रातः- जागरण की तरह है। शास्त्रों का अमर संदेश है-उठो! जागो! अपने को संभालो! जो बचा है, उसका चिन्तन करो। जब जाग जाओ, तभी सबेरा है। जीवन के महत्व व उद्देश्य को समझो और पकड़ो। यह मानवजीवन का अवसर बार-बार नहीं मिलता है। एक बार चूक जाने पर अनेक

योनियों में भटकते हुए न जाने कितनी सदियों बाद फिर ऐसा अवसर आयेगा। जो प्राप्त है, उसको सही तरीके, समझदारी और उद्देश्यपूर्ण ढंग से भोगो। समय तेजी से निकला जा रहा है। जो मिला है, उसी को सुन्दर, श्रेष्ठ व पवित्र बनाना है। समय, शक्ति व साधनों के रहते इहलोक व परलोक दोनों को सँभालना है। इहलोक सँभलेगा, तो परलोक भी सुधरेगा। दुनिया में रहते हुए न हर भूलना है और न जगत् भूलना है। दोनों का समन्वय व सन्तुलन बनाकर चलना है। जीवन और मृत्यु दोनों को सदा स्मरण रखना है। दोनों एक-दूसरे के पूरक तथा सहयोगी हैं। दोनों में से जीवनयात्रा को सुखद, मंगलकारी व प्रेरक बनाकर निकलना है।

भारतीय चिन्तन में मृत्यु को बड़े सहज, शान्त तथा सन्तोषभाव से लेने का विधान रहा है। शरीर छूटने पर यही सोचना चाहिए—“कर्मानुसार इतने ही समय का सम्बन्ध व संयोग था।” गीता भी धैर्य, शान्ति व सान्त्वना की प्रेरणा देती है—जो आया है, वह निश्चय ही एक दिन जायेगा। जो गया है, वह फिर संसार में जन्म लेगा परन्तु जाने वाला उसी रूप में हमारे पास लौटकर नहीं आयेगा। शरीर से निकले प्राण दुबारा शरीर में नहीं आ सकते हैं। जाने वाले के साथ हमारा इतना ही संयोग, भोग व साथ था। जिस चीज पर अपना वश नहीं, उसके बारे में दुःखी होना व रोना व्यर्थ है। मृत्यु का दुःख, वियोग, शोक, पीड़ा आदि, ज्ञान, विचार, धैर्य और प्रभुशरण से दूर होते हैं। ओ३म् नाम का जाप तथा प्रभु का धन्यवाद और प्रार्थना करते हुए जीवन की पूर्णाहति करनी चाहिए।

प्रार्थना में बड़ी शक्ति व प्रेरणा होती है। जहां दवा काम नहीं करती है, वहाँ दुआ काम कर जाती है। प्रार्थना से बल व हिम्मत आती है। प्रार्थना से ज्ञान व धैर्य मिलता है। दुःखद अवसर पर ज्ञान व धैर्य दुःख, वियोग, पीड़ा आदि को कम करते हैं। तभी मनुष्य मृत्यु जैसे भयंकर कष्ट, पीड़ा व परिवर्तन को सहज स्वीकार कर पाता है। यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय में कहा है कि मनुष्य को तीन बातों का सदा स्मरण रखना चाहिए

1. 'ओ३मृक्रतो स्मर' प्रभु के निज नाम ओ३म् का सदा स्मरण करो।

2. 'क्लिबे स्मर' अपने स्वरूप तथा सामर्थ्य का स्मरण करो।

3. 'कृतं स्मरं' अपने किये हुए कर्मों का चिन्तन करो।

गायत्री मन्त्र से अच्छी व ऊँची प्रार्थना अन्य नहीं है। संसार की सर्वश्रेष्ठ वस्तु सद्बुद्धि है। गायत्री में इसी के लिए प्रार्थना की गई है। यह मन्त्र आत्मा को ज्ञान से प्रकाशित करता है। यह जीवन को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करने का बीजमन्त्र है—

ओ३म् भूर्भवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ यजु. 36.3

हे रक्षक! हे प्राणदाता! हे दुःखविनाशक! हे सुखस्वरूप!

हे सकल जगत् के उत्पादक परमात्मन्! आप दिव्यगुणों के भण्डार हैं, हम आपके वरणीय सर्वश्रेष्ठ पापनाशक तेज का ध्यान करते हैं। हे प्रभो! आप से प्रार्थना है कि आप हमारी बुद्धियों और कर्मों को सन्मार्ग में प्रेरित कीजिए।

असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्मा अमृतं गमय।

हमारा जीवन असत्य से सत्य की ओर, अन्धकार से प्रकाश के मार्ग पर अर्थात् अज्ञान से ज्ञान की ओर, तथा मृत्यु से अमृतत्व को प्राप्त करे!

सभी तन से स्वस्थ, मन से शान्त, बुद्धि से जागृत, आत्मा-परमात्मा के अनुगामी हों, सब सुखी हों, सबका कल्याण हो, सब नीरोग हों, सब मिलकर चलें, सब सन्मार्ग के पथिक हों, सबका जीवन सफल व सार्थक हो सब मृत्युञ्जयी हों, सब पर प्रभु की कृपा और दया बनी रहे—

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्॥

फिर सेवा करो

महात्मा गांधी के आश्रम में एक व्यक्ति साधु के वस्त्रों में सेवा करने के लिए आया। उसने गांधी जी से कहा कि “मैं भी आपके साथ सेवा करने के लिए आया हूँ। आप मुझे मौका दीजिये।” महात्मा गांधी ने कहा तो फिर जाइये और यह गेरूए वस्त्र (साधु के वस्त्र) त्याग करके आइये। वह व्यक्ति बोला— “महात्मा जी आप क्या कह रहे हैं? उन वस्त्रों को त्याग दूँ? गांधी जी ने कहा—“अगर तुमको सेवा करनी है तो वस्त्र बदलकर आओ। राष्ट्र-यज्ञ में आहुति देने की इच्छा हो तो वस्त्र त्यागकर आओ, नहीं तो फिर सेवा नहीं कर सकोगे। क्योंकि जब भी फावड़ा उठाओगे आपके गेरूए वस्त्रों को देखकर हर कोई आयेगा और कहेगा— “नहीं! नहीं! महात्मा जी आप छोड़े हम कर लेते हैं और तुम्हें भी महसूस होगा कि मैं तो बड़ा हूँ वस्त्रों के कारण, अपने वेश के कारण और फिर तुम सेवा से वंचित हो जाओगे। इसलिए वस्त्रों को बदलकर एक सामान्य व्यक्ति बनकर खड़े हो जाओ तभी सेवा का मौका मिलेगा।”

सच बात तो यह है कि अगर वस्त्रों का या वेश का ज्ञान का मन में अहंकार आ जाए तो सेवा नहीं हो सकती। इसलिए अपने स्वरूप को ऐसा बनाये कि न वेश का अहंकार रहे, न ज्ञान का अहंकार, न सेवा का अहंकार, न किसी से कुछ लेने की कामना और फिर निःस्वार्थ भाव से सेवा के कार्य कीजिये।

“सेवा तो भागीरथी है जितनी अधिक सेवा करोगे, उतना ही अधिक पुण्य कमाओगे। अगर सेवा करने का अवसर मिले तो सेवा करने से चूकना नहीं।”

—सत्यानन्द आर्य

गतांक से आगे चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

एक सज्जन जर्मनी की यात्रा करके आए उन्होंने बताया कि वह वहाँ किसी के घर मिलने गए। उस घर में एक छोटा-सा प्लास्टिक का पंखा था। वह पंखा चलता था तो एक बच्चा उसमें ऊंगली कर देता था। उसकी ऊंगली को चोट लगती थी तो वह रोने लग पड़ता था। फिर दुबारा वैसे ही करता था। उन्होंने उसकी माँ ने कहा यदि मैं इसको डाँट दूँ तो यह अभी पुलिस थाने में टेलीफोन कर देगा और पुलिसवाले मुझे पकड़कर ले जाएंगे। हमारे देश में बच्चों को डाँटना व पीटना मना है क्योंकि बच्चे कमजोर हो जाएंगे तो हमारा देश भी कमजोर हो जाएगा। इंग्लैण्ड में भी इसी प्रकार का नियम सुना गया है।

भय से नाभि के नीचे अधिवृक्क ग्रन्थियाँ (Adrenal glands) हैं। जिनमें विष भरा रहता है क्रियाशील हो जाती हैं। इससे वह विष हमारे रक्त में मिलता रहता है और वर्षों के बाद मनुष्य को भयानक रोग होते हैं। एक थियेटर हाल में इस बात का प्रयोग करके देखा गया। कुछ लोगों को वहाँ बिठाया गया और उनके रक्त का परीक्षण किया गया सबका रक्त बिल्कुल ठीक था। 15 मिनट तक एक भयानक फिल्म दिखाई गई फिर उनके रक्त का परीक्षण किया गया। सबका रक्त जहरीला हो चुका था। भय से श्वास उथला होता है। 4-5 साल की आयु तक बच्चा गहराई से (नाभि) श्वास लेता है वह पूर्ण प्रसन्नता हो तो आप श्वास को देखो। वह गहराई से चल रहा होगा। नींद में भी श्वास गहराई से चलता है। जब बच्चा कोई गलती करता है और उसे हम पीटते या भयभीत करते हैं तो उसका श्वास नाभि से टूटकर छाती से चलने लगता है। फिर जीवनभर वह ढंग से श्वास नहीं ले सकता। सारा जीवन मुर्दा हो जाता है। (Slowdeath) हो जाती है।

जापानी भाषा में एक शब्द है 'हारा किरि' इसका अर्थ है आत्महत्या। हारा का अर्थ है नाभि और किरि का अर्थ है हत्या। जब नाभि से सम्बन्ध टूटता है तो मनुष्य आत्महत्या की अवस्था में जीता है। जापान में आजकल भी फांसी की सजा 'हारा किरि' रूप में दी जाती है। जिस व्यक्ति को फांसी देनी होती है वह व्यक्ति चाकू से अपने पेट को क्रोस करता है और उसका प्रिय मित्र या सम्बन्ध ी तलवार से उसका शिर अलग कर देता है।

भय से प्रकाशवृत्त टूटता है। जब तक मनुष्य स्वस्थ होता है, उसके शरीर के चारों ओर से सूक्ष्म प्रकाश निकलता है।

'रूस' में 'किरलीपन' नामक वैज्ञानिक फोटोग्राफर तथा लंदन के डॉक्टर हरबर्ट एडलमैन ने ऐसा कैमरा बनाया है, जिससे फोटो खिंचाई जाए तो मनुष्य के शरीर से चारों ओर से प्रकाश निकलता हुआ नजर आता है। हरबर्ट एडलमैन ने इस विषय पर "हयूमन अटमोसफीयर" नामक पुस्तक लिखी है। 'किरलीपन' ने यह खोज की है कि यदि मनुष्य के शरीर में प्रकाश बिल्कुल नहीं रहा है तो उस व्यक्ति की मृत्यु छः मास बाद निश्चित हो जाएगी। अगर किसी एक अंग से प्रकाश न निकल रहा हो तो उस अंग में छः माह के बाद बीमारी होगी, क्योंकि बीमारी पहले मन में प्रकट होती है और मन से चलकर शरीर तक जाने में छः मास का समय लगता है। जैसे बादल शरीर तक जाने में छः मास का समय लगता है। जैसे बादल आने के बाद ही बरसात होती है और जहाँ बादल आ जाते हैं वहाँ छाया हो जाती है।

बीसवीं सदी में 'किरलीपन' का आविष्कार पूरा हो जाने पर चिकित्सा पद्धति को एक नई दिशा मिलेगी, उस अवस्था में जिस अंग में बीमारी हो उसमें प्रकाश पैदा कर लेने से ही मनुष्य रोग मुक्त हो सकता है।

सूर्य की धूप का सेवन भी कई रोगों को दूर करता है। चन्द्रमा की चाँदनी भी कई रोगों को ठीक करती है। जब तक मनुष्य के शरीर के आस-पास प्रकाश का वृत्त रहता है। मनुष्य के शरीर में उर्जा की धाराएँ ठीक ढंग से प्रवाहित होती हैं और वातावरण में विद्यमान रोगों के कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश नहीं कर पाते। भय से श्वास की क्रिया मन्द पड़ती है। इसमें प्रश्वास द्वारा कार्बन डाईऑक्साईड पूर्ण रूप से बाहर नहीं निकल पाती। भय के निवृत्त होने पर मनुष्य आह करता है। इससे रोचक अधिक होता है ओर रूकी हुई कार्बन डाईऑक्साईड बाहर निकल जाती है।

आयुर्वेद में आता है कि काम, शोक, भय के कारण पेट में वायु विकार पैदा होता है। आजकल गैस की शिकायत प्रायः सभी लोगों की है, गैस को हटाने के लिए लोग हींग, लहसुन, मिर्च-मसाले चूर्ण आदि खाते हैं। इससे दिमाग में गर्मी पैदा होती है और आँखें कमजोर होती हैं। जब तक जीवन में भय, चिन्ता, तनाव, रहेगा तब तक वायु विकार शान्त नहीं हो सकता।

(क्रमशः)

कभी किसी की निंदा न करें-सत्यार्थ प्रकाश

आर्यसमाज के संस्थापक महर्षि दयानन्द सरस्वती ने जब सत्यार्थ प्रकाश की रचना की तो इसके पीछे भाव यही था कि विशुद्ध वैदिक आधार पर ऐसे विचारों की स्थापना हो जो झूठे बखेड़ों और प्रपंच से दूर हो। एक ईश्वर की उपासना, विविपूर्वक ब्रह्मचर्य और आश्रम एवं वर्ण धर्म का यथाव्रत पालन सत्यार्थ प्रकाश में हमारे समाज के कल्याण के लिए सरलता से बताया गया है। सत्यार्थ प्रकाश एक वह ग्रंथ है जो सत्य अर्थों का प्रकाश करता है। आज तक दुनिया की किसी अदालत में इस ग्रंथ को चैलेंज नहीं किया गया। ईश्वर के ओंकार स्वरूप को व्याख्या से लेकर विद्या, जगत उत्पत्ति, प्रलय, खंडन-मंडन, मत-मतान्तर और मोक्ष तक का वर्णन सत्यार्थ प्रकाश में है जो कि कुरीतियों पर प्रहार करता है। सत्यार्थ प्रकाश ऋग्वेद, अथर्ववेद, यजुर्वेद और सामवेद पर आधारित है और यह ग्रंथ मानवता को समर्पित है

स्त्री को योग्य है कि अतिप्रसन्नता से घर के कामों में चतुराई युक्त सब पदार्थों के उत्तम संस्कार तथा घर की शुद्धि रखे और व्यय में अत्यंत उदार न रहे अर्थात् यथायोग्य खर्च करें और सब चीजें पवित्र और पाक इस प्रकार बनाए जो औषध रूप होकर शरीर व आत्मा में रोग को न आने दें। जो-जो व्यय हो उसका हिसाब यथावत रखकर पति आदि को सुना दिया करें। घर के नौकर-चाकरों से यथायोग्य काम ले, घर के किसी काम को बिगड़ने न दें।

उत्तम स्त्री, नाना प्रकार के रत्न, विद्या, सत्य, पवित्रता, श्रेष्ठ भाषण और नाना प्रकार की शिल्पविद्या अर्थात् कारीगरी सब देश तथा सब मनुष्यों से ग्रहण करें। सदा प्रिय सत्य दूसरे का हितकारक बोले, अप्रिय सत्य अर्थात् काने को काना न बोले। अनृत अर्थात् झूठ दूसरे को प्रसन्न करने के अर्थ न बोले।।।।। सदा भद्र अर्थात् सबके हितकारी वचन बोला करे। शुष्कवैर अर्थात् बिना अपराध किसी के साथ विरोध व विवाद न करे। जो-जो दूसरे का हितकारक और बुरा भी माने तथापि कहे बिना न रहे।

हे धृतराष्ट्र इस संसार में दूसरे को निरंतर प्रसन्न करने के लिए प्रिय बोलने वाले प्रशंसक लोग बहुत हैं परंतु सुनने में अप्रिय विदित हो और वह कल्याण करने वाला वचन हो, उसका कहने और सुनने वाला पुरुष दुर्लभ है, क्योंकि

सत्पुरुषों को योग्य है कि मुख के सामने दूसरे का दोष कहना और अपना दोष सुनना, परोक्ष में दूसरे के गुण सदा कहना और दुष्टों की यही रीति है कि सम्मुख में गुण कहना और परोक्ष में दोषों का प्रकाश करना। जब तक मनुष्य दूसरे से अपने दोष नहीं कहता, तब तक मनुष्य दोषों से छूटकर गुणी नहीं हो सकता।

कभी किसी की निंदा न करे। जैसे-गुणेषु दोषारोपणमसूया' अर्थात् 'दोषेषु गुणरोपणमप्यसूया,' 'गुणेषु गुणरोपणं दोषेषु दोषारोपणं च स्तुतिः' जो गुणों में दोष, दोषों में गुण लगाना वह निंदा और गुणों में गुण, दोषों में दोषों का कथन करना स्तुति कहलाती है अर्थात् मिथ्या भाषण का नाम निंदा और सत्य भाषण का नाम स्तुति है। जो शीघ्र बुद्धि, धन और हित की बुद्धि करने हारे शास्त्र और वेद हैं उनको नित्य सुनें और सुनाएं। ब्रह्मचर्याश्रम में पढ़े हो उनको स्त्री-पुरुष नित्य विचार और पढ़ाया करें।।।।। क्योंकि जैसे-जैसे मनुष्य शास्त्रों को यथावत जानता है वैसे-वैसे उस विद्या का विज्ञान बढ़ता जाता और उसी में रूचि बढ़ती जाती है।।।।।

दो यज्ञ ब्रह्मचर्य में लिख आए वे अर्थात् एक वेदादि शास्त्रों का पढ़ना-पढ़ाना संध्योपासन योगाभ्यास, दूसरा देवयज्ञ विद्वानों का संग सेवा पवित्रता दिव्य गुणों का धारण दातृत्व विद्या की उन्नति करना है ये दोनों यज्ञ सांय-प्रातः करने होते हैं।

व्यक्तिगत कर्तव्यों का पालन सबसे पहले किया जाना चाहिए

सबसे पहले कर्तव्य व्यक्ति का अपने व्यक्तिगत जीवन का निर्माण करने का है। पहले विश्व निर्माण की बात को नहीं विचारना चाहिए, राष्ट्र की बातों को इतना ध्यान नहीं देना चाहिए समाज की बातों को गौण रखकर के चलना चाहिए। परिवार के प्रति व्यक्ति का कर्तव्य इतना मुख्य नहीं होना चाहिए। सबसे पहले 25 वर्ष तक अर्थात् ब्रह्मचर्य के काल तक व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत जीवन के निर्माण के लिए अपने तन-मन-धन शक्ति, बल और समय का प्रयोग करना चाहिए। पहले स्वयं बलवान बनें, सशक्त बनें, विद्वान बनें, धार्मिक बनें, आस्तिक बनें, परोपकारी बनें, तपस्वी बनें, त्यागी बनें अपवाद स्वरूप आपत्ति काल को छोड़ दें तो 25 वर्ष तक राष्ट्र के विषय में विचार नहीं करना चाहिए।

सामान्य रूप में विद्यार्थी काला के अंदर व्यक्ति को व्यक्तिगत जीवन का निर्माण कर लेता है। पढ़ाई पूरी हो जाती है, आगे पढ़ता नहीं है या योग्यता नहीं है तो वह तपस्या के ज्ञानार्जन के कार्यों को छोड़कर के गृहस्थ में आ जाता है। अतः सामाजिक व्यक्ति बन जाता है। उस समय व्यक्ति के ऊपर सामाजिक राष्ट्रीय और विश्वस्तर के कर्तव्यों का भार आता है। हमारी गली में क्या हो रहा है, हमारे गाँव में क्या हो रहा है, हमारे समाज में क्या हो रहा है, राष्ट्र में क्या हो रहा है, राष्ट्र में क्या हो रहा है, विश्व में क्या हो रहा है। व्यक्ति को उसके विषय में अवश्य विचार करना चाहिए। अच्छी बातों का समर्थन और बुरी बातों का विरोध करना चाहिए

अशांत मन को करें शांत

- श्री कृष्ण गोयल

आज की जीवन-शैली ऐसी हो गई है कि लगभग प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप में तनाव से ग्रस्त है। इसके कारण जीवन एक बोझ बनकर रह गया है। तनाव से छुटकारा पाने के लिए कुछ लोग नशे ड्रग्स आदि का प्रयोग करते हैं। इनके प्रयोग से शुरु-शुरु में कुछ आराम-सा महसूस होता है, परन्तु अंततः शरीर और मन पर इसका विनाशकारी प्रभाव पड़ता है।

तनाव उस समय पैदा होता है जब कोई नयी विकट परिस्थिति हमारे सामने आती है, हमारी इच्छा पूरी नहीं होती या कोई कार्य हमारी इच्छा के अनुकूल नहीं होता। तनाव की स्थिति में प्रकृति हमारे शरीर में अधिक शक्ति उत्पन्न करती है ताकि हम तनाव का सामना कर सकें। यदि हम तनाव का मुकाबला करने में सफल नहीं होते तो यह शक्ति हमारे मन मस्तिष्क पर काबू कर लेता है जिससे हमारे भीतर भावनात्मक कमजोरी उत्पन्न होती है। इस प्रकार प्रत्येक तनाव के झटके से हमारी शक्ति उत्तरोत्तर कम होती जाती है। अंततः एक ऐसी स्थिति आ जाती है कि हम निराशावादी, भीरु, दबे-दबे या चिड़चिड़े बन जाते हैं और इस प्रकार हमारा मन नकारात्मक वृत्तियों का संग्रहालय हो जाता है।

हमारे ऋषि-मुनियों ने कठिन समस्या के द्वारा हमें बहुमूल्य सूत्र दिये हैं, जिनका अनुसरण कर हम अपने जीवन को शान्त और आनन्दमय बना सकते हैं।

सूत्रों की चर्चा करने से पहले हमें विचारों और श्वास के महत्व को जान लेना चाहिए। श्वास हमारे जीवन को सुरक्षित रखती है। श्वास का विचारधारा से गहन संबंध है। सभी लोग जानते हैं कि क्रोध के समय श्वास हो जाती है। जब मन शान्त हो, तब श्वास की गति धीमी और लयबद्ध होती है। तनाव के समय विचार काबू में नहीं रहते और श्वास की गति भी अनियमित हो जाती है। जब हम व्यस्त होते हैं तो कोई समस्या नहीं होती। परन्तु जब एकांत में होते हैं और कोई काम नहीं होता, हमारे मन में भूतकाल की स्मृतियां या भविष्य की कल्पनाएं घूमती रहती हैं। इस प्रकार मन अशांत रहता है और बहुत सी शक्ति का हास होता है। विचारधारा या श्वास में से किसी एक पर नियंत्रण करने से मन की शांति प्राप्त की जा सकती है। तनाव के विषय में एक महान विचारक ने लिखा है कि यदि तनाव न हो तो जीवन नीरस हो जाये। हमें प्रत्येक चुनौती का सकारात्मक ढंग से डटकर मुकाबला करना चाहिए। ना कि अधीर होकर घबराना चाहिए।

तनाव-मुक्ति के कुछ उपाय

1. श्वास का निरीक्षण- आंखें धीरे से मूंदकर लेटे हुए या बैठकर भीतर जाते हुए और बाहर आते हुए श्वास की गति का अनुभव करना चाहिए। श्वास का स्पर्श, ठंडापन, गर्मी महसूस की जाये। कभी-कभी कंपन भी महसूस हो सकता है। यह विधि बहुत ही सरल और प्रभावकारी है। कहा जाता है कि महात्मा बुद्ध ने इस विधि से बहुत से शिष्यों को निर्वाण प्राप्त कराया। योग सूत्रों में भी इसकी चर्चा है।

2. प्राणायाम: शरीर को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जायें। आंखें मूंद लें। श्वास धीरे से भीतर ले जायें। श्वास की आवाज नहीं आनी चाहिए। मूख पर तनाव नहीं होना चाहिए। छाती तथा पेट को जोर लगाकर फैलाना नहीं चाहिए। केवल श्वास को लेने की क्रिया करनी चाहिए। श्वास के लेने से पेट फूले। इसी प्रकार श्वास बाहर निकालें। श्वास बाहर निकालते समय पेट सिकुड़ना चाहिए। ध्यान श्वास के आने-जाने पर केन्द्रित करें। कुछ दिनों के अभ्यास से बहुत लाभ होता है। शास्त्रों में प्राणायाम की महिमा का बहुत गुणगान किया गया है।

3. संकल्प का प्रयोग: किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए यह अति उत्तम विधि है। आराम से बैठकर आंखें धीमे से मूंद लें। मन में भावना करें कि आप पूर्णतः शांत हैं। 15 मिनट में अपूर्व शांति प्राप्त होगी।

4. मानसिक प्रतिक्रिया का उचित प्रयोग: हमारे मन का स्वभाव है कि किसी भी घटना, परिस्थिति या व्यक्ति के प्रति एकदम प्रतिक्रिया करता है। हमें मन की पहली प्रतिक्रिया के अनुसार व्यवहार नहीं करना चाहिए। कुछ देर प्रतीक्षा करना चाहिए और मन के भीतर उठ रही उथल-पुथल को देखना चाहिए। इस विधि से मन शांत और एकाग्र हो जाता है और निश्चयात्मक बुद्धि उत्पन्न होती है।

5. भगवत नाम का जाप: अपनी श्रद्धा के अनुसार ईश्वर के किसी भी नाम का श्रद्धापूर्ण जाप करने से सभी प्रकार के मानसिक तनाव से शांति मिलती है। मन में शक्ति तथा अच्छे गुण भी उत्पन्न होते हैं। गीता में भगवान कृष्ण ने कहा है कि मैं यज्ञों में जयपज्ञ हूं। इससे आप नाम की महिमा का अनुमान लगा सकते हैं।

6. स्वीकार भाव: जीवन विशाल है और हर कुछ अनिश्चित है। जीवन की घटनाएं हमारे अधीन नहीं हैं। हमें एक ऐसी मनः स्थिति बनानी चाहिए कि हर घटना को सहज भाव से स्वीकार करें। इसी को समता-योग कहते हैं।

बच्चों से

प्रिय बच्चों कल जीवन और दायित्वों की बागडोर आपके हाथ होगी। इसलिए साहस और विवेक अपने साथ रखें, इनकी सहायता से आप कठिनाई और बड़े से बड़े शत्रु को अपने रास्ते से हटा सकते हैं। कठिनाई भरे क्षणों में प्रभु प्रार्थना आपकी सहायक होती, प्रार्थना पारस मणि और कर्म कामधेनु है। इन्हें अपनाये रखें। तन्त्र, मन्त्र, जादू टोने से जीवन नहीं चलाया जा सकता और न ही हमेशा किसी की सहायता से, आपको स्वयं सबल बनना होगा। आदर्श बालक वही होता है जो आज्ञाकारी, उत्साही, साहसी, शान्त स्वभाव के साथ आनन्दी एवं विनयी हो, उदार, ईमानदार, दुनियादार हो। निरन्तर प्रगति के लिए संकल्पवान और दृढ़ विश्वासी हो। अच्छे भविष्य के लिए पढ़ाई और मनोरंजन दोनों महत्वपूर्ण हैं। बड़ों के मार्गदर्शन में अपनी बुद्धि तथा विवेक से मनोरंजन का वह साधन चुनें जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ शिक्षा, ज्ञान और अच्छे संस्कार देकर मन को स्वस्थ रखे। आज ऐसा साहित्य पढ़ने की जरूरत है जो सच्चरित्रता, कर्तव्यनिष्ठा, देश प्रेम की भावना जगाये, श्रेष्ठ मानव बनाए जिससे गर्व से सिर ऊँचा उठाकर जी सकें खूब हंसो, खेलो, जीवन का पूरा आनन्द लो। पर इसके साथ रोते जनों को हंसाना, असहायों

की सहायता करना, दुखियों को सुखी बनाना कभी न भूलना। देखना फिर आपको कितना आनन्द मिलता है। जितना बांटोगे उससे कई गुना मिलेगा। पुस्तकें अनोखी मित्र हैं, वे लेती कुछ नहीं, देती ही रहती हैं, ये कविता, कहानियों, लेखों के माध्यम से मन बहलाती हैं। मस्तिष्क को सृजनशील बनाती हैं। शिक्षा के लिए विद्यालय जाना आवश्यक है, परन्तु जीवन की शिक्षा दुनिया की पाठशाला में ही मिलती है। जो कबीर, रहीम, नानक, गांधी आदि लोगों ने हासिल की। चलना तो अंगुली पकड़कर सीखा जा सकता है, पर तेज धावक बनने के लिए स्वयं सच्ची लगन, कड़ी मेहनत की जरूरत पड़ती है। हर क्षेत्र में यह सच पूरी तरह खरा है, दूसरों की कमियां देखने और उन पर हंसने के बजाए अपनी कमियां देखें और अपने पर हंसे। सच्चा आनन्द मिलेगा, कल का भारत तुम्हारा होगा। तुम चाहो इसे वैसा बना सकते हो, ऐसा आदर्श कि दूसरे देश के लोग भारत जैसा बनने की चाह करने लगे। आवश्यकता है धुन, लगन, अटूट विश्वास, इच्छा शक्ति जो डगमगाए नहीं। दूसरों को आदर्श बनाने के लिए अपने आपको स्वयं आदर्श बनना पड़ता है।

-साभार करुणा सागर

12 सुनहरे कदम

हर मनुष्य को चाहत है निरोग रहना और दीर्घायु प्राप्त करना। वैसे जीवन-मरण परमात्मा के हाथ में है, पर शरीर को निरोग रखना मनुष्य के अपने हाथ में है। अपने सही खान-पान और रहन-सहन से वह अपने शरीर को स्वस्थ रख सकता है। स्वस्थ रहने के लिए इन्हें अपनाएं-

- ज्यादा से ज्यादा सैर करें। बजाय लिफ्ट के सीढ़ियों का प्रयोग अधिक करें।
- पौष्टिक भोजन का सेवन करें जैसे साबुत दालें, चोकरयुक्त आटे की चपाती, ताजे फल, हरी सब्जियां, सोयाबीन आदि। दिन में एक कटोरी दही का सेवन अवश्य करें।
- चाय और कॉफी के स्थान पर लस्सी, नीबू पानी, सादा पानी, जूस आदि लें।
- कामकाजी होने की परिस्थिति में ब्रेक टाइम में बिल्डिंग के आसपास घूमने निकल जायें।
- भोजन समय पर लें। भोजन छोड़ना ठीक नहीं है। बेटाइम भोजन का सेवन स्वास्थ्य बिगाड़ता है।
- अधिक समय तक भूख रहने से कई बार भूख भड़क जाती है तो अक्सर अधिक खाया जाता है जो ठीक नहीं है।
- हर मौसम में पानी खूब पिएं। दिन में 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए।
- अधिक समय तक एक स्थान पर बैठकर काम न करें।

बीच-बीच में खड़े होकर काम करें या खड़े रहें। खड़े रहने से अधिक कैलोरी खर्च होती है। बैठकर काम करने से कम कैलोरी खर्च होती है। यदि आप टीवी देख रहे हैं तो रिमोट कंट्रोल को एक तरफ रख दें। चैनल बदलने के लिए या आवाज़ नियंत्रण के लिए उठकर जायें। इससे टांगों की मसल्स भी हरकत में रहेंगी।

- घर में एक छोटा सा गार्डन बनाएं। स्थान अधिक उपलब्ध न होने पर गमलों में पौधे लगाएं और उनकी देखभाल पूरी तरह से करें। गार्डनिंग करने से शरीर में चुस्ती बनी रहती है।
- थोड़ा समय निकालकर बच्चों के साथ खेलें। खेल में बैडमिंटन, गेंद को एक दूसरे के पास उछालें। रस्सी कूदना, लंगड़ी टांग आदि खेल खेल सकते हैं। इससे बच्चे कुछ समय टीवी से दूर रहेंगे और दोनों का शारीरिक व्यायाम भी हो जायेगा।
- आप चाहें तो संगीत के साथ कुछ समय नृत्य भी कर सकते हैं। नृत्य एक अच्छा व्यायाम है और मन को शान्त रखता है।
- छोटी-छोटी बातों को भूलने का प्रयास करें। स्वयं खुश रहें और दूसरों को भी प्रसन्न रखें।
- नींद पूरी लें। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पूरी नींद लेना बहुत आवश्यक है।

माँ की सीख

—गोपालदास नागर

एक गांव था। उस गांव में राजू नाम का एक लड़का रहता था। वह बहुत गरीब तो था ही, साथ-साथ आलसी भी उतना ही था। न कुछ काम करता, न कुछ कमाकर घर लाता। दिन भर पड़ा सोता रहता या गाँव के किसी खेत के किनारे के घने पेड़ की छाया में साथी लड़कों के साथ बैठा गप लड़ाता या खेलता कूदता रहता था।

उसके परिवार में अकेली उसकी माँ थी। पिता उसके जन्म के थोड़े दिनों बाद ही स्वर्गवासी हो गए थे और फिर, दूसरे भाई-बहन थे नहीं। माँ बहुत मेहनत करती और उसी से अपना तथा बेटे का पालन पोषण करती। बेटा राजू तो कुछ काम करता ही नहीं था। माँ को इसी एक बात का दुःख था कि वह राजू को कुछ काम बताती तो वह जाकर किसी पेड़ की छाया में सो जाता।

एक दिन माँ ने दुःखी होकर कहा, “बेटा अब तो तू बड़ा हो गया है। कुछ काम-धंधा किया कर तो दो पैसे मिलेंगे और घर के खर्च में भी मदद मिलेगी। मैं बूढ़ी हुई। अब मेरी जिन्दगी का कोई भरोसा नहीं है। मेरे न रहने पर तुझे कौन खिलाएगा? और कुछ नहीं तो कम से कम कोई एक काम ही नियम से करना शुरू कर। कुछ काम करने की आदत बना।”

राजू को माँ की यह बात कुछ ठीक लगी। उसने कहा, “ठीक है, माँ! अब से सुबह मैं एक घड़ा पानी कुएँ से ला दिया करूँगा।”

माँ बोली, “इसे भी हर दिन नियम से करो तो अच्छी बात होगी। मुझे कुछ तो सहारा मिलेगा।”

अब राजू नित्य सुबह उठता और एक घड़ा पानी कुएँ से भर लाता। फिर माँ से कहता, “माँ, मेरा आज का काम पूरा हो गया। हो गया न?”

माँ कहती, “हाँ बेटा, तेरा आज का काम पूरा हुआ।” दिन बीतने लगे। राजू नियमित रूप से कुएँ से एक घड़ा पानी भरकर लाता रहा। अब उसे घर का यह काम करने में आलस्य नहीं आता था और माँ भी खुश रहती थी। पर अचानक माँ बीमार पड़ गई। इसलिए खेत से घास नहीं ला सकती और न उसे बेचने जा सकी। घर में एक पैसा भी नहीं था। खाने के लिए सामान कहाँ से आता? अतः उस दिन घर में खाना नहीं बन पाया। राजू ने सोचा-चलो, अब मैं ही कुछ काम करके पैसा लाऊँगा। पहले पानी भरकर लाने के बाद मैं कुछ काम की खोज में निकलूँगा।

वह पानी का घड़ा और रस्सी लेकर कुएँ पर गया। संयोग से आज हाथ से रस्सी छूट गई और घड़ा कुएँ में गिर गया। राजू घबरा

गया। उसने मन में सोचा, ‘माँ आज बहुत नाराज होगी। खाना तो जुटा नहीं पाया, ऊपर से पानी भी नहीं ला सका।’

राजू दूसरी रस्सी ढूँढ़ने लगा। दूसरी रस्सी थी ही नहीं तो मिलती कहाँ से? उसने माँ को नारियल के रेशों से रस्सा बनाते हुए देखा था। माँ ने नारियल के ढेरो रेशे सूखने के लिए बाहर डाल रखे थे। राजू चुपचाप रस्सी बनाने बैठ गया। वह मेहनत से लगातार काम करता रहा। जैसे-तैसे कुछ घंटों में रस्सी बना ली। दूसरा घड़ा लिया और कुएँ से पानी भरकर घर की तरफ चला। घर में पानी का घड़ा रखने के बाद वह काम की खोज में निकलने वाला था। उसके सिर पर पानी का घड़ा था और कंधे पर नई बनाई रस्सी। रास्ते में उसे एक आदमी मिला। वह एक व्यापारी था और शहर में उसकी दुकान थी। उसे वह रस्सी पसंद आ गई थी। उसे लगा शहर में इसकी बिक्री हो सकती है।

उसने राजू से पूछा, “क्यों भाई, यह रस्सी बिकाऊ है?” राजू ने कहा, “कोई लेना चाहे तो बेच भी दूँगा। पर इसके दस रूपये लूँगा।” उस व्यापारी को सौदा सस्ता लगा। उसने तुरंत रस्सी खरीद ली, फिर पूछा, “ऐसी रस्सियाँ और कितनी हैं तुम्हारे पास?”

राजू बोला, “अभी तो नहीं हैं, लेकिन कल पाँच रस्सियाँ तैयार करके दे सकता हूँ।”

राजू ने दूसरे दिन पाँच रस्सियाँ बनाकर तैयार कर लीं। दूसरे दिन वह व्यापारी आया। उसने पचास रूपए दिए और पाँच रस्सियाँ ले गया। दूसरे दिन फिर पाँच रस्सियाँ बनाकर रखने के लिए कह गया। अब राजू हर दिन रस्सियाँ बनाने लगा और उन्हें बेचकर पैसे कमाने लगा। नियमित रूप से उसे बराबर पैसे मिलने लगे, इसलिए वह जल्दी-जल्दी दिन-रात रस्सियाँ बनाने लगा। पैसे मिलने से उसने माँ का ठीक से इलाज करवाया और वह स्वस्थ होकर राजू के साथ ही रस्सियाँ बनाने लगी। अधिक रस्सियाँ बनाने और अधिक धन कमाने के लालच में अब उसे आलस्य नहीं आता था। उसका धंधा तेजी से चलने लगा था। घर की गरीबी धीरे-धीरे दूर होने लगी थी। घर-गृहस्थी का सामान जुटने लगा था। पहले जहाँ हर रोज खाना जुटाना मुश्किल होता था, वहीं अब हफ्ते भर का अनाज घर में आने लगा था।

एक दिन उसने माँ से कहा, “माँ, तुम्हारी सीख से मुझे बहुत लाभ हुआ है। मैं अब अच्छा कमाने लगा गया हूँ।” माँ बोली, “बेटा, अब इस काम करने के नियम को कभी छोड़ना नहीं। यदि तुम हर रोज इसी तरह नियमपूर्वक काम करते रहोगे तो एक दिन बहुत बड़े आदमी बन जाओगे।” और माँ की इस सीख से उसे एक दिन मेहनती व सफल व्यवसायी बना दिया।

उपवास-रोग निवारक भी शक्तिवर्धक भी

व्यवस्थित रूप से चलने वाले दफ्तरो, कारखानों में सप्ताह में एक या दो दिन का अवकाश रहता है। हल्का-फुल्का रहकर व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्वक, अधिक मात्रा में काम कर सकता है। यही बात पाचन तंत्र के बारे में भी है। पेट, आमाशय और आंतों में फूलने व सिकुड़ने की क्रिया होती रहती है। हमें ऋषियों की बातों से प्रेरणा लेनी चाहिए कि आधा पेट भोजन, चौथाई पेट जल तथा शेष वायु के लिए रखें, तो पाचन के रासायनिक स्राव से पाचन अच्छा और व्यवस्थित होगा।

पाचन तन्त्र ही आहार को रक्त के रूप में परिणत करने की आश्चर्यमयी प्रयोगशाला चलाता है। कम मात्रा में आहार सही रूप में पचता है, उपयुक्त पोषण बढ़ाता है और पाचन तंत्र में विकृति नहीं आने देता। वृद्धावस्था के लिए तो यह अनिवार्य अनुशासन है कि वे अपने पाचन तन्त्र की क्षमता को देखते हुए आहार की मात्रा घटाएँ। बच्चों के आहार का स्तर, अनुपात और समय सर्वथा भिन्न रखा जाए, ताकि गरिष्ठ और फास्ट फूड की आदत से बचा जा सके।

उपवास को धर्म प्रयोजनों में बढ़-चढ़कर महत्व दिया गया है। उपवास के दिन फलाहारी समझे जाने वाले कूटू, आलू और सिंघाड़ा आदि गरिष्ठ पकवानों को स्वादिष्टता के कारण अधिक मात्रा में खया जाता है। फलतः परिणाम ठीक उल्टा होता है। कम मात्रा में सात्विकता बढ़ाने के रूप में गुनगुने पानी में नींबू का रस, ताजे फल, शाकों को उबालकर बनाया हुआ रस ज्यादा उपयोगी है। वास्तविक उपवास वह है, जिसमें पानी तो बार-बार अधिक

मात्रा में दिया जाये पर पेट पर वजन डालने वाला कोई भी आहार न लिया जाये। इस पेय से पेट की सफाई होती है।

पशु-पक्षियों में कभी कोई बीमार पड़ता है तो वे अपना उपचार स्वयं करते हैं। भोजन बन्द कर देते हैं। इससे जीवन शक्ति एकत्रित होकर रोग निवारण में लग जाती है और उपचार से रोगमुक्त हो जाते हैं। सप्ताह में एक दिन का उपवास करना ही चाहिए ताकि पाचन तन्त्र को सुविधाजनक और रोगमुक्त बनाया जा सके। निराहर उपवास आरम्भ करने से पहले कम से कम एक बार तो खिचड़ी जैसा हल्का भोजन ही करना चाहिए। उपवास तोड़ने के बाद भी आरम्भ में एक बार हल्का भोजन लेने के उपरान्त ही सामान्य ढर्रे पर आना चाहिए। प्रकृति ने मानव शरीर को प्राकृतिक भोजन (फल, सब्जियां व मेवे) खाने के लिए बनाया है। परन्तु मानव अप्राकृतिक भोजन पर झुकाव रखता है। भोजन को 32 बार चबाने से शीघ्र ही तृप्ति हो जाती है। अपने विवेक से मात्रा निर्धारित कर थाली में उतना ही भोजन रखें। परमात्मा का भोग समझकर प्रसन्नचित होकर भोजन करें।

संक्षेप में, अग्नि आहार को पचाती है और उपवास मलों व विकारों को पचाता है अर्थात् नष्ट करता है। उपवास से 80 प्रतिशत बीमारियाँ अपने आप ठीक होती पाई गई हैं और चिरकालिक रोग में सुधार होता है। लम्बी आयु वाले लोग मिताहारी ही पाये जाते हैं। सप्ताह में एक दिन उपवास अवश्य करें। कम से कम एक समय का भोजन छोड़ दें।

बरसात में खान-पान की सावधानियां

बरसात आते ही गर्मी से राहत मिल जाती है। वायु अधिक नमी वाली हो जाने के कारण पाचन शक्ति कमजोर पड़ जाती है। शरीर में वात-पित्त-कफ तीनों की मात्रा बढ़ जाती है। जठराग्नि मंद हो जाने के कारण शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति भी कमजोर हो जाती है। नमी के कारण अनेक विषाणुओं और जीवाणुओं का प्रजनन अत्यन्त अधिक हो जाता है, जिससे सारा वातावरण अनेक संक्रामक बीमारियों से भर जाता है। लेकिन इन सबके होते, सावधान साधक अपने शरीर और भोजन के प्रति सचेत रहकर अपने स्वास्थ्य को ठीक रख सकते हैं।

इस मौसम में कटे हुए फल, पत्ते वाली सब्जियां तथा गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए। फल और सब्जियों में करेला, परमल, सफेद कद्दू, पुदीना, टिण्डा, तोरी, घीया, प्याज, लहसुन आदि खाएं। फलों में पके आम, जामुन, लौकाट, आर्ड, लीची, रसभरी आदि खाएं। तरबूज, खरबूजा, ककड़ी, खीरा, इमली, आचार, बन्द करें। सलाद एवं अंकुरित अनाज का सेवन भी कम से कम करें। अधिक नमक खाने से शरीर में पानी की मात्रा बढ़ जाती है। छोटी हरड़, काला नमक एवं हल्दी का प्रयोग उचित मात्रा में करें। इस

मौसम में अनेक प्रकार के मच्छर, मक्खी विषाणु, जीवाणु की अधिकता हो जाने के कारण बीमारियां-जैसे कि खांसी-जुकाम, बुखार, फोड़े-फुंसियां, घमौरियां, खज-खुजली, दस्त, पीलिया, टायफाइड, श्वास के रोग तथा आंखों के संक्रामक रोग आदि बहुत अधिक हो जाते हैं। शरीर की प्रतिरक्षात्मक शक्ति कमजोर हो जाने के कारण बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं।

बरसात में धूप से बचें। अधिक भीग जाने से घर में स्नान करें तथा शरीर को अच्छी तरह मोटे तौलिये से पोंछ लें। शरीर और बाल सुखाकर अमृत पेय, सूप या चाय पी लें। भीगे कपड़े नहीं पहनें। जहाँ तक हो सके पानी को उबालकर ठंडा करके पीएं। सप्ताह में एक बार सरसों के तेल को हलका गर्म करके थोड़ा कपूर मिला कर मालिश करें। पेट में गड़बड़ी हो जाने पर दाल का पानी, पौदीना और हल्की काली मिर्च मिला कर पीते रहें। दिन भर उचित मात्रा में पानी पीएं। प्रतिदिन भारतीय योग संस्थान की पद्धति के अनुसार आसन एवं प्राणायाम करने की नियमितता को बनाये रखें। पहले कुछ आसन करके बाद में थोड़े प्राणायाम करें।

सच्चा आभूषण

द्रोपदी के पाँच बेटों की हत्या करने के कारण अश्वथामा को बंदी बनाकर द्रोपदी के सम्मुख लाया गया, सजा देने के लिए। द्रोपदी ने ध्यान से उसको देखा तो द्रोपदी को एकदम उसकी माँ का ध्यान आया। द्रोपदी को लगा कि उसके पिता द्रोणाचार्य तो अब है नहीं, घर में सिर्फ एक माँ है। वह मन-मन में सोचने लगी 'इसने तो मेरे बच्चों को मारकर मुझे निपूती बना दिया, लेकिन मैं इसकी माँ को निपूती नहीं बना सकती। मैं इस पर नहीं तो इसकी माँ पर तो दया कर ही सकती हूँ।' ऐसा सोचकर द्रोपदी ने भीम से कहा- 'अश्वथामा को छोड़ दो।'

पांचो पांडव आश्चर्य में पड़ गए, बोले- 'द्रोपदी, तुम रात-दिन एक ही आवाज निकाल रही थी कि किसी तरह मेरे बेटों के हत्यारे को मेरे सम्मुख लाओ। जब तक उसका मरा मुंह नहीं देखूंगी, मुझे चैन नहीं मिलेगा। अब यह आ गया है तो इसे माफ कर रही हों।'

द्रोपदी ने कहा- 'अगर तुम लोग मेरे दिल को चैन देना चाहते हो तो इसको छोड़ दो।' फिर अश्वथामा के बंधन खोल दिए गए। अश्वथामा ने कहा- 'क्यों मेरे ऊपर दया कर रहे हो?' द्रोपदी के मुंह से एक ही वचन निकला- 'मैं तुम्हारे ऊपर दया नहीं कर रही हूँ। पीछे घर में तुम्हारी माँ बैठी है उस पर दया कर रही हूँ। जिस महिला के बच्चे उसके सामने छीन जायें, वह निपूती माँ किस स्थिति में जीवन बिताती है? इसकी कल्पना सिर्फ मैं ही कर सकती हूँ। मैं चाहती हूँ कि भले ही मेरी आँख में आंसू रहे, लेकिन तेरी माँ की आँख में आंसू कभी न आयें।' ऐसा कहकर जैसे द्रोपदी ने अश्वथामा से कहा कि निकल जा यहां से, तब भगवान् कृष्ण ने द्रोपदी के सिर पर हाथ रखकर कहा- 'द्रोपदी, आज पता लगा कि तू, कृष्ण की बहन है। आज तूने सिद्ध कर दिया कि तू मेरी बहन है। अर्थात् कृष्ण वहीं हैं, जहाँ क्षमा है। जहाँ क्षमा नहीं वहाँ कृष्ण नहीं। कृष्ण के स्वरूप को पूजना चाहते हो तो क्षमा को पूजना शुरू करो। इसलिए कहा जाता है- 'क्षमा वीरों का आभूषण है।' जिस आदमी के अंदर ताकत है, वह आदमी यदि क्षमा कर दे तो माना जाएगा कि उसने सबसे बढ़िया आभूषण धारण कर लिया, सच्चे आभूषण से युक्त हो गया। तो, क्षमा ही सच्चा आभूषण है।

“अपना दोष कभी देखो तो क्षमा नहीं करना। दूसरों का दोष देखो तो हमेशा क्षमा करना।”

- मंजु गुप्ता

जन्मदिवस पर शुभकामनाएं

माता पिता की सुखद छाया में रहते जो जन जन परम सौभाग्य शाली होते हैं वे नर तन सदा पाते हैं सम्मान। शुभाशीषो का रहता जिन पर सुखद वितान, हर लेता है अपने बच्चों के भी सभी व्यवधान॥



9 अगस्त सन 1947 को गांव मदीना, जिला सोनीपत हरियाणा क्षेत्र में पूजनीय माता श्रीमती जानकी देवी एवं पूज्य पिता श्री रामधारी जी के संतान के रूप में मां की गोद की गरिमा बढ़ाई।

दिल्ली विश्वविद्यालय के श्री राम कॉलेज आफ कॉमर्स से स्नातक बी.काम की डिग्री के पश्चात गुप्ता जी को उनके सामाजिक एवं

राजनैतिक योगदान के लिए समाज द्वारा अग्ररत्न अग्रविभूषण समाज रत्न एवं वैश्य रत्न की उपाधियों से सुशोभित किया है। आपकी जीवन संगिनी श्रीमती निर्मल गुप्ता ने देवी समान जीवन पथ के सभी कांटों को अपने आंचल में छिपाया। हंसमुख शील स्वभाव से प्रेम वाटिका को महकाया। सन् 1967 से आप अग्रवाल धर्मशाला के विभिन्न पदों से जुड़े हैं। श्री रामफल गुप्ता जी को धार्मिक क्षेत्र में सेवा करने हेतु श्री श्री 1008 संत बाबा नागपाल संस्थापक शक्ति पीठ मंदिर छतरपुर प्रेरणा स्रोत रहे हैं। दूरदर्शी स्पष्ट वक्ता, धर्मगुरु, विवेकशील, कर्मयोगी, श्री रामफल गुप्ता जी अपने बहुआयामी व्यक्तित्व से निःस्थार्थ सेवा में संलग्न हैं।

आपके स्नेह की शीतल छाया में रहे परिवार हरा भरा सदा।

आपके मन की सम्पूर्ण कामनाएं होती रहे पूरी सदा॥

- माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं कमल ज्योति परिवार

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

डी-796, सरस्वती विहार,
दिल्ली-110034

अपने जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक उन्नति के लिए 'कमल ज्योति' पत्रिका अवश्य पढ़ें और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

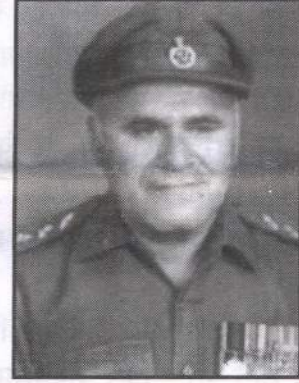
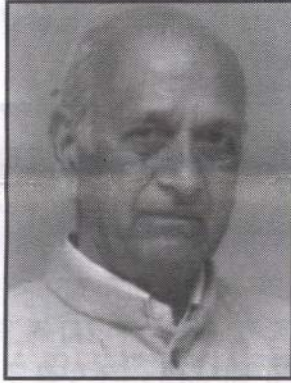
प्रेषक

Date of Publication: 25 August 2014

कमल ज्योति

सितम्बर 2014 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये
डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,
फोन : 27017780

सेवा में

जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

भारतीय संस्कृति के प्रति आस्थावान् एवं सद्ग्रंथों के अध्ययन में तत्पर श्री ओम प्रकाश ठाकुर एक प्रतिभाशाली विद्वान् हैं। संस्कृत जगत् में श्रेष्ठ अध्यापक एवं सुकवि के रूप में इन्हें ख्याति प्राप्त है। पश्चिमी पाकिस्तान के अलीपुर ग्राम में 20 सितम्बर 1933 को आपका जन्म हुआ। विभाजन के पश्चात् आपने शास्त्री (प्रथम श्रेणी में प्रथम स्थान) एम.ए. तथा साहित्याचार्य परीक्षाएं उत्तीर्ण की। दिल्ली में 40 वर्ष शिक्षण कार्य करने के पश्चात् वर्ष 1994 में सेवा निवृत्त हुए। दिल्ली संस्कृत अकादमी ने संस्कृत साहित्य सेवा सम्मान से इन्हें पुरस्कृत किया। श्री ठाकुर मधुर भाषी एवं सेवा परायण व्यक्ति हैं। 20 सितम्बर 2014 को इनके जन्म दिवस पर 'कमल ज्योति' परिवार की ओर से मैं इन्हें हार्दिक बधाई एवं शुभ कामनाएं प्रदान करता हूँ परम पिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करें।

-अतुल आर्य

महान् कर्मयोगी, धर्म निष्ठ, सर्वप्रिय, परोपकारी, सहृदय, यशस्वी, 'कमल ज्योति' के तन, मन, धन से सहयोगी श्री चन्द्र भान जी चौधरी 21 सितम्बर 2014 को अपने जीवन के 89 वर्ष पूरे कर रहे हैं। आपका व्यक्तित्व भावी पीढ़ी के लिए प्रेरणा स्रोत हैं।

21 सितम्बर को आपके 90वें जन्म दिवस के शुभावसर पर मैं "कमल ज्योति" परिवार की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं प्रदान करता हूँ। परम पिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

-माता कमला आर्य स्मारक ट्रस्ट

पाठकों से निवेदन

यदि आपका 'कमल ज्योति' हेतु शुल्क अभी तक जमा नहीं हुआ है या समाप्त हो गया है तो कृपया अपना शुल्क आजीवन 1100/- रुपये की दर से 'कमल ज्योति' के नाम मनिआर्डर/क्रास चैक से कार्यालय, डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 के पते पर शीघ्र भेजें ताकि पत्रिका आपको लगातार मिलती रहे। अपना नाम, निवास का पूरा पता, कोड नम्बर, फोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ़ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

-प्रबन्धक

❖ अपने जीवन का एक लक्ष्य बनाओ, और इसके बाद अपना सारा शारीरिक और मानसिक बल जो ईश्वर ने तुम्हें दिया है, उसमें लगा दो।

-कालाईल

❖ जिसको लगन है वह साधन भी पा जाता है, यदि नहीं पाता तो वह उन्हें पैदा करता है।

-चैनिंग

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष : 41548504 मो. 9810580474 से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित