www.thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 Dec. 2016

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-10, अंक-7 जनवरी 2017 विक्रमी संवत् 2073 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

स्व. श्री भजनप्रकाश आर्य जी

स्व. श्री ओम प्रकाश हसीजा

संरक्षक

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'

चलभाषः 9213402628

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

चलभाष : 9810084806

सम्पादक

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

अतुल आर्य

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या

चलभाष : 9999114012

हे सोम! मेरी कामनाओं को पूर्ण करो

हृदिस्पृशस्त आसते विश्वेषु सोम धामसु।
अधा कामा इमे मम वि वो मदे तिष्ठन्ते वसूयवो विवक्षसे॥

ऋक्. 10.24.2

ऋषिः-**विमदः एन्द्रः**॥ देवता-**सोमः**॥ छन्दः-**निचृत्पक्तिः**॥

शब्दार्थ-सोम=हे सोम! **ते**=तेरे **हृदिस्पृशः**=हृदय को स्पर्श करनेवाले भक्त **विश्वेषु धामसु**=सब स्थानों में **आसते**=बैठे हुए हैं, विराजमान हैं। **अध**=पर मुझमें **इमे**=ये **मम**=मेरी **वसूयवः**=ऐश्वर्यों को चाहनेवाली **कामाः**=कामनाएं **वः विमदे**=तुम्हारी प्रसन्नता व परितृप्ति के लिए **वि तिष्ठन्ते**=विविध प्रकार से उठ रही हैं, (जिनसे अन्ततः) **विवक्षसे**=तुम महान् होते हो।

विनय-हे सोम! मैं जानता हूँ कि तेरे हृदय को स्पर्श करनेवाले तेरे अनन्य भक्त जगह-जगह पर विराजमान हैं। सब धामों में, सब स्थानों में, सब लोकों में तेरे ये निष्काम भक्त बैठे हुए तेरा भजन कर रहे हैं। मैं अपनी भक्ति से तेरे हृदय को स्पर्श कर सकूँगा, यह मैं नहीं जानता। कम-से-कम यह मैं स्पष्ट देखता हूँ कि मैं तेरी निष्काम भक्ति नहीं कर सकूँगा। मुझमें तो बहुत-सी कामनाएँ विद्यमान हैं। मुझमें बड़ा बनने की, प्रतिष्ठा पाने की महत्त्वाकांक्षाएँ, सिद्धियाँ प्राप्त करने की इच्छाएँ विद्यमान हैं। इसी प्रकार नाना प्रकार के वसुओं को चाहनेवाली इच्छाएँ विविध प्रकार से मुझमें उठ रही हैं, इन्हें कभी तुझे ही समर्पित हो जाना है, पर तो भी इन्होंने मेरे हृदय को घेर रखा है। हे सोम! क्या मेरी इन कामनाओं को पूरा करके तुम मेरे हृदय को हल्का न करोगे? नहीं, तुम इन्हें पूरा करो और मेरी पतितृप्ति पाकर महान् होवो। वैसे तो तेरे हृदय तक पहुँच करनेवाले तेरे ज्ञानी निष्काम भक्त ही तुझे सच्चे अर्थो में अधिक बढ़ा रहे हैं, परन्तु मेरी यह अर्थार्थी भक्ति, मेरी ये इच्छाएँ भी अन्त में तुम्हें बढ़ाने के लिए ही हैं। इसलिए हे सोम! तुम मेरी इन कामनाओं को पूरा करो, तो शायद मैं भी कभी मेरा निष्काम उपासक हो जाऊँगा, तेरा हृदयस्पर्शी भक्त बन जाऊँगा।

www.thearyasamaj.org

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

उप नो हरिभिः सुतं याहि मदानां पते। उप नो हरिभिः सुतम॥
द्विता यो वृत्रहन्तमो विद इन्द्रः शतक्रतुः। उप नो हरिभि सुतम्॥
त्वं हि वृत्रहन्नेषां पाता सोमानामसि।
उप नो हरिभिः सुतम् ॥117॥

दिव्य आनन्दों को पाकर, इन्द्रियों का ज्ञान जगाओ।
तू आत्मा है इनका स्वामी, शुभ कर्म इनसे कराओ॥
विघ्नविनाशक कर्म का करता, दो रूपों में इन्द्र है आता।
ज्ञान बढ़ाता कर्म कराता, आनन्द रस का पान कराता॥
तुम ही पान करो इस रस को, तू विघ्नों का नाशक है।
इन्द्रियों ने जो रस उपजाया, उसका तू प्रकाशक है॥

प्र वो महे महे वृधे भरध्वं प्रचेतसे प्र सुमतिं कृणुध्वम्।
विशः पूर्वीः प्र चर चर्षणिप्राः ॥
उरूव्यचसे महिने सुवृक्तिमिन्द्राय ब्रह्म जनयन्त विप्राः ।
तस्य व्रतानि न मिनन्ति धीराः ॥
इन्द्रं वाणीरनुत्तमन्युमेव सत्रा राजानं दधिरे सहध्यै।
हर्यश्वाय बर्हया समापीन् ॥118॥

हे जनो आगे बढ़ो, उन्नति-पथ में मन लगाओ।
साधना सेवा करो, इन्द्र बनो पूरा ज्ञान पाओ॥
विद्वान साधकों ने इन्द्र के, महान गुणों को गाया।
ध्यानो जन नियम में रहते, उन्होंने उनको पाया॥
सर्वव्यापक एक इन्द्र, मननशक्ति से पाया जाता।
सहनशक्ति पाने को ही, विकसित बुद्धि से गाया जाता॥
हे इन्द्र तू हम को शक्ति दे, ज्ञान और कर्म बढ़ावें।
तेरी सहचर चेतन शक्ति, तेरी कृपा से हम पावें॥

यदिन्द्र यावतस्त्वमेतावदहमीशीय ।
स्तोतारमिद्धिषे रदावसो न पापत्वाय रंसिषम् ॥
शिक्षेयमिन्महयते दिवे-दिवे राय आ कुहचिद् विदे।
न हि त्वदन्यन्मघवन आप्यं वस्यो अस्ति पिता च न॥119॥

हे इन्द्र तू सम्पत्ति का स्वामी, केवल साधक को देना।
भक्तों को ही सब कुछ देकर, पापी जनों का सुख लेना॥
हे ईश्वर सम्पत्तिशाली, तू ही रहने को घर देता।
तुझ को ही मैं पालक मानूं, तू ही भक्तों का है नेता॥

श्रुधी हवं विपिपानस्याद्रेर्बोधा विप्रस्यार्चतो मनीषाम्।
कृष्वा दुवांस्यन्तमा सचेमा ॥
न ते गिरो अपि मृष्ये तुरस्य न सुष्टुतिमसुर्यस्य विद्वान्।
सदा ते नाम स्वयशो विवक्मि ॥
भूरि हि ते सवना मानुषेषु भूरि मनीषी हवते त्वामित्।
मारे अस्मन्मघवं ज्योक्कः ॥120॥

हे इन्द्र आनन्दाभिलाषी, सच्चे भक्त की सुनो पुकार।
मेघावी मन की गति जानते, उनकी सेवा के बनो आधार॥
हे इन्द्र मूर्ख की स्तुतियों को, मैं गणना में नहीं लाता।
अशुद्ध स्तुति को नहीं मानूं, विवेकी बन तेरा यश गाता॥
हे इन्द्र तेरे भक्त गायें तेरे, गीत कई प्रकार से।
तू कभी मत दूर करना, अपने प्यारे आधार से॥

प्रो ष्वस्मै पुरोरथमिन्द्राय शूषमर्चत ।
अभीके चिदु लोककृत् संग समत्सु वृत्रहा।
अस्माकं बोधि चोदिता नभन्तामन्यकेषां ज्यादा अधि धन्वसु॥
त्वं सिन्धूँ रवासृजोऽधराचो अहन्नहिम्।
अशत्रुरिन्द्र जज्ञिषे विश्वं पुष्यसि वार्यम्।
तं त्वा परि ष्वजामहे नभन्तामन्यकेषां ज्याका अधि धन्वसु॥
वि षु विश्वा अरातयोऽर्यो नशन्त नो धियः।
अस्तासि शत्रवे वधं यो न इन्द्र जिघांसति ॥
या ते रातिर्ददिर्वसु नभन्तामन्यकेषां ज्यादा अधि धन्वस ॥121॥

उसी इन्द्र के गीत गाओ, जिसको शक्ति आगे ले जाती।
अत्यन्त समीप से ज्योति देता, सो विघ्नों को खा जाती॥
हमें प्रेरणा दे आगे करता, काम क्रोध को यही हटाए।
उनके तीखे तीरों को, चलने से पहले काट गिराए॥
हे इन्द्र तू ने नाश किया, विघ्नों को परमानन्द जो रोक रहे।
साधक के तुम मित्र बने, दिव्य गुण पालो ऐसा लोक कहे॥
सप्रेम मिलें इसी मित्र से, जो काम क्रोध का नाश करे।
दुष्ट भावना कट-कट गिरती, प्रज्ञारानी जब प्रकाश करे॥
कंजूसी सब की नष्ट हो, हे इन्द्र यह वरदान दो।
उच्च भावना जो घटाए, ऐसे शत्रुओं के प्राण लो॥
कामादि शत्रु हार जायें, ऐसी शक्ति हम पायें।
कभी नहीं कंजूस बनें, दान त्याग में लग जायें॥

रेवाँ इद्रेवत स्तोता स्यात् त्वावतो मघोनः। प्रेदु हरिवः सुतस्य॥
उक्थं च न शस्यमानं नागो रयिरा चिकेत।
न गायत्रं गीयमानम् ॥
मा न इन्द्र पीयत्नवे मा शर्धते परा दाः ।
शिक्षा शचीवः शचीभिः ॥122॥

ज्ञान शक्ति के स्वामी, इन्द्र हमें शिक्षावान कर।
हिंसक भावना न हमें दबायें, ऐसी शक्ति दान कर॥

एन्द्र यादि हरिभिरूप कण्वस्य सुष्टुतिम्।
दिवो अमुष्य शासतो दिवं यय दिवावसो॥
अत्रा वि नेमिरेषामुरां न घूनुते वृकः।
दिवो अमुष्य शास्तो दिवंययय दिवावसो॥
आ त्वा ग्रावा वदन्निह सोमी घोषेणा वक्षतु।
दिवो अमुष्य शासतो दिवं यय दिवावसो॥123॥

हे इन्द्र साधक की स्तुति, इन्द्रियों सहित सुन लीजिए।
प्रकाशलोक के तुम स्वामी, दिव्य अवस्था दीजिए॥
भेड़िया भेड़ को ज्यों वश करता, इन्द्र शक्ति आधीन है।
प्रकाशलोक का स्वामी सदा, प्रकाश में आसीन है॥
प्रेरक परमानन्द मिलता, इन्द्र को बड़े शोर से।
प्रकाश की किरणों चमकतीं, उसके चारों छोर से॥

[क्रमशः]

www.thearyasamaj.org

गतांक से आगे

चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

राम का नाम लेते हैं परन्तु रहम नहीं रखते। विवेकानन्द कहते हैं।

Repeat not the name of Fame ac as Rams. राम-राम मत रटो वरन् राम की भांति सुन्दर और महान बनो।

ईसा महोदय कहते हैं-

Every one that says 'Lord Lord' shall not enter into heuven but he that my Lord`s will.

अर्थात् प्रत्येक वह व्यक्ति जो प्रभु-प्रभु की रट लगाता है, स्वर्ग में प्रवेश नहीं कर सकेगा, स्वर्ग में वही जायेगा जो प्रभु की आज्ञा का पालन करता है।

जो व्यक्ति ईश्वरीयवाणी वेद के अनुसार अपने को चलाता है, वह व्यक्ति परम सुख प्राप्त करने में सक्षम है।

प्रभु का जाप हृदय से होना चाहिए।

भक्ति ऐसी कीजिए जान सके न कोय।
जैसे मेंहदी पात में लाली रही दबकोय।

गोश बंद, चश्म बंद, लब बंद। कान बंद करो। आँख बंद करो। मुँह बंद करो।

कहते हैं-

स्मरण सुरत लगाय के, मुख ते कछु न बोल।
बाहर के पट देय के अन्तर के पट खोला।।

केवल मंत्रवित होना ही काफी नहीं, अपितु आत्मवित् होना ही श्रेयस्कर है।

केवल ज्ञान प्राप्त करना ही काफी नहीं अपितु उस ज्ञान को आचरण में लाना ही अत्युत्तम है।

यास्काचार्य कहते हैं-

स्थाणुरयं भारहारः किलाभूदधीत्य वेदं न विजानाति योऽर्थम्।
योऽर्थज्ञ इत्सकलं भद्रऽमश्नुते नाकेमति ज्ञानविधूतपाप्मा।।

जो व्यक्ति वेद के अध्ययन करने के बावजूद उसक अर्थ को नहीं जानता, वह व्यक्ति भार ढोने वाले पशु के समान है। परन्तु जो वेदार्थ को जानता है, वही मनुष्य समस्त सुख और कल्याण को प्राप्त करता है, कल्याण ही नहीं अपितु वह परमेश्वर प्रदत्त पवित्र ज्ञान के द्वारा अपने पाप को नष्ट करके परमानन्द रूपी अमृत को प्राप्त करने में सक्ष्म हो जाता है। आचार्य सुश्रुत इस बात का समर्थन करते हुए कहते हैं-

यथा खरश्चन्दन भारवाही, भारस्य वेत्ता न तु चन्दनस्य।
एवं ही शास्त्राणि बहून्यधीत्य, चार्थोषुमूढ़ाः खरवद् वहन्ति।।

जिस प्रकार गधा बहुमूल्य चंदन को ढोने के बावजूद वह चन्दन के महत्व को नहीं समझता। केवल बोझ को ही अनुभव करता है। ठीक उसी प्रकार अज्ञानी व्यक्ति बहुत शास्त्रों को पढ़ने के उपरान्त पदार्थ से अनभिज्ञ है, वह व्यक्ति गधे के सदृश शास्त्रों को ही ढो रहा है।

मनु कहते हैं-

अज्ञेभ्योः ग्रन्थिनः श्रेष्ठा ग्रन्थिभ्यो धारिणो वराः।
धारिभ्यो ज्ञानिनः श्रेष्ठा ज्ञानिभ्यो व्यवसायिनः।।

अनपढ़ से ग्रन्थ पढ़ने वाले अच्छे हैं। ग्रंथ पढ़ने वाले से ग्रंथ धारण करने वाले अच्छे हैं। कण्ठस्थ करने वाले से ग्रंथ के अर्थ को समझने वाले अच्छे हैं और जानने वालों में अर्थ को आचरण में लाने वाले अच्छे होते हैं। इसलिए उस विश्वाधार परमात्मा की दिव्यज्योति को जानने वाले एवं आचरण में लाने वाले सच्चे भक्त बनें। गायत्री मन्त्र में जिस भर्गः शब्द का पाठ किया जाता है। उस पापनाशक तेज को जानकर हम ध्यान करें।

सूरज, चांद, आग की रोशनी तो कुत्ते, गधे, गाय, बैल, लोमड़ी, भालू सभी देखते हैं।

परन्तु उस दिव्यरोशनी को केवल मनुष्य ही देख सकता है बाइबिल में 4 रोशनियों के बारे में वर्णन है। Sun Light Light (आग की रोशनी) Moon Light (चन्द्रमा की रोशनी) Fire Light (आग की रोशनी) और चौथी ज्योति है Divine Light (स्वयं प्रकाश) जिसे शुभ्र ज्योति कहते हैं।

उसी शुभ्रज्योति, दिव्यज्योति को हम देखनेवाले बनें।

छोटी सी बात बड़ी बात हो जाये।
गर आदमी की खुद से मुलाकात हो जाये।

तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिः- वह शुभ्र है और ज्योतियों का ज्योति है।वह परमात्मा क्षीण होने वाला नहीं है। वह रूप-रस गन्ध से रहित है। वह न कुछ भोगता है, न कोई उसका भोग करता है। वह परमात्मा इन्द्रियों का विषय नहीं है।

आंखें उसको देख न सकती है आँखों में वास सखी।
कान तो उसको सुन नहीं सकते हैं कानों में आवाज सखी।
रसना उसका रस नहीं लेवे, है सब रस का रास सखी।
सकल विश्व में रमा हुआ है, ज्यों तन में है श्वास सखी।
सब घट बसके सबसे न्यारा, निर्मल ज्यों आकाश सखी।
जितने हैं प्रकाश जगत में वह सबका प्रकाश सखी।
सब भक्तों के अंदर ऐसे, ज्यों फूलन में वास सखी।

www.thearyasamaj.org

हम श्रेष्ठ पुरुष बनें!

- प्रिंसिपल ओमप्रकाश

प्रभु का 'मनुर्भव' का उपदेश

जब सर्वशक्तिमान विधाता ने इस सृष्टि की रचना कर दी, समुद्र और पृथ्वी बना दिए, पर्वत व आकाश फिट कर दिए, सूर्य, चन्द्र, तारे सजा दिए, फल-फूल-वनस्पतियां उगा दी, नदियां-नाले बहा दिए, तो मानव का निर्माण करके उसे सदैव ध्यान में रखने वाला उपदेश दिया 'मनुर्भव'-तुम 'अच्छे मनुष्य', 'श्रेष्ठ पुरुष', इस देह की मालिक आत्मा की उन्नति व आनन्द मग्नता का ध्यान रखना। समझो, कि यह अद्भुत आकृति अपना व दूसरों का सुख चैन बढ़ाने के लिए तुम्हें दी जा रही है।

वास्तव में सृष्टिकर्ता की सर्वोत्तम कृति के लिए मुख्य बात आज भी 'मनुर्भव' ही है। शरीर का तो देर-सवेर अन्त हो जाना है, पर आत्मा तो अविनाशी है। 'मनुष्य' शब्द का मूल अर्थ है 'मत्वा कर्माणि सीव्यति' जो विचारशील हो, मननशील हो और प्रत्येक काम को सोच समझकर ही करे, व भले काम ही करे जिनसे अपना ही लाभ हो और दूसरों का भी, अपने को भी सुख-चैन मिले, दूसरों को भी दु:ख-कष्ट न पहुंचे। अभिप्राय यह कि 'मनुष्य' नामा प्राणी ऐसा कोई काम न करे जिससे किसी प्राणी, किसी मनुष्य की हानि या अपकार होता हो। क्योंकि संसार के सभी मानव 'अमृतस्य पुत्रा:-अमृत रूप परमेश्वर के पुत्र-पुत्रियां हैं और इस नाते आपस में बन्धु-बांधव हैं।

मनुष्य यदि सचमुच 'श्रेष्ठ पुरुष' बन जाए, तो राष्ट्र की केन्द्रीय धुरी हमारे 'घर', हमारा देश 'भारत' तथा समस्त संसार स्वर्ग बन जाए, सुखधाम बन जाए। इसके लिए प्रभुवाणी ने बहुत शानदार नुस्खा बताया गया है। ऋग्वेद का मन्त्र है-

'तन्तुं तन्वन् रजसो भानुमन्विहि, ज्योतिष्मतः पथो रक्ष धिया कृतान्। अनुल्बणं बयत जोगुवामपो मनुर्भव जनया दैव्यम् जनम्॥

इस वेद मन्त्र के अनुसार 'अच्छा मानव' बनने का पहला उपाय है 'तन्तुं तन्वन् रजसो भानुमन्विहि' संसार का ताना-बाना बुनता हुआ मनुष्य प्रकाश का अनुसरण करता रहे। वह निरन्तर ज्ञान की रोशनी अपने जीवन में लाता रहे तथा 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' को अपने आचरण से सार्थक बनाता रहे। **-आभार आत्मशुद्धि पथ**

श्रेय और प्रेय

परमपिता की असीम तथा अहैतुकी कृपा से यह मानव-शरीर हमें मिला है, जो अन्यान्य योनियों की भांति केवल कर्मो का फल भोगने के लिए ही नहीं है। इसमें मनुष्य भविष्य में सुख देने वाले साधन का अनुष्ठान भी कर सकता है। वेदों में सुख के दो साधन बताए गए हैं-श्रेय अर्थात् सदा के लिए सब प्रकार के दु:खों से सर्वथा छूटकर आनन्द स्वरूप परब्रह्म पुरुषोत्तम को प्राप्त करने का उपाय तथा प्रेय अर्थात् इहलोक तथा स्वर्गलोक की जितनी भी प्राकृत सुख भोग की सामग्रियां हैं उनकी प्राप्ति का उपाय। इस प्रकार अपने-अपने ढंग से मनुष्य को सुख पहुंचा सकने वाले ये दोनों साधन मनुष्य को बांधते हैं। अधिकांश लोग परिणाम सोचे-समझे बिना ही प्रेय की ओर खिंच जाते हैं, पर कोई-कोई जो भगवान की कृपा के पात्र हैं वे श्रेय मार्ग के पथिक बन जाते हैं तथा तत्परता के साथ उनके साधन में लग जाते हैं उनका तो सब प्रकार से कल्याण हो जाता है। वे परमात्म तत्व की सहज ही प्राप्ति कर लेते हैं।

वस्तुत: सभी धर्म-कर्मो के लिए शरीर ही पहला साधन है। शांति की खोज इसी के द्वारा ही संभव है। वास्तव में यह शरीर सप्त ऋषियों का आश्रम है। ये सात ऋषि प्रमाद न करते हुए इस शरीर रूपी आश्रम की संरक्षा कर रहे हैं। यह शरीर सप्त नदियों का पवित्र स्थान है। ये सात नदियां जागते समय बाहर जाती हैं तथा सोने के समय वापस आ जाती हैं। यह शरीर पवित्र यज्ञशाला है। इस यज्ञ का संरक्षक्षण दो देव दिन-रात जागरकर कर रहे हें। शरीर आत्मा के रहने की जगह होने के कारण तीर्थ जैसा पवित्र है। यह देवताओं का एक ऐसा मंदिर है जहां सूर्य आंख के स्थान में आकर अंश रूप में रह रहा है। वायु प्राण बनकर छाती में निवास कर रहा है। अग्नि वाणी के रूप में मुख तथा जठराग्नि के रूप में पेट में है। मन को आसक्ति से बचाने पर ही यह शरीर मथुरा बन सकता है तथा हृदय गोकुल। तन, मन, बुद्धि और अंत:करण को भगवा को अर्पण करना अथवा भगवान में रखना और फिर अंत:करण से या भगवतप्रेरणा से कर्म करना ही अनासक्त योग है। अनासक्त योग का आधार समर्पण-भाव है। जो ईश्वर को ही आत्मसमर्पण कर देगा वह ईश्वर का ही सतत् चिंतन करेगा। भगवान उसे ही सुलभता से प्राप्त होते हैं जो निरंतर उनका स्मरण करता है।

www.thearyasamaj.org

समर्पण में ही सुख

मानव-हृदय में अनंत इच्छाएं उत्तरोत्तर जन्म लेती रहती हैं, वे कभी शांति नहीं होतीं। उगते हुए सूर्य के साथ प्रत्येक दिन कुछ नई आशा की किरणें आती हैं, जो घने अंधकार में भी जीने की जिजीविषा रखती हैं। जीवन जीने और जीवन पूरा करने में बहुत अंतर है। अधिकांश मनुष्य जीवन-भार ढोते दिखाई देते हैं। वे सच्चे अर्थो में जीने का आनन्द जान ही नहीं पाते। ईश्वर हमें चाहे जितना दे दे, पर किसी न किसी रूप में हम केवल पाना ही चाहते हैं। देने की कल्पना से ही हमें घबराहट होने लगती है। यही दु:ख का कारण है। प्रार्थना में सीधे प्रभु से संवाद आवश्यक है। जहां पूर्ण सत्ता के स्वामी परमानन्द सर्वस्व देने के लिए हैं वहां कोई मांग कैसी? सच्ची निष्ठा और प्रेम समर्पण में समाहित है। समर्पण कुछ पाने का नाम नहीं है, बल्कि सर्वस्व दे डालने का भाव है। समर्पण के समय जीवन में अभाव नहीं भाव रहता है। देने वाले को दु:ख कहां। उसे तो सच्चा सुख देने में ही मिलता है। जो देता है वह देवता बन जाता है। पाने वाले की आंखों की चमक देने वाले को सुख देती है। देने से हृदय के द्वार खुलते हैं और अहं आने पर बंद भी हो जाते हैं। सच्ची प्रार्थना तो हृदय से जन्मती है। श्री अरविन्द ने कहा है-''जब आत्मनिवेदन कर रहे हो तो पूर्णतया करो। अपना कुछ भी अलगाव मत रखो, तुम्हारी ओर से समर्पण चाहिए।'' तन-मन बुद्धि और प्राण के समर्पित होते ही प्रार्थना घटित होती है।

पूर्ण समर्पण सर्वस्व दे डालने का भाव है। उसमें मांग न रह जाने पर प्रकृति उसे उसका दिया हुआ कई गुना करके लौटाती है। प्रकट में हम समर्पण करते दिखाई देते हैं, किन्तु गहराई में हम सब कुछ बचाना चाहते हैं। तब समर्पण के स्थान पर स्वार्थ और भय रहता है। समर्पण और सुख का संबंध धागे और मोती की तरह है। स्वामी विवेकानन्द किसी देवालय के पास से जाते समय सम्पन्न लोगों की मांगने की दशा पर चकित होते थे। वह कहते हैं-''कोई यह कहने नहीं आता, प्रभु मेरी जरूरतें तो अल्प थीं, पर तुमने मेरी योग्यता से अधिक मुझे दिया। अब मेरे भीतर कोई मांग नहीं उठती, मैं तो तुम्हारे दिव्यस्वस्प की देखने भर आया हूं।'' भक्त और भगवान के संबंध में समर्पण ही मध्य का सेतु है। अत: समर्पण में ही सुख है।

गाजर: गुणधर्म एवं लाभ

परिचय: गाजर से सब परिचित हैं। गाजर की केवल तरकारी ही नहीं, इससे अनेक व्यंजन बनाये जाते हैं, गाजर का हलवा, गाजर का अचार, मुरब्बा पाक आदि।

रासायनिक संघठन: गाजर में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, रेश खनिज तत्व, कैल्शियम फास्फोरस, लौहा इत्यादि पाये जाते हैं। इसमें विटामिन ए, बी., सी तथा विटामिन बी समूह के पायमिन रीबोफ्लोविन तथा निकोटीनिक अम्बल पाये जाते हैं। इसके बीजों में एक उड़नशील तेल पाया जाता है।

हृदय रोग

- 5-6 गाजर को भूमल में पकाये या कच्ची ही छीलकर रात भर बाहर ओस में रखी रहने दें। प्रात: काल केवड़ा या गुलाब अर्क तथा मिश्री मिलाकर खाने से हृदय की धड़कन सामान्य हो जाती है।
- गाजर को कद्दूकस कर दूध में उबालें, जब गाजर गल जाये तो शक्कर मिलाकर खाने से हृदय को शक्ति मिलती है।
- गाजरों को साफ करके छोटे-छोटे टुकड़े करके शहद मिले जल में उबालें, जब गाजर कुछ नरम हो जायें तो निकालकर कपड़े पर फैलाकर कुछ खुश्क कर लें, फिर केवल शहद में उबालकर एकतार चाशनी बनायें और बरतन में रखे, इसमें एक किलोग्राम मुरब्बे में 1-2 ग्राम दालचीनी, सौंठ, इलायची, केशर, कस्तूरी, जायफल डाल दें। ये चीजें ना डाले तब भी कुछ नहीं। 40 दिन बाद इस मुरब्बे का सेवन 20 ग्राम से 40 ग्राम तक करें, यह दिल की कमजोरी और उन्माद के लिए अति उत्तम है।
- गाजर को कद्दू कस कर दूध में उबालकर खीर की तरह खाने से दिल को ताकत मिलती है, खून की कमी मिटती है।

छाती के रोग: गाजर को भाप में उबालकर, उसमें 10 ग्राम रस निकाले अब इसमें 20 ग्राम शहद मिलाकर पीने से छाती की पीड़ा दूर होगी।

खांसी-गाजर के स्वरस में मिश्री मिलाकर चटनी सी बना लें, अब इसमें काली मिर्च बुरककर चटाने से खांसी में लाभ होता है। कफ आराम से निकल जाता है।

अतिसार: अतिसार में गाजर का 10-20 ग्राम तक रस आवश्यकतानुसार पीने से लाभ होता है।

रक्तार्श: खूनी बवासीर में रक्त अगर अधिक गिरता हो तो दही की मलाई के को 10-20 ग्राम तक रस पीने से लाभ होता है।

www.thearyasamaj.org

पानी खूब पीएँ स्वस्थ जीवन जीएँ

–श्री प्रभुदयाल महेश्वरी

सर्वश्रेष्ठ पेय होने के साथ-साथ शुद्ध पानी हमारे लिए अनेक रोगों की सस्ते से सस्ती किन्तु प्रभावशाली दवा है। पानी से लीवर शुद्ध और स्वस्थ रहता है, त्वचा साफ और चमकदार रहती है। पानी विषैले तथा अवांछित तत्वों को शरीर से बाहर निकालने के लिए प्यूरीफायर का काम करना है। यह अपच से बचाता है और मांसपेशियों को ठीक बनाये रखने में सहायता करता है।

हमारे शरीर में 65 प्रतिशत पानी है। यदि डीहाइड्रेशन अर्थात् पानी की कमी दो प्रतिशत भी होती है तो इसका ब्लड सरक्यूलेशन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी घटती है। किसी वस्तु पर फोकस करना कठिन हो जाता है। शार्ट टर्म मैमोरी लास होता है। मस्तिष्क कम एक्टिव रहता है और थकान महसूस होती है। आवश्यकता से कम पानी पिये जाने पर शारीरिक व्यवस्था स्वयं इस कमी को आन्तरिक स्रोतों से पूरा करती है। फलतः कब्ज हो जाती है।

बढ़ते वजन पर रोक लगाने या वजन कम करने के लिए शुद्ध पानी एक चमत्कारिक औषधि है। हम इस तथ्य को बड़े हल्के से लेते हैं और वजन घटाने के लिए दुनिया भर के खर्चीले उपाय व दौड़ धूप करते हैं। हम भूल जाते हैं कि पानी प्रकृतया उन तत्वों करे बढ़ने से रोकता है जो शरीर को मोटा बनाते हैं। पर्याप्त पानी न मिलने के कारण किडनी सही ढंग से काम नहीं करती। उसका भार लीवर पर आ जाता है जिसका मुख्य कार्य शरीर के लिए अनुपयोगी फैट को नष्ट करना है। हमारे मैटाबालिज्म के आस-पास फैट इकट्ठा होता है। इससे अपच होता है, मांसपेशियाँ कमजोर होती हैं और मल-मूत्र के विकास में रुकावट की समस्याएँ आती हैं। यदि पानी कम पिया जाता है तो अन्दर से एक चेतावनी सी महसूस होने लगती है। तब आन्तरिक शारीरिक व्यवस्था के तहत पानी अन्य अंगों में बूंद-बूंद कर एकत्रित होने लगता है। यह जमा पानी हाथों, पैरों और टांगों में सूजन पैदा करने लगता है। लगातार पानी जमने के परिणाम अतिरिक्त सोडियम बनता है। हमारा शरीर सोडियम की निश्चित मात्रा ही झेल सकता है। यदि अधिक नमक खाया जाता है तो इसे बाहर निकालने के लिए अधिकाधिक पानी पीना आवश्यक है। भारी वजन वाले मोटे लोगों को दुबलों-पतलों की अपेक्षा अधिक पानी पीना चाहिए।

सदैव ठंडा तथा शुद्ध पानी पीएँ। यह गर्म पानी की अपेक्षा शरीर में जल्दी समा जाता है। अत्यधिक ठंडा पानी पीने से परहेज करें क्योंकि इससे प्यास तो बुझ जाती है परन्तु शरीर में पानी की जितनी मात्रा चाहिए, वह पूरी नहीं होती। गर्मियों के दिनों में 15-16 गिलास शुद्ध पानी निश्चत पीएँ और बहुत सी दवाओं, उनके खर्चों, भाग-दौड़ तथा दूसरों द्वारा सेवा-उपचार की तकलीफ से मुक्त रहकर स्वस्थ जीवन जिएँ।

आजकल पानी के स्रोतों पर बहुत दबाव है। बाल्टी घड़ों को लिए घंटों लम्बी पंक्तियों में खड़े रहना, झगड़ना तथा आक्रोश में आकर घातक प्रहार करना आम बात है। अपने देश के कई प्रदेशों में आपसी जल-विवाद की समस्याएँ सर्व विदित हैं। पड़ोसी देशों से भी जल-विवाद चल रहा है। भविष्य में पानी की समस्या के अधिक उग्र रूप धारण करने की सम्भावनाएँ बढ़ रही हैं। ऐसी स्थिति में जीवन-जल पानी की एक-एक बूंद की रक्षा के लिए भरपूर योगदान करना ही हमें शुद्ध पानी प्रचुर मात्रा में पीने का अधिकारी बनाता है।

चार चीजें हैं जो कभी टिकती नहीं हैं। एक, फकीर के हाथ में धन। दो चलनी में पानी। तीन, श्रावक का मन और चार, संत-मुनि के पैर। चार चीजें है, जो कभी भरती नहीं हैं। एक गांव का श्मशान। दो-लोभ का गड्ढा। तीन-पानी का समुद्र और चार-मनुष्य का मन। अंग्रेजी के दो शब्द है and और end. and का अर्थ और। थोड़ा है, थोड़ा और चाहिए। जबकि end का अर्थ है-बस! अब और नहीं। and संसार है और end संन्यास है।

परायों के साथ जीना जितना आसान है, घर-परिवार के साथ जीना उतना ही मुश्किल है। घर में जीने का अर्थ केवल यह नहीं कि हम ईंट-पत्थर और चूने से बने मकान में जिएं। घर के साथ जीने की पहली शर्त है कि हम अपने भीतर आत्मीयता और सहज स्नेह का विस्तार करे। जिस घर में तीन पीढ़ियां एक साथ बैठकर भोजन और भजन करते है, वह घर धरती पर साक्षात् स्वर्ग है। अध्यात्म का प्रारंभ धर्म से होता है, परन्तु धर्म का प्रारंभ घर से होता है और घर में घरवाली नहीं तो घर-घर नहीं, महज मकान 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

www.thearyasamaj.org

चमत्कारी औषधीय पौधा अलोएवेरा

अलोएवेरा को घृतकुमारी भी कहते हैं। विभिन्न रोगों के इलाज में इस पौधे का कोई जवाब नहीं है।

आज के युग में जिस पौधे ने एक तहलका मचा दिया है, वह अलोएवेरा अर्थात् घृतकुमारी। चाहे पेट के रोग की बात हो या फिर त्वचा के निखार की अथवा बालों को मुलायम करने की बात हो, आजकल अलोएवेरा का उपयोग सभी में हो रहा है। तो हम भी इसके विषय में क्यों न जानें और घर में उगा कर शुद्ध व ताजा रूप में प्राप्त करें। इसके पत्तों से निकलने वाला लेसदार तरल पदार्थ त्वचा पर लगाने पर त्वचा स्वस्थ रहती है व झुर्रियां नहीं पड़ती, ऐसा सौन्दर्य विशेषज्ञ मानते हैं।

बच्चों को खांसी होने पर इसका रस शहद के साथ पिलाते हैं। यही नहीं, गांवों में बूढ़ी स्त्रियां ऐसा मानती हैं कि नाभि पर इसका रस लगाने पर नन्हें बच्चों को कब्ज की शिकायत नहीं रहती। वास्तव में इसके सम्बन्ध में बहुत कुछ बातें कही जाती हैं और वैद्य, हकीम विभिन्न रोगों के इलाज में इसका प्रयोग करते हैं। नासा की एक खोज के द्वारा पता चला है कि अलोए का पौधा घर के अन्दर से फार्मेलडीहाइड नामक हानिकारक रसायन को दूर का वातावरण को शुद्ध करता है। वैज्ञानिकों का सुझाव है कि घर के अन्दर अलोए का पौधा रखने से हवा शुद्ध होती है।

पौधा जितना स्वस्थ होता है, उतनी ही कमरे के भीतर हवा को भी शुद्ध रखेगा। हां, तम्बाकू के धुएं का निस्तारण अलोए नहीं कर सकता है। आप भी क्यारी या गमले में अलोए लगाएं व इसके गुणकारी तत्वों से लाभ जरूर उठायें।

एक सेठ बीमार था। दवा खाने के बाद भी ठीक नहीं हो रहा था। आखिर वह हकीम लुकमान से मिला। लुकमान ने कुछ गोलियां दी और कहा, इन्हें दिन में तीन बार अपने माथे के पसीने में पिघलाकर खा लेना। सेठ कुछ ही दिनों में ठीक हो गया। शिष्य ने कहा गुरुदेव, बड़ी चमत्कार दवा है। लुकमान हँसा और बोला-दवा क्या उपलों की राख थी। पर उसे तीन बार माथे पर पसीना लाने के लिए बड़ी मेहनत करनी पड़ी होगी। यह चमत्कार उसी पसीने का है। सच्ची नींद और सच्चा स्वाद चाहिए तो पसीना बहाना मत भूलिए।

मृत्यु माता

–स्वामी विद्यानन्द विदेह

वेदव्याख्या लिखते-लिखते मेरी कमर और गर्दन दु:खने लगीं। सुस्ताने के लिए अपने दोनों हाथों को ऊंचा कर के मैंने एक अंगड़ाई ली। सामने की ओर दृष्टिपात किया तो देखा, वह चली आ रही थी प्रलयकारिणी-सी, जो भी और जो कुछ भी उसके सामने आता उसे अपने जबड़ों में दबा कर निगलती हुई। ज्यों ही वह मेरे निकट आई, दोनों हाथ जोड़ कर और शिर नमा कर मैंने कहा, 'नमस् ते, माता जी।'

अपनी दोनों विकराल आंखों को आकाश की ओर टिका कर वह खड़ी की खड़ी रही गई, मानो, किसी असमंजस में पड़ गई थी।

'आप कौन हैं माता जी? कहिए, क्या काम हैं?'

'मैं मृत्यु हूं और तुझे खाने के लिए मैं यहां आई थी।'

'तो मैं यह उपस्थित हूं, माता जी! आप सोच में क्यों पड़ गईं?'

'तेरे 'माता जी' संबोधन ने मुझे दुविधा में डाल दिया है। अच्छा! अब मैं तेरी माता हूं और तू मेरा पुत्र है। अनादि काल से ही मैं निस्संतान थी। आज मैं पुत्रवती हो गई हूं।'

'तो अब आप मुझे कभी नहीं खाएंगी?'

'भला, माता कहीं अपने पुत्र को खाती है!'

'तो क्या मैं अब अमर हो गया हूं?'

'निस्संदेह! तू स्वयं भले ही कभी अपनी स्वयं की इच्छा से अपने इस शरीर को छोड़ कर चला जाए, मैं स्वयं तेरे शरीर का कभी स्पर्श न करूंगी।'

'तो जब तक नारायण का यह वेदकार्य पूर्ण न हो जाए, मैं इस शरीर का त्याग न करूंगा।'

'तथास्तु', मृत्यु माता ने सस्नेह अपने पुत्र 'विदेह' को आशीर्वाद दिया।

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।

www.thearyasamaj.org

बुजुर्ग अपनी याददाश्त कैसे बढ़ाएं

–श्री मूलचन्द विश्वकर्मा

किसी भी बात को दिमाग में याद न रखना कमज़ोर स्मरण शक्ति के लक्षण हैं। शारीरिक कष्ट, मानसिक तनाव, क्रोध, ईर्ष्या, चिंता आदि से मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जिसे याददाश्त कमज़ोर हो जाती है। जब किसी व्यक्ति का मन किसी दूसरी वस्तु या व्यक्ति में लगा रहता है तो वह अन्य वस्तुओं या व्यक्तियों को भूल जाता है; इस प्रकार ध्यान न देने से हमारी याददाश्त प्रभावित होती है। तर्क क्षमता और ज्ञान, दोनों ही स्मरण शक्ति पर आधारित होते हैं। सभी व्यक्ति अपनी क्षीण स्मरण शक्ति की चर्चा तो करते हैं लेकिन उसमें वृद्धि कैसे की जाये? इस पर विचार करने के लिए किसी के पास समय नहीं है। अब यह तो संभव नहीं कि आपकी स्मरण शक्ति एक ही रात में विकसित हो जाये लेकिन यहां मैं आपको विस्तृत जानकारी और कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दे रहा हूँ, जिससे आप अपनी स्मरण शक्ति बढ़ा सकते हैं।

भुलक्कड़पन के कारण और निदान

भुलक्कड़पन के मुख्य कारणों में काम की अधिकता, थकान, उचित स्थान पर वस्तुओं को न रखना, जल्दबाजी, काम में अरुचि, क्रोध, भय और चिंता है। भूलने की आदत को दूर करने के लिए आवश्यक उपाय इस प्रकार हैं–

1. घर, ऑफिस, गाड़ी की चाबी को कार्य समाप्त होने के बाद अपने सूटकेस या किसी निश्चित स्थान पर रखें ताकि आवश्यकता पड़ने पर आसानी से ढूंढ़ा जा सके।

2. सभी कार्यों की सूची बनाकर कार्य करें और उसे उचित समय पर समाप्त करें।

3. प्रत्येक वस्तु को एक निश्चित स्थान पर रखें, इधर-उधर न फैंकें।

4. बस, ट्रेन पकड़ने की जल्दबाजी से बचने के लिए अपने आपको उचित समय दें।

5. क्रोध, भय और चिंता ये तीनों बीमारियां मस्तिष्क और शरीर को खोखला बना देती हैं। कहा भी गया है कि चिंता चिता के समान होती है। क्रोध को कम करें और अपने मन से डर को निकालें।

6. यदि आपको किसी काम में रुचि न हो तो उसे न करें।

7. जब भी किसी को अपना पेन दें तो उसका ढक्कन अपने पास रखें, ताकि पेन को प्राप्त किया जा सके।

थकान का गलत प्रभाव

अपनी स्मरण शक्ति को प्रखर बनाये रखने के लिए 'थकान' को दूर करना बहुत ज़रूरी होता है। मस्तिष्क के कार्य से मनुष्य को थकान 'अनुभव' नहीं होती, यह कहना बहुत कठिन है। वैज्ञानिकों ने इस विषय पर अध्ययन के पश्चात् पाया कि चेतनावस्था में मस्तिष्क में से जब खून गुज़रता है तो उससे ज़रा भी थकान के लक्षण मौजूद नहीं होते। यदि आप किसी रिक्शा चलाने वाले व्यक्ति की रगो से खून निकालकर जांच करवायें तो उसमें थकान उत्पन्न करने वाला एक विषैला पदार्थ दिखाई देगा किन्तु दूसरी ओर यदि आप मानसिक कार्य करते हैं, तो आपके रक्त में थकान उत्पन्न करने वाला विषैला पदार्थ नहीं मिलेगा।

वैज्ञानिकों का ऐसा मानना है कि हमारा मस्तिष्क दस-बारह घंटे काम करने के पश्चात् भी उतनी तीव्रता से दिखाता है जितना काम को आरंभ करने के समय दीखता है। सवाल उठता है, यदि मस्तिष्क नहीं थकता तो ऐसे कौन से कारण हैं जो उसे थकाते हैं?

मानसिक विशेषज्ञों का ऐसा कहना है कि थकान का मुख्य कारण हमारे मस्तिष्क की भावनात्मक अवस्थाएं हैं, जो उसे थका देती हैं। उदाहरण के लिए यदि आप हर समय चिंता में खोए हुए रहते हैं या किसी बात को दिल से लगा लेते हैं तो ऐसी स्थिति में मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जिससे धीरे-धीरे स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। अत्यधिक शारीरिक परिश्रम करने से उत्पन्न थकान अच्छी नींद और आराम करने से दूर की जा सकती है, परन्तु मानसिक चिंता और तनाव को दूर करना इतना आसान नहीं होता।

यदि ऐसा नहीं हो पाता, तो मानसिक शक्ति का ह्रास होने लगता है। सिरदर्द की शिकायत होती है और दिमाग पर ज़ोर डालने के बावजूद कुछ याद नहीं आता।

शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए गहरी नींद की आवश्यकता होती है जिसके लिए निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दें–

रात्रि में सोने का एक निश्चित समय होना चाहिए।

सोने का कमरा खुला व हवादार होना चाहिए।

बिस्तर आरामदायक होना चाहिए। गद्दे समतल होने चाहिए।

रात्रि में ढीले कपड़े पहनने चाहिए। जहां तक संभव हो सूती कपड़े ही पहनें।

सोने से पहले धूम्रपान, चाय या काफी का प्रयोग न करें क्योंकि इससे नींद सही नहीं आती है।

सोते समय दफ्तर की बातों और फाइलों के विषय पर विचार न करें।

- आभार यज्ञ योग ज्योति

www.thearyasamaj.org

परोपकार की भावना

- लखविन्दर सिंह

गंगा के तट पर एक आश्रम था, जिसमें दूर-दूर से छात्र शिक्षा ग्रहण करने आते थे। गुरु प्रत्येक शिष्य को स्नेह के साथ ज्ञान का पाठ पढ़ाते थे। उन्होंने प्रत्येक शिष्य से व्यक्तिगत स्तर पर एक रिश्ता बना रखा था। वह उनके सुख-दुख के हर प्रसंग में गहरी रूचि लेते थे। शिष्य भी अपने गुरु से बहुत प्यार करते थे। वे उनकी प्रत्येक आज्ञा का पालन करते थे। एक दिन कुछ शिष्यों को शरारत सूझी। वे गुरु के पास आए और बोले, 'गुरुदेव! हम गांव में एक चिकित्सालय खोलना चाहते है। हम सभी उसके लिए चंदा इकट्ठा कर रहे है। कृप्या आप भी कुछ योगदान करें।' गुरु के शिष्यों की बात ध्यान से सुनी। फिर शिष्यों की ओर देखा। थोड़ा मुस्कराए और भीतर कुटिया में गए। कुछ ही पलों में लौटकर आए और शिष्यों से बोले, 'मैं तुम्हारी अधिक सहायता तो नहीं कर सकता, हां दक्षिणा में एक बार सोने के कुछ सिक्के मिले थे, जिन्हें आज तक किसी नेक काम के लिए संभालकर रखा था। ये तुम लोग ले लो।' शिष्य वे सिक्के लेकर चले गए। दूसरे दिन सभी शिष्य आश्रम में एकत्रित हुए। जिन शिष्यों ने गुरु से सिक्के लिए थे, वे भी आए। बातों ही बातों में गुरु से सिक्के लेने की बात सामने आई और यह राज खुला कि कुछ शिष्यों ने मजाक में ऐसा किया है। कुछ वरिष्ठ शिष्यों को यह बहुत बुरा लगा। उन्होंने गुरु को बता दिया कि कुछ शरारती शिष्यों ने उनसे झूठ बोलकर सिक्के लिए हैं। इस पर गुरु ने पहले तो ठहाका लगाया फिर बोले, 'मुझे कल ही पता चल गया था कि वे झूठ बोल रहे हैं। परन्तु उनकी परोपकार की भावना का सम्मान तो करना ही था। उनकी इस भावना का सम्मान तो करना ही था। उनकी इस भावना का सम्मान करने के लिए ही मैंने उन्हें सिक्के दिए थे। विचार झूठा ही सही, उनमें परोपकार की भावना तो थी ही।' गुरु की बात सुनकर शरारती शिष्यों ने गुरु के चरणों में गिरकर क्षमा मांगी।

पुजारी कब? ठाकुर कब

हर निष्काम यज्ञ में विष्णु का आवाहन होता है और विष्णु अकेले नहीं आते। लक्ष्मी उनकी चरणचेरी साथ ही आती है लक्ष्मी की प्रतिज्ञा है कि ऐसे यज्ञ मंडप में आकर पहले स्वयं प्रस्तुत होकर विष्णु का पूजन करती है और सकाम यज्ञों में विष्णु के साथ लक्ष्मी आती तो है, परन्तु वह मेहमान अतिथि बनकर अपना भी पूजन यजमान से कराती है। इसलिए निष्काम यज्ञ में धन की कमी नहीं रहती।

–महात्मा प्रभु आश्रित जी

Beautiful

Honesty is beautiful
Kindness is beautiful
Intelligence is beautiful
Talent is beautiful

Beautiful is a romance with such abundance
Beautiful are the flowers that roam the earth
Beautiful is awaking to the sound of singing birds
beautiful is a disguise
Playing hide and seek inside and outside
Beautiful is as naked as the rising sun
Beautiful is delightful and truthful
Beautiful is the golden daylight that shines
And the taste of sweet colored red wine
Beautiful was never ever created by mistake
Beautiful is the intredient we bake life`s cake
When all or nothing is at stake

I am beautiful
You are beautiful
We are beautiful

Beautiful is great
Beautiful is sweet
Beautiful is love
Beautiful is power

किसी नये पंथ या धर्म का सृजन करना मेरा उद्देश्य नहीं है। मैं दुनिया में कोई नया पंथ देने नहीं आया हूँ। बल्कि लोगो को पाँव देने आया हूँ ताकि वे धर्म पथ पर चल सकें। लोगों को पंख देने आया हूँ ताकि वे उन्मुक्त होकर उड़ सकें। इन कड़वे-प्रवचन का मकसद लोगों के दिलों को प्रभावित करना नहीं है वरन् लोगों के दिलों को प्रकाशित करना हैं। मेरे गुरु ने मुझे जो जिम्मेदारी दी है उसे न सिर्फ कुशलता से बल्कि श्रेष्ठता से निभाने की कोशिश कर रहा हूँ। मैं हटकर और डटकर इसलिए बोलता हूँ क्योंकि यह वक्त की माँग है। अगर मैं ऐसा न करूं तो मेरा हाल प्राइवेट चैनलों के आगे दूरदर्शन जैसा हो जायेगा।

www.thearyasamaj.org

बहुत लाभदायक हैं फंक्शनल फूड्स

- सुरिन्द्रा अजय जैन, न्यूट्रिशनिष्ट

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि थोड़ी सी सूझ-बूझ से भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जाने चाहिए जिन्हें फंक्शनल फूड्स कहते हैं। इन्हें खाने से हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है और बीमारियों से बचा रहता है। हार्ट, कैंसर, सिरदर्द तथा अन्य बीमारियों का उपचार फंक्शनल फूड्स के द्वारा ठीक किया जा सकता है।

अंजीर- यह कैल्शियम से भरपूर है तथा रफेज का अच्छा साधन है। यह हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है तथा कैंसर से बचा सकता है। इन्हें सूखे या ताजे दोनों रूपों में खा सकते हैं।

अखरोट- यह एंटी-ऑक्सीडेंट का सर्वोत्तम साधन है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए यह यह हृदय संबंधी रोगों से दूर रखता है। लगभग 30 ग्राम आखरोट की गीरी प्रतिदिन खा सकते हैं।

मूंगफली- यह भी एंटी-ऑक्सीडेंट का अच्छा साधन है। रास्ता होने के कारण हर व्यक्ति इसका सेवन कर सकता है। खराब मूंगफली में एफ्लोक्सिटीन होता है, इसलिए इसे खाने से बचें। मूंगफली अच्छी क्वालिटी की होनी चाहिए।

तिल- यह कैल्शियम और लौह तत्व का अच्छा साधन है। इनके सेवन करने से रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी कम हो जाती है।

फ्लैक्स सीड्स: इन्हें अलसी के बीज भी कहते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा साधन है। इन्हें बादाम, मूंगफली या ओट्स के साथ मिलाकर, पीस कर रखे लें। दाल-चावल खाते समय दो चम्मच डालकर बच्चों से लेकर परिवार के बुजुर्गो को खिलाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा हैं। चपाती बनाते समय एक चम्मच डालकर उसे दुबारा बेलघर चपाती बनाएं। आप यह देख कर खुश हो जाएंगे कि किसी को पता भी नहीं चला और स्वादिष्ट चपाती भी बनकर तैयार हो गई।

मेथीदाना- यह पीले रंग के दाने बहुत ही लाभकारी तथा सस्ते व गुणों से भरपूर होते हैं। इसमें सेलेनियम नामक खनिज पाया जाता है जो हमें कैंसर, डायबिटीज व हृदय संबंधी रोगों से बचाता है तथा हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। इसे पीसकर मसाले के रूप में तथा अंकुरित कर भी खाया जा सकता है।

चुकंदर- यह नाइट्रस कंपाउंड का अच्छा साधन है जिससे हमारा ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है जो हमारे दिमाग को अलर्ट रखता है। इसका हलवा, जूस, पूरी, चावल, पुलाव बनाया जा सकता है।

ब्रोकली: हरे रंग की ब्रोकली देखने में सुन्दर और गुणों से भरपूर होती है। यह विटामिन सी और बीटा कैरोटीन का अच्छा साधन है। इससे त्वचा स्वस्थ व ग्लोइंग रहती है। इसका सूप बनाकर, भाप में पकाकर सलाद के रूप में और मिक्स वेजीटेबल कट्लेट्स बनाते हुए भी खाया जा सकता है।

स्वास्थ्य व सुन्दरता में गुणकारी है केसर

केसर फूल का एक हिस्सा है जिसकी खेती कश्मीर में होती है। गुणों की खान होने के कारण यह बहुत महंगा होता है फिर भी लोग इसका खूब उपयोग करते हैं क्योंकि केसर से भोजन के रंग-रूप, स्वाद और पौष्टिकता में चार चांद लग जाते हैं। एक रिसर्च से पता चला है कि केसर में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो मानव शरीर को बीमारियों से दूर रखने में मदद करते हैं। खासकर क्रोसिन जो वैज्ञानिक रूप से बुखार को दूर करने में उपयोगी माना गया है। इसके अलावा एकाग्रता, स्मरण शक्ति और रिकॉल क्षमता को बढ़ाने का काम करता है। केसर स्वास्थ्य तथा सुन्दरता के लिए रामबाण औषधि है। आइए जानते हैं भोजन में उसके उपयोग के बार में- सूजी का हलवा, पोहा-खीर, पुलाव जिसमें मटर, गाजर, गोभी, प्याज इत्यादि मिलाकर बनाया जा सकता है, में थोड़ा सा केसर डाल दिया जाए तो खाना जहां स्वादिष्ट बनता है वहीं पौष्टिकता से भी भरपूर होता है। आटे का लड्डू जिसमें सूखा मेवा डला हो, के साथ केसर मिला दिया जाए तो पीला रंग आता है जो खाद्य पदार्थ को पौष्टिक तथा सुन्दर बना देता है। गर्म दूध में केसर मिलाकर पीने से बहुत लाभ होता है तथा नींद अच्छी आती है। आजकल गर्मी का मौसम चल रहा है, ऐसे में ठंडे दूध, आइस्क्रीम, रसगुल्ले-रसमलाई में केसर मिलाकर लिया जा सकता है।

www.thearyasamaj.org

डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया की 50वीं वैवाहिक वर्षगांठ पर मांगलिक यज्ञ

डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया एवं श्रीमती सुषमा कथूरिया ने अपने निवास स्थान पर सपरिवार सफल वैवाहिक जीवन की 50वीं वैवाहिक वर्षगांठ पर मांगलिक यज्ञ किया। यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री एवं उनके सहायक आचार्य योगेन्द्र शास्त्री थे। कहने की आवश्यकता नहीं कि डॉ. सुन्दरलाल कथूरिया उच्चकोटि के वैदिक विद्वान एवं देश के जाने माने साहित्यकार हैं। भावनगर विश्वविद्यालय (भावनगर, गुजरात) में हिन्दी विभाग के प्रोफेसर-अध्यक्ष रहे डॉ. कथूरिया ने 45 वर्षो तक अध्यापन कार्य किया है तथा उनके 46 स्तरीय ग्रन्थ प्रकाशित हो चुके हैं। डॉ. कथूरिया का जीवन यज्ञमय है और उनके परिवार में प्रतिदिन यज्ञ की अग्नि प्रज्ज्वलित होती है। इस अवसर पर उन्हें आशीर्वाद देते हुए प्रख्यात वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री ने कहा-डॉ. कथूरिया बहुभाषाविद, सहृदय कवि, यशस्वी लेखक एवं मूर्धन्य साहित्य हैं। आचार्य श्री ने वैवाहिक दम्पति के स्वस्थ, अदीन एवं निरोग रहते हुए शतायु होने की कामना की तथा उनके पूरे परिवारर के आस्था एवं श्रद्धाभाव की भूरि-भूरि प्रशंसा की।

स्व. रामचन्द्र खट्टर जी के जन्मदिवस

सामदेव पारायण यज्ञ

परम पूज्य महात्मा प्रभु आश्रित जी की प्रेरणा से लाल लोकनाथ जी की आज्ञा से पूज्य पिताजी स्व. रामचन्द्र खट्टर जी के जन्मदिवस पर पारम्परिक सामवेद पारायण यज्ञ का आयोजन 13 नवम्बर 2016 को उनके निवास 2 धान रानी बाग, दिल्ली-110034 में डॉ. विनय विद्यालंकार जी के ब्रह्मत्व में हुआ जिसमें भारी संख्या लोगों ने भाग लिया।

- मनुष्यमात्र के लिए जैसे नग्न अवस्था को ढकने के लिए वस्त्र की आवश्यकता है, उसी प्रकार अपनी अज्ञानता को दूर करने के लिए विद्या प्राप्त करने की आवश्यकता है। **(महात्मा टालस्टाय)**
- सबसे प्रेम करो और बहुत कम पर भरोसां परन्तु किसी के साथ बुराई न करो। **(शेक्सपियर)**
- विदेशी राज्य कितना भी दयालु और हितैषी हो, वह हमें बिना दबाये न छोड़ेगा। उसका उद्देश्य कितना भी अच्छा हो, किन्तु उससे हमारा अहित छोड़ा, हित कदापि नहीं हो सकता। **(अरविन्द घोष)**
- मनुष्य का गौरव इसमें है कि वह अपने छोटों के साथ प्रेम एवं सभ्यता का व्यवहार करे और अपने से बड़ों के प्रति मान और आज्ञापालन का भाव हो। **(स्व. लाला लाजपतराय)**

प्रसिद्ध निगम पार्षद श्री यशपाल आर्य के जन्मोत्सव पर आयुष्काम महायज्ञ

महान समाजसेवी एवं शिक्षा समिति के चेयरमैन श्री यशपाल आर्य जी ने जन्मोत्सव पर विराट् आयुष्काम यज्ञ का आयोजन किया गया। इस यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने विशाल जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि सुख शांति चाहने वाला कोई व्यक्ति यज्ञ का परित्याग नहीं करता। जो यज्ञ को छोड़ता है उसे यज्ञरूप परमात्मा भी छोड़ देता है। सबकी उन्नति के लिए आहुतियाँ यज्ञ में छोड़ी जाती है। विज्ञान के अनुसार वस्तु ऊर्जा तभी बनती है जब वह फूंकी जाए। कार, स्कूटर, ट्रक, हवाई जहाज आदि तभी दौड़ते हैं, जब तक उनमें ईधन फूंकता रहे। जैसे ईधन फूंकने से ऊर्जा बनती है वैसे ही यज्ञ में घी डालने से पर्यावरण के शोधन के लिए ऊर्जा पैदा होती है। इस महायज्ञ के मुख्य यजमान श्री यशपाल आर्य एवं श्रीमती मोहनी देवी थे। इस शुभावसर पर उन्हें आशीर्वाद देते हुए आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने कहा कि श्री यशपाल आर्य जी धर्मनिष्ठ, परोपकारी, महान समाज सेवी, लोकप्रिय निगम पार्षद, राष्ट्रभक्त एवं एक नेक इंसान हैं। निर्भीकता-कर्मठता-साहस और आत्मविश्वास आदि गुणों को उन्होंने अपने आंचल में समेटा हुआ है। इनका परिवार एक आदर्श एवं नित्य यज्ञ करने वाला परिवार है। इस अवसर पर हिमाचल से पधारे श्रद्धेय आचार्य आर्य नरेश जी के सारगर्भित व्याख्यान हुए। यज्ञोपरान्त नवनिर्मित आर्य हेण्डलूम जिसके स्वामी श्री नरेन्द्र आर्य हैं, तथा आर्य क्लाथ इम्पोरियम जिसके स्वामी श्री दिनेश आर्य हैं इन शोरूम का उद्घाटन महापौर श्री श्याम शर्मा जी एवं अनेक गणमान्य महानुभावों की उपस्थिति में हुआ।

इस मांगलिक अवसर पर हजारों लोगों ने श्री यशपाल आर्य जी को हार्दिक शुभकामनाएँ दी। अनेक संस्थाओं के लोगों ने शाल एवं माल्यार्पण कर आर्य जी का अभिनन्दन किया। अन्त में हजारों लोगों ने प्रीतिभोज किया। कार्यक्रम का संचालन श्री बलदेव राज आर्य जी ने किया। समारोह के अन्त में अध्यात्म पथ के सम्पादक आर्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने पूरे परिवार के सभी सदस्यों के निरन्तर उत्कर्ष एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। अंत में श्री यशपाल आर्य जी ने सभी का आभार प्रकट किया।

अनमोल वचन

- हजार बार भी कार्य सफल नहीं हुआ, कोई बात नहीं, एक प्रयत्न और अवश्य करें हम।
- पूर्ण अभीप्सा से किया गया असफल प्रयत्न भी महत् परिणाम देने वाला होता है।

www.thearyasamaj.org

RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 ओ३म् Posting Date 5 or 6 Jan. 2017 DL (N)0225/2015-17

प्रेषक Date of Publication: 25 Dec. 2016

कमल ज्योति

जनवरी 2017 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

त्यागमयी, ममतामयी माता कमला आर्या

श्रीमती कमला आर्या जी के 77 वें जन्मदिवस

(3 दिसम्बर 2015) पर श्रद्धा सुमन

हम सब की प्रेरणास्रोत, कर्त्तव्य पारायणा, दया, ममता, आदर्श एवं परोपकार की साक्षात् प्रतिमूर्ति, समाजसेवा व रचनात्मक कार्यों में सदैव प्रोत्साहन देने वालीं

माता कमला आर्या जी को शत्-शत् नमन।

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

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: 41548503, mail:mayankprinters5@gmail.com से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित