thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 June 2014

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-8, अंक-4 जुलाई 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

अन्तर की वाणी

शिवास्त एका आशिवास्त एकाः सर्वा बिभर्षि सुमनस्यमानः।
तिस्त्रो वाचो निहिता अन्तरस्मिन् तासामेका विपपातानु घोषम्॥

- अथर्व 7.43.1

ऋषिः-**प्रस्कण्वः**॥ देवता-**वाक्**॥ छन्दः-**त्रिष्टुप**॥

शब्दार्थ- हे मनुष्य! **ते**=तेरी **एकाः**=एक **शिवाः**=कल्याणकारिणी वाणियाँ हैं **ते एकाः अशिवाः**= और एक अकल्याणकारिणी हैं, पर तू **सर्वाः**=उन सबको **सुमनस्यमानः**=प्रसन्नचित्त से **बिभर्षि**=धारण करता है। वाणी के **तिस्त्रः वाचः**= तीन भाग **अस्मिन् अन्तः निहिता**= तेरे इस देह के अन्दर छिपे रखे हैं। वाणी के **तिस्त्रः वाचः**=तीन भाग **अस्मिन् अन्तः निहिता**=तेरे इस देह के अन्दर छिपे रखे हैं **तासां एकाः**=उनका एक हिस्सा ही **घोषं अनु**=शब्द व आवाज के रूप में **विपपात**=बाहर निकलता है।

विनय- हे मनुष्य! तू जो वाणियाँ बोला करता है, उनमें कुछ तेरा कल्याण करनेवाली होती हैं और कुछ अकल्याण करनेवाली। जो वाणियाँ सच्ची और प्यारी होती हैं, जो दूसरे के हित के लिए, लाभ पहुँचाने के लिए, सत्य फैलाने के लिए बोली जाती हैं वे कल्याणकारिणी होती हैं और जिन वाणियों को तू छल-कपटपूर्वक, द्वेष व क्रोध के साथ, दूसरे को हानि पहुँचाने के लिए बोलता है उनसे तेरा भारी अकल्याण होता है, पर तू वाणियों के इस महान भेद को न समझता हुआ इन सब प्रकार की वाणियों को बोलता जाता है-अच्छी-बुरी दोनों वाणियों को एक ही प्रकार प्रसन्नतापूर्वक बेखटके बोलता जाता है। तू शायद समझता है कि तेरे बोले हुए शब्दों का जो उसी समय नष्ट होते दीखते हैं, तुझपर कुछ प्रभाव नहीं होता या नहीं हो सकता, परन्तु तुझे पता नहीं कि तू वाणी को केवल बोलता नहीं है, किन्तु उसे धारण भी करता है। तू जो शब्दरूप में बोलता है वह तो वाणी का एक भाग (एक-चौथाई भाग है) है, उस वाणी के शेष तीन भाग तो तेरे अन्दर छिपे हुए पड़े होते हैं, तुझमें रखे हुए होते हैं। जो अभिप्राय तू शब्दों में (इस चौथी वैखरी वाणी में) बोलता है, वह अभिप्राय तेरे मन में (तीसरी मध्यमा वाणी के रूप में) समाया रहता है और मन में बोले जाने से भी पूर्व वह अभिप्राय तेरे अन्दर साकार व निराकार ज्ञान के रूप में रहता है (जिन्हें कि क्रमशः दूसरी और पहली, पश्यन्ती और परा वाणी कहते हैं।) एवं, तेरी अच्छी और बुरी दोनों प्रकार की वाणी तेरे अन्दर अपने तीन पाद रखे रहती है और चौथे पाद में वह बाहर शब्दरूप में दीखती है। यह शब्दरूप चौथाई वाणी चाहे तुझे अपने पर कुछ असर कर सकनेवाली न दीखती हो, परन्तु वाणी के इस समूचे रूप पर-वाणी के अन्दर के इन तीनों रूपों पर-जब भी तू ध्यान देगा तो तुझे दीखेगा कि सच्ची कल्याणकारिणी वाणी तुझमें परा, पश्यन्ती और मध्यमारूप में ठहरी हुई तुझपर कितना कल्याणकारी प्रभाव कर रही है और बुरे अभिप्राय से परा, पश्यन्ती और मध्यमारूप में धारण की हुई अकल्याणकारिणी वाणी अन्दर-ही-अन्दर से तेरा कितना भारी अकल्याण कर रही है।

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

उत्ते शुष्मास ईरते सिन्धोरूर्मेरिव स्वनः ।
वाणास्य चोदया पविम् ।।
प्रसवे त उदोरते तिस्रो वाचो मखस्युवः। यदव्य एषि सानवि।।
अवया वारैः परि प्रियं हरिं हिन्वन्त्यद्रिभिः। पवमान् मधुश्युतम्।।
आ पवस्व मदिन्तम पवित्रं धारया कवे। अर्कस्य योनिमासदम्।।
स पवस्व मदिन्तम गोभिरञ्जानो अक्तुभिः ।
एन्द्रस्य जठरं विश ।।817 ।।

शोर मचाती सागर लहरें, सब को जैसे प्रेरित करती।
तेरी शक्तियां वैसे बढ़ती, कर्मशक्ति से आलस हरतीं।
सोम ज्ञान की सबसे ऊँची, चोटी ऊपर जब आता।
ज्ञान कर्म और कर्मवाणियां, सबको है, वह उपजाता।।
प्रिय मनोहर सोम शक्ति को, साधन से उपजाते हैं।
पवमान सोम ही भक्तों के हित, अमृतघट भिजवाते हैं।

अया वीती परि स्रव यस्त इन्दो मदेष्वा। अवाहन्नवतीर्नव।
पुरः सद्य इत्थाधिये दिवोदासाय शंबरम्। अध त्यं तुर्वशं यदुम्।।
परि णो अश्वमश्वविदृगोमदिन्दो हिरण्यवत ।
क्षरा सहस्त्रिगीरिषः ।।818।।

हे आनन्ददाता मेरे जीवन के, तू ने नौ नब्बे वर्ष बिताए हैं।
तू आजा तेरे आनन्द में हमारे, मन लहर लहर लहराए हैं।।
हे सोम रश्मि शीघ्र आ सत्य, ज्ञान के साधक का भगवान तू।
हिंसा भावों का नाश कर, कर भक्त का कल्याण तू।।
अश्व सम कर्म ज्ञान, शक्ति का तू स्वामी है।
आनन्ददाता सोम हमें तू, देता कर्मशक्तियां नामी है।।

अपध्नन् पवते मृधोऽप सोमो अरावणाः ।
गच्छन्निन्द्रस्य निष्कृतम् ।।
महो नो राय आ भर पवमान जही मृधः। रात्वेन्दो वीरवद्यशः।।
न त्वा शतं च न ह, तो राधो दित्सन्तमा मिनन्।
यत्पुनानो मखस्यसे ।।819।।

मानव मन में यह सोम प्रभु, अपना शासन करता है।
जो इन्द्र बने उसके सारे, हिंसक भावों को हारता है।।
हे पवमान सोम हमें, सुख सम्पत्ति से भरपूर कर।
हे आह्लादक यश देकर, बुरे भावों को दूर कर।।
हे उत्पादक जब तू हम में, दान भावना भरता है।
ऐश्वर्यशाली तू मेरी, शत शत कुटिल भावना हरता है।।

अया पवस्व धारया यया सूर्यमरोचयः। हिन्वानो मानुषीरपः।।
अयुक्त सूर एतशं पवमानो मनावधि। अन्तरिक्षेणा यातवे।।
उत त्या हरितो रथे सूरो अयुक्त यातवे ।
इन्दुरिन्द्र इति ब्रूवन् ।।820।।

हे सोम बहाई तू ने अमृतधारा, मन को है आलोक दिया।
मानव कर्मो को प्रेरित कर, पावनता ने हर शोक लिया।।
पवमान सोम अन्तरक्षि मार्ग से, उन्नति पथ पर ले जाता।
मन को तन को कर्मो के हित, अद्भुत शक्ति दे जाता।।

अग्निं वो देवमग्निभिः सजोषा यजिष्ठं दूतमध्वरे कृणाध्वम्।
यो मर्त्येषु निध्रविर्ऋतावा तपुर्मूर्धा घृतान्नः पावकः।।
प्रोथदश्वो न यवसेऽविष्यन् यदा महः संवरणा,यस्थात्।
आदस्य वातो अनुवाति शोचिरध स्म ते व्रजनं कृष्णमस्ति।।
उद्यस्य ते नवजातस्य वृष्णोऽग्ने चरन्त्यजरा इधानाः।
अच्छा द्यामरूषो धूम एषि सं दूतो अग्न ईयसे हि देवान् ।।821।।

भक्त जनों संकल्प की अग्नि, अंगों में चमकाते रहना।
अचल सत्य के देने वाले, अग्नि को दूत बनाते रहना।।
जीवन यज्ञ चलाने वाला, अग्नि सबका स्वामी है।
परम तपस्वी जीवन-पथ में, सबका आगे गामी है।।
खाने की इच्छा वाला घोड़ा, गर्जन करता आता है।
संकल्प का अग्नि शक्ति देने, ज्योति को बिखराता है।।
अन्तः करण के परदे से, ऊँचे शब्द सुनाता है।
प्यारा लगता तेरा चलना, तू प्राणशक्ति का दाता है।।
नया उदय संकल्प अग्नि, अमन्द तेज का जनन करे।
दिव्य गुणों का दाता द्यौ से, सुख शक्ति का नमन करे।।

तमिन्द्रं वाजयामसि महे वृत्राय हन्तवे। स वृषा वृषभो भुवत्।।
इन्द्रः स दामने कृत ओजिष्ठः स बले हितः।
द्युम्नी श्लोकी स सोम्यः ।।
गिरा वज्रो न सम्भृतः सबलो अनपच्युतः ।
पववक्ष उग्रो अस्तुतः ।।822।।

ज्ञान में बाधक तमो भावों को, प्राणशक्ति नाश करे।
ज्ञान वर्षा से सुख देने को, दिव्य गुण प्रकाश करें।।
जो कुटिल भावों का नाशक, बल के काम करता है।
परमानन्द का रस पाने करे, इन्द्र सभी दुःख हरता है।
वज्र सम अचल, वाणी से तेजस्वी बना।
सारी शक्ति धारणा कर, हिंसक भावों से दूर रहा।।

अध्वर्यो अद्रिभिः सुतं सोमं पवित्र आ नय। पुनाहीन्द्राय पातवे।।
तव त्य इन्दो अन्धवो देवा मधोव्यशित। पवमानस्य मरूतः।।
दिवः पीयूषमुत्तमं सोममिन्द्राय वज्रिशो ।
सुनीता मधुमत्तमम् ।।823।।

धारणा से सिद्ध सोम को, अन्तःकरण में धार लें।
इन्द्रियों का जो प्रभु है, वही पावन रस का प्यार ले।।
हे आह्लादक तू पावन है, तेरा अन्न अमृत का भण्डार।
प्राणाशक्तियां उसको भोगे, दिव्य गुणों को लें हम धार।।
हे साधको ज्योति लोक के, मधुर सोम का रस बनाओ।
इन्द्र शत्रु को जो मारे, उसको भक्ति शक्ति दिलाओ।

धर्ता दिवः पवते कृत्व्यो रसो दक्षो देवानामनुमाद्यो नृभिः।
हरिः सृजानो अत्यो न सत्वभिर्वृथा पाजांसि कृणुषे नदीष्वा।।
शूरो न धत्त आयुधा गभस्त्योः स्वः असिषासन् रथिरो गविष्टिषु।
इन्द्रस्य शुष्ममीरयन्नपस्युभिरिन्दुहिन्वानो अज्यते मनीषिभिः।।
इन्द्रस्य सोम पवमान ऊमिणा ततविष्यमाणो जठरेष्वा विश।
प्र नः पिन्व विद्युदभ्रेव रोदसी धिया नो वाजां उप माहि शश्वतः ।।824।।

प्रकाशलोक जो धारणाकर्ता, दिव्य गुणों का देने हारा।
आनन्द जिससे सब नर पाते, बहती है वह रस धारा।
दुःखहर्ता आकर्षक सुन्दर, रस की धारा जब आती।
नस नाड़ी की शक्ति खोकर, सात्विक बल को भर जाती।।
शूरवीर शस्त्रधारी बनकर, बल दिखलाता है।
ज्ञान कर्म को साथ लिये, सोम सदा सुखदाता है।।
ज्ञानप्रकाश का पथज्ञाता, देहरथ का चालक है।
कर्मप्रेरक सोम रस का, योगी भक्त ही साधक है।।
हे पवनमान सोम तू आकर, दिव्य मन में वास कर।
मेघ भरे द्यौलोक धरा, तू मेरा अंग अंग सुवास कर।।
मेरे अन्तःकरण नीलम को, अपने रस से रसवान बना।
सदा रहे जो ज्ञान को शक्ति, उस शक्ति से बलवान बना है।

[क्रमशः]

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

जीवन-मृत्यु का चिन्तन

-डॉ. महेश विद्यालंकार

भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को आत्मबोध का पाठ पढ़ाया। अर्जुन योद्धा बन गए। आत्मज्ञानी व्यक्ति के लिए मृत्यु मात्र परिवर्तन है। मृत्यु का स्थायी समाधान भारतीय चिन्तन में बताया गया है। प्रभु से प्रार्थना की जाती है-"प्रभु ऐसी कृपा करो कि अगला जन्म ही न हो।" जन्म नहीं होगा, तो मृत्यु भी नहीं होगी। जन्म के साथ मृत्यु जुड़ी है। जन्म का कारण अच्छे-बुरे कर्म हैं। मनुष्य जो भी कर्म करेगा, उसका अच्छा या बुरा फल अवश्य भोगना पड़ेगा। जब जीव निष्काम भाव से कर्म करता है अर्थात् समस्त कर्मो को प्रभु के लिए समर्पित करता है, तब ऐसे कर्मो का फल मुक्ति माना गया है। मुक्तावस्था में जीव को शरीर धारण नहीं करना पड़ता है। जब शरीर नहीं होगा, तो मृत्यु भी नहीं होगी। मृत्यु का सम्बन्ध तो शरीर के साथ है। शरीर है तो मृत्यु होगी। इस क्रम को दुनिया की कोई शक्ति रोक नहीं सकती है।

मृत्यु कब और कैसे होगी, किसी को पता नहीं है। जीव का यह अज्ञान प्रभु की उस पर बड़ी कृपा है। यदि दस वर्ष पहले हमें मरने का समय व स्थान का पता चल जाता, तो जीना मुश्किल हो जाता। मृत्यु का समय और कारण पता न होने से सबको जीने की आशा बनी रहती है। सभी अपने कर्मों में लगे रहते हैं। इसे दैवी आज्ञा और कर्मफल मानकर मृत्यु के आने पर सन्तोष कर लेते हैं। मृत्यु से दुःख इसलिए होता है कि जो शरीर का सम्बन्ध है, वह छूट रहा है। इतने लम्बे समय से घर-परिवार, संसार से जो सम्बन्ध बना था, वह नाता मृत्यु से टूटता है। जब लम्बे आत्मीय सम्बन्ध टूटते-छूटते हैं तो दुःख, वियोग व पीड़ा होना स्वाभाविक है। मृत्यु की सही समझदारी से भय, चिन्ता, दुःख, वियोग, शोक आदि नहीं होंगे। मृत्यु शरीर का धर्म, प्रकृति का नियम और परमात्मा की अटल व्यवस्था है।

मृत्युदर्शन

सृष्टि में कालचक्र निरन्तर चल रहा है-'कालः क्रीडति गच्छत्यायुः'- काल का खेल चल रहा है, तेजी से आयु निकल रही है। मृत्यु चुपचाप हमारे पास आती है, जबकि औरों के पास हम स्वयं जाते हैं। मृत्यु ऐसा पर्दा गिराती है कि बाद में मात्र नाम बाकी रह जाता है और कुछ काल के बाद लोग उसको भी भूल जाते हैं। यह जीवन अनन्तयात्रा का छोटा सा पड़ाव है। मृत्यु स्टेशन या गाड़ी बदलने का जंक्शन है। यात्रा तब दुःखदायी हो जाती है, जब यात्री के पास टिकट न हो। जब तक जीव शरीर से जुड़ा है तभी तक जीवन है। शरीर में जीव के रहने के समय को वायु कहते हैं। मृत्यु नये जीवन का द्वार है। मृत्यु का भी सन्देश है-'उठो, जागो, अपने को सँभालो और समेटो। तुम संसार में सदा रहने नहीं आये हो। एक दिन सब कुछ छोड़कर जाना होगा।'

मृत्यु के इस चिन्तन को हम सुना-अनसुना कर देते हैं। वह हमें निरन्तर जगाती, चेतावनी देती और सावधान करती है, मगर संसारी मनुष्य मोहमाया, ममता, धन, भोगपदार्थो आदि में इतना बेसुध रहता है कि जब मृत्यु सिर पर अचानक आकर खड़ी हो जाती है, तब होश उड़ जाते हैं। हम न जाने कितने लोगों को श्मशान तक पहुँचा आए हैं और न जाने कितनों की क्रिया और उठाले भुगता चुके हैं। गिनती करने लग जायें, तो संख्या कम पड़ जायेगी। रोज हजारों लोगों की बीमारी, हिंसा, दुर्घटना आदि से मरने की सूचना सुनते व पढ़ते हैं। उनकी मृत्यु से हम कुछ सीख व समझ नहीं ले पा रहे हैं। मनुष्य के अतिरिक्त न जाने कितने जीवजन्तु, कीड़े-मकोड़े आदि भी मरते हैं, जिनके बारे में हम कभी सोचते ही नहीं हैं। अस्पतालों तथा श्मशान पर भीड़ लगी रहती है। रोज अरथियाँ निकलती हैं और लोग घण्टा बजाते हुए मृत्यु की याद दिलाते जा रहे हैं। फिर भी हम आँखे बन्दकर गफलत में डूब रहे हैं। प्रत्येक इन्सान को मृत्यु के बीच से गुजरना होता है। मनुष्य अनादिकाल से मृत्यु से छुटकारा पाने के लिए बेचैन एवं भटक रहा है। जन्म से पहले जीव का कोई सम्बन्धी नहीं था, छोड़ने के बाद भी कोई सम्बन्धी नहीं रहेगा। खुली आँख का संसार है, आँख बन्द होते ही दुनिया और रिश्ते खत्म हो जाते हैं।

महाभारत में यज्ञ युधिष्ठिर से पूछते हैं-दुनिया में सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है? युधिष्टिर उत्तर देते हैं।

अहन्यहनि भूतानि गच्छन्ति यमालयम्।
शेषाः स्थावरमिच्छन्ति किमाश्चर्यमतः परम्॥

हम रोज देख रहे हैं कि एक-एक करके संसार के प्राणी मृत्यु को प्राप्त हो रहे हैं। हम सब मृत्यु की ओर बड़ी तेजी से बढ़ रहे हैं। कुछ जा चुके हैं, कुछ जा रहे हैं और कुछ जाने की तैयारी में हैं। हमारी उम्र निरन्तर घट रही है। अज्ञानता से हम समझ रहे हैं कि हमारी उम्र बढ़ रही है। देखने वाले प्राणी सोच रहे हैं कि जाने वाले चले गए हैं, हम नहीं जायेंगे, हम सदा रहेंगे, हमें मृत्यु प्राप्त नहीं होगी और हमने हमेशा के लिए यहाँ रहने का पट्टा लिखा रखा है। दुनिया का यही सबसे बड़ा आश्चर्य है। यही इन्सान की भूल, भ्रम व अज्ञान है। दुनिया के समझदार व ज्ञानी लोगों ने आवाज दी-

जब तेरी डोली निकाली जायेगी।
बिन मुहूर्त ही उठा ली जायेगी।।

यह शरीररूपी मकान हमें कुछ समय के लिए मिला है। आत्मा के रहते इस मकान को न हम बेच सकते हैं और न दूसरे को किराये पर दे सकते हैं। पत्नी भी इस मकान को सदा अपने

thearyasamaj.org

पास नहीं रख सकती है। यदि ईमानदारी से स्वयं लौटाने को तैयार नहीं होगें, तो जोर-जबर्दस्ती से यही छीन लिया जायेगा। जो चीज छीनी जाती है, उसमें कष्ट, दुःख व पीड़ा होती है। मृत्युचक्र हमें सावधान करता है कि जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिए यह मानवदेह मिला है, उसका भी ध्यान रखो। उस उद्देश्य को जल्दी से जल्दी पूरा कर लो। उस दिशा में चल पड़ो। न जाने कब दुनिया से कूच करना पड़ जाये। मृत्यु का डर इन्सान को अपने कर्तव्य व दायित्व शीघ्र निबटाने की प्रेरणा देता है। शरीर से प्राण निकल जाने के बाद वेद, उपनिषद्, गीता, पुराण आदि सुनाने और सद्गति के लिए दानपुण्य, ब्रह्मभोज आदि करने-कराने से आत्मा को कोई लाभ नहीं होगा। आत्मा तो अपने कर्मानुसार योनि, स्थान व अच्छी या बुरी गति प्राप्त करेगा। मृत्यु को याद रखकर सांसारिक भोगपदार्थो का संग्रह करो और अपना कर्त्तव्य-कर्म पूरा करते चलो। सदा स्मरण रहे कि यह जीवन, सुखसाधन, धनसम्पदा तथा परिवारिक जन सदा साथ नहीं देंगे। ये सब एक न एक दिन छूट जायेंगे।

मृत्यु का भी स्मृति-दिवस होता है। क्रिया, उठाला, तेरहवीं तथा शान्तियज्ञ पर चिन्तन-मनन करना चाहिए। क्रिया शब्द का अर्थ है-करना। इसका मूल प्रयोजन है कि जो जीव चला गया है, उसके गुण, कर्म, स्वभाव योगदान विशेषताओं आदि का स्मरण किया जाए, दिवंगत के जीवन से प्रेरणा ली जाए और शरीर तथा संसार की नश्वरता, अस्थिरता, क्षणभंगुरता आदि का स्मरण करते हुए आत्मा के अजर-अमर व नित्य स्वरूप का चिन्तन किया जाए। ऐसे अवसर पर मृत्यु से छूटने के उपायों का चिन्तन करते हुए सत्संग, प्रभुभक्ति, दानपुण्य आदि की भावना जागृत करने की प्रेरणा आनी चाहिए। प्रभु की शरणागति ही मानव को मृत्यु के बन्धन से छुड़ाने में समर्थ है। ऐसे अवसरों तथा स्थानों पर मृत्यु और परमात्मा को स्मरण किया जाता है, दुःखीजनों के प्रति संवेदना और सहानुभूति प्रकट की जाती है। प्रभु से प्रार्थना में दुःख और वियोग सहन करने की शक्ति तथा सद्बुद्धि की कामना की जाती है। सब मिलकर मृत्यु को याद रखें और उससे बचने के उपाय सोचें।

आज क्रिया, उठाला, तेरहवीं आदि मात्र हाजिरी, दिखावा तथा प्रदर्शनमात्र होते जा रहे हैं। कैसी विचित्र बात है कि हर साल दशहरे पर रावण-दहन किया जाता है। करोड़ो रूपये खर्च होते हैं। लोग मेला मानकर मौजमस्ती करते और खाते-पीते हैं। किसी को मृत्यु की सोच व भय नहीं सताते और न कोई मृत्यु को याद करता है। किसी के मन में यह भाव एवं विचार नहीं आता है कि हम रावण को जलाने श्मशान-भूमि पर जा रहे हैं। जहाँ रावण को जलाते हैं, वहाँ लोग खड़े होकर जलेबी, चाट, पकौड़ी, आइसक्रीम आदि खा रहे होते हैं। लोगों के चेहरों पर रंचमात्र भी मृत्यु का भय, शोक, चिन्ता और परेशानी नजर नहीं आती है। मन में बैचेनी नहीं होती है कि मैं भी एक दिन भरापूरा सुखसाज छोड़कर अचानक बिना चाहे मृत्यु को प्राप्त हो जाऊँगा। कुछ समय के बाद मेरा नामोनिशान तक न होगा।

सभी लोग क्रिया से उठते ही दुनियादारी, रिश्ते-नातों और संसार की बातें करने लगते हैं। इससे बढ़कर और दुःखान्तता क्या होगी? एक प्राणी सदा-सदा के लिए संसार से चला गया। मृत्यु ने हमें सचेत किया, जगाया और हमारी बेहोशी को तोड़ा, फिर भी हम अपने लिए यह सोचने के लिए तैयार नहीं है कि मुझे भी एक दिन जाना है। मृत्यु का संदेश हमें सँभलने, सुधरने और कुछ करने की प्रेरणा देता है।

आम आदमी की सोच, भागदौड़ व उद्देश्य मात्र शरीर तक ही सीमित होता है। वे शरीर को ही सब कुछ समझते हैं। मृत्यु से शरीर छूटता है और सम्बन्ध टूटते हैं। हमें शरीर से इतना मोह है कि कोई इसको अलग नहीं करना चाहता है। मृत्यु से मोह, स्वार्थ एवं प्राप्त सुख को ठेस पहुँचती है। सब कुछ बदल और छिन जाता है। लोग समझते हैं कि हम मरने वाले के प्यार में रो रहे हैं। सत्य यह है कि उस प्यार में ज्यादा हिस्सा स्वार्थ और मोह का होता है। हम अपने स्वार्थ के कारण रो-पीट रहे होते हैं। जिसका जितना नजदीकी सम्बन्ध व स्वार्थ होगा, उतनी ही जाने वाले के प्रति गहरी संवेदना और वियोग होगा। उपनिषद् का यह अमर वाक्य कह रहा है-

आत्मनस्तु कामायु सर्व प्रियं भवति।

अपने मोह, सुख, स्वार्थ के लिए सब प्रिय लगते हैं। संसार में न जाने कितने लोग रोज मरते हैं। हमें कोई दुःख व शोक नहीं होता है, क्योंकि उनसे हमारा कोई स्वार्थ व नजदीकी सम्बन्ध नहीं है। तात्विक दृष्टि से देखा जाये, तो संसार स्वार्थो से भरा हुआ है। समझदारी इसी में है कि हम अपने स्वरूप को समझते हुए, मृत्यु एवं परमेश्वर का ध्यान रखते, पाप, अधर्म, गलत बातों व कामों से बचें। समझना चाहिए कि मोह-ममता व स्वार्थ के वशीभूत होकर गलत तरीकों से बिना मेहनत के जो धन, सम्पदा, सुख-साधन आदि एकत्र करेंगे, वे सब यहीं छोड़ने होंगे और इन सब चीजों के इकट्ठा करने में जो पाप, हिंसा, अन्याय, अधर्म आदि किया है, वही मेरे साथ जायेगा। जब यह तत्त्वबुद्धि इन्सान में आती है, तब वह सच्चा व नेक बनता है। मृत्यु हमें संम्भालती व बुराइयों से हटाती है, जीवन के सत्य का बोध कराती है और परमात्मा से जोड़ती है।

आयु का एक क्षण भी संसार के सब रत्नो के बदले क्रय नहीं किया जा सकता। श्वासों को धन से खरीदा नहीं जा सकता है। धन से श्वास कीमती हैं। श्वास नहीं, तो धनसम्पदा व्यर्थ है। मृत्यु को धन से जीता नहीं जा सकता है। जो श्वासों को खराब करते हैं, वे बाद में पछताते हैं। **(क्रमशः)**

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

काम व अर्थ की प्राप्ति के पश्चात् आध्यात्मिक चिन्तन आरम्भ करना चाहिए। चिन्तन के द्वारा ध्यान साधना की विधियाँ मनुष्य को चिरन्तन में पहुँचा देती है। परन्तु विडम्बना यह है कि भौतिकता की पूर्ति के पश्चात् भी भ्रमित मानव और अधिक भौतिक सुखों के लिए भटकता रहता है। इसी भटकाव को ज्ञानियों ने वासना कहा है और यही मनोवृति उसके दुःखों व चिन्ता का मूल कारण है। वासना दुष्पुर है, वह जीवन-भर भटकती है, बढ़ती जाती है। उसी तरह जैसे ज्यों-ज्यों हनुमान अपना सिर बढ़ाते थे, त्यों-त्यों सुरसा अपना मुँह बढ़ाती जाती थी।

यह प्रकृति सुरसा की तरह है, सु+रसा है बड़ा रस मालूम पड़ता है। इसमें जो फँस जाये वह फँसता ही चला जाता है। हनुमान ने अपना सिर छोटा करके उसके मुँह में से अपने आपको बाहर निकाल लिया। यह घटना इस बात का प्रतीक है कि मनुष्य अपनी वासना से छुटकारा पाने का प्रयत्न करें तो चिन्ता स्वयं ही समाप्त होगी। अतः मानव को अपनी कामनाओं का दामन छोटा कर लेना चाहिए।

हमारी ऊर्जा ही चिन्ता (विचारों की तीव्रधारा) में बहती है। इसलिए चिन्ता और तनाव को तुरन्त रोकने के लिए भी कुछ ध्यान की विधियां हैं।

विधि नं. (1)- योग में भस्त्रिका प्राणायाम, जिसमें तीव्र गति से श्वास छोड़ा जाता है और लिया जाता है तुरन्त चिन्ता को मिटाता है।

केवल 3 मिनट भस्त्रिका कर लेने से मनुष्य की मनोदशा बदल जाती है, क्योंकि विचारों का सम्बन्ध श्वास के साथ है। जैसे विचार है उसी ढंग से श्वास चलता है। श्वास को तेजी से लेने और छोड़ने से विचारों का ढांचा टूटता है और एक नई चेतना हमारे भीतर पैदा होती है। यह भस्त्रिका खड़े होकर करें तो ज्यादा लाभदायक है।

विधि नं. (2)- श्वास को तेजी से छोड़े और रोके, जितनी सरलता से हो रोके रहें और फिर श्वास ले लें और रोके। जितनी देर हो रोके फिर श्वास छोड़ दें। इस प्रकार 5 मिनट तक करने से ही काफी लाभ हो जाता है। यह भी खड़े होकर करें।

विधि नं.(3)-चेहरे को विभिन्न मुद्राओं में टेड़ा-मेड़ा करके और आंखो को भी इधर-उधर घुमायें। हमारे मन का तनाव चेहरे ओर आंखो को इधर-उधर घुमाने से चिन्ता वाली मनोवृत्ति टूट जाती है।

विधि नं.(4)- शरीर को तेजी से 5 मिनट के लिए कम्पित करें। खड़े होकर हाथों को सिर और शरीर को तेजी से हिलायें। तो चिन्ताजन्य अतिरिक्त उर्जा के निकल जाने से मन शांत हो जाता है।

विधि नं.(5)-एकान्त में बैठकर आपके मन में जो विचार आते हैं उसे मुँह से बोलते चले जाएँ। इससे भी मानसिक तनाव दूर हो जाता है। जब मन शांत हो जाये तो आध्यात्मिक ग्रन्थों का अध्ययन आरम्भ करें और जीवन में एक स्वस्थ चिन्तन पैदा होगा।

विधि नं.(6)- हास्य भी चिन्ता को हटाने के लिए बड़ा उपयोगी है। परन्तु चिन्ता मन का बोझ है। चिन्तित आदमी हंस नहीं सकता। इसके लिए पहले लगातार आ का उच्चारण करें। तत्पश्चात् हः हः का बार-बार उच्चारण करने से मन को राहत मिलेगी और जिस दिन झूठी हंसी सच्ची हो जायेगी उस दिन आपकी सारी चिन्ता मिट जायेगी।

विधि नं.(7)- चिन्ता में यदि रोना आ रहा हो तो किसी एकान्त स्थान पर जाकर अच्छी तरह से रो लें। रोने से सारा तनाव निकल जाता है। रूदन को रोकने से तनाव भीतर दबता है और कई रोग पैदा करता है। महिलाओं के रोने को हम बुरा नहीं मानते वे कहीं भी रो लेती हैं। इसलिए पुरुषों की अपेक्षा वे कई रोगों से मुक्त हैं, जैसे हार्ट अटैक, ब्लडप्रेशर इत्यादि।

द्वितीय अध्याय

भय का मनोविज्ञान

भय चिन्ता का एक बहुत बड़ा कारण है। भयग्रस्त व्यक्ति निश्चिन्त हो ही नहीं सकता। इसीलिए वेद में अभय अथवा निर्भय होने की बात आयी है।

इस अध्याय में भय का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण एवं संश्लेषण किया गया है। जो पूर्णतः वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर आधारित है।

परमात्मा अभय है। भयभीत व्यक्ति सिकुड़ जाता है वह फूल की तरह खिल नहीं सकता। परमात्मा को कभी पा नहीं सकता। वेद में भमुक्ति की कामना की गई है। भय अधर्म का तथा अभय धर्म का लक्षण है।

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।।

परमात्मा मुझे मित्र से, शत्रु से, सम्बन्धी से, अपरिचित व्यक्ति से अभय करें। रात्रि में मुझे कोई भय न हो। दिन के समय मुझे कोई भय न हो। सभी दिशाएं मेरी मित्र हों।

(क्रमशः)

thearyasamaj.org

सच्चा हीरा

संध्या का समय था। गाँव की चार स्त्रियाँ पानी लेने के लिए अपने-अपने घड़े लेकर कुएँ पर पहुँची। पानी भरने के साथ-साथ वे आपस में बाते भी कर रही थी। उनमें से एक ने कहा: ''मैं अपने बेटे से बहुत खुश हूँ। भगवान अगर किसी को बेटा दें तो ऐसा ही दें। बेटा क्या, अनमोल हीरा है हीरा! उसका कंठ इतना मधुर है कि बस पूछो मत!...''।

उसकी बात सुनकर दूसरी ने भी बड़े गर्व के साथ कहा: ''मेरा बेटा भी ऐसा ही है। मल्लविद्या में तो वह इतना निपुण है कि उसकी बराबरी बड़े-बड़े पहलवान भी नहीं कर पाते हैं।''

तीसरी ने कहना शुरु किया: ''मेरा बेटा भी हीरे से कम नहीं है। उसके कण्ठ में सरस्वती का निवास है। वह ज्ञान का विपुल भंडार है। जो एक पढ़ लेता है उसे कभी भूलता नहीं है।''

चौथी स्त्री बिल्कुल चुप बैठी हुई थी। उसे देखकर एक ने कहा: ''बहन! भगवान ने तुम्हें भी बेटा दिया है। तुम भी उसके बारे में कुछ बताओ। क्या उसमें कोई भी गुण नहीं है?''

उसने कहा: ''नहीं-नहीं, ऐसी बात नहीं है। मेरा बेटा तुम्हारे बेटों की तरह न गंधर्व है, न पहलवान और न ही बृहस्पति। वह तो बहुत ही सीधा-सादा, सरल हृदय का है। वह माता-पिता व गुरुजनों की सेवा को ही अपना प्रथम कर्तव्य मानता है।''

जब चारों स्त्रियाँ अपने-अपने घड़े उठाकर सिर पर रखने लगीं, उसी समय पास से किसी के गीत की मधुर ध्वनि सुनायी दी।

पहली स्त्री ने कहा: 'देखो, मेरा हीरा आ रहा है। कितना मधुर गाता है!'' तीनों स्त्रियाँ बड़े ध्यान से उसके बेटे को निहारने लगीं। वह गाता हुआ सीधा आगे निकल गया। वे सभी उसकी प्रशंसा करने लगीं।

तभी दूसरी स्त्री का बेटा उधर आया। वह सचमुच भीम जैसा लग रहा था। उसकी छाती चौड़ी व भुजाएँ कसी हुई थी। वह भी बिना अपनी माँ की ओर देखे वहाँ से निकल गया।

तीसरी स्त्री का लड़का फर्राटे से संस्कृत के श्लोक और विद्वत्तापूर्ण कविताओं का पाठ करते हुए वहाँ से गुजरा।

तभी चौथी स्त्री का बेटा भी उधर आ पहुँचा। वह अपनी माँ से बड़े स्नेह से कहने लगा: ''ओ माँ! तू क्यों तकलीफ उठाती है? ला, अपना घड़ा मुझे दे, मैं इसे ले चलता हूँ।''

चौथी स्त्री ने लाख मना किया परन्तु वह नहीं माना। उसने अपनी माँ के सिर से घड़े को उतारकर अपने सिर पर रख लिया और आगे-आगे चलने लगा। सभी स्त्रियाँ उसके व्यवहार को देखकर आश्चर्यचकित हो गयी।

कुछ दूर बैठे एक वृद्ध पुरुष के मुख से सहज में ही शब्द फूट निकले: ''धन्य-धन्य! यही है सच्चा हीरा जो अवसर मिलने पर अपनी माँ की सेवा से चूका नहीं।''

बहुत बड़ा विद्वान बन जाने से, संगीतज्ञ, खिलाड़ी अथवा धनवान बन जाने से कोई बड़ा नहीं हो जाता। कोई बहुत बड़े पद पर पहुँच गया लेकिन माँ-बाप व गुरुजनों की सेवा से जी चुराता है तो उसका बड़प्पन किस काम का? कोई बड़े पद पर पहुँच गया उसने मिथ्या अहंकार और वासना को ही सजाया। परन्तु खकातरता और कुटिलतारहित जीवन सत्-चित्-आनन्दस्वरूप को पाने में सफल हो जाता है, अपनी सात पीढ़ियों का तारणहार बन जाता है। सच्चा बड़प्पन तो तब है जब हमारे सद्गुण सहज में सत्-चित्-आनन्द की सुवास फैलायें, आत्मसुख का आनन्द उभारें। हम मातृ-पितृ-गुरुभक्ति को अपने आचरण में लायें। - सौजन्य ऋषि प्रसाद

गुणकारी नारियल पानी

नारियल पानी शरीर को शीतलता प्रदान करता है। यह घमोरियों और त्वचा सम्बन्धी बीमारियों में भी काफी फायदेमंद है। पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम, विटामिन ए, बी, और सी से भरपूर होता है। इसमें कोलेस्ट्राल और वसा नहीं पाया जाता। नारियल पानी के क्या- क्या फायदे है, आइए डालते है एक नजर...

शरीर में पानी कमी होनो पर नारियल पानी में नींबू निचोड़कर पीने से शरीर में पानी की कमी की समस्या दूर हो जाती है। शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। ❑ यह किडनी के स्टोन को गलाने में मदद करता है, मोटापे से बचाता है। ❑ नारियल के पानी में खीरे का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग मिट जाते है। ❑ आस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर हो जाना) के खतरे से बचाता है। ❑ पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। ❑ हिचकी आने पर नारियल पानी पीना लाभदायक होता है। ❑ लगातार उल्टी आने पर नारियल पानी का सेवन लाभकारी होता है। ❑ तेज गर्मी में दस्त होने पर एक कप नारियल पानी में भूने हुए जीरे का पाउडर मिलाकर पीने से तुरंत लाभ मिलता है। ❑ रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को संतुलित बनाए रखता है। ❑ यह डायबिटीज का खतरा भी घटाता है। ❑ यह हड्डियों और दांतों को भी मजबूत बनाता है। - सौजन्य पवमान

thearyasamaj.org

शहतूत

– डॉ. अंजलि कम्बोज

शहतूत गर्मी का एक अल्पकालीन बेहतरीन फल है। यह एक मीठा व छोटा-सा फल है, आहार है तो इसमें अनेक औषधीय गुण भी हैं। विज्ञान की दृष्टि में यह ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है। 100 ग्राम में 86 ग्राम जल, शेष 14 ग्राम में 10 ग्राम शर्करा व 4 ग्राम अन्य पौष्टिक तत्त्व पाये जाते हैं। इसमें विटामिन बी-1, विटामिन-सी, फॉस्फोरस, कैल्शियम, तांबा, बोरान थायमीन, मैंजीन तथा नियामीन आदि पौष्टिक तत्त्व पाए जाते हैं।

इसका व्यापारिक महत्व भी कम नहीं है। इसके वृक्ष की छाल से यूरोपीय देशों में तथा चीन में कागज बनाया जाता है। कहीं-कहीं कपड़ा भी तैयार किया जाता है। रेशम के धन्धे में शहतूत से काफी सहायता मिलती है। यूं कहिए कि इसी पर निर्भर है क्योंकि रेशम का कीड़ा शहतूत की पत्तियां ही खाता है। शहतूत की लकड़ी से बक्से टोकरे, बन्दूक व रायफल के बट तैयार किए जाते हैं। इसकी पत्तियों को पशुओं को खिलाया जाता है।

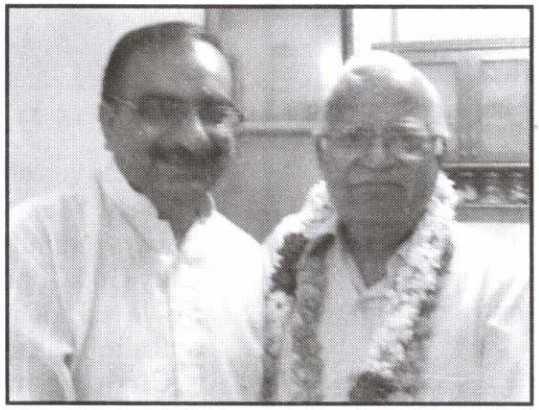
विशेषः

- शहतूत का कच्चा फल नहीं खाना चाहिए।
- शहतूत सफेद व काला होता है परन्तु बैंगनी रंग का भी मिलता है।

औषधीय गुणः

- शहतूत शरीर के निर्जलीकरण को रोकता है।
- गले के रोगों में यह बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है।
- गर्मी के दिनों में भूख कम लगती है। भोजन कम ही खाया जाता है। ऐसी स्थिति में अकेला शहतूत ही शरीर को शक्ति देता है।
- गर्मी में अधिक प्यास सताने पर शहतूत का शर्बत पिया जाता है। मेहमानों को भी इसका रसास्वादन कराया जा सकता है।
- शहतूत शरीर को पुष्टि तो प्रदान करता ही है साथ ही ठण्डी प्रकृति का होने के कारण दिमाग को भी ठण्डा तथा शान्त रखता है और गर्मी से बचाता है।
- बुखार के बाद होने वाली कमजोरी या क्षीणता में शहतूत का सेवन अमृत के समान प्रभावशाली होता है।
- शहतूत पेट के रोगों में भी लाभकारी होता है।
- यह हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है तथा दिमागी शक्ति प्रदान करता है जिससे स्मरण शक्ति प्रखर होती है।
- यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में काफी सहायक होता है।
- शहतूत के पेड़ की छाल व जड़ पेट के कीड़ों को मारने की क्षमता रखते हैं। 10-15 ग्राम छाल/जड़ एवं जौ कूटकर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर प्रयोग करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- गर्मी से बचने के लिए रोजाना शहतूत का सेवन करें। इससे लू नहीं लगेगी। शरीर की दाह (जलन) में लाभ होता है।

बहुमुखी प्रतिभा के धनी श्री हीरा लाल चावला जी का 75वां जन्मोत्सव समारोह पूर्वक मनाया गया



सुप्रसिद्ध आर्य नेता श्री हीरा लाल जी चावला का 75वां जन्मोत्सव 18 जून 2014 को में बड़े समारोह पूर्वक मनाया गया। सर्वप्रथम सब की उपस्थिति में संसार का सर्वश्रेष्ठ कार्य ''विशाल यज्ञ'' का आयोजन किया गया। परिवार की ओर से सुन्दर जलपान की व्यवस्था की गई थी, सभी आगुन्तकों ने ग्रहण किया। श्री चावला जी कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी सैदव हंसते हंसते गहनतम समस्याओं को सुलझा देने की क्षमता रखते हैं। परमात्मा ने उन्हें बड़ा धन दिया है, तो दिल भी बड़ा दिया है। निर्धनों, अनाथों, ज़रूरतमन्दों, विद्यार्थियों, विभिन्न संस्थाओं को आर्थिक सहयोग देने में उन्हें बड़ी प्रसन्नता का अनुभव होता है।

''कमल ज्योति'' परिवार से आप का गहरा सम्बन्ध है और उसकी हर प्रकार से सहायता करने में सदैव तत्पर रहते हैं।

माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं कमल ज्योति परिवार के सदस्य परमपिता परमात्मा से उनके परिवार सहित उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घ आयु की कामना करता है।

– माता कमला आर्य स्मारक ट्रस्ट

thearyasamaj.org

ग्रीष्म-ऋतु में आहार विहार

- आयुष्मान डेस्क

सामान्यत: पंद्रह मार्च से पंद्रह जून एवं हिन्दी माह के अनुसार ज्येष्ठ एवं आषाढ़ के दो महीने ग्रीष्म-ऋतु के माने जाते हैं। इस ऋतु में लू लगने का सर्वाधिक भय होता है, जो कि सूर्य की तेज किरणों से वायुमंडल के गर्म होने से उत्पन्न गर्म हवा के परिणामस्वरूप लगती है।

मिट्टी के पात्र में रखे घी एवं दूध के साथ चावल के सेवन से गर्मी के कष्ट से राहत मिलती है। अंगूर, नारियल का पानी तथा खजूर इस ऋतु में उत्तम आहार हैं। इस ऋतु में ताड़ अथवा खस के बनाए पंखे की हवा लेने से गर्मियों की तपन और जलन से राहत मिलती है।

कमल की माला, कमलनाल के कंकण, शरीर पर चंदन का लेप तथा नौका-विहार, नदी, तालाब के किनारे एवं जंगलों की सैर हितकर है। इस ऋतु में हलके रंग के सूती परिधान करना चाहिए था दिन में ठंडे स्थानों पर तथा रात्रि में चांदनी में शीतल हुई छत पर, जहां हवा का आवागमन सुचारु रूप से हो, ऐसे स्थान पर चंदन या अन्य कोई सुगंधित द्रव्य का लेप करके सोना चाहिए। अपनी प्रकृति के अनुसार रात्रि में शीतल जल से स्नान करना चाहिए।

घर से बाहर जाते समय टोपी या किसी वस्त्र से सिर ढंका होना चाहिए तथा आंखो पर धूप का चश्मा लगाना चाहिए। कान भी कपड़े से ढंककर रखें, ताकि लू के थपेड़ों से बचाव हो। गर्मियों में स्नान के बाद चंदन, अगरू जैसे सुगंधित द्रव्यों का लेप करने से गर्मी, जलन, घमौरियों एवं पसीने से बचाव होता है।

ग्रीष्म ऋतु में अहितकर:- मिर्च-मसाले युक्त विविध चटनी, अचार, तंबाकू, गांजा, शराब, कोदो, कुलथी, उड़द, पीठी के पदार्थ, सरसों, इमली, करौंदा, सूखे साग, मांसाहार आदि।

ग्रीष्म-ऋतु में हितकर:- सत्तू, ताजा छाछ, पका-आम, पालक, गेहूं, जौ की रोटी, मूंग की दाल, बथुआ, भिंडी, लौकी, प्याज, तरोई, परवल, गिलकी, नींबू, संतरा, मोसंबी, आवंला, अंगूर, तरबूज, खरबूज, ककड़, कच्चे आम का पना, चंदन, खस, गुलाब, पोदीना, केवड़े के शर्बत, दूध, घी, दही, नारियल का पानी, पुराने चावल, मीठे, ठंडे तरल अन्न खजूर आदि।

ग्रीष्म ऋतु में सावधानियां:- गर्मियों में कसे (टाइट) कपड़े नहीं पहनें, ऐसा करने से शरीर से पसीना निकलकर उसी स्थान पर जमा होकर सूखता रहता है तथा बाहरी हवा का प्रवेश नहीं हो पाता, जिससे दाद, खाज-खुजली एवं घमौरियों का भय रहता है।

- कूलर, फ्रिज, एयरकंडीशनर का अधिक प्रयोग न करें। इनसे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और सिरदर्द, जुकाम, वातजविकार तथा अंगों में टूटन जैसी व्याधि जन्म लेती है। फ्रिज में रखे पदार्थो का सेवन करना ही हो, तो फ्रिज से निकालकर कुछ देर रखे रहने के बाद प्रयोग करें, ताकि पदार्थ का बाहर के वातावरण से अनुकूलन हो जाए।
- रासायनिक शीतल पेयों का सेवन करने से यथा संभव बचें।
- पसीना सूखने के बाद ही पानी पीना चाहिए।
- धूप में से एकदम शीतल स्थान में तथा शीतल स्थान में से एकदम धूप में नहीं जाना चाहिए।
- ग्रीष्म-ऋतु में भरपेट भोजन न करें, पर क्षमतानुसार अधिक से अधिक पानी अवश्य पिएं। बासी भोजन से परहेज रखें।
- तरल पदार्थों का सेवन ग्रीष्म ऋतु में हितकर है।
- प्रात: काल खाली पेट भुने हुए जीरे का चूर्ण तथा नमक डालकर ताजा छाछ पीने से लू से बचाव होता है। प्रयास करें कि दोपहर में या जब लू चल रही हो, तो बाहर न निकलें।
- यात्रा के समय नींबू, शक्कर, पुदीने का अर्क, पीने का स्वच्छ जल साथ में रखें तथा आवश्यकतानुसार उपयोग करें।

In Loving Memory of Sh. Permanand Raheja Ji

(15.07.1948-16.12.2012)

We miss you cherish your wisdom, liveliness and selflessness. Your memories and love showered on us will always remind us of your presence in our heart.

May God Confer everlasting peace to your soul.

Always loved and remembered by

- **Raheja Family**
- **Chawla Family**
- **Arya Family**
- **Mata Kamla Arya Smarak Trust & Kamal Jyoti Members**

thearyasamaj.org

पं. रामप्रसाद बिस्मिल जयन्ती पर भजन संध्या एवं सम्मान समारोह

19 जून 2014 अध्यात्म पथ (पंजी.) मासिक पत्रिका द्वारा पं. रामप्रसाद बिस्मिल की जयन्ती के अवसर पर स्वस्ति महायज्ञ, विराट भजन संध्या एवं सम्मान समारोह का भव्य आयोजन आर्यसमाज बी-ब्लॉक, जनकपुरी में किया गया। इस समारोह के मुख्य अतिथि विधायक एवं दिल्ली सरकार के पूर्व वित्तमंत्री डॉ. जगदीश मुखी, दक्षिण दिल्ली नगर निगम के महापौर श्री खुशीराम एवं मुख्यवक्ता प्रख्यात साहित्यकार एवं भावनगर विश्वविद्यालय (गुजरात) के प्रो. अध्यक्ष रहे डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया थे। कार्यक्रम का संयोजन अन्तर्राष्ट्रीय वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री ने किया। सभी वक्ताओं ने पं. रामप्रसाद बिस्मिल के अभूतपूर्व त्याग, बलिदान एवं साहित्यिक योगदान को याद किया तथा उनके जीवन से देशभक्ति की भावना के अनुकरण एवं अध्यात्म पथ पर चलने की प्रेरणा दी। भजन सम्राट श्री भारतेन्द्र मासूम ने पं. रामप्रसाद बिस्मिल के गीतों एवं भजनों से श्रोताओं को मन्त्र मुग्ध किया।

इस समारोह में यशस्वी लेखक डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया को अध्यात्म मार्तण्ड सम्मान से विभूषित करते हुए प्रशस्तिपत्र, प्रतीक चिह्न एवं शाल भेंट की। अध्यात्म रत्न सम्मान से सर्वश्री कन्हैयालाल आर्य, विजयगुप्त, चन्द्रकान्ता, अमर सिंह आर्य को सम्मानित किया गया तो विद्यासागर नांगिया स्मृति सम्मान से हरबंशलाल कोहली एवं प्रेमसागर नांगिया को। खचाखच भरे सभागार में सर्वश्री यशपाल आर्य (चेयरमैन एवं निगमपार्षद) विद्यासागर वर्मा (पूर्व राजदूत कजाख़स्तान) सरिता जिन्दल (पूर्व निगम पार्षद) संजीव तोमर (कनाडा से पधारे) मेथ्यू श्रुहान (अमेरिका से पधारे) अरूण सहारन (उद्योगपति) प्रिं. अरूण आर्य (अध्यक्ष-कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट) वेद प्रकाश (समाज सेवी), शिव कुमार मदान (उप-प्रधान दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा) एवं अनेक पत्रकार तथा विभिन्न संस्थाओं के अधिकारियों की उपस्थिति गरिमापूर्ण रही।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री, सम्पादक अध्यात्म पथ (मासिक) अपना उद्बोधन देते हुए।

डॉ. जगदीश मुखी (विधायक एवं पूर्व वित्तमंत्री दिल्ली सरकार) को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए बाएं से डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया, श्री वेदप्रकाश, श्री भारत भूषण साहनी, डॉ. जगदीश मुखी, आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री , श्री खशीराम (महापौर) एवं प्रिं. अरूण आर्य।

श्री कन्हैया लाल आर्य जी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए बाएं से प्रिं. अरूण आर्य, डॉ. जगदीश मुखी (विधायक एवं पूर्व वित्तमंत्री दिल्ली सरकार), आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री।

सभी अभ्यागतों का हार्दिक धन्यवाद करते हुए आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री ने कहा कि संसार में अभिमानी व्यक्ति महान नहीं होते और महान व्यक्ति अभिमानी नहीं होते। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रसिद्ध उद्योगपति एवं समाजसेवी श्री भारतभूषण साहनी ने की। भव्य ऋषि लंगर के साथ कार्यक्रम उल्लासमय वातावरण में सम्पन्न हुआ।

- चन्द्रशेखर शास्त्री, सम्पादक

thearyasamaj.org

पवित्र कमाई

एक बार गुरु नानक घूमते-घूमते उज्जयिनी नगरी में पहुंचे। एक सेठ गले में रूद्राक्ष की माला पहले और मोटे-मोटे तिलक-छापे लगाये उनके पास भोजन का थाल लेकर पहुंचा। थाल भांति-भांति के स्वादिष्ट व्यंजनों से भरा हुआ था। गुरु नानक ने सेठ की ओर देखा तथा भोजन करने से इंकार कर दिया।

इतने में एक लुहार वहां पर जौ की बनी हुई दो रूखी रोटियां लेकर आया। गुरुजी ने लुहार के हाथ से उन रोटियों को बहुत प्रेमपूर्वक ग्रहण किया और स्वाद ले-लेकर खाने लगे। सेठ को आश्चर्य तो हुआ ही दुख भी कम नहीं हुआ।

उसने सोचा, यह क्या हुआ। मेरे इतने कीमती और भांति-भांति के व्यंजनों की ओर तो गुरुजी ने जरा आंख उठाकर भी नहीं देखा और इस लुहार की मोटी रोटियों को ये ऐसे प्रेम से खा रहे हैं। इस लुहार की और मेरी न जाति में बराबरी है, न हैसियत में, न कीर्ति में, न मेरे और इसके भोजन में-फिर इसका कारण क्या?

आखिर सेठ से नहीं रहा गया तो उसने गुरुजी से पूछा-'महाराज यह कहां का न्याय है कि मैं जो आपके लिए इस लुहार से पहले भोजन लेकर आया था और इतना स्वादिष्ट भोजन लेकर आया, उसका ओर तो आपने आंख उठाकर देखे बिना ही ग्रहण करने से इन्कार कर दिया, जबकि इस लुहार की रोटियां इतने प्रेम से खा रहे हैं।'

गुरु नानक थोड़ा मुस्कराये, फिर बोले, 'इस लुहार की कमाई अपने परिश्रम की कमाई है, सद्कमाई है, अतः पवित्र कमाई है, जबकि तेरी कमाई अपने परिश्रम की कमाई नहीं है, अतः इसे सद्कमाई नहीं कहा जा सकता।'

सेठ का चेहरा क्रोध से तमतमा गया और उसने कहा,-'आपने जो कहा उसका में प्रमाण चाहता हूं।'

गुरुजी ने कहा, 'जरा बैठो, अभी प्रमाण सामने आता है।'

फिर गुरुजी ने उस लुहार की दी हुई रोटी को दोनों हाथों से निचोड़ा तो उससे दूध की धार निकली, जबकि सेठ के 'मालपुए' को निचोड़ने पर उसमें से निकला रक्त।

सेठ का सिर शर्म से झुक गया और वह अपना थाल उठाकर वापस अपने घर चला गया। दूसरे दिन से सेठ भी अपने हाथ से सारा काम करने लगा और अपने परिश्रम से कमाने लगा।

सच है, अपने कठिन परिश्रम और गाढ़े पसीने द्वारा ईमानदारी से की हुई कमाई ही पवित्र कमाई कहलाती है और उसी की बरकत होती है।

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

डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया जी 73 वर्ष के हुए

प्रख्यात साहित्यकार, राष्ट्रीय स्तर के लगभग पांच दर्जन पुरस्कारों-सम्मानों से सम्मानित, भावनगर विश्वविद्यालय भावनगर (गुजरात) के हिन्दी विभाग के पूर्व प्रोफ़ेसर अध्यक्ष एवं वैदिक विद्वान् डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया का जन्म 1 जुलाई 1941 को गांव दराबन कलां जिला-डेरा इस्माइल खान (वर्तमान पाकिस्तान) में हुआ था। बाल्यकाल से ही आप आर्य समाज के रंग में पूरी तरह से रंग गये। जहां डॉ. कथूरिया ने एकनिष्ठ भाव से साहित्य की सेवा की है, वहां वे एक कर्मठ समाजसेवी, निष्ठावान प्राध्यापक, कुशल प्रशासक एवं ओजस्वी वक्ता भी रहे हैं। डॉ. कथूरिया एक बहुमुखी प्रतिभा सम्पन्न व्यक्तित्व हैं।

माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) दिल्ली द्वारा भी प्रतिष्ठित विद्वान, सुविख्यात लेखक डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया जी को देश-विदेश में वेद विद्या एवं भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार तथा मानव कल्याण के क्षेत्र में अभिनन्दनीय योगदान के लिए 'विद्या भास्कर सम्मान' से विभूषित किया गया था। वैदिक चिन्तक डॉ. कथूरिया स्वस्थ रहते हुए शतायु हों, आर्यसमाज और मां भारती के भंडार को इसी प्रकार समृद्ध करते रहें, ईश्वर से हमारी यही प्रार्थना है।

डॉ. कथूरिया के 1 जुलाई 2014 को 73वें जन्म दिवस के शुभावसर पर 'कमल ज्योति परिवार' की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री एवं अतुल आर्य

thearyasamaj.org

MAHARAJA AGGARSAIN ADARSH PUBLIC SCHOOL

DU BLOCK PITAM PURA, DELHI-110034 • PH - 27344340, 27342983

Congratulation to Management, Principal, Staff and Students for 100% CBSE Results of class XII and class X.
We are proud of our school students

Class XII Total students appeared - 105 Passed - 105 Total Distinctions-343

MAAPSIANS OUTSHINE

XII TOPPERS

POORVA JAIN (Commerce) 97%

VISHVENDRA HUDDA (Science) - 95.7%

DIVYA (Commerce) - 95.5%

SHUBHAM JAIN (Science) - 94.75%

ANURAG GUPTA (Commerce)-94.75%

SHRUTI JINDAL (Science) - 94.5

RISHITA GUPTA (Science)- 94.25%

INA MAGIR (Commerce)-94.25%

HARSHIT (Science)-94.25%

SHRUTI VASHISHT (Commerce)-94.25%

Subject wise result

SUBJECT	HIGHEST MARKS	DISTINCTIONS
ENGLISH	96	77
MATHS	98	30
PHYSICS	95	29
CHEMISTRY	94	22
ACCOUNTS	97	34
B.ST.	95	29
ECONOMICS	93	21
BIO	95	7
COMPUTER SCIENCE	97	21
HINDI	81	2
SOCIOLOGY	78	1
PHYSICAL EDUCATION	98	70

X TOPPERS

Scaling the new heights, MAAPSIANS have emerged as shining stars. 21 of them have added an extra feather to their caps scoring between 9 and 10 CGPA under the CCE pattern. Six out of them scored perfect 10 CGPA.

ANKITA CHAUDHARY CGPA 10

JATIN GERA CGPA 10

KSHITIZ RAO CGPA 10

SHUBHAM MANGLA CGPA 10

ATIN SISODIA CGPA 10

ROHIT GUPTA CGPA 10

Jai Narain Gupta — Chairman
Ramphal Gupta — Manager
Harsh Arya — Principal

thearyasamaj.org

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

ओ३म्

प्रेषक

Date of Publication: 25 June 2014

कमल ज्योति

जूलाई 2014 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में _____

_____

_____

Mount Abu Public School

Sector-5, Rohini

Heartiest Congratulations!

Class XII Result 2013-2014

STREAM TOPPERS

100 % RESULT

TOTAL NO. OF DISTINCTIONS:567

SCIENCE STREAM

GAURAV AGGARWAL
96%
(Best Four : 96.25%)

MANISH BHASKAR
96.5% (Best Four)

COMMERCE STREAM

AKSHDEEP SINGH
96.4%
(Best Four : 96.75%)

SUBJECT WISE TOPPERS

MANISH BHASKAR
MATHS-100
CHEMISTRY-97

PRIYANKA SETHI
B.ST-99

MRIDUL BHATIA
E.G-98

LOKESH TANEJA
COM. SCI-98

GAURAV AGGARWAL
COM. SCI-98
PHYSICS-95

PALAK TANEJA
ENGLISH-97

ISHA ARORA
ECONOMICS-97
ACCOUNTS-96

APOORVA
CHEMISTRY-97

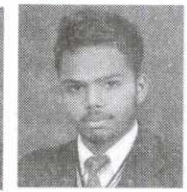
KAVYA
ACCOUNTS-96

PRIYANKA AGGARWAL
PHYSICS-95

ANUPRIYA
BIOLOGY-95

SHUBHAM GUPTA
BIOLOGY-95

PULKIT TANWAR
BIOLOGY-95



RAJAT SHARMA
BIOLOGY-95

STUDENTS SECURING 95% & ABOVE

AKSHDEEP SINGH
96.4%

GAURAV AGGARWAL
96.4%

PRIYANKA AGGARWAL
95.4%

SONAM BAJAJ
95%

MAHIMA GARG
95%

SHELLY GOYAL
95%

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