Date of Publication: 25 Feb. 2016

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-10, अंक-7-8 फरवरी-मार्च 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

सच्ची स्तुति

सत्यमिद् वा उ तं वयमिन्द्र स्तवाम् नानृतम्।
महाँ असुन्वतो वधो भूरि ज्योतींषि सुन्वतो भद्रा इन्द्रस्य रातयः॥

-ऋ 8.62.12

ऋषिः-**प्रगाथः काण्वः**॥ देवता-**इन्द्रः**॥ छन्दः-**पक्तिः**॥

शब्दार्थ-वयम्=हम **तम्**=उस **इन्द्रम्**=इन्द्र की **वै उ**=निःसन्देह **सत्यं इत्**=सच्ची ही **स्तवाम**=स्तुति कर रहे हैं, **अनृतम्**=झूठी न=नहीं। देखो, **असुन्वतः**=यज्ञ न करनेवाले का **महान्**=बड़ा **वधः**=विनाश हो रहा है और **सुन्वतः**=यजनशील को **भूरि**=बहुत-बहुत **ज्योतींषि**=ज्योतियां (मिल रही) हैं, क्योंकि **इन्द्रस्य**=इन्द्र के **रातयः**=दान **भद्राः**=कल्याणकारी हैं।

विनय-हमने जो इन्द्र की परम कल्याणकारी देनों की स्तुति की है, वह निःसन्देह सच्ची स्तुति है, अनृत नहीं। हमने जो उस महान् इन्द्र की महान् महिमा गाई है वह भी निःसन्देह सच्ची है, अनृत कदापि नहीं। हम जानते हैं कि हम यह सच्चे इन्द्र का ही गुण-कीर्त्तन कर रहे हैं, अनृत इन्द्र का नहीं, सच्चे परमेश्वर की ही स्तुति कर रहे हैं, मिथ्या परमेश्वर की नहीं। इसलिए हमारी यह स्तुति कभी विफल नहीं जाएगी, यह अवश्य फल लाएगी। यह हमारी सच्ची स्तुति हमें इन्द्र के अवश्य दर्शन कराएगी, इन्द्र के कल्याण दानों का अनुभव कराएगी। ओह! हमारी यह स्तुति तो इतनी सच्ची है कि हम साक्षात् देख रहे हैं-इस संसार में यज्ञ न करनेवालों का, 'असुन्वत्' लोगों का, उतना ही बड़ा विनाश हो रहा है जितना बड़ा यज्ञ करनेवाले 'सुन्वत्' लोगों का कल्याण हो रहा है। 'असुन्वत्' लोगों का वध इसीलिए हो रहा है चूँकि यज्ञ न करने के कारण इन्हें प्रतिफल में इन्द्र का कल्याणदान नहीं मिल रहा हैं। इसके विपरीत 'सुन्वत्' लोगों का इसलिए कल्याण हो रहा है, चूँकि उन्हें प्रतिफल में सब जयोतियों का बहुत-बहुत दान मिल रहा है और ज्योतियों के मिल जाने पर फिर क्या नहीं मिलता? हे मनुष्यो! तुम इस साक्षात् सत्य को क्यों नहीं देखते? सत्य इन्द्र के इस सत्य-स्वभाव को क्यों नहीं अनुभव करते? तुम किस अनृत संसार में रह रहे हो? क्यों धोखे पर धोखा खा रहे हो? यह देखो, जो हो रहा है वह यही है कि अत्यागियों का निरन्तर वध हो रह है और आत्मत्यागी दिनों-दिन ऊपर चढ़ रहे हैं। यह सब इन्द्र की 'भद्र राति' मिलने और न मिलने का परिणाम है, तो तुम भी क्यों नहीं अनुभव करते और एकस्वर होकर बोलते-'इन्द्र की राति भद्र है, सचमुच इन्द्र के दान कल्याणकारी हैं!'

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

पवस्व सोम मन्दयन्निन्द्राय मधुमत्तमः।।
ते सुतासो विपश्चितः शुका वायुमसृक्षत।।
असृग्रं देववीतये वाजयन्तो रथा इव ।।1124।।
मधुर सोम तू इन्द्र हवि, बह कर हर्ष बढ़ाता जा।
मेधा विकसित करने वाले, परमानन्द को पाता जा।।
प्राणशक्ति का दाता वही, परमानन्द कहाता है।
बुद्धि तीव्र करने वाला, तेज शक्ति का दाता है।।
रथ के चालक सम ज्ञान कर्म, दिव्य गुणों को देते हैं।
चारों ओर से आते रस, दुःख सारे हर लेते हैं।।

अग्नि होतार मन्ये दास्वन्तं वसोः सूनुं सहसो जातवेदसं विप्रं न जातवेदसम्।
य ऊर्ध्वया स्वध्वरो देवाच्या कृपा घृतस्यविभ्राष्टिमनु शुक्रशोचिष आजुहानस्य सर्पिषः।।
यजिष्ठं त्वा यजमानाहुषेम ज्येष्ठ-मंडिरसां विप्र मन्मभिविप्रेभिः शुक्र मन्मभिः।
परिज्मानमिव द्यां होतारं चर्षणीनाम् ।
शोचिष्केशं वृषणं यमिमा विशः प्रावन्तु जूतये विशः ।।
स हि पुरु चिदोजसा विरूक्मता दीद्यानी भवति द्रुहन्तरः परशुर्न द्रुहन्तरः।
वीडु चिद्यस्य समृतौ श्रुवद्वनेव यत्स्थिरम्।
निष्षहमाणो यमते नाथते धन्वासहा नायते ।।1125।।
मैं अग्नि को होता दाता, ज्ञानी मान ध्याता हूं।
कर्म कराता सर्वज्ञ विद्वान, उसी को पाता हूं।।
दिव्य हो दिव्य पय पाता, समर्पण से जल पाता।
चमक-चमक विचार धाराओं से, वह बढ़ता जाता।।
हे ज्योतिर्मय बुद्धि विकासक, पूज्य सभी यजमानों का।
स्तुति करें उच्च विचार से, तू ही बड़ा विद्वानों का।।
द्यौलोक सम सब पर छाया, दया सभी कर करता है।
तू चमकीला प्रेरक सबका, ज्योति वर्षा से भरता है।।
प्रकाश करता वह सदा ही, चमकते निज ओज से।
फरसा जैसे वृक्ष काटे, शत्रु काटे खोज से।।
इसका दृढ़ संघर्षणा पा, दुर्भावना नष्ट होती।
अनुशासन रख आगे आता, सबकी सत्ता खोती।।

अग्ने तव श्रवो वयो महि भ्राजन्ते अर्चयो विभावसो।
बृहद्भानो शवसा वाजमुक्थ्यां दधासि दाशुषे कवे।।
पावकवर्चाः शुक्रवर्चा अनूनवर्चा उदियषि भानुना।
पुत्रो मातरा विचरन्नुपावसि पृणाक्षि रोदसी उभे।।
ऊर्जो नपाज्जातवेदः सुशस्तिभिर्मन्दस्व धीतिभिर्हितः।
अश्वे इषः सं दधुर्भूरिवर्पसश्चित्रीतयो वामजाताः ।।
इरज्यन्नग्ने प्रथयस्व जन्तुभिरस्मे रायो अमत्ये।
स दर्शतस्य वपुषो वि राजसि पृणक्षि दर्शतं क्रतुम्।।
इष्कर्तारमध्वरस्य प्रचेतसं क्षयन्तं राधसो महः।
रातिं वामस्य सुभगां महीमिषं दधासि सानसिं रयिम्।।
ऋतावानं महिषं विश्वदर्शतमग्निं सुम्नाय दधिरे पुरो जनाः।
श्रुत्कर्णं सप्रथस्तमं त्वा गिरा दैव्यं मानुषा युगा।।1126।।
हे ज्ञानरूप प्रकाश से, सबमें वास किया करते।
दे ज्ञानशक्ति से सभी शक्तियां, सबको प्रेरित करते।।
उत्तम ज्योति धारणकर्ता, विनयी को ज्ञान प्रदान करे।
श्रेष्ठ ज्ञानी ज्ञान पाकर, तेरा प्रशंसित गुण गान करे।।
हे प्रदीप्त हे तेजस्वी अग्ने, तू अपनी कांति दर्शाता।
तेजस्वी माता-पिता को पाले, तू दोनों लोक बचाता।।
सब में व्यापक बलदाता, तू कृपा का दान करे।
प्रशंसित विचारों से मुदित, भक्त को गतिवान करे।।
उन्नति कारक शुभ प्रेरणा, भक्त तुझी से पाता।।
हे अमर अग्ने अपने प्रभाव से ऐश्वर्य फैला।
अपने सुन्दर रूप से चमके, अपना साकार रूप दिखा।।
आत्मिक यज्ञ कराने वाले, ज्ञानी ईश्वर के गीत गायें।
मगन होकर उसके प्रेम में, दिव्य शक्ति आनन्द पायें।।
प्रेरणा दे दान की, तू सुन्दर वस्तुएं देता है।
बांट-बांट खाने की बुद्धि, साधक तुझ से लेता है।।
तू अपने आदर्श भक्त का, सत्य-ज्ञान जो धारी है।
सुख पाने को तुझे मनायें, जो श्रेष्ठ शक्तिकारी है।।
मनस्वी जन हैं तुझे ध्याते, तू सब की विनय सुन लेता।
दिव्य गुणों का तू है स्वामी, भक्तों को तू सुख देता।।

प्र सो अग्ने तवोतिभिः सुवीराभिस्तरति वाजकर्मभिः।
यस्य त्वं सख्यमाविथ ।।
तव द्रप्सो नीलवान् वाश ऋत्विय इन्धानः सिष्णवा ददे।
त्वं महीनामुषसामसि प्रियः क्षमो वस्तुषु राजसि।।1127।।
हे ज्ञानरूप प्रकाश से, सबमें वास किया करते।
वीरतापूर्ण साधन पाकर, सारे संकट तरता।।
हे आनन्दरस के सेचक, तेरे तरल रस को पाता।
तेरा मिले सहारा मुझे, नियम से तुझे जगाता।।
प्रज्ञाएँ उषा रूप बन आतीं, उनका तू है प्यारा।
अज्ञान दुःखों को हटा, बल का रता उजियारा।।

तमोषधीर्दधिरे गर्भमृत्वियं तमापो अग्निं जनयन्त मातरः।
तमित् समानं वनिनश्च वीरूधोऽन्तर्वतीश्च सुवते च विश्वहा।।1128।।
ऋतु वाली औषधियां गर्भ में, उसको धारणा करतीं।
जलवाली नदियां माता बन, उसमें प्रकाश है भरतीं।।
वृक्ष वनस्पतियां उसमें, रहकर पलती रहतीं।
जब आती है वह जग में, उसको शक्ति कहतीं।।

अग्निरिन्द्राय पवते दिवि शुक्रो वि राजति।
महीषीव वि जायते ।।1129।।
इन्द्र संकल्प शक्ति को पाता, दिव्य गुणों का दाता है।
चमकीली दिव्य गुणों वाली, महती शक्ति कहलाता है।।

यो जागार तमृचः कामयन्ते यो जागार तमु सामानि यन्ति।
यो जागार तमयं सोम आह तवाहमस्मि सख्ये न्योकाः।।1130।।
निद्रारूप अज्ञान से जगता, स्तुतिगीत का ज्ञाता।
जो जागे वह साम की जाने, परमानन्द मित्र पाता।।

[क्रमशः]

गतांक से आगे

चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

प्रश्न पैदा होता है कि जब ईश्वर के हाथ पैर आंख नहीं है तो हाथ पैरों का काम कैसे कर सकता है। ईश्वर का हाथ पैर नहीं हैं, क्योंकि वह (अकायं, अव्रणं, अस्नाविरम्) है। बिना हाथ पैर के वह सब कार्यो को कर लेता है। हाथ की जरूरत तब हमें पड़ती है जब हाथ से दूर किसी चीज को उठाना चाहते हैं या किसी फल को तोड़ना चाहते हैं। जब हमें अपना हाथ उठाना होता है तो क्या इसे दूसरे हाथ से उठाते हैं। सिर हिलाना हो तो क्या हाथ से हिलाते हैं, नहीं। क्योंकि हाथ और सिर के अन्दर हिलाने की शक्ति है, इसलिए दूसरे हाथ की जरूरत नहीं पड़ती। परमात्मा के लिए कोई स्थान अप्राप्य नहीं। इसलिए इन्हें न हाथों की जरूरत है, न आंखों की, न कानों की।

खिलाता है खाता नहीं खुदा है।
हिलाता है हिलता नहीं खुदा है।

यजुर्वेद में आता है।

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तदुअन्तिके
तदन्तरस्य सर्वस्य तहहु सर्वस्यायस्य बाह्यतः।

उस परमात्मा को आप पाना चाहते हैं तो अपने मन को पवित्र बनाओ, मन पवित्र तब होता है जब अन्न पवित्र हो। अन्नदोष से अच्छे मनुष्यों की इखलाकी हो जाती है। पाप के अन्न से अन्तःकरण मलिन तो होता ही है साथ ही संतान भी पापात्मा दुरात्मा उत्पन्न होती है। कवि कहते हैं-

दीपो भक्ष्यते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते।
यदन्नं भक्ष्यते नित्यं जायते तादृशी प्रजा।।

छान्दोग्योपनिषद् में आता है-

अन्नमशितं त्रेधा विधीयते तस्यः यः स्थविष्ठो धातुः तत्पुरीषं भवति यो मध्यमस्तन्मांसं योऽणिष्ठः तन्मनः। अन्नमयं हि सोम्य मनः।।

खाया हुआ अन्न तीन प्रकार का होता है। उसका स्थूल भाग मल होता है, जो मध्यभाग है वह सांस हो जाता है। और जो सूक्ष्म भाग है वह मन हो जाता है। यह मन अन्नमय है।

जिस विचार से अन्न कमाया जाता है उसका प्रभाव मन पर बराबर पड़ता है।

एक राजा न्यायप्रिय सत्संगी का स्वभाव का था। नगर में सत्संग चल रहा था। राजा भी प्रवचन सुनने के लिए चले गये। ब्रह्मज्ञानी संत की बात को सुनकर राजा बहुत प्रभावित हुए। दर्शन करने की लालसा जगी। प्रातः राजा ब्रह्मज्ञानी संत के पास जाकर कहने लगे-

महाराज! दया करो। संत कहने लगे-राजन्! उठो। क्या बात है? आप इतने परेशान हैं। राजा कहने लगा-महाराज! आप तो साक्षात् ब्रह्मज्ञानी संत हैं। आप जैसे संत मेरे राजमहल में रहने का कष्ट करें। आपके लिए मैं वहाँ एकान्त जगह में आश्रम बनवा दूँगा। परन्तु रहें तो वहीं रहें। बड़ी कृपा होगी। ताकि वहीं मैं आपका दर्शन कर धन्य हो जाऊँगा। जीवन का शेष भाग प्रभुभक्ति में लगाना चाहता हूँ।

राजा की बात सुनकर संत पिघल गयें। वे कहने लगे-बेटा! हमारे लिए तो घास की कुटिया ही अच्छी है। राजमहल के कमरे हमें नहीं चाहिए। राजा संत के चरणों में गिर कर, कहने लगे-महाराज! आप मना न करें। आप मेरे यहाँ रहिये राजा के बहुत विनय करने के पश्चात् साधु ने रहना स्वीकार कर लिया।

सज्जन का स्वभाव नारियल के समान होता है, वे बाहर से कठोर दिखाई देते हैं, परन्तु अंदर से कोमल होते हैं। दुष्ट बेर के समान होते हैं। बाहर से तो मीठे लगेंगे चिकनी चुपड़ी बात करेंगे। परन्तु अंदर से कठोर होंगे।

साधु का सत्संग-प्रवचन लगातार होने लगा। दूर-दूर से लोग उनके प्रवचन सुनने के लिए आने लगे। राजमहल में चहल-पहल होने लगी। राजा रानी दोनों संत की जी-जान से सेवा करने लगे। राजमहल के सुस्वाद भोजन का स्वाद संत लेने लगे। तीन महीने बीत गये। एक दिन रानी बाथरूप में नहाने के लिए गई। स्नान करते समय नौलखा सोने का हार बाथरूप में भूल गई। रानी के स्नान करने के पश्चात् संत स्नान करने के लिए गये, जब उन्होंने सोनेके हार को देखा, तो मन में पाप आ गया। उन्होंने सोने के आभूषण को धोती में बांधकर जल्दी से राजमहल से बाहर निकल जंगल की ओर निकल पड़े। इधर रानी परेशान, क्योंकि सोने का हार गायब है। राजा को जब पता चला तो उसने सिपाहियों को आदेश दिया। सब ओर छानबीन किया जाये। जिसने हार चुराया है उसको फांसी की सजा दी जायेगी। इसलिए जिसने चोरी की है, बता दे। उन्हें हम माफ कर देंगे। इधर साधु दूर जंगल में पहुँच कर एक वृक्ष के नीचे बैठकर विश्राम करने लगा। हार इसी साधु ने उठा रखा था। तेज प्यास लगी, कहीं पानी नहीं मिला, तब जिस पेड़ के नीचे बैठा था, उसमें रसदार फल लगे हुए थे। साधु ने सोचा, चलो इसी फल को खा लेता हूँ। कुछ तो प्यास बुझेगी। जैसे ही फल को मुँह में डाला तो साधु को जोरों से उल्टी होने लग गई। आँखों से आँसू गिरने लगे। उल्टी के पश्चात् थोड़ी शांति महसूस हुई। जब देखा कि उसके पास सोने का हार लेकर राजमहल में पहुँचा।

साधु ने राजा से कहा-राजन! यह हार मैं उठा कर ले गया था।

योग्यता और इच्छाशक्ति से तय होता है लक्ष्य

- मनीष जैन

विचारक राबर्ट फ्रॉस्ट ने अपनी जिन्दगी में जो कुछ भी सीखा है, उसका सार तीन शब्दों में देते हुए लिखा-'जिंदगी चलती जाएगी।' फ्रॉस्ट का यह दर्शन असल में सकारात्मक जीवन जीने का एक नजरिया है। आपने अपनी जिंदगी मुश्किलों से घेरकर भी किसी को भरपूर और भयरहित नींद दे दी, किसी के तनाव को कम कर दिया, किसी चेहरे पर हंसी ला दी, तो इससे ज्यादा सफल और सार्थक जीवन और क्या हो सकता है।

अक्सर हम अपने जीवन में सिर्फ सफलता के बारे में सोचते हैं। सफल होने की कामना करना बुरा नहीं है, पर यदि हमें वह सफलता अच्छे उपायों से मिलती है, दूसरों को सुख पहुंचा कर और एक अच्छे लक्ष्य के रूप में मिलती है, तो ही उसकी सार्थकता है। असल में सफलता की प्राप्ति में बहुत सी बातों का योगदान होता है। इसमें सबसे पहली और आवश्यक चीज है-लक्ष्य का निर्धारण। आप किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं और कहां पहुंचना चाहते हैं, यह स्पष्ट कर लेना ही है लक्ष्य का निर्धारण। लक्ष्य निश्चित किए बिना ही गतिशील होने का कोई विशेष अर्थ नहीं है। उठाया हुआ कोई भी कदम तभी सार्थक और सफलता में सहयोगी हो सकता है जबकि पहले आपका लक्ष्य सुस्पष्ट हो। निश्चित लक्ष्य के बिना सफलता की कामना दिवास्वप्न के समान है।

पर हमारा लक्ष्य क्या होना चाहिए? इसके बारे में विलियम जेम्स ने लिखा है कि 'जीवन का सबसे बड़ा उपयोग इसे किसी ऐसी चीज में लगाने में है जो इसके बाद में भी रहे।' हेनरी डेविड थोरौ ने कहा है कि 'किसी चीज की कीमत यह है कि आप उसके बदले में अपनी कितनी जिन्दगी खर्च करते हैं।'

पर सबसे आवश्यक है लक्ष्य का निर्धारण। लक्ष्य कैसे तय हो। इस बारे में एक कथा है। एक युवक एक गुरु के पास पहुंचा। युवक बड़ा बेचैन था, निरूत्साहित था। गुरु से बोला-'मैं कुछ करना चाहता हूं। जीवन में कुछ बनना चाहता हूं पर मुझे सफलता नहीं मिलती।' गुरु ने उससे कहा-'यह बहुत अच्छी बात है कि तुम जीवन में कुछ करना चाहते हो। पर यह बताओ कि तुम क्या करना चाहते हो?'

युवक ने कहा-'यह तो मुझे पता नहीं, पर कुछ तो करना चाहता हूं जिससे मुझे धन मिले, ख्याति मिले।' गुरु ने फिर पूछा-'तो यह बताओ कि तुम्हारी रूचियां क्या हैं? तुम्हारे विचार में तुम क्या बन सकते हो?' युवक ने कहा-'मेरे पास ऐसा कोई विशेष ज्ञान या योग्यता नहीं है। अपनी खास रूचि के बारे में भी मैंने कभी सोचा नहीं। मुझे यह भी पता नहीं कि मैं क्या कर सकता हूं। मैं अब तक सदा इस उलझन में ही हूं कि मैं क्या करूं।' तब गुरु ने कहा-'और इस पर तुम कहते हो कि तुम्हें सफलता नहीं मिलती। जब तुम्हें पता नहीं कि तुम्हें कहां जाना है तो तुम किस चीज की सफलता की अपेक्षा करते हो? जो व्यक्ति अपने जीवन का लक्ष्य निश्चित कर लेता है और उसके लिए सदा उत्साहित रहता है वह एक रचनात्मक, क्रियात्मक व निर्णयात्मक सृजन शक्ति बन जाता है। यह निश्चित है कि मनुष्य एक शक्ति सम्पन्न प्राणी है। हमारे भीतर अथाह शक्तियां छिपी पड़ी हैं। मन की शक्ति, विचार की शक्ति, संकल्प की शक्ति और विवेक की शक्ति। इनका हम जितना अधिक और जितना नियोजित, सुव्यवस्थित प्रयोग करेंगे, उतना ही इनका विकास होता जाएगा। हमारी दुर्बलता यही है कि ये शक्तियां बिखरी हुई रह जाती हैं और इनका सार्थक उपयोग हम नहीं कर पाते हैं।

एक युवक फिल्म अभिनेता बनने का दिन रात स्वप्न देखता है। एक डॉक्टर भी वह बनने की सोचता है। साथ ही साथ बड़ा व्यापारी बनने के लिए वह जूतों की दुकान भी खोलकर बैठ जाता है। वह कहीं भी सफल कैसे हो सकता है जब उसका लक्ष्य उसके अपने दिमाग में ही स्पष्ट नहीं है। जीवन में सफल होने के लिए यह आवश्यक है कि सर्वप्रथम अपने लक्ष्य को निर्धारित करें।

महात्मा की लंगोटी

एक महात्मा ने राजा जनक से पूछा माया-ममता का क्या मतलब है? राजा ने कहा, उचित समय आने पर इस प्रश्न का उत्तर दूंगा। एक दिन दोनों नदी में स्नान कर रहे थे, तभी चौकीदार ने आकर कहा, महाराज, गजब हो गया। जनक ने पूछा, क्या हुआ? वह बोला 'महल जल गया'। जनक पूर्ववत् स्नान करते रहे। परन्तु महात्मा दौड़ पड़े। थोड़ी देर बाद वापस आए तो जनक ने पूछा, कहां गए थे? महात्मा बोले, आपने सुना नहीं महल जल गया है। जनक बोले महल तो मेरा जल गया, आपको दौड़कर जाने की क्या जरूरत थी? महात्मा बोले, महल बेशक आपका था, पर उस महल में मेरी लंगोटी सूरत रही थी। जनक ने कहा, बस! इसी का नाम माया-ममता है। आपकी लंगोटी और महल मेरा, यही ममता-माया है। आपना झुकाव प्रभु की ओर करते रहें। यही सच्ची शान्ति का मार्ग है।

त्याग

- विश्वनाथ प्रसाद, पूर्व सम्पादक, योग मंजूरी

भारतीय संस्कृति में ''त्याग'' की बड़ी गरिमा और महत्ता है। त्याग और बलिदान की गाथाओं और कहानियों से हमारे इतिहास-पुराण भरे पड़े हैं। आइये देखें, योग के संदर्भ में त्याग की क्या विशेषता और महत्ता है? योग के अद्वितीय ग्रन्थ पतंजलि ''योग सूत्र'' में त्याग का कोई सीधा उल्लेख नहीं है, किन्तु सूत्र में प्रतिपादित अष्टांग योग में प्रथम अंग-यम में त्याग समाहित है।

पांच यम-अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह में त्याग को अपरिग्रह के रूप में देखा जा सकता है। अपरिग्रह कहते हैं-जरूरत से ज्यादा का संग्रह न करना। अर्थात् जरूरत से ज्यादा को त्याग देना, बाँट देना या दान कर देना। इस त्याग भाव की अभिव्यक्ति संत कबीर ने अपनी सीधी-सादी शैली में इस प्रकार की है:

''साई इतना दीजिये जामें कुटुम समाय।
मैं भी भूखा ना रहूँ साधु न भूखा जाय॥''

अर्थात् जरूरत से ज्यादा का संग्रह परिग्रह है, जिसे कुछ संतों ने सामाजिक चोरी कहा है और उसे त्याग देना अपरिग्रह। इसी श्रेष्ठ भावना की अभिव्यक्ति ईशावास्य उपनिषद् के प्रथम सूत्र में इस प्रकार की गई है:

ईशावास्यमिद्म सर्वम् यत्किंच जगत्याम् जगत्।
तेन त्यत्तेफन भुंजीथाः मा गृधः कस्य स्विद्धनम्॥

अर्थात् इस जगत में जो कुछ भी है ईश्वर से व्याप्त है, ईश्वर का है। अतः उसी ने भोगा जिसने त्यागा। इसलिए लालच छोड़ो, त्याग कर भोगो। धन किसका है? यानी किसी का नहीं हैं, परमात्मा का है।

अगर हम इस त्याग वृत्ति को अपनायें तो हमारी आत्म अनुभूति की यात्रा सुखद और सुगम होगी। बिना कुछ खोये, बिना कुछ त्यागे तो सांसारिक उपलब्धि कैसे हो सकती है। जिन्होंने भी जीवन में कुछ श्रेयस (महान्) पाया-वह तप और त्याग से ही पाया। अशुद्ध सोना आग में तपकर, अपनी अशुद्धता खोकर, दैदीप्यमान हो जाता है। बीज स्वयं को खोकर वृक्ष में बदल जाता है। योगाग्नि में तप कर साधारण व्यक्ति महान योगी बन जाता है।

इतिहास-पुराण में त्यागः आइये अब हम अपने इतिहास-पुराण की पृष्ठभूमि में त्याग की गौरव गाथा का थोड़ा दिग्दर्शन करें। हमारे जितने भी आदर्श महापुरुष हुये हैं उन सबके जीवन में त्याग की गरिमा का दर्शन होता है। मर्यादा पुरुषोत्तम राम को जब पता चलता है कि माँ कैकेयी ने अपने पुत्र भरत के लिए अयोध्या का राज और राम के लिए चौदह वर्ष का वनवास मांगा है तो वे सहर्ष सब कुछ छोड़-छाड़कर वनवास के लिए तैयार हो जाते हैं। इसी तरह सीता और लक्ष्मण भी सब कुछ त्याग कर, राम के साथ जंगल की ओर चल पड़ते हैं। त्याग की पराकाष्ठा और विश्व-इतिहास का अपूर्व दृश्य चित्रकूट में उस समय उपस्थित होता है जब राम और भरत यह कहते हुए एक-दूसरे को मनाते हैं कि भैया तुम राज करो। त्याग और आदर्श के इस तरह के अनुपम उदाहरण ही राम और भरत की अमिट छाप जन-मानस पर छोड़ जाते हैं और उन्हें वंदनीय और पूजनीय बनाते हैं। त्याग और बलिदान के इसी तरह के अपूर्व उदाहरण हमें राजा हरिशचन्द्र, दधीचि, भीष्म 'पितामह', दानवीर कर्ण के जीवन में मिलते हैं जो हमें आज भी अनुप्राणित और उद्‌लित करते हैं।

अभी हाल की आजादी की लड़ाई भी इसी तरह के त्यागियों और बलिदानियों की कहानियों से ओत-प्रोत हैं। भगत सिंह, सुखदेव, राजगुरु, बिस्मिल आदि शहीदों ने मातृ-भूमि को आजाद कराने के लिए अपने प्राणों तक की बलि दे दी। महात्मा गांधी, पंडित नेहरू, सुभाष चन्द्र बोस आदि नेताओं के प्रति भारतीय जन-मानस का आकर्षण और प्यार बहुत कुछ उनके त्याग भरे जीवन से प्रेरित है।

त्याग आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य में: यह तो हुई त्याग की गुण-गाथा सांसारिक और लौकिक दृष्टि से। आइये, अब हम त्याग को आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य में देखें। अध्यात्म अनुभूति होने पर जोर देता है, करने पर, कर्म-काण्ड पर नहीं। आध्यात्मिक दृष्टि से त्याग किया नहीं जाता, हो जाता है। संसार और धन वैभव के अनुभव जब उनकी निस्सारता, व्यर्थता और नश्वरता के अनुभव तक ले जाते हैं तब ये चीजें अपने आप छूट जाती हैं। छोड़ने में, त्यागने में एक छाप मन पर छूट जाती है जिसकी टीस त्यागी में बनी रहती है, निस्सारता के अनुभव से घटित त्याग मन पर कोई घाव नहीं छोड़ता। ऐसे त्याग में यह भाव भी मन में नहीं रहता कि मैंने इतना छोड़ा, इतना त्यागा। मैं बहुत बड़ा त्यागी हूँ। त्याग के इस तरह के भाव का मानस-पटल पर रह जाना, सूक्ष्म अहंकार का पोषण करता है ओर मुक्ति में बाधक बन जाता है।

इसको हम एक उदाहरण से समझें। कच्चे फल को जब हम डाल से तोड़ते हैं तो डाल में एक घाव रह जाता है। पका

फल जब स्वयं पककर डाल से गिरता है तो कोई दर्द का दाग शेष नहीं रहता। अतः सच्चा त्याग, आध्यात्मिक दृष्टि से वही है जो संसार और धन-वैभव की निस्सारता के अनुभव से फलित होता है। ऐसा त्यागी अपने त्याग की चर्चा कभी नहीं करता क्योंकि वस्तुतः वह कुछ त्यागता नहीं बल्कि आम आदमी को बहुमूल्य लगने वाली सांसारिक वस्तुओं से उसकी पकड़ छूट जाती है। महावीर और बुद्ध, जिनत्व और बोधत्व प्राप्ति के पहले, जब एक दिन अपना राज-पाट, धन-वैभव, बन्धु-बांधव सब छोड़-छोड़कर सत्य की खोज में निकल पड़ते हैं, तो उनका ''त्याग'' ऐसा ही त्याग है और ऐसा त्याग ही सच्चा संन्यास हैं इसीलिए ऐसे त्याग की चर्चा वे कभी नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्होंने व्यर्थ की चीजें त्यागी नहीं बल्कि उनसे ये चीजें छूट गई। यही वैराग्य वृत्ति है जिससे चीजें अपने आप छूट जाती हैं।

लेकिन दूसरी तरह के साधारण त्यागी और संन्यासी अपने त्याग की चर्चा बराबर करते रहते हैं कि मैंने घर छोड़ा, पत्नी छोड़ी, धन छोड़ा आदि। इस तरह की चर्चा इस बात का सबूत है कि उनके मन में इन चीजों के प्रति राग, टीस और कशिश मौजूद है इस तरह की त्याग-भावना उनके आध्यात्मिक शिखर पर पहुंचने में बाधा डालती है क्योंकि ये अहम् की पोषक हैं।

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।

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**

सबका दाता एक

बहुत पुरानी बात है। दिल्ली में आसफदौला नाम का एक बादशाह राज्य करता था। उसकी प्रजा बहुत सुखी थी। वह अपनी प्रजा के सुख-दुःख का सदा ध्यान रखता था। वह साधु, संत, फकीरों को दान देता था। वह दानी बादशाह के रूप में प्रसिद्ध था। उसके राज्य में एक फकीर दूसरों से कुछ अलग थे। वह सारे राज्य में घूमता था और इस प्रकार पुकारता था-'जिसको देगा आसफदौला उसको क्या देगा मौला?' उसकी बात से जनता को बहुत आश्चर्य होता था। बादशाह आसपुदौला तक यह बात पहुँची। फकीर की बात सुनकर वह बहुत प्रसन्न हुआ। उसने फकीर की परीक्षा लेने की सोची। राजा ने फकीर को अपने दरबार में बुलाया फकीर ने कहा 'जिसको देगा आसफदौला उसको क्या देगा मौला?' फकीर की बात सुनकर राजा प्रसन्न हुए। इस फकीर का एक साथी साधु था, साधु फकीर से उल्टी बात कहता, 'जिसको देगा मौला उसको क्या देगा आसफदौला?' साधु की बात सुनकर राजा कुपित हो गया। उसने कहा मैं तुम दोनों की परीक्षा लूंगा। दोनों लगातार बीस दिन तक मेरे पास आना।

राजा ने जाते समय फकीर को एक तरबूज दिया। उस तरबूज में पहले से ही सोने की एक गिन्नी रखवा दी थी। फकीर ने सोचा कि मैं इतने बड़े तरबूज का क्या करूंगा। क्योंकि न इसे बेचकर कुछ पैसे कमा लूँ। उन पैसों से कुछ खाना खा लूंगा। यह सोचकर फकीर ने वह तरबूज एक फल वाले को बेच दिया। बेचने से जो पैसे मिले उससे फकीर ने खाना खा लिया। उधर, दूसरे साधु ने सारे दिन भिक्षा माँग कर कुछ पैसे एकत्र किए। उसने सोचा-'इन पैसो से एक तरबूज ले लेता हूँ। उससे ठण्डक भी मिल जाएगी तथा पेट भी भर जाएगा। यह सोचकर वह उसी तरबूज वाले के पास गया। साधु ने वही तरबूज खरीद लिया जो फकीर ने फलवाले को बेचा था। साधु तरबूज लेकर अपने घर चला गया। उसने खाने के लिए तरबूज काटा तो उसमें सोने की गिन्नी देखकर हैरान हो गया। उसने गिन्नी को अपने पास रख लिया। बादशाह ने फलवाले को बुलाया उसने भी फकीर का तरबूज बेचना तथा साधु का खरीदना बताया। बादशाह ने साधु से कहा मैंने आपकी बात मान ली। आपने सत्य ही कहा था-'जिसको देगा मौला उसको क्या देगा आसफदौला।'

शिक्षा-सबको ईश्वर देता है, ईश्वर से बढ़कर कोई दाता नहीं।

ममता-सेवा समर्पण

केवल ईश्वर से ही मांगें

-लाजपत राय

बादशाह अकबर को वनों में, प्रकृति में घूमने का बहुत शौक था। एक दिन अकबर जंगल में रास्ते से भटकर कर कहीं दूर निकल गए। उनके सब साथी पीछे छूट गए। भूख-प्यास के कारण विकलता बढ़ने लगी। व्याकुल, थके और प्यासे अकबर को एक गड़रिया भेड़ें चराते हुए मिल गया। अनपढ़ गड़रिए ने राहगीर का स्वागत किया और एक वृक्ष की शीतल छाया में बैठाया। जो कुछ रूखा-सूखा भोजन उसके पास था, उसने बड़े प्रेमभाव से बादशाह को खिलाया और झरने का शीतल जल पिलाया। उस सीधे-सादे गड़रिए के मधुर आतिथ्य से बादशाह बहुत प्रसन्न हुए। मन में बादशाह ने सोचा कि कभी यह व्यक्ति अतिथि रूप में उनके घर आए तो कितना अच्छा होगा। अकबर ने कहा, ''कभी आगरा आओ और किसी से पूछ लेना कि अकबर कहां रहता है। वह तुम्हें मेरे पास पहुंचा देगा।''

काफी दिन बीत गए। गड़रिए के मन में विचार आया कि क्यों न अपने मित्र से आगरा जाकर मिला जाए। अपनी लाठी लेकर आगरा की ओर चल पड़ा। आगरा पहुंचने पर उसने कई लोगों से पूछा कि यहां उसका एक दोस्त अकबर रहता है, कोई उसे उसके घर का पता बता सकता है? सब उसकी सादी वेषभूषा को देखते और मुस्करा कर आगे चले जाते। अकबर का घर ढूंढ़ते-ढूंढ़ते शाम हो गई और तब तक वह थक चुका था। सायं जब अकबर के ही घर के पास से गुजर रहा था तो उसने सोचा कि यहां के लोग अवश्य अकबर का पता जानते होंगे। गड़रिए ने द्वारपाल से पूछा, ''भाई, अकबर का पता जानते हो''। द्वारपाल ने सोचा कि शायद कोई फरियादी है और बादशाह से फरियाद करना चाहता है। उसे महल के अन्दर ले गया। तब नमाज का समय हो गया था और अकबर नमाज पढ़ने लग गए। गड़रिए ने अपने मित्र को पहचान लिया और कहा, ''हां, ये ही मेरे दोस्त हैं। पर यह मेरा मित्र वहां क्या कर रहा है?'' द्वारपाल ने कहा, ''चुप रह मूर्ख! क्या देख नहीं रहा कि बादशाह अल्लाह ताला की इबादत कर रहे हैं?'' नमाज खत्म होते ही अपने अपने मित्र गड़रिए को देखा तो अकबर ने बहुत प्रसन्न होकर उसका स्वागत किया। गड़रिए को आश्चर्य हुआ कि उस दिन जंगल में मिलने वाला अतिथि बादशाह अकबर था। उसने बड़े सरल और सहज भाव से बादशाह से पूछा, ''मित्र! तुम अभी-अभी नमाज पढ़ रहे थे और बार-बार हाथ क्यों फैला रहे थे जैसे किसी से कुछ मांग रहे थे।'' अकबर ने उत्तर दिया, 'हां, ठीक, मैं खुदा से मांग रहा था कि या खुदा! तू सब को देता है, मुझे भी और अन्य सबों को ऐसे ही देते रहना गरीब-परवर!'' यह सुनते ही वह गड़रिया लाठी लेकर वहां से जाने लगा। बादशाह अकबर ने उसे रोककर कहा, ''मित्र, कुछ मांगने आए थे। दिल खोलकर मांग लो इस हिन्दुस्तान के बादशाह से''। गड़रिए ने हंसते हुए कहा-''क्या भिखारी से भी भीख मांगी जाती है। अभी तूने कहा कि तू बादशाहों के बादशाह उस अल्ला ताला से हाथ फैलाकर अपने लिए और दूसरों के लिए मांग रहा था, तो मैं सीधे उसी से ही न मांग लूंगा क्योंकि तुम भी तो उसी से मांग रहे हो न!।''

– आभार योग मंजरी

'पशु और मनुष्य में अन्तर'

एक नवयुवक कुलीन उच्च घराने का एक सन्त के पास गया और कहा-भगवन् मैं बड़ा सौभाग्यवान जीव हूं ऐसे माता पिता के घर उत्पन्न हुआ कि जन्म से न मांस खाया, न शराब पिया, हुक्का, तम्बाकू भंग, चरस, अफीम तक स्पर्श नहीं किया। जुआ तो क्या, ताश तक नहीं देखा। सन्त ने कहा-पुत्र, तुम बड़े सौभाग्यशाली हो, किन्तु यह बताओ, यदि किसी अन्य जीव ने भी ऐसा किया हो तो वह भी सौभाग्यवान कहलायेगा या न?

नवयुवक-हां, महाराज जी क्यों नहीं? सन्त-तो बेटा, गाय घोड़ा गधा बैल, भैंस बकरी भेड़ ऊंट ने कभी ये वस्तुयें खाईं?

नवयुवक-नहीं भगवन्! सन्त-तो फिर तुम में और उनमें क्या अन्तर रहा? नवयुवक-कुछ नहीं।

सन्त-तो बेटा, समझो-ऐसे व्यर्थ नकार से मनुष्य का मनुष्यत्व नहीं है।

हां वह उत्तम पशु है नीच नहीं। मनुष्य का मनुष्यत्व इसमें है कि जो कार्य पशु नहीं करते और जो करते हैं, वे सब के सब मनुष्य कर सकता है वह काम मनुष्य करे जो पशु नहीं कर सकते। पशु के रस्सा डालकर स्वामी जब उसे अपने हाथ में लेकर चलाता है तो वह मार्ग पर चलता है। जब उसके रस्सा निकाल दें या उस पर डाल दे तो कभी भी पशु मार्ग पर नहीं चलेगा। वह अवश्य कुमार्ग पर चलेगा ओर जहां खेत देखेगा, मुँह मारेगा। खेत का स्वामी उसे डंडे मारेगा। पशु दौड़ा जाएगा किन्तु आगे जब खेत देखेगा फिर मुंह लगायेगा। भाव यह है वह दण्ड तुरन्त भूल जाता है।

ऐसे ही मनुष्य प्रतिदिन अपने किए का दण्ड पाता है, देखता है, सुनता है, किन्तु स्वयं नहीं मानता तो यह मनुष्यत्व नहीं। मनुष्यत्व है आंख से अच्छा देखे, कान से अच्छा सुने, मुख से अच्छा बोले, हाथ से अच्छा करे और अच्छा चले, अच्छा खाये किन्तु भलाई से कमाये और संयम से खाये।

–वीतराग महात्मा प्रभुआश्रित जी

सौ रोगों को रोके अजवायन

'अजवायन के बारे में कहा जाता है कि इसमें सौ प्रकार के अन्न पचाने की क्षमता होती है। बच्चों के पेट में होने वाले कृमि दूर करने के लिए लगभग एक चौथाई चम्मच नमकीन अजवायन दिन में तीन बार नियमित रूप से खिलानी चाहिए। रात को सोते समय चार-पांच बूंद अजवायन का तेल देने से भी लाभ मिलता है। यदि बच्चा बिस्तर गीला करता हो तो सोने से पूर्व एक ग्राम अजवायन का चूर्ण कुछ दिनों तक नियमित देने से अवश्य लाभ होगा। घाव तथा त्वचा रोगों में गर्म पानी में पिसी हुई अजवायन का लेप लाभ देता है। दो चम्मच अजवायन को चार चम्मच दही में पीसकर रात में सोते समय चेहरे पर लगाएं और सुबह गर्म पानी से मुंह धो लें। इस प्रयोग से मुहासों की समस्या दूर होती है। भोजन के तुरन्त बाद यदि एक चौथाई चम्मच अजवायन चुटकी भर नमक मिलाकर फांक ली जाए तो भोजन आसानी से पच जाता है और गैस भी नहीं बनती। एक ग्राम काला नमक और दो ग्राम अजवायन मिलाकर गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द में तुरन्त आराम मिलता है। अजीर्ण, अफारा, पेट दर्द, हैजा आदि दूर करने के लिए अमृतधारा का प्रयोग लाभदायक होता है। इसे बनाने के लिए अजवायन, पिपरमेंट तथा कपूर तीनों को बराबर मात्रा में मिलाया जाता है। गैस की समस्या होने पर काला नमक और अजवायन समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इस एक चम्मच मिश्रण को छाछ के साथ दिन में दो बार लें। सिकी हुई अजवायन एक चम्मच सेंधा नमक के साथ लेने से अपच तथा मंदग्नि में लाभकारी है।

जुकाम होने पर नाक बंद होना एक बहुत ही आम समस्या है। इसे दूर करने के लिए अजवायन गर्म करके या पीस कर सूती कपड़े में बांध कर दिन में कई बार सूंघने से बंद नाक खुल जाती है। फेफड़े संबंधी रोगों में अजवायन का सेवन कफ दूर करने, फेफड़े और छाती के दर्द में लाभकारी होता है। अजवायन को सरसों के तेल में डालकर गर्म करें, इस तेल को मालिश से खांसी जुकाम में तुरंत आराम मिलता है। एक चम्मच अजवायन को अच्छी तरह चबाकर गर्म पानी के साथ खाने से भी खांसी दूर होती है। रात में उठने वाली खांसी से बचने के लिए पान के पत्तें में आधा चम्मच अजवायन लपेटकर चबा-चबा कर उसका रस निगल जाएं। गले में सूजन आ गई है या बहुत अधिक कफ बन रहा हो तो भी सोने से पूर्व गर्म पानी के साथ अजवायन का प्रयोग लाभदायक होता है। अजवायन और नीम की पत्तियां पीसकर माथे पर लेप करने से नाक से खून आना बंद हो जाता है। शीत पित्त होने की अवस्था में अजवायन और गुड़ मिलाकर सेवन करना चाहिए। अजवायन के तेल की मालिश से गठिया के दर्द में भी राहत मिलती है।

विनम्रता

- स्वामी विद्यानन्द विदेह, पवमान

वे धन्य हैं जो विनम्र हैं, किसी सन्त के ये शब्द कितने ऊंचे और सुन्दर है। उनके हाल पर अफसोस है जो विनम्रता की अमूल्य नियामत से वंचित है, सन्त अनाम की इस उक्ति में कितनी गहन सहानुभूति निहित है। विनम्रता मनुष्य के प्रत्येक गुण को सुशोभित कर देती है। इसके विपरीत, अहंकार वा अभिमान मनुष्य के प्रत्येक गुण को कुरूप बना देता है। विनम्रता विद्वान् की विद्या को चार चांद लगा देती है, धनवान् के धन को जगमगा देती है, बलवान के बल को चमका देती है और सुन्दर के सौंदर्य को दमका देती है।विनम्रता और अहंकार दोनों मिलकर एक स्थान पर कभी नहीं रहते। जहां अहंकार होता है वहां विनम्रता कभी एक क्षण के लिए भी निवास नहीं करती। अहंकार का उन्मूलन विवेक से होता है सच्ची विनम्रता विवेक की गोद में ही निवास करती है। विवेकी ही विनम्र होता है, अन्य कोई नहीं कदापि नहीं।

सन्त अनाम प्रार्थना किया करते हैं। (१) प्रभो! मुझे सदा विनम्र रख अपने सामने। (2) प्रभो! मुझे सदा विनम्र रख मनुष्य मात्र के सामने। (3) प्रभो! मुझे सदा विनम्र रख प्राणिमात्र के सामने। (4) प्रभो! मुझे विनम्र रख खाक के हर जर्रे के सामने।

इस प्रार्थना में एक गहन सत्य अंतर्निहित है। अभिमान किसी बात का? धन, ऐश्वर्य, राज्य, साम्राज्य, मान, प्रतिष्ठा, परिवार, परिजन, वैभव, विद्या, गुण, कमाल, हुस्न, जमाल, सभी तो विनश्वर और क्षणभंगुर है।

दुनिया देखी, दुनिया की रवानी देखी,
हर वस्तु यहां की आनी-जानी होगी।
देखा उसने ही यहां जिसने 'विदेह',
अभिमान अहंकर से आत्महानि देखी।

याद रखिए, अभिमाना ठोकर खिलाता है, और अभिमानी ठोकर खाता है। विनम्र विनम्रता से नम कर चलता है और ठोकर से बचता है अभिमानी से संसार घृणा करता है। विनम्र को संसार प्यार करता है। जिससे संसार घृणा करता है वह प्रभु के आशीर्वाद से वंचित रहता है। जिसे संसार प्यार करता है वह प्रभु के आशीर्वाद से सदा संगत रहता है।

अदना आला के लिए जिसने बिछाई आंखें,
उसके चरणों में ही दुनिया ने बिछाई आंखें।
जो झुका सबके लिए उसने झुकाया सबको,
जो नमा सबके लिए उसने नमाया सबको।
नम्रता जिसमें नहीं उसने नहीं कुछ पाया,
नम्रता जिसमें भरी उसने ही सब कुछ पाया।

Thoughts Shape Our Character

- Dr. Om Parkash Sharma (Jammu)

Thoughts shape our character. A great patriot and thinker of India, Sh. C. Rajagopalachari expalined this phenomenon fully in these words" Every thoughts shapes our future. As a resultof each thought we entertain and dwell on, an act is committed which causes us to become pure or impure, good or bad, more and more restrain and capable of self control and less and less slave of evil urges. Every moment we shape our character as the gold smith shapes his jewels, each stroke of his hammer corresponding to each thought of ours, expressed also in our words and acts."

The law of Karma as per Indian Philosophy states that you are constantly performing karma through your thoughts and when your thoughts are virtuous, you experience expansion of consciousness which gives joy and bliss and if your thoughts are characterised by jealousy, greed, pride and violence, they contract your consciousness leading to an experience of intensive pain.Lord Buddha even says that no enemy can harm one so much as one`s thoughts of craving and thoughts of jealousy.

"Let noble thoughts come to us from every side" says Rigveda. Man is a complex multi-dimensional being having different elements of matter, life, mind, intellect and divine spirit. Our mind, when excercised properly, gives us the ability to regulate our thoughts and develop our intellect to differentiate between right and wrong. On the other hand, if we let lose our mind, we shall act on impulses like animals which can be harmful to us as well as to people around us. Our actions originate from our thoughts.When even a good or evil thoughts crosses the mind of a person, it gives rise to vibrations to mental atmosphere which travel in all directions. If our thoughts are good, not only we shall create a peaceful atmosphere around us but we shall also become good persons. We are the byproducts of our thoughts.

The aim of yog is to integrate our personality, guided by the conscious of our being the highest. We must-cultivate a habit to think positively. We are a part of the society and we should improve ourselves to make the society healthy. When you think positively as well as forcefully, you will find some extra vigour coming into you which cannot be explained. Positive thinking costs nothing but gives you much more than what you expect.

So, why not be a little selective in our thinking. It is rightly said that mind is a chief fortess. If you let it go loose, you lose the battle. Impure and selfish thoughts defile the mindfort. Practice of yog makes our nervous system strong and our thoughts are controlled. This gives us strength for rights, positive and creative thinking.

तुम्हारे साथ कौन रहता है?

प्रभुआश्रित! तुम्हारे साथ कौन रहता है? मैं अकेला रहता हूं। दरवाजे बन्द रखते हो या खुले? बन्द रखता हूं। यही भूल समझने की बात है कि कोई भी प्राणी अकेला नहीं रहता, रह सकता प्रत्येक जीव के साथ शरीर, मन, बुद्धि, आदि, पृथ्वी, आकाश, दिन या रात, वायु जहां भी रहे, बैठे चले या सोए, पृथ्वी आदि जड़ देव तो उसके मन बुद्धि की चेष्टाओं में साक्षी रहते हैं, और उनका नियामक परमात्मा फलकर्म देने के लिए प्रतिक्षण रहता है। जरा गहराई से उस बात को समझो! तुम्हारे संस्कार और स्मृति तुम्हारे अनादि काल के साथी हैं।

- वीतराग महात्मा प्रभुआश्रित जी महाराज

भोजन में एंटी-ऑक्सीडेंट लेना जरूरी है

-सुरिन्द्रा ए. जैन, न्यूट्रीयनीष्ट, सरस्वती विहार, दिल्ली-34

वृद्धावस्था एक बहुत स्पेशन पड़ाव है जो जिन्दगी की नाव को डगमगाते देखता है। हर व्यक्ति जब इस अवस्था से गुजरता है तो सोचता है कि यह क्या हो गया। पहले तो हम इतना काम कर लेते थे, हर चीज खा लेते थे, सब जगह घूमते-फिरते थे, पर अब मन नहीं करता। हां यही है वृद्धावस्था का सच। आप अपनी जिम्मेदारियां पूरी कर चुके होते हैं। घर-परिवार बढ़ते लगता है, बेटे-बेटियों की शादियों के बाद परिवार में नन्हें-मुन्ने बच्चे यानी ग्रैंड चिल्ड्रेन आ जाते हैं। इस अवस्था में आप अपने आपको खुश रखें, एक्टिव रहें, पौष्टिक व हल्का भोजन करें। ध्यान रहे कि आपका बाड़ी वेट न बढ़े। यानी मोटापा बिल्कुल पास भी न आए। अपना कॉफिडेंस बनाए रखें। सामाजिकता भी बनाए रखना जरूरी है। पार्क में जाएं, सगे-संबंधियों और दोस्तों के साथ मेल-जोल बढ़ाएं तो बहुत अच्छा होगा।

आपका भोजन कैसा हो- भोजन में कैलोरी की मात्रा कम हो। आपको कैल्शियम, लौह, जिंक और विटामिन ए का सेवन ज्यादा करना चाहिए और एंटी ऑक्सीडेंट भी चाहिए जिससे शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता बनी रहे।

क्या शारीरिक बदलाव भी आते हैं- मेटाबालिज्म निम्न हो जाता है। हड्डियों व मांसपेशियों की ग्रोथ कम हो जाती है। आंखों की नजर कमजोर होना, सुनना भी कम हो जाता है। पाचन क्रिया भी मंद पड़ जाती है। दांत कमजोर हो जाती है। क्रय शक्ति घट जाती है। मनोवैज्ञानिक व सामाजिक समस्याएं बढ़ने लगती है। पेट में दर्द, भूलना, स्मरण शक्ति क्षीण होना, आत्मविश्वास कम होना, असुरक्षा की भावना, कई बीमारियों से ग्रस्त होना मसलन आर्थराइटिस, आस्टियोपोरोसिस, डायबिटीज, श्वसन संबंधी समस्याएं, यूरिनरी समस्याएं, हृदय रोग एवं कफ जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

आहार कैसा होना चाहिए- आहार में कैलोरी कम होनी चाहिए क्योंकि इस अवस्था में शारीरिक कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है परन्तु प्रोटीनयुक्त भोजन होना चाहिए क्योंकि मांसपेशियों को बनाए रखने के लिए और महत्वपूर्ण फ्लूइड्स और खून स्वस्थ रखने के लिए प्रोटीन जरूरी है। इससे भोजन सुपाच्य होता है। विटामिन ए और डी व विटामिन ई को प्राप्त करने के लिए फाइबर और ओक की मात्रा 20-30 ग्राम प्रतिदिन जरूरी है। इससे कोलेस्ट्रोल नियंत्रित रहता है तथा कब्ज भी नहीं होता। कैल्शियम और आइरन भोजन में बहुत जरूरी है। इससे हड्डियां और दांत मजबूत रहते हैं और शरीर में खून की कमी भी नहीं होती।

एंटी-ऑक्सीडेंट लेना जरूरी है। भोजन में विटामिन ए और विटामिन सी और ई के साधन बहुत जरूरी है क्योंकि ये एंटी ऑक्सीडेंट के बेहतर साधन हैं। ये एजिंग यानी बुढ़ापे को समस्या को दूर करने में सहायक हैं। विटामिन कैंसर रोधी होते हैं, विटामिन बी-कांप्लेक्स का सेवन याद्दाश्त को ठीक रखता है और नर्वस सिस्टम को बचाते हैं। विटामिन सी कई बीमारियों से हमारी रक्षा करते हैं और मसूड़े को स्वस्थ बनाए रखते हैं। यानी हम कह सकते हैं कि वरिष्ठों को संतुलित आहार परिवार के सभी सदस्यों की तरह होना चाहिए जिसमें कैलोरिज थोड़ी कम हो।

आपको क्या करना है- कभी अकेले न रहें, परिवार के सदस्यों के साथ उठें-बैठें। बच्चों के साथ रहें जिससे आप सामाजिक तौर पर अच्छे वातावरण में रहेंगे। रेग्यूलर एक्सरसाइज या खुद को एक्टिव रखें। अपने बच्चों की, घर में बहुओं की प्रशंसा करें, उनको मोटिवेद करें। हमेशा आशीर्वाद देते रहें और अपने आपको को धार्मिक प्रवृत्ति में बनाए रखें। बच्चों की गलतियों को माफ करते रहें, टोका-टाकी न करें। अपने परिवार के संस्कार, एक धरोहर की तरह उनको दीजिए। समय-समय पर बच्चों और बहुओं को प्यार का अहसास दिलाएं, उन्हें उपहार दें, जरूरी नहीं कि वे महंगे ही हों, अपनी बजट के अनुसार करें। खुशी का वातावरण ही अच्छी सेहत का राज है।

क्या-क्या खाया जा सकता है- उपमा पोहे, सब्जियों वाला दलिया, मेथीवाला परांठा, अंकुरित दाल, टिक्की, बेसन, आटा, लड्डू, इडली, उत्तपम, ढोकला खमीरी रोटी, मिली-जुली सब्जियां, फ्लैक्स बीजों का प्रयोग, मौसमी फल व सब्जियां, दूध-दही, मलाईरहित दूध, मोटे अनाज का सेवन आपको स्वस्थ रखेगा।

कब खाना चाहिए- वरिष्ठों का व्यवहार बच्चों की तरह हो जाता है। एक बार ज्यादा खाने की बजाए दिन में 5-6 बार खाना चाहिए और रात्रि का भोजन जल्दी कर लेना चाहिए। सोने से दो-तीन घंटे पहले खाना श्रेयस्कर है। एक्टिव रहें, पोते-पोतियों, नाती-नातिन की देखभाल करें। रिश्तेदारों से सप्ताह में एक दिन जरूर बात करें, हो सके तो विचारों का आदान-प्रदान करें। अपने अनुभवों को बांटे इससे आपको संतुष्टि मिलेगी। अपने जीवन को जीना आपके हाथों में है। यह जीवन बड़ा अनमोल है, इसे मजे से जीएं। हंसमुख बनिए, मनपसंद कपड़े पहनें, खुद को अप-टू-डेट रखें। साफ और सुन्दर कपड़े पहनें, इससे मन भी प्रसन्न रहेगा और दूसरे भी आपसे खुश रहेंगे।

क्रोध को जीतने का सर्वश्रेष्ठ उपाय क्या है?

–श्री प्रभु दयाल महेश्वरी

भागमभाग और तनाव-खिंचाव भरे आधुनिक परिवेश में कितने ही दबावों के कारण क्रोध प्राय: हमारी नाक पर रखा रहता है। ज़रा किसी ने कुछ किया कि फूट पड़ा। फिर तो मारपीट, यहाँ तक कि हत्या तक की नौबत आते देर नहीं लगती। पिछले दिनों घटित हुए रोड रेज़ के कई मामले इसके साक्षी हैं। क्रोध अपना आपा खोकर ऐसा कुछ कर बैठने की स्थिति है जो बिल्कुल नहीं होना चाहिए। क्रोध आते ही हमारी दशा माचिस की तीली जैसी हो जाती है जो औरों को जलाने से पहले स्वयं जलती है। क्रोध है आत्म-संयम तथा भले-बुरे का भेद करने वाले विवेक की क्षति। इससे हमारा संचित ज्ञान नष्ट हो जाता है। चिड़चिड़ापन, हाइपरटेंशन और डाइबिटीज रोग क्रोधी व्यक्ति पर सहज ही हावी हो जाते हैं।

क्रोध के प्रमुख कारण हैं अधिकाधिक इच्छाएँ और अहम् भाव। यदि इच्छाएँ सीमित हों तो उनमें पूरी न होने वाली इच्छाएँ कम होंगी जिससे क्रोध की सम्भावनाएँ कम रहेंगी। इसी तरह अगर अहम् को काबू कर लिया जाए तो आहत होने वाले अहम् की कमी क्रोध की सम्भावनाएँ घटायेगी। क्रोध के परिदृष्य से हट जाना, उस माहौल से ध्यान किसी दूसरी ओर मोड़ लेना या एक गिलास पानी पी लेना क्रोध का आवेग कम करता है। परन्तु क्रोध से मुक्ति पाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है अपने भीतर सहनशीलता विकसित करना। यह नि:संदेह अभ्यास से सम्भव है। यूनान के महान दार्शनिक सुकरात की पत्नी उनसे बेहद नाराज़ इसलिये रहती थी क्योंकि वे लोगों के तरह-तरह के प्रश्नों का उत्तर देने में अपना अधिकांश समय बाहर बिताते थे। एक दिन वे इसी बात को लेकर अत्यन्त क्रोध में उन्हें बहुत बुरा-भला कह रही थीं। सुकरात शान्त भाव से सब सहन कर रहे थे। फटकार के बाद जब वे बाहर जाने लगे तो पत्नी का क्रोध सातवें आसमान पर पहुँच गया और उन्होंने सुकरात के मित्रों के सामने ही उन पर गन्दे पानी की बाल्टी उड़ेल दी। मैले से भीग कर भी सुकरात ने मुस्कुराते हुए कहा, इतनी उमड़-घुमड़ और गर्जन के बाद तो यह बारिश होनी ही थी।

पति की ऐसी सहनशीलता देखकर पत्नी बहुत लज्जित हुई, उन्होंने माफी माँगी और फिर कभी ऐसी गुस्ताख़ी न करने का वादा किया। इस संदर्भ में इसी से मिलता-जुलता सुविख्यात संत तुकाराम का वृतांत भी उल्लेखनीय है। उनकी पत्नी भी अत्यन्त क्रोधी स्वभाव की थीं। घर की ख़स्ता हालत ने उन्हें और भी चिड़चिड़ा बना दिया था। एक दिन खेत से गन्ने लेकर घर आते हुए तुकाराम ने सारे गन्ने लोगों में बाँट दिये। बचा हुआ एक गन्ना लेकर वे जब घर में घुसे तो पत्नी ऐसी आग-बबूला हुई कि गन्ना हाथ से छीनकर उनकी पीठ पर दे मारा। गन्ने के दो टुकड़े हो गये। तुकाराम ने उनकी अभद्रता सहन करते हुए मुस्कुरा कर कहा, अरे वाह! कितनी आसानी से तुमने गन्ने के 2 टुकड़े करके अपना और मेरा गन्ना चूसने का काम इतना सरल बना दिया।

पति के ऐसे सहनशील व्यवहार पर उनका सिर लज्जा से झुक गया। पैर पकड़कर क्षमा माँगते हुए उन्होंने पश्चाताप स्वरूप स्वयं को एक विनम्र पत्नी बनने का प्रण किया। क्रोध को सहनशीलता से ही स्थायी तौर पर जीता जा सकता है।

चंचल घोड़ा

सिकन्दर बादशाह के पिता के पास किसी राजा ने एक घोड़ा भेजा, साथ में यह भी कहलवाया कि इसकी चाल सीधी कर के भेज दो। घोड़ा अति चंचल था। सब घुड़सवारों ने जवाब दे दिया। सिकन्दर के पिता घोड़े को यों ही वापस भेजने लगे। यह देखकर सिकन्दर पिता से बोलो-मैं इस पर सवार होकर इसे सीधा करूंगा। पिता ने समझाया बेटे क्या तेरी मृत्यु आई है। सिकन्दर ने कहा-अब्बा, एकदिन मरना तो निश्चित है, फिर अपयश से बेहतर है यश के साथ मरना। कहते-कहते उसने घोड़े की बागडोर अपने हाथ में थाम ली और गौर किया कि यह इतना कूदता क्यों है? मालूम हुआ कि दरअसल वह अपनी छाया देखकर चंचल हो जाता है और इसी कारण सवार को चढ़ने नहीं देता। अत: सिकन्दर ने घोड़े का मुंह सूर्य की ओर कर दिया। वह ठहर गया। सिकन्दर झटपट छलांग लगाकर उस पर सवार हो गया। घोड़ा बली था, अत: बेहद वेग के साथ दौड़ा। सिकन्दर ने परवाह किए बगैर बागडौर ढीली छोड़ दीं अंतत: घोड़ा दौड़ता-दौड़ता थक गया तो सिकन्दर ने उसकी बाग पीछे खींच ली और चाबुक मार कर लौटा लाया। पसीने से तर घोड़ एकदम सीधा हो गया। बाद में सिकन्दर शक्ति और समझ के अपने इन्हीं गुणों के चलते विश्वविख्यात बादशाह बना।

शिक्षा-यदि व्यक्ति सूझबूझ (विवेक) से काम करे, तो कठिन व असाध्य कार्य भी सरल और साध्य हो जाता है।

–सुभाष चन्द्र आर्य

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

प्रेषक Date of Publication: 25 Feb. 2016

कमल ज्योति

फरवरी-मार्च 2017 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

आर्य समाज रोहिणी का रजत जयन्ती समारोह

आर्य समाज रोहिणी का रजत जयन्ती समरोह 29 अक्टूबर से 2 अक्टूबर 2016 तक भव्य आयोजित किया गया जिसमें डॉ. महेश विद्यालंकर, डॉ. सारस्वत मोहन मनिषी एवं डॉ. वागीस आचार्य का प्रेरणा दायक उद्बोधन एवं श्री अंकित उपाध्याय के मधुर भजन हुए। रविवार 2 अक्टूबर 2016 को राम लीला कमेटी के सहयोग से रामलीला मेदान में भव्य पच्चीस कुण्डीय महायज्ञ एवं समापन कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें सैकड़ों की संख्या आम नागरिकों ने सम्मलित हुए कार्य क्रम में दिल्ली की विभिन्न समाजों से महानुभावों ने पधारकर कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया। इस अववर पर रक्त-दान शिविर का भी विशेष आयोजन राम मनोहर लौहिया अस्पताल के सहयोग से आयोजित किया गया।

साइक्लिंग के हैं फायदे बहुत

सेहत के लिए भी साइकिल चलाना (साइक्लिंग) फायदेमंद है। यह बच्चों से लेकर बड़ों तक के लिए कारगर है। इससे शरीर को फिट भी रखा जा सकता है।

फायदे- -साइक्लिंग दिल, धमनियों और फेफडे में रक्त का संचार तेज करती है। इससे ये अंग स्वस्थ और मजबूत बनते है। इनसे बीमारियां दूर रहती है। ❑ कुछ किलोमीटर साइकिल चलाकर आप अपने पैरों की मांस-पेशियों को मजबूत बना सकते हैं। ❑ मोटापे के शिकार लोगों के लिए भी साइकिल चलाना फायदेमन्द है। साइकिल चला कर वे चर्बी कम कर सकते हैं। ❑ साइक्लिंग रक्तचाप को नियंत्रित करने में सक्षम है। ❑ शारीरिक फायदों के अतिरिक्त साइक्लिंग पर्यावरण के लिए भी लाभदायक है। इससे किसी प्रकार का प्रदूषण नहीं होता, वहीं पेट्रोल और डीजल का खर्च भी आप नियंत्रित कर सकते है।

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