thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 October 2014

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-8, अंक-8 नवम्बर 2014 विक्रमी संवत् 2071 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

देव यज्ञशील से प्रेम करते हैं, आलसी से नहीं

इच्छन्ति देवाः सुन्वन्तं न स्वप्नाय स्पृहयन्ति। यन्ति प्रमादमतन्द्राः॥

-ऋ.8।2।18; अथर्व. 20।18।3

ऋषिः- **मेधातिथिः काण्वः, प्रियमेधचशङ्गि.रसः॥** देवता-**इन्द्रः॥** देवता-इन्द्र॥ छन्दः-**आर्षीगायत्री॥**

शब्दार्थ-देवाः देव लोग **सुन्वन्तम्**=यज्ञकर्म करते हुए की **इच्छन्ति**=इच्छा करते हैं। **न स्वप्नाय स्पृहयन्ति**=निद्राशील, सुस्तों को नहीं चाहते। **अतन्द्राः**=स्वयं आलस्य-रहित ये देव लोग **प्रमादम्**=ग़लती, भूल करनेवाले का **यन्ति**= नियमन करते हैं।

विनय- आलस्य मनुष्य का बहुत बड़ा शत्रु है। हम जो नित्य पाप करते हैं उनमें से बहुतों का कारण मन की कुटिलता नहीं होता, किन्तु बहुत बार केवल हम आलस्य व सुस्ती के कारण पापी बनते हैं। एवं, बहुत-से अत्यन्त लाभकारी कार्यो को शुरू करके केवल आलस्य से हम उन्हें छोड़ देते हैं और आत्मकल्याण से वञ्चित हो जाते हैं, अतः आलस्य करनेवाले लोग कभी परमात्मा के प्यारे नहीं हो सकते। या यूँ कहना चाहिए कि परमात्मा के देव आलसियों को नहीं चाहते, क्योंकि आलसी लोग देवों के चलाये इस संसार-यज्ञ में उनको सहयोग नहीं दे सकते। परमात्मा अपने इन देवों द्वारा जगत् में परिपूर्ण व्यवस्था रखते हैं- इन द्वारा पूरा नियमन, अनुशासन चला रहे हैं। भूल, गलती, अनुचितता, अपराध और पाप का ठीक नियमानुसार हमें दण्ड मिलता रहता है-बेचैनी, रोग, व्यथा, वेदना, क्लेश, मृत्यु आदि द्वारा हमें शिक्षा मिलती रहती है कि हम परमात्मा की आज्ञाओं का उल्लङ्घन न करें। ये देव इस अनुशासन को बिल्कुल अतन्द्र होकर भूल-चूक से बिल्कुल रहित होकर-कर रहे हैं। ये सृष्टि के देव उस सत्त्वगुण के बने हुए हैं जोकि तमः को जीतकर रजः को अपने वश में किये हुए हैं, अतः आलस्य-प्रमाद करनेवाले तमोगुणी (तमोगुण से दबे हुए) मनुष्य देवों के प्यारे कैसे हो सकते हैं? अतः देव उन्हें प्रमादों के लिए बार-बार दण्ड दे-देकर, उन्हें पुनः-पुनः ठोकरें मारते हुए जगाते रहते हैं- परमात्मा के देव जो यह जगद्रूपी यज्ञ चला रहे हैं उसी के अनुसार-उसकी अनुकूलता में जो भी कुछ कर्म मनुष्य करता है वह सब यज्ञ-कर्म ही है। मनुष्य को इस यथार्थ कर्म के सिवाय और कोई कर्म नहीं करना चाहिए। वही कर्म शुभ है, पुण्य है, यज्ञिय है, जिस द्वारा इस संसार के कुछ अच्छे, ऊँचे और पवित्र बनने में सहायता व सहयोग मिलता है। इस प्रकार का कोई भी कर्म करना इस संसार-यज्ञ के लिए सोम-रस का सेवन करना है। तनिक देखो-इन देवों के प्यारे लोगों को देखो-जो अपने प्रत्येक कर्म द्वारा संसार-यज्ञ के संवर्द्धक, पोषक इस सोम-रस को पैदा करते हुए और अपने इस कर्त्तव्य में सदा जाग्रत्, कटिबद्ध, संनद्ध रहते हुए देव-तुल्य जीवन बिता रहे हैं।

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

यः पावमानीरध्येत्यृषिभिः संभृतं रसम्।
सर्वं स पूतमश्नाति स्वदितं मातरिश्वना॥
पावनानीर्यो अध्येत्यृषिभिः संभृतं रसम्।
तस्मै सरस्वती दुहे श्रीरं सपिर्मधूदकम्॥
पावमानीः स्वस्त्ययनीः सुदुघा हि घृतश्चुतः।
ऋषिभिः संभृतो रसो ब्राह्मणेष्वमृतं हितम्॥
पावमानीर्दधन्तु न इमं लोकमथो श्रमुम्।
कामान्त्समर्धयन्तु नो देवीदवैः समाह्वताः॥
येन देवाः पवित्रेणात्मानं पुनते सदा।
तेन सहस्त्रधारेण पावमानीः पुनन्तु सदा॥
तेन सहस्त्रधारेण पावमानीः पुनन्तु नः॥
पावमानीः स्वस्त्ययनीस्ताभिर्गच्छति नान्दनम्।
पुण्याँश्च भक्षान् भक्षयत्यमृतत्वं च गच्छति ॥840॥

जो साधक ऋषियों से अर्जित, परमानन्द अर्जन करता।
मन से पाये आनन्द का, पूरा आस्वादन करता॥
विचारशक्ति से एकत्रित, पावन वेदरस साधक पाता।
सत्य श्रवण से शुद्ध दूध घी, मधुर जलों का रस पीता॥
कल्याणी शुद्ध ऋचाएँ, सुफला घृतदात्री गउएँ बनतीं।
मनन से ज्योति दिव्य मिलती, अमृत सब अंगों में तनती॥
पवित्र करतीं ये ऋचाएँ, धारें लोक परलोक को।
परमानन्द पा दिव्य अंगो से, भगायें पूर्णकामी शोक को॥
दिव्य गुण के चाहक अंग, जिस परमानन्द को पाते।
पावन करके सदा आत्मा, वेदज्ञान शुद्धता लाते॥
पावमानी ये ऋचाएं, कल्याण मधु धारा बहातीं।
मनन करते भक्त की, परमानन्द दे अमृत पिलातीं॥

अगन्म महा नमसा यविष्ठं यो दीदाय समिद्धः स्वे दुरोणे।
चित्रभानुं रोदसी अन्तरूर्वीं स्वाहुतं विश्वतः प्रत्यञ्चम्॥
स मह्ना विश्वा दुरितानि साह्वानग्निः ष्टवे दम आ जातवेदाः।
स नो रक्षिषद् दुरितादवद्यादस्मान् गृणात उत नो मधोनः॥
त्वं वरूण उत मित्रो अग्ने त्वां वर्धन्ति मतिभिर्वसिष्ठाः।
त्वे वसु सुषणानानि सन्तु यूयं पात स्वस्तिभिः सदा नः॥841॥

अपने मन की संकल्प अग्नि, प्रदीप्त कर सेवन करें।
ज्ञान भेंट देते समय, अन्न मनोमय कोष धारणा करें॥
अन्तःकरणा अन्तरिक्ष में, जो आहुति बनाकर डाला।
संकल्प अग्नि वह हम धारे, साधक ने है जिसको पाला॥
पापनाशक महान अग्नि का, अपने घट में ध्यान धरें।
पापाचरण से हमें बचा जो, ज्ञानधन से धनवान करें॥
हे दिव्य संकल्पमय अग्नि, तू न्यायकारी मित्र समान है।
भक्त तुम को सिद्ध करते, तू उन्नतिदाता करे कल्याणा है॥

महाँ इन्द्रो य ओजसा पर्जन्यो वृष्टिमाँ इव।
स्तोमैर्वत्सस्य वावृधे ॥
कण्वा इन्द्रं यदक्रत स्तोमैर्यज्ञस्य साधनम्।
जामि ब्रुवत आयुधा ॥
प्रजामृतस्य पिप्रतः प्र यभ्दरन्त वह्नयः।
विप्रा ऋतस्य वाहसा ॥842॥

मेघ बन जो बरस जाती, संकल्पशक्ति महान है।
वत्स मन तुझ को बढ़ाता, कर तेरी प्रशंसा ध्यान है॥
भक्त अंगों से, संकल्प इन्द्र को, यज्ञ साधन बनाता।
सारे साधन छोड़ तुझे, तन, मन, धन से अपनाता॥
ज्ञानधारा से इन्द्रियां, मन की शक्ति तृप्त बनातीं।
परम सत्य से ओज भरीं, अन्य साधन बेकार बतातीं॥

पवमानस्य जिघ्नतो हरेश्चन्द्रा असृक्षत। जीरा अजिरशोचिषः॥
पवमानो रथीतमः शुभ्रेभिः शुभ्रशस्तमः।
हरिश्चन्द्रो मरूद्गणः ॥
पवमान व्यश्नुहि रश्मिभिर्वाजसातमः। दधत्स्तोत्रे सुवीर्यम्॥843॥

परमानन्द जो पावन करता, सब दुःखों को हरता है।
सदा चमकने वाली धाराएँ, बहतीं उससे सुख झरता है॥
शरीर रथ पर चढ़ा हुआ, सोम शक्तियों का नेता।
ज्ञान-प्रभा से शुभ्र बनाता, सारे दुःखों को हर लेता॥
हे पवमान सोम तू सब से, उत्तम बल देने वाला।
साधक की शक्ति धारण करा, तेरा ज्ञान चमकने वाला॥

परीतो षिञ्चता सुतं सोमो य उत्तमं हविः।
दधन्वाँ यो नर्यो अप्स्व३ऽन्तरा सुषाव सोममद्रिभिः॥
नूनं पुनानोऽविभिः परि स्त्रवादब्धः सुरभितरः।
सुते चित्वाप्सु मदामो प्रन्धसा श्रीणान्तो गोभिरूत्तरम॥
परि स्वानश्चक्षसे देवमादनः क्रतुरिन्दुर्विचक्षणः॥844॥

सोम सब से श्रेष्ठ आहुति है, जो यज्ञ में डाली जाती।
नेता इन्द्रियों से काम कराता, उसमें उत्साह भर पाती॥
सोम है बहता अन्तःकरण में, उसको अपने पास बुला लो।
परमानन्द को अपने भीतर, अंग-अंग का अंग बना लो॥
ज्ञान-शक्तियां शुद्ध करें, अन्तःकरण में भरें परमानन्द।
प्राणशक्ति और ज्ञानशक्ति, मिल कर्मों में देती आनन्द॥
दिव्य इन्द्रियों का आह्लादक, कर्म कराता आनन्द देता।
ज्ञानी सोम ज्ञान दृष्टि दे, शुभ कर्मों का बनता नेता॥

[क्रमशः]

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

किसी व्यक्ति ने कल्पना की है यदि तृतीय महायुद्ध को रोकने के लिए परमात्मा ने तीन प्रतिनिधि बुलाए। एक रूस का, एक अमेरिका का, एक चीन का। परमात्मा ने उनसे कहा कि तुम लोग आपस में क्यों लड़ते हो, प्रेमपूर्वक मिल-जुलकर क्यों नहीं रहते। रूस के प्रतिनिधि ने कहा-अमेरिका बड़ा दुष्ट है यदि आप इसे समाप्त कर दें तो मैं किसी देश से कभी नहीं लड़ूँगा। अमेरिका के प्रतिनिधि से पूछा कि तुम्हारी क्या इच्छा है तो उसने कहा कि रूस बड़ा दुष्ट देश है यदि आप दुनिया के नक्शे से रूस को समाप्त कर दो तो सदा के लिए विश्व में शान्ति हो सकती है। चीन के प्रतिनिधि से पूछा कि तुम्हारी क्या इच्छा है तो उसने कहा 'यह दोनों ही मेरे मित्र हैं। मुझे दोनों से सहानुभूति है आप इन दानों की इच्छा पूरी कर दो तो मेरी इच्छा अपने आप ही पूरी हो जाएगी।

भय शत्रुओं का निर्माण करता है। भयभीत को लोग शत्रु दिखाई देते हैं। भय का रंग पीला है। भयभीत व्यक्ति को पीला रंग अच्छा लगता है। पीले रंग के कपड़े पीले रंग का मकान, पीली वस्तुओं को देखकर मनोविज्ञान में सात रंग के कार्ड दिए जाते हैं। अगर व्यक्ति तीन बार पीले रंग के कार्ड को पसंद करके छाँटे तो वह जीवन में भयभीत होता है। मृत्यु का रंग भी पीला है। महात्मा बुद्ध ने भिक्षुओं के लिए पीला रंग इसलिए चुना कि मरकर भी व्यक्ति नये जन्म को पा सकता है। भयभीत व्यक्ति को साधना में पीले रंग का प्रकाश अधिक दिखाई देता है। आजकल रंग विज्ञान चिकित्सा पद्धति चली है। पीले रंग की शीशी में पानी सबसे पहले सड़ता है।

चोरी आदि पाप कर्मो से जो हानियाँ होती है वह भय के कारण है क्योंकि समाज में जिन कामों को गलत माना गया है। उन्हें करते समय मनुष्य भयभीत हो जाता है। मृत्यु से भयभीत व्यक्ति आत्मा की अमरता की बातें ज्यादा करता है। मृत्यु से भयभीत व्यक्ति दूसरों को मारने लगता है। हिटलर ने लाखों व्यक्ति मरवा दिए। हिटलर को हिंसा में रस था। कृष्ण ने महाभारत युद्ध करवाया परन्तु उन्हें हिंसा में कोई रस नहीं था।

दूसरे को मारनेवाला व्यक्ति स्वयं भयभीत होता है। नादिरशाह, तैमूरलंग, हिटलर आदि की भय के कारण नींद खत्म हो चुकी थी। हिटलर ने आत्महत्या की। खतरा मोल नहीं ले सकता। वह बन्द बीज की तरह कुछ न करने में ही सुरक्षा समझता है। जिस बीज को वृक्ष बनना है उसे नष्ट होने का खतरा मोल लेना पड़ेगा। पहले उसे भूमि में जाना होगा। वहाँ अंधेरा है। अंकुर फूटेगा तो बीज उत्पन्न हो जाएगा। अंकुर फूटने पर फिर बीज को खतरा है कि कोई उसे पानी न दे तो सूख जाएगा। किसी के पैरों के नीचे हो सकता है कुचला जाए। हो सकता है उसे कोई पशु खा जाए। जो इन खतरों को मोल ले सकता है वही वृक्ष के रूप में विकसित होगा। अन्यथा बन्द बीज अलमारी में पड़ा-पड़ा सड़ जाएगा और अपने आपको सुरक्षा में समझता है।

भय के कारण हमारा वास्तविक जीवन शुरु ही नहीं होने पाता। भय से आदमी सिकुड़ा तो रहता है जैसे किसी कली को कपड़े से कसकर बाँध दिया जाए तो वह कली के रूप में मुरझा जाएगी। उसे फूल बन कर खिलने का मौका नहीं मिलेगा। भय एक प्रकार की मृत्यु ही है। अंग्रेजी में एक कहावत है " Cowards die many times before their death" अर्थात् कायर लोग मृत्यु से पहले कई बार मर चुके होते हैं और बहादुर लोग एक ही बार मृत्यु को देखते हैं। उर्दू में एक शेर का अंश है-

"शमां तक तो हमने भी देखा कि परवाना गया।"

भय से अपराध दूर नहीं हो सकते। आज से सौ वर्ष पहले इंग्लैण्ड में चोरों को सड़क पर खड़े करके कोड़े लगाए जाते थे ताकि दूसरे लोग इससे शिक्षा ग्रहण करें।

इसी तरह एक बार दो चोरों को कोड़े लगाए जा रहे थे। लोगों की भीड़ बहुत तल्लीन होकर उन्हें देख रही थी उसी भीड़ में दो जेबकतरे लोगों की जेब कतरते हुए पकड़े गए। तब पार्लियामेंट में यह प्रश्न उठा कि सिद्धांन्त गलत है कि कठोर दण्ड से अपराध दूर नहीं हो सकते दबे रह सकते हैं। जैसा कि अरब और पाकिस्तान में है। आजकल अमेरिका में मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि किसी भी अपराधी को दण्ड नहीं देना चाहिए। क्योंकि जिस समय कोई व्यक्ति अपराध करता है तो वह कई वर्ष अभावग्रस्त रहने के कारण बेहोश या अन्धा हो गया होता है उसका विवेक समाप्त हो जाता है। इसलिए वह दण्ड का नहीं दया का पात्र होता है। बाईबल में भी ऐसे व्यक्तियों के सम्बन्ध में एक वाक्य आता है " The sinners are captive and blind"

thearyasamaj.org

सेवाशक्ति

–मदनमोहन सलूजा

यह बहुत ही अजीब और अटपटा सा लगने वाला शीर्षक है-सेवा शक्ति। सेवा, क्षमा आदि शब्द सहज सीधे। विनीत सज्जन लोगों से सम्बद्ध होने के कारण ऐसा आभास देते हैं जैसे शक्ति से उनका छत्तीस का आँकड़ा हो। सेवा करने वाले ही जान सकते हैं कि यह पारस की भाँति भीतर बाहर सर्वत: शक्ति सम्पन्न तथा प्रार्थना मात्र से सबको अपने जैसा बनाने वाली शक्ति है। सेवा-पूजा युग्म शब्द हैं। ये ईश्वर की सेवा-पूजा सदृश है। सेवा की शक्ति है-मुनष्य से देवता बना देने की।

सेवा करना आसान नहीं होता। उससे भी कठिन है उसका भाव उपजना। भाव उपजने पर तो मस्तिष्क भी हृदय का अनुगामी हो जाता है। उसके बाद तो शरीर के अन्य अंगों को उसका साथ देना पड़ता है। तन-मन-धन की सामूहिक ऊर्जा है सेवा। इसकी शक्ति का अनुमान तो इसी से लगाया जा सकता है कि दिमाग के सोचने से पहले ही हाथ उससे आगे की क्रिया कर चुकते हैं। साधन संसाधन कम या सीमित होने पर केवल तन, केवल मन या धन से भी सेवा की जा सकती है।

मुझे लगता है सेवा करने का भाव परम्परागत, वंशानुगत परिस्थितिजन्य तथा अभ्यास आदि अनेक रूपों में वास करता है। मुझे लगता है हमारे यहाँ अनजाने ही इसका बाल्यकाल से ही प्रशिक्षण दे दिया जाता है। बच्चों से घर के बड़े-बूढ़े अपनी सहायता कराते हैं। जैसे ये लाओ.... वो ले जाओ..... अतिथियों को जल परोसो, भोजन परोसो.....। किसी की तबियत पूछने जाने पर घर के बड़े-बूढ़ों के साथ बच्चे भी होते हैं।

सेवा का क्षेत्र घर-परिवार सम्बन्धियों से बढ़ता-बढ़ता व्यापक हो जाता है। बहुत से लोगों को लगता है संस्था या समाज सेवा द्वारा ही सेवा होती है। लेकिन यह धारणा सही नहीं है। सेवा हर क्षण, हर स्तर से हो सकती है। आप राह चलते किसी गिरे को उठा देते हैं, भूखे व्यक्तियों को खाना देते हैं, सुख-दु:ख सुनकर सलाह दे देते हैं, अपने सामर्थ्य के अनुसार सहायता कर देते हैं, किसी पशु को दुलार लेते हैं, बचा खाना बहाने या फेंकने के बजाय भूखे के लिए रख लेते हैं, घर की वस्तुओं का अम्बार बनाने के बजाय सही स्थान पर पहुँचा देते हैं जैसे अनेक कार्यो को समाज की अच्छी सेवा कही जायेगी।

सेवा से हमारी अन्तर्निहित शक्तियाँ तथा गुण जागृत होते हैं। कभी-कभी आपको मालूम भी नहीं होता कि आप में वह भाव भी है जिसे आप अपने में पाकर चकित हो जाते हैं। सेवा से सहवर्ती गुण दया, उदारता, क्षमा और प्रबन्धन स्वत: ही आ जाते हैं। मुझे सेवा आत्मसाक्षात्कार से परमात्मा के साक्षात्कार जैसी लगती है, जिसके लिए किसी ऋषि-मुनि की तरह न जंगल में जाने की आवश्यकता है और न धूनी रमाने की। हमारी आश्रम व्यवस्था में आश्रमों का विनियोग परस्पर सेवाभाव था। गृहस्थ अन्य आश्रमों की देखरेख करता था तो अन्य आश्रम भी गृहस्थ आश्रम को सुचारू ढंग से संचालित करने व समाज के लिए मार्ग-दर्शन व हित-चिन्तन करते थे।

सेवा से आप देते ही नहीं हैं आपको भी बहुत कुछ मिलता है, भले ही आप उसे लेना चाहें या न लेना चाहें। फिर सेवा का खाता परमात्मा के यहाँ तो चलता है, धरती पर भी सुख, सन्तोष, नाम धाम के रूप में बहुत कुछ देता-दिलाता है।

सेवा से आप देते ही नहीं हैं आपको भी बहुत कुछ मिलता है, भले ही आप उसे लेना चाहें या न लेना चाहें। फिर सेवा का खाता परमात्मा के यहाँ तो चलता है, धरती पर भी सुख, सन्तोष, नाम धाम के रूप में बहुत कुछ देता-दिलाता है।

सेवा में अनुकरणीयता की अपील अद्भुत है। इसी के बल पर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का सपना साकार किया जा सकता है। सेवा लिंग व जाति भेद अनेक बुराइयों को समाप्त करती है। आत्मा-परमात्मा के सम्बन्ध का उत्तम सेतु है सेवा, और बेहतर समाज की नींव है सेवा।

सेवा की शक्ति प्रकृति और व्यवहार के अनेक सिद्धान्तों को बदलने की सामर्थ्य रखती है। इसका प्रत्यक्ष अनुभव हमें जीवन में अनेक बार हुआ। पक्षियों को दाना डालने की सामान्य प्रवृत्ति के अन्तर्गत जब कभी दाना-पानी समाप्त हो जाये तो पक्षी घर के भीतर झांकने लगते थे। यह विचारणीय पक्ष था। मैंने सोचा ऐसा पेड़ लगा दिया जाये जिससे इनकी प्रतिपूर्ति हो जाये। शहतूत का वृक्ष लगाया। ढाई तीन वर्ष में ही फलने लगा। कहते हैं, इसके फलने में दस-बारह वर्ष लगते हैं।

अब तो मैं सेवा का भली प्रकार कार्य कर पाती हूँ। सड़क पर रहने वाले असमर्थ व अनाथ प्राणियों ने मुझमें सड़क से समाज सेवा का मूल मन्त्र विकसित कराया। सड़क पर घायल कौओं, पिल्लों को सेवा के उपयुक्त स्थलों तक पहुँचाना भी तो एक सेवा ही है। अत: यह मत समझिए कि आप डॉक्टर या अन्य तरीके से सक्षम नहीं हैं, तो सेवा नहीं कर सकते।

मुझे आज भी याद है एक घायल कौए को फूंक से सांस दे-देकर पंछी अस्पताल ले गयी। उस दिन लगता है काल ठहर गया था। डॉक्टर को दिखाने व भर्ती कराने के बाद मैं भीड़ होने के बाद भी समय पूर्व निज गन्तव्य पर पहुँच गयी थी।

अपने बल, साधन, संसाधन और क्षमता से जितनी सेवा हो जाये उतनी करनी चाहिए अन्यथा जीवन असन्तुलित हो सकता

thearyasamaj.org

है। घर वालों की जबरन इतनी सेवा कर-करके उन्हें इतना अपेक्षाशील नहीं बनाना चाहिए कि आपकी अन्यत्र सेवा उन्हें निज स्वार्थ में बाधक लगने लगे। यदि हम ऐसी सहायता या सेवा कर सकें जो व्यापक हिसाधक या जीवन साधक हो तो उससे उत्तम सेवा नहीं हो सकती है।

यदि आप नास्तिक भी हों तो भी सेवा में बाधा नहीं। परलोक में नहीं तो, क्या इस लोक में भी इसके फल कम हैं। यह गीता के कर्म फल सिद्धान्त तक को बदलने की शक्ति रखती है। इसका क्षेत्र लोक-परलोक तक है। सेवा दो हड्डियों की छहररी काया को राष्ट्रपिता और विश्व को मार्ग दिखा सकती है।

आजकल औपचारिक सेवा अधिक देखने को मिलती है..... जिसे सेवा के नाम पर कलंक कहना उपयुक्त होगा। यदि सेवा कीर्ति के लिए कर रहे हैं, वह खेल की पोल सरीखी है। सेवा के नाम पर धरती दान देना और सुख-सुविधा जुटाकर अपना स्वार्थ साधना करने वाले सेवागृह तो सेवाधर्म के विपरीत हैं।

सेवा करने वालों के लिए 'सेवादार' शब्द प्रचलित है। इसमें सेवाभावी लय छिपाये सेवक की आस्था प्रकट हो जाती है। सच्ची सेवा में प्रशंसा, कीर्ति, धन और पद का कोई स्थान नहीं है। सेवा करके भूल जाना ही सच्ची सेवा है।

हम भीषण प्राकृतिक प्रकोपों या दुर्घटनाओं के समय बेहद दानप्रिय व सेवाशील हो जाते हैं। शायद प्रकृति हमें स्थिर या परीक्षा लेने के लिए यह अवसर लाती है। सेवा-स्वार्थ के मध्य सन्तुलन बनाती है। मेरा तो आज भी प्रबल विश्वास है कि सेवा नियमित जीवन का भाग है। आज सेवा कर्तव्य भाव से रहित होकर की जाने लगी है। यह तो ऐसा है जैसा दहकता के बिना अग्नितत्व। इसलिए सेवाभाव को हृदय में लेकर सेवा करें, तभी वह प्राप्त हो सकता है जिसके लिए सेवा की जा रही है।

अच्छी नींद से स्मरण शक्ति बढ़ती है

मनुष्य के मस्तिष्क की सर्वांगीण विकास हेतु नींद की भूमिका महत्वपूर्ण है। हमारे दिमाग के ऊतकों की संधियों में परिवर्तन नींद के माध्यम से ही होता है। कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के अनुसन्धानकर्त्ताओं ने प्रयोगों के आधार पर यह तथ्य प्रस्तुत किया है। शोधकर्त्ता मार्कोस जी फ्रैंक और माइकल पी. स्ट्रायकर के अनुसार स्नायविक कोशिकाओं के मध्य संधियों में परिवर्तन की क्षमता ही मस्तिष्क के विकास का आधार है। वैज्ञानिकों ने पाया कि विकास की प्रक्रिया के सर्वाधिक उत्तरदायीकारक मस्तिष्क की कोशिकाओं में मौजूद लोच या कमनीयता होती है। इसी कमनीयता से अपने व्यवहार पर नियन्त्रण ओर स्मरण शक्ति तथा किसी नई बात को सीखने का गुण घटता या बढ़ता है।

किसी घटना या सूचना अथवा वातावरण में परिवर्तन के फलस्वरूप स्नायु उत्तेजित होते हैं तो उस समय दिमाग में कमनीयता पैदा होती है। बिल्लियों पर किए गए अध्ययन से यह बात सामने आई है कि वातावरण में परिवर्तन के बाद उन्हें छह घण्टे सोने देने पर जागी हुई बिल्लियों के मुकाबले उनके मस्तिष्कगत परिवर्तन दोगुने पाए गए।

स्ट्रायकर के अनुसार शोध के दौरान इस बात के ठोस प्रमाण मिले कि शयन जागृतावस्था के प्रभावों को सुदृढ़ बनाने और कोशिकाओं की कमनीयता बढ़ाने में सहायक होता है। उनके अनुसार नींद में स्मरण शक्ति दृढ़ होती है तथा उसमें वृद्धि होती है। नींद बच्चों के मस्तिष्क के विकास हेतु अनिवार्य होने के साथ-साथ वयस्को व प्रौढ़ व्यक्तियों के दिमाग में अहम भूमिका निभाती है। यह अध्ययन परीक्षाओं जैसे चुनौती भरे कार्यों की दृष्टि से भी बहुत महत्त्वपूर्ण है। वैज्ञानिकों का कहना है कि मस्तिष्क की कमनीयता या नम्रता के निर्धारण में आंखो (नेत्रों) के तेजी से संचालन में ठहराव के पश्चात् **गहरी, शान्त और व्यवधानविहीन शयन** की भूमिका मुख्य है, क्योंकि उसी के कारण मस्तिष्क में गहरी अथवा उघली दीर्घ उत्पन्न होती है।

व्यक्ति जैसे ही निद्रावस्था में जाता है, वैसे ही नींद उसे घेर लेती है और वयस्क मनुष्यों व पशुओं में निद्रावस्था का आधा भाग ऐसी ही नींद का होता है। इसके पश्चात् जो नींद उसका स्थान लेती है, वह स्वप्नयुक्त नींद होती है। इस नींद के दौरान आंखों के तेजी से संचालन के साथ-साथ मस्तिष्क में तीव्र परिवर्तन वाली तरंगें भी उठती है।

इस शोध के अनुसार पक्षी और मनुष्य सहित अनेक स्तनधानी शिशु पक्षियों और स्तनधारी वयस्क की तुलना में तीन गुणा अधिक नींद लेते हैं।

वैज्ञानिकों का कहना है कि इस अवधि में स्नायुको के पारस्परिक बन्धनों में परिवर्तन होता है। इससे पहले हुए अध्ययनों से यह बात सामने आ चुकी है कि नींद का मनुष्य के सीखने की क्षमता और याददाश्त पर सीधा प्रभाव पड़ता है। शोधों से भी इस तथ्य का पता चला है कि नींद से वंचित होने पर मनुष्य की स्मरण शक्ति पर विपरीत असर पड़ता है। स्पष्ट है कि शयन समस्त प्राणियों के लिए उतनी ही आवश्यक शारीरिक और मानसिक क्रिया है जितनी कि दैनिक कार्यों के लिए जागरण (जागना)। यह बच्चों, युवाओं और वयस्कों द्वारा स्वस्थ ढंग से अपने कार्यों के निष्पादन हेतु अनिवार्य है।

ध्यान रहे-बाई करवट सोने से निद्रा प्रगाढ़ होती है। स्वप्न आना उचित नहीं है। अत: दो बजे के बाद मूत्र, हाथ-पैर धोकर पढ़े या जाप करें। वह पाठ चिरस्थायी होगा और लाभ विशेष होगा।

thearyasamaj.org

कॉलेस्ट्रोल से बचाव

देखने में आता है कि हृदय रोग से पीड़ित मनुष्यों की संख्या निरन्तर बढ़ती जा रही है। निःसन्देह इसके लिए प्रदूषित वायुमण्डल, दूषित जल और विषाक्त भोजन एक बहुत बड़ा कारण है। किन्तु उन सबसे बढ़कर और जो प्रमुखतम कारण है वह है आज के मनुष्य की जीवन शैली। विषय-भोगों के आकर्षण में फंसकर जबसे मनुष्य ने जीवन में संयम और मर्यादाओं को तोड़ा है तब से यह रोग अधिक फैलता जा रहा है। कुछ वृद्ध व्यक्तियों को यदि यह रोग हो तो किसी मात्रा में समझा जा सकता है कि 65-70 वर्ष की आयु पर पहुंचते-पहुंचते हृदय को रक्त पहुंचाने वाली एकाध धमनी में कॉलेस्ट्रोल संचित हो जाने के कारण वे इस रोग से पीड़ित हैं। किन्तु युवा और प्रौढ़ आज इस रोग के शिकार हो रहे हैं यह अवश्य चिंतनीय है।

डॉक्टरों के अनुसार हृदयाघात का कारण है हृदय को रक्त पहुँचाने वाली नलिकाओं में रक्त प्रवाह में अवरोध हो जाना। यह अवरोध इन नलिकाओं में धीरे-धीरे जमा होने वाले कॉलेस्ट्रोल के कारण होता है। इस तरह रक्त प्रवाह में रूकावट आ जाने पर जब हृदय को रक्त की आवश्यक सप्लाई नहीं मिलती तो हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक तथा हृदय की अन्य बीमारियाँ मनुष्य को आ घेरती हैं। अभिप्राय यह है कि रक्त वाहिनियों में रक्त-प्रवाह में रूकावट का कारण कॉलेस्ट्रोल का जमा होना है। इसलिए आवश्यक है कि हृदय रोग से बचने के लिए हर स्थिति में धमनियों में कॉलेस्ट्रोल का जमाव न होने दिया जाए। नीचे कुछ ऐसे ही उपायों की ओर संकेत किया जा रहा है जिससे कॉलेस्ट्रोल के जमाव से बचा जा सके।

1. भोजन सर्वथा शाकाहारी हो, जिसमें अधिक मात्रा में देशी घी, मक्खन आदि का प्रयोग न हो। तेल का प्रयोग भी कम से कम करें।

2. दूध और दूध से बने पदार्थों का सेवन न करें। चाय, काफी में डालने के लिए तथा दही, पनीर आदि के लिए मक्खन निकले दूध का प्रयोग करें। पीने के लिए भी मक्खन निकला दूध ही लें। अभिप्राय यह है कि वसायुक्त पदार्थों के सेवन से दूर रहें।

3. नमक और चीनी अधिक मात्रा में न लें।

4. भोजन से पूर्व नित्य सलाद खाएं। ताजे रसदार फल और हरी सब्जियों का अपने भोजन में अधिक मात्रा में प्रयोग करें।

5. माँस, धूम्रपान, तम्बाकू सेवन, मदिरा, सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि का बहिस्कार करें।

6. प्रतिदिन लहसुन की तीन-चार कलियाँ और एक प्याज खाएँ।

7. तले हुए खाद्य पदार्थों, अंडे, केक, पेस्ट्री, बिस्कुट और फास्ट-फूड से दूर रहें।

8. कॉलेस्ट्रोल से बचने के लिए सोयाबीन के तेल में बना भोजन बहुत लाभदायक है। रोटी बनाने के आटे में अगर थोड़ी मात्रा में सोयाबीन का आटा भी मिला लिया जाए तो बहुत अधिक फायदा होता है।

9. नाश्ते में रात भर पानी में भिगोए कच्चे अंकुरित अनाज जैसे-काले चने, मूंग, मोठ, लोभिया आदि का सेवन बहुत गुणकारी है।

10. सूखे मेवों का प्रयोग यथासम्भव कम करें।

हृदयाघात से बचने के लिए भोजन के अतिरिक्त दैनिक चर्या को भी नियन्त्रित रखना आवश्यक है। इसके लिए प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व तेज गति से 4-5 कि.मी. की सैर करनी चाहिए। इससे जहाँ हमारी फालतू केलोरीज नष्ट होती हैं, मोटापा कम होता है वहीं शुद्ध वायु से प्राप्त ऑक्सीजन से रक्त में कॉलेस्ट्रोल भी नहीं जम पाते।

दूसरे, एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए रात को 7-8 घण्टे की गहरी नींद भी आवश्यक है। अतएव रात को जल्दी सोना और सुबह जल्दी उठना हमारा सहज स्वभाव होना चाहिए।

इसके अलावा मानसिक तनाव से बचना भी बहुत आवश्यक है। ठीक है कि आज के के भाग-दौड़ भरे जीवन में मनुष्य का तनाव से बचना मुश्किल है। फिर भी इससे यथासंभव बचने का उपाय है दिन में कुछ समय मनोरंजन के लिए निकालना। यह मनोरंजन किसी भी रूप में हो सकता है-कोई खेल खेलकर, क्लब में जाकर, संगीत का आनन्द लेकर, टी.वी. देखकर या फिर परिवार के सदस्यों के बीच बैठकर गपशप लगाकर।

सारांश में यही कहा जा सकता है कि संयमित जीवन शैली स्वास्थ्य का मूल आधार है।

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 पढ़े और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

thearyasamaj.org

Meditation

Meditation is the ideal state of mind to be achieved through constant practice. What makes the mind restless? Endless desires. Desires can be compared to a strong wind. The mind of a worldly person like a flickering lamp. The uncontrolled mind being a slave of the senses runs after worldly enjoyments. At the end, it realizes that there is no end for desires.

Desires go on increasing and become more and more intense as in the case of fire when oil (Ghee) is poured into it.'

Here the strong wind is compared to desires and the flickering flame to the restlessness of the mind.

'Verily, this desires for enjoyment never becomes satisfied through enjoyment.

Regular practice of meditation helps us to attain steady and one pointed concentration. Swami Yatiswaranandaji in his book Meditation and Spiritual Life, has suggested a simple and practical method of meditation as follows:

' If you want to follow the formless meditation, merge your body, mind, the whole world and everything into God. Think: ' I am a little sphere of light, and the Supreme Being is the infinite Sphere of Light, shining everywhere.' But as long as we have body consciousness and too much of the sense of personality, we cannot practice this type of meditation So, now think that your soul is putting on a pure subtle body and pure physical body and that the Infinite Spirit takes the form of the Istadevata, the Divine Ideal we worship.

Now visualize: In the Infinite Divine Light, which is also Infinite Love and Infinite Bliss, we have the devotee and we have the Deity who is the embodiment of Infinite Light, Infinite Love and Bliss. Repeat some appropriate divine Name and meditate on Him.

First of all, meditate on the blissful luminous Divine form of the Istadevata. Then meditate on his infinite Purity. His infinite Love, His infinite Compassion. Finally, meditate on his infinite Consciousness in which He is, as it were drowned.

What happens? As one goes on repeating the divine Name and meditating on the divine Being, moving from on aspect to another, a remarkable change takes place. Through moral practice we succeed in establishing an amount of harmony; but the harmony that is establised by mediating on the Lord, is of a superior kind. When real harmony is establised in our mind, in our soul, in a spontaneous way, we feel we are in touch with the cosmic Mind. Our soul is a part of the Cosmic Spirit. Many who practice spiritual discipline and meditation attain to this state of consciousness. If we follow the way of meditation correctly, we are sure to be blessed with some form of divine vision, some form of divine experience. That increases our faith and makes our mind steady in the path of meditation.

Our Mind wants to run away from the object of meditation. But through the practice of moral culture. we should succeed in minimizing these disturbances of the mind. And further, as we do our meditation we give the mind a certain theme, that is, the divine Name we repeat and the Divine form we visualize. All these serve to focus the mind and hold our attention within. **We must think of Him with a little love in our heart. When there is some love and devotion in our heart for our Chosen Ideal, It becomes easy for us to follow the path of meditation.**

And what the repetiton of name of Divine Ideal and meditation do is this: they keep the mind enganed. They hold it with in. The Name, the Divine from and the idea, along with love for God keep the mind concentrated with. When our interest in the object of meditation becomes greater than our interest in outside things, the object of meditation becomes more and more real to us. The mind at least for a little while dwells on the Supreme Spirit, dwells on the divine blissful form, dwells on the noble attributes. Then comes the time when one feels the divine presence. In the lives of spiritual seekers we find that at this stage many are blessed with the spiritual vision of the Divine form. The divine being manifests himself in same aspect or other.

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 शीध्र भेजें ताकि पत्रिका आपको लगातार मिलती रहे। अपना नाम, निवास का पूरा पता, कोड नम्बर, फ़ोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ़ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

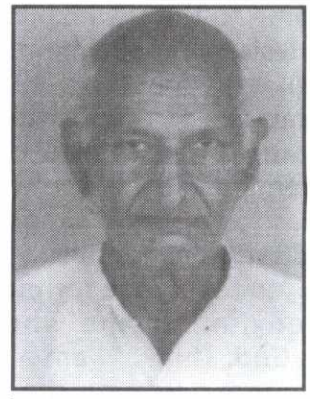
-प्रबन्धक

thearyasamaj.org

सत्य बोलने से लाभ

1. जो व्यक्ति सदा सत्य बोलता है, उसकी बातों पर समाज के लोग विश्वास करते हैं।
2. सत्यवादी व्यक्ति के साथ लोग निःशंक और निश्चित होकर व्यवहार करते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि ''यह सत्यवादी व्यक्ति हमें धोखा नहीं देगा।'' इससे समाज के लोगों को सुख मिलता है।
3. सत्यवादी व्यक्ति सदा निर्भीक और चिन्तामुक्त होकर आनन्द से जीता है। उसे कभी किसी से (बड़े से बड़े अधिकारी से भी) डर नहीं लगता।
4. सत्य बोलने वाले की बातों पर जब समाज के लोग विश्वास करते हैं, तो उसे इस प्रकार से समाज का समर्थन प्राप्त होने से उसका उत्साह बढ़ता है और वह सदा प्रसन्न रहता है।
5. सत्य बोलने से समाज में प्रतिष्ठा बढ़ती है। पूर्ण सत्यवादियों का यश युगों-युगों तक बना रहता है। जैसे- सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र, सत्यवादी आर्य श्री रामचन्द्रजी महाराज, सत्यवादी महर्षि दयानन्द सरस्वती आदि का।
6. सत्य बोलने वाले को मानसिक तनाव कभी नहीं सताता। परिणामस्वरूप उसे अच्छी नींद आती है और अच्छी भूख लगती है।
7. सत्य बोलने से शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग अच्छी प्रकार से कार्य करते हैं। इससे व्यक्ति रोगों से मुक्त और स्वस्थ रहता है। मन के प्रसन्न रहने से शरीर पुष्ट भी हो जाता है।
8. सत्यवादी व्यक्ति सर्वहित की जो भी योजनाएँ जनता के सामने रखता है, जनता उसे भरपूर सहयोग देती है, जिससे उसकी सभी सर्वहित की योजनाएं पूर्ण हो जाती हैं। जनता उसे सहयोग इसलिए देती है, क्योंकि जनता को उस पर ऐसा विश्वास होता है कि-''यह सत्यवादी व्यक्ति है, यह हमारे दिये सहयोग का सदुपयोग ही करेगा, दुरुपयोग नहीं।''
9. सत्य बोलने से परिवार, समाज और राष्ट्र में परस्पर विश्वास और प्रेम का वातावरण बनता है, जिससे सभी को सुख मिलता है।
10. सत्यवादी का भविष्य उज्जवल होता है अर्थात् उसे व्यक्तिगत रूप से भी भविष्य में दूसरे लोगों के द्वारा अधिक-अधिक सहयोग मिलता है।
11. सत्य बोलना देश के संविधान के अनुकूल है। अतः सत्यवादी व्यक्ति 'देशभक्त' कहलाता है। कभी-कभी शासन की ओर से इसका पुरस्कार भी मिल जाता है।
12. सत्य बोलने के कारण व्यक्ति के जीवन में अन्य भी अनेक गुण आ जाते हैं। परिणामस्वरूप व्यक्ति उन सब गुणों के कारण पुण्य कर्म अधिक-अधिक करता जाता है। इससे उसको अगला जन्म 'अच्छे मनुष्य के रूप में प्राप्त होता है। इस प्रकार से उन्नति करते-करते व्यक्ति का कुछ जन्मों के बाद मोक्ष भी हो जाता है।

इसलिए हम सबको सदा झूठ से बचने का और सदा सत्य ही बोलने, लिखने, मानने और करने का प्रयत्न करना चाहिए। ईश्वर इस कार्य में हमारी सहायता करे, यही प्रार्थना है।



Sh. Sukhbir Singh Chaudhry

S/o Sh. Umrao Singh Chaudhry

2 October 1925- 4 October 2014

Did his B.Sc from Meerut College, Meerut, U.P., M.Sc./Physics, Gold Medalist from Aligarh Muslim University, U.P. in the year 1951-52. Join K.M. College, University of Delhi in the year 1952 as a lecturar. After a short strict at K.M. College. He join Chottu Ram Arya College (CRA) College, Sonepat, Punjab University the same academic year on the persuation from Ch. Charan singh Ex PM and Ch. Teka Ram local Jat Leader of the then Punjab to serve the Jat community of the area. He lived his life as an educationist, a teach and a strict disciplinarian. He never compromised with his strong human values and continued to inculcate the same in his students till the retired in the year 1985.

परम पिता परमात्मा आपकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें।

- : शोकाकुल : -

J.P. Chaudhry (Son) &
Alka Chaudhry (Daughter in Law)

'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं 'कमल ज्योति' परिवार के सभी सदस्य

thearyasamaj.org

सब्जियों तथा फलों की पौष्टिकता को कैसे बचाएं

- माधुरी सिंह अद्वितीय

स्त्री चाहे गृहिणी हो या कामकाजी, उसके दिन की चर्या रसोई से ही आरंभ होती है तथा वहीं आकर समाप्त होती है। रसोई उसकी गृहस्थी का केन्द्र बिन्दु है। परिवार के अच्छे स्वास्थ्य की कामना हर स्त्री करती है। इसलिए उसका यह उत्तरदायित्व बन जाता है कि वह अपने परिवार के लिए स्वच्छता तथा पौष्टिकता से भरा भोजन तैयार करे क्योंकि गृहिणी अपने हाथों से पौष्टिक एवं स्वादिष्ट भोजन बनाकर परिवारजनों को खिलाती है तो उसे आत्मीय संतुष्टि मिलती है।

भोजन में फल और साग सब्जियों का बहुत महत्त्व होता है। फल और साग-सब्जियों एन्टी-ऑक्सीडेंट के सबसे बड़े श्रोत हैं। एन्टी-ऑक्सीडेंट अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने में मददगार होते हैं। ताजे फल और सब्जियाँ पेट, फेफड़ों और आंतों के ही नहीं संभवत: सभी प्रकार के कैंसर से भी हमारी रक्षा करते हैं।

कितनी ही गृहिणियां अज्ञानवश सब्जियों तथा फलों में उपस्थित पौष्टिक तत्त्वों को नष्ट कर देती हैं, जबकि थोड़ी सी सावधानियां बरतकर सब्जियों और फलों में उपस्थित कैल्शियम, आयरन तथा बिटामिन को नष्ट होने से बचाया जा सकता है। सब्जी तथा फल खरीदते समय हमेशा ध्यान दें कि वे ताज़े हों। बाज़ार में सब्जी या फल उतनी ही मात्रा में खरीदें, जितनी आवश्यकता हो। अधिक मात्रा में घर लाकर रखने से उनके खराब होने का डर बना रहता है।

सब्जियों तथा फलों को ऐसे स्थान पर रखें जहाँ उन्हें उचित नमी मिले। नमी के अभाव में सब्जियाँ सूख जाती हैं और उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

अगर फ्रिज की सुविधा हो तो सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह से धोने के बाद उन्हें सुखा लें तभी फ्रिज में रखें। पत्तेदार सब्जियों तथा सागों को धोकर नहीं रखें, अन्यथा वे गल जाते हैं।

जो फल रंग बदलने वाले हों उन्हें पोलीथीन में डालने के बाद ही फ्रिज में रखें।

सब्जियों को उपजाते समय, रासायनिक खादों तथा कीड़ों से बचाव के लिए उन पर कीटनाशक दवाओं का छिड़काव किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। अत: उन्हें प्रयोग में लाने से पहले भली भांति धो लें।

जिन सब्जियों या फलों का छिलका उतारकर प्रयोग में लाना ज़रूरी हो, उन्हीं का छिलका उतारें। इससे उनका गुण नष्ट नहीं होगा।

सब्जियों या फलों को काटने से पहले ही धो लें। सब्जियों या फलों को काटकर धोने से पानी के साथ लौह तत्त्व और विटामिन बह जाते हैं।

सब्जियों को हमेशा ढककर ही पकाएं।

सब्जियों को पकाने के बाद उन्हें बार-बार गरम करके प्रयोग में नहीं लायें, इससे इनके गुण तो नष्ट हो ही जाते हैं साथ ही इनके रंग और स्वाद भी बदल जाते हैं।

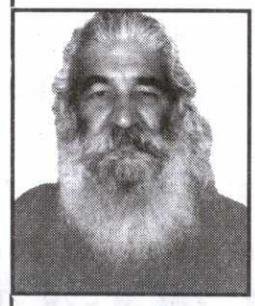
सब्जियों को न तो अधिक भूनें और न ही उनमें अधिक मिर्च, तेल, और मसाले का प्रयोग करें। इनकी अधिक मात्रा सब्जियों के पौष्टिक गुणों को नष्ट कर देती है, साथ ही साथ स्वास्थ को भी हानि पहुँचती है।

बहुत सी सब्जियां ऐसी होती हैं जिनका प्रयोग कच्चे रूप में भी किया जा सकता है। अत: ऐसी सब्जियों का उपयोग आप सलाद बनाने में कर सकती हैं।

फलों को भी आप सलाद या फ्रूट चाट के रूप में प्रयोग कर सकती हैं।

इस तरह थोड़ी सी सावधानियां बरतकर आप सब्जियों तथा फलों के पौष्टिक तत्त्वों को नष्ट होने से बचा कर अपने तथा अपने परिवार के स्वास्थ्य की रक्षा कर सकती हैं।

आत्मशुद्धि आश्रम के मुख्याधिष्ठाता
स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी
के 79वें जन्मोत्सव पर हार्दिक शुभकामनाएं



आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ के मुख्याधिष्ठाता, आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक) के प्रधान सम्पादक, सहृदय, समाजचेता, कर्मयोगी, धर्मनिष्ठ, सर्वप्रिय, परोपकारी, गऊ सेवक एवं जन-जन के हृदय सम्राट् स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी अपने जीवन के 78 वर्ष 20 नवम्बर 2014 को पूरे कर रहे हैं।

आपके 79 वें जन्मोत्सव के शुभावसर पर मैं अपनी ओर से, 'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) दिल्ली तथा 'कमल ज्योति' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं। परमपिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

जन्मदिवस पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

thearyasamaj.org

जहां जाइएगा प्रभु को पाइएगा

–स्वामी गीतानंद जी महाराज

ईश्वर सर्वत्र है, सदैव है, सर्वज्ञ है, सर्वशक्तिमान हैं, न्यायकारी हैं तथा दयालु हैं। स्मरण रहे, ईश्वर सदैव है, इसलिए आप जब जहां भी हैं, तब वहां भी ईश्वर हैं। ईश्वर सर्वज्ञ हैं, इसलिए आप जो कुछ भी करते हैं या जो भी आपकी परिस्थिति है, दुख में हो या सुख में, वह ईश्वर से छुपी नहीं है, ईश्वर की जानकारी में है अर्थात् ईश्वर उसे जानते हैं।

ईश्वर सर्वशक्तिमान है, इसलिए आप या आप से कोई ईश्वरीय विधान का विरोध करने में सफल नहीं हो सकता। ईश्वर न्यायकारी है, इसलिए किसी के साथ अन्याय नहीं होगा। प्रत्येक प्राणी अपने कर्मो का फल भोगे बिना बच नहीं सकता। ईश्वर दयालु है, इसलिए अशुभ कर्मो से बचकर शुभ कर्म करते रहो, जिससे दुख से बचे रहोगे। ईश्वर का स्मरण-चिंतन करते रहो। ईश्वर दया करके संत-महापुरुषों का योग प्रदान करेंगे तथा संतो द्वारा आत्मबोध प्राप्त होगा, जिससे जन्म-मृत्यु के बंधन से मुक्त होकर सदैव के लिए दुखों से छुटकारा मिल जाएगा।

कभी-कभी ऐसा देखा जाता है कि कथा-कीर्तन में संतो के पास संभलकर बैठने वाले भी मंदिर कथा-कीर्तन से बाहर ऐसा व्यवहार बरतते हैं, मानो कभी कथा-कीर्तन मंदिर में व संतों के पास गए ही नहीं। यदि वास्तव में ऐसा करते हैं तो क्या उनका मंदिर, कथा, कीर्तनादि में जाना व्यर्थ नहीं हुआ? क्या यह बनावट स्वयं के साथ धोखा नहीं है? केवल मंदिर-मूर्ति में ही भगवान् को जानने-मानने वाले क्या व्यापक, अखंड, अनंत भगवान् को परिछिन्न (सीमाबद्ध) नहीं समझते? या सर्वत्र, सबमें व्यापक भगवान् को जानने-मानने वाले यदि मंदिर-मूर्ति में नहीं मानते अथवा मंदिर-मूर्ति से द्वेष करते हैं, निंदा करते हैं तो ऐसा करने वाले भी क्या व्यापक भगवान् की निंदा नहीं करते या भगवान् को सीमित नहीं समझते? इसलिए उत्तम यही है कि मंदिर-मूर्ति में भी भगवान् को जानो-मानो तथा मंदिर-मूर्ति से बाहर भी भगवान् को जानो-मानो।

जो कार्य छिपकर करना पड़े अथवा समाज की निगाह बचाकर करना पड़े या जिसे करने के पश्चात् अंत में पश्चाताप करना पड़े वह कभी मत करो। यद्यपि तुम कोई कार्य लोगों की निगाह से बचा सकते हो, किंतु लोगों को निगाह देने वाले मालिक (परमात्मा) की निगाह से नहीं बचा सकते, क्योंकि जो जगत को आंखें देता है, उसकी आंखें सर्वत्र सदैव सबको देखती रहती हैं। यह ठीक है कि वह नहीं दिखता, किंतु यह उससे भी अधिक ठीक है कि उसके बिना भी कुछ नहीं दिखता।

भजन क्या:

कामना रहित प्रत्येक चेष्टा भजन है। जो साधक कामना रहित है, उसकी प्रत्येक चेष्टा भजन है और जो कामना सहित है, उसका भजन भी बंधन रूप कर्म है। विवेकी साधक निर्दोष होकर भजन करता है, किंतु अविवेकी साधक भजन करते हुए भी दोषयुक्त होता है।

साधना:

नाम, रूप, जाति, वर्णाश्रम, संबंध, पद तथा देह-इंद्रिय-अंत:करण आदि का आवरण स्वरूप से उतारकर केवल स्वयं को नग्न करके देखना अर्थात् अनुभव करना ही सबसे बड़ी और सुगम साधना है।

आर्य जगत् के योगनिष्ठ संन्यासी, वैदिक विद्वान्, समर्पित व सरल व्यक्तित्व

पूज्य स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती जी के 75वें जन्मोत्सव पर

राष्ट्रीय स्तर पर राजधानी दिल्ली में

अमृत महोत्सव एवं अभिनन्दन समारोह

रविववार 16 नवम्बर, 2014, प्रात: 10 से 2 बजे तक

स्थान: योग निकेतन, रोड न.-78, पश्चिमी पंजाबी बाग, नई दिल्ली-26

आर्य समाज के समस्त संन्यासी, विद्वान, नेता एवं पदाधिकारी इस अवसर पर स्वामी दिव्यानन्द जी को शुभकामनायें प्रदान करेंगे तथा यथेष्ट सम्मान राशि, शॉल, श्रीफल एवं सम्मान पत्र भेंट कर उनका सार्वजानिक अभिनन्दन करेंगे।

अपील: स्वामी दिव्यानन्द जी को सम्मान स्वरूप इस अवसर पर एक थैली भेंट की जायेगी जिसके लिए आप अपना सहयोग क्रास चैक/ड्राफ्ट द्वारा **स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती अभिनन्दन समिति, महर्षि दयानन्द भवन, 3/5, आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110002** के नाम से भिजवाने की कृपा करें। आप सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।

thearyasamaj.org

विदेश में दूसरी बार 108 कुण्डीय गायत्री महायज्ञ

अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री के ब्रहात्त्व में विदेश में दूसरी बार 108 कुण्डीय गायत्री महायज्ञ का भव्य आयोजन हुआ। यह आयोजन कनाडा के आर्यसमाज मारखम, टोरंटो के विशाल प्रांगण में बड़ी श्रद्धा के साथ सम्पन्न हुआ। भारी संख्या में उपस्थित श्रोताओं ने जहाँ गायत्री के महत्व को समझा वहीं यज्ञ की महिमा को भी आत्मसात किया।

अध्यात्म पथ के यशस्वी सम्पादक एवं प्रख्यात लेखक आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने विशाल जन समुदाय को प्रभावपूर्ण शैली में सम्बोधित करते हुए कहा कि स्वार्थ वश हम अग्नि को दे रहे हैं कुछ लेने के लिए और अग्नि ले रहा है हमें कुछ देने के लिए, तो देवता कौन हुआ-अग्नि, अग्नि सब देवताओं का मुख है हमने अग्नि को दिया, अग्नि ने वायु को दिया, वायु-सूर्य को दिया, सूर्य ने बादलों को दिया, बादलों ने पृथ्वी को दिया और पृथ्वी ने हम सब को दे दिया तो जो लेकर अपने पास नहीं रखता, दूसरों को दे देता है। उसी का नाम देवता है। गायत्री मन्त्र की उपासना सर्वश्रेष्ठ है। इसमें बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करने की प्रार्थना है। मनुष्य को सदबुद्धि आ जाये तो भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों लाभ प्राप्त होते हैं। उपासना का अर्थ होता है पास बैठना यानी कि परमात्मा के पास बैठना। अगर बछड़ा गाय के पास न बैठें तो उसे दूध कहाँ से मिलेगा? माँ की छाती से बच्चा नहीं लिपटे तो माँ का दूध कहाँ से मिलेगा? उसी तरह ईश्वर के पास बैठे बिना आत्मा की भूख कैसे मिटेगी?

आचार्य श्री ने अपने संदेश में कहा अपने कर्मो को हमें खेती के समान समझना चाहिए। अच्छी फसल पाने के लिए बहुत सी चीजें जरूरी है-अच्छी जमीन, अच्छा बीज, अच्छी खाद, अच्छा पानी, अच्छा परिश्रम, अच्छी सुरक्षा इत्यादि। अच्छा कर्मफल पाने के लिए भी बहुत से तत्व हैं-अच्छी आत्मा, अच्छा ज्ञान, अच्छा समाज, अच्छा व्यवहार, अच्छी लगन अच्छी नीयत आदि।

कर्म और भाग के छोरों को मिलाने वाला सबसे महत्वपूर्ण वाक्य है-'कर्म करो और फल को भाग्य पर छोड़ दो।' इससे कभी संभावित निराशा नहीं होगी।

कर प्राणी मात्र का हित चिंतन, दुखियों के कष्ट मिटाता जा।
फल की आशा को त्याग सदा, अपना कर्त्तव्य निभाता जा।

इस महायज्ञ में 250 परिवारों ने यजमान बनकर पुण्यलाभ प्राप्त किया तथा हजारों श्रद्धालुओं ने विश्वशान्ति एवं मानव कल्याण के लिए आहुतियाँ प्रदान की। अनेक लोगों ने जहाँ गायत्री जाप का संकल्प लिया वहां अनेक यजमानों ने यज्ञ करने काव्रत लिया। समाज के यशस्वी प्रधान श्री अमर ऐरी जी एवं मन्त्री श्री यश कपूर जी ने आचार्य श्री चन्द्रशेखर शास्त्री जी का सम्मान कर उनका धन्यवाद करते हुए कहा कि उनकी विद्वत्तापूर्ण प्रवचनों से विशाल जनसमूह मन्त्रमुग्ध हो गया। आचार्य श्री के विचार प्रेरक, उद्बोधक और शान्ति देने वाले हैं। ऐसे विद्वानों को अपने बीच पाकर स्वयं को गौरवान्वित महसूस करते हैं। आचार्य श्री द्वारा लिखित एवं पटनी परिवार द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'गायत्री गौरव' का लोकार्पण एवं निःशुल्क वितरण किया गया। अंग्रेजी भाषा में चारों वेदों के भाष्कार डॉ. तुलसी राम जी का विशेष आशीर्वाद प्राप्त होता रहा। आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के प्रवचन से श्रोता इतने मन्त्रमुग्ध हुए कि वे आचार्य श्री को कुछ और महीने रहने का आग्रह करने लगे, जिसे आचार्य जी ने विनम्रता पूर्वक अस्वीकार कर दिया। विशाल ऋषिलंगर के साथ यह महायज्ञ सम्पन्न हुआ। **- सूर्यकान्त मिश्रा**

विद्या के लिए सुख त्याग

वेदों के प्रति अनन्य श्रद्धा ने ही पं. सातवलेकर को ज्ञान का यह कंटकाकीर्ण पथ अपनाने की प्रेरणा दी थी। सातवलेकरजी यशस्वी चित्रकार थे और चित्रकला से उन्हें हजारों रुपये की आय होती थी तथा वे राजसी ठाट-बाट से रहते थे। लेकिन परतन्त्रता के उस काल में जब उन्हें लगा कि महान वेदज्ञान के द्वारा ही राष्ट्रीय चेतना जागृत की जा सकती है तो ततक्ष्ण अपनी जीविका के इस साधन को ठुकराकर उन्होंने अपना सर्वस्व वेदज्ञान की साधना में समर्पित कर दिया।

एक बार गुरुकुल कांगड़ी में प्रो. महेशचरण जी ने सातवलेकरजी से कहा-'पंडित जी! अपने एक परिचित का आदमकद चित्र आपसे बनवाना है।

अब मैं कभी चित्र न बना सकूंगा।-पंडित जी ने उत्तर दिया। प्रो. महेशचरण ने सोचा शायद वे मिलने वाली धनराशि के प्रति शंकित हैं, इसलिए वे बोले-'पंडित जी आप निश्चिंत रहिये, मैं आपको पांच हजार रुपये की राशि दिलवा दूंगा। पं. सातवलेकर मुस्कराए, बोले-भाई, मैंने तो वेद के लिए संन्यास ले लिया है, इसलिए पांच हजार क्या पचास हजार के प्रलोभन से भी यह कार्य नहीं कर सकूंगा। कौन कहता है आपसे संन्यास ले लिया है? आपने तो गृहस्थियों के वस्त्र पहने हुए हैं? प्रो. महेशचरण बोले। 'संन्यास वस्त्रों के रंग से नहीं, मन की भावना से होता है। मैंने वेद के लिए संन्यास ले लिया है, और सब काम ध न्धे छोड़ दिये हैं।' पंडित जी ने उत्तर दिया। उनके इस उत्तर से आसपास बैठे सभी लोग स्तब्ध रह गये।

-श्री सत्यानन्द आर्य

thearyasamaj.org

Delhi-01

RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 Posting Date 5 or 6 Nov. 2014 DL (N)0225/2012-14

ओ३म्

प्रेषक Date of Publication: 25 October 2014

कमल ज्योति

नवम्बर 2014 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

वार्षिक उत्सव सम्पन्न

आर्य समाज वेद मन्दिर, सी.पी. ब्लॉक, पीतमपुरा, दिल्ली का वार्षिकोत्सव 3 सितम्बर से 7 सितम्बर 2014 तक बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। शनिवार 30 अगस्त 2014 को प्रभात फेरी का आयोजन बड़े धूमधाम से हुआ। चतुर्वेदीय यज्ञ (शतकम्) आचार्य अखिलेश्वर जी के सानिध्य में सम्पन्न हुआ। श्री दिनेश आर्य (पथिक) जी के मधुर भजन व आचार्य अखिलेश्वर जी द्वारा वेद प्रवचन हुए। आर्य महिला सम्मेलन 3 सितम्बर 2014 को सम्पन्न हुआ। जिसकी अध्यक्षता श्रीमती रचना अहुजा, प्रधान उत्तरी दिल्ली आर्य महिला वेद प्रचार मण्डल द्वारा की गई। समापन समारोह 7 सितम्बर 2014 को मनाया गया, श्री मनोहर लाल बुद्धिराजा, महामन्त्री, श्री सनातन धर्म प्रतिनिधि सभा, दिल्ली प्रदेश के कर कमलों द्वारा ध्वजारोहण किया गया। समारोह की अध्यक्षता डॉ. इन्द्र सैन मल्होत्रा, संरक्षक वेद प्रचार मण्डल उत्तरी-पश्चिमी, दिल्ली द्वारा की गई। श्री धर्मपाल आर्य, वरिष्ठ उपप्रधान, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, दिल्ली, सभा के मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। वैद्य गुरु दत्त शर्मा, आचार्य शिवनारायण शास्त्री, श्री योगेन्द्र शास्त्री एवं श्री धमेन्द्र शास्त्री द्वारा प्रवचन एवं आर्शीवचन सुनने को मिले।

आचार्य अखिलेश्वर जी के ब्रहत्त्व में तथा श्री दिनेश आर्य के मनमोहक भजनों के साथ सम्पन्न हुआ। आसपास की सभी आर्य समाजों के अतिरिक्त श्री राम मन्दिर सी.पी. ब्लॉक पीतमपुरा की कार्यकारिणी के सदस्यों ने भी उपस्थित होकर उत्सव की शोभा को बढ़ाया। अन्त में सभा के अध्यक्ष डॉ. इन्द्रसैन मल्होत्रा एवं मन्दिर के प्रधान श्री ब्रतपाल भगत ने सभी उपस्थित महानुभावों का धन्यवाद किया। ऋषि लंगर के साथ कार्यक्रम का सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का सफल संचालन मन्त्री श्री सोहन लाल आर्य द्वारा किया गया।

जन्म दिवस पर बधाई

आर्यसमाज की प्राण, जन-जन की प्रेरणा स्त्रोत धर्म निष्ठा, परोपकारिणी, उदारमना, दानी एवं नि:स्वार्थ समाज सेविका माता सुशीला सेठी जी को उनके जन्मदिवस 1 नवम्बर 2014 के शुभ अवसर पर 'कमल ज्योति' व 'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट' परिवार की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। परम पिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

जो मनुष्य सत्यभाव से परमेश्वर की उपासना करते, न्याययुक्त व्यवहारसे धन पाने को चाहते और जो सदा आप्त विद्वानों का संग करते हैं वे कभी दरिद्र नहीं हो सकते। –महर्षि दयानन्द सरस्वती

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**