ओ३म्

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक–
वेद, यज्ञ–योग–साधना केन्द्र आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़ की मासिक पत्रिका

मई 2014

मूल्य 15 रू.

आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर के योग-साधना शिविर का समापन समारोह

प्रथम चित्र में शिविर के समापन समारोह पर श्री रवि कुमार, प्रबन्ध निदेशक, अंजनि प्रोपर्टी, बहादुरगढ़ के कर कमलों द्वारा ध्वजारोहण किया गया। साथ में दाएं से अशोक कुमार जी जून, श्री कन्हैया लाल जी आर्य, श्री बिरेन्द्र जी आर्य, स्वामी धर्ममुनि जी, आचार्य मैत्रेय जी, ब्र. योगेन्द्र, पं.धर्मदेव शास्त्री तथा वा. ईशमुनि। द्वितीय चित्र में दानवीर श्री राजपाल सिंह निठारी के अभिनन्दन के पश्चात स्वामी जी को 1 लाख रूपये भेंट करते हुए। साथ में जय नारायण जी, श्री कन्हैया लाल जी, मा. विश्वमुनि जी, स्वामी हरीश मुनि जी, वा. ईशमुनि जी, सत्यपाल जी वत्स, ब्र. योगेन्द्र एवम् श्री हरभजन जी।

तृतीय चित्र में शिविर समापन समारोह के उपलक्ष्य में श्री बलराज जी यादव दम्पति कापसहेड़ा दिल्ली को पुष्पमाला एवम् स्मृति चिन्ह देकर अभिनन्दन करते हुए स्वामी धर्ममुनि जी, महात्मा विश्वमुनि जी, श्री कन्हैया लाल जी आर्य, श्री सत्यपाल जी वत्स आर्य, वानप्रस्थी ईश मुनि जी, श्री महावीर जी एवम् श्रीमती वेद कला।

(विवरण पढ़े पृष्ठ 5 पर)

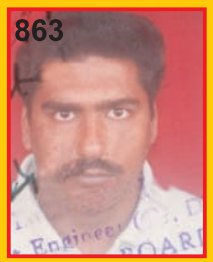
ओ३म्

ओ३म्

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

फर्रुखनगर आश्रम में बृहद् यज्ञ एवम् योग शिविर समापन समारोह की झलकियां

आत्मशुद्धि-पथ के नये आजीवन सदस्य बनें



श्री सत्यप्रकाश
सुपुत्र श्री महावीर सिंह
पटेल नगर, बहादुरगढ़

श्रीमती रामरती मलिक
धर्मपत्नी राजपाल मलिक
सैक्टर-9, बहादुरगढ़

864 श्री राजेश कुमार बिजली वाला
प्रीतम कॉलोनी, बहादुरगढ़

865 श्री दिनेश गुप्ता
सुपुत्र श्री भगवान दास गुप्ता
ऑटो मार्किट, बहादुरगढ़

॥ ओ३म् ॥

आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

बैसाख-जयेष्ठ सम्वत् 2071 मई 2014

सृष्टि सं. 1972949114 दयानन्दाब्द 191

वर्ष-13) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-5

(वर्ष 44 अंक 5)

प्रधान सम्पादक
स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'
आचार्य राजहंस मैत्रेय

❖

सह सम्पादक
स्वामी वेदरक्षानन्द सरस्वती, डॉ. मुमुक्षु आर्य

❖

परामर्श दाता: गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक
आचार्य रवि शास्त्री
(8529075021)

❖

उपकार्यालय प्रबन्धक
ईशमुनि (9991251275, 9812640989)
अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम
खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव (हरि.)

❖

व्यवस्थापक: चन्द्रभान चौधरी

❖

सदस्यता शुल्क

संरक्षक	: 7100 रुपये
आजीवन	: 1500 रुपये (15 वर्ष के लिए)
पंचवार्षिक	: 700 रुपये
वार्षिक	: 150 रुपये
एक प्रति	: 15 रुपये

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर .

कार्यालय : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़
जिला-झज्जर (हरियाणा) पिन-124507
दूर. : 01276-230195 चल. : 9416054195
E-mail : atamsudhi@gmail.com,
rajhansmaitreya@gmail.com

अनुक्रमणिका

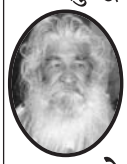
विषय	पृष्ठ सं.
आश्रम समाचार	3
वेद सन्देश	6
सम्पादकीय : योगाभ्यास और ध्यान उपादेय है।	7
आत्मा से परमात्मा तक	8
ध्यान एक अमूल्य औषधि	10
सूरज-सा ज्योतिर्मय-''सत्यार्थप्रकाश''	11
प्रारब्ध और पुरुषार्थ	12
सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र	15
फर्रुखनगर आश्रम में आयोजित शिविर की झलकियां	17
टमाटर की तो बात ही निराली	21
रामायण काल में नारी का स्थान	23
हंसो और हंसाओ	27
बुराई के बदले भलाई	27
कर्त्तव्यों का पालन करना ही धर्म है: धर्ममुनि दुग्धाहारी	28
शाश्वत सत्य	28
बड़ा अगर बनना है।	28
सत्यार्थ प्रकाश प्रश्नोत्तरी भूमिका के अनुसार प्रश्नोत्तर	29
अधंविश्वास के मकड़जाल में भटकता मानव	30
वीर सावरकर जी की 131वीं जयन्ती (28 मई 2014 ई.)	32
दान सूची	33

विज्ञापन दर

पिछला कवर पृष्ठ	5,100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ	3,100 रुपये
पूरा पृष्ठ अंदर	2,100 रुपये
आधा पृष्ठ	1,100 रुपये
चतुर्थ भाग	600 रुपये

समस्त सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। 'आत्मशुद्धिपथ' में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्यायक्षेत्र बहादुरगढ़, जि. झज्जर होगा।

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलो ओ३म् आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलो



राष्ट्र धर्म व मानवता के सबल रक्षक वेद, यज्ञ योग साधना केन्द्र
आत्मशुद्धि आश्रम की ज्ञानगंगा में स्नान हेतु सात दिवसीय पावन ऊर्जामय

निःशुल्क ध्यान योग विज्ञान शिविर एवं बृहद्यज्ञ

सोमवार 23 जून 2014 से रविवार 29 जून 2014 तक

यज्ञ ब्रह्मा-स्वामी धर्ममुनि जी महाराज, आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ
योगनिर्देशक-आचार्य राजहंस मैत्रेय, आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़
आसन, प्राणायाम प्रशिक्षणः- योगनिष्ठ सत्यपाल जी वत्स, बहादुरगढ़

जीवन रूपान्तरण के लिए स्वर्णिम अवसर

❑तनावपूर्ण वातावरण में सुखद व प्रसन्नता पूर्ण जीवन विज्ञान के लिए। ❑ महत्वाकांक्षा रूपी पागल दौड़ से उत्पन्न बैचेनी व अशान्ति की मुक्ति के लिए। ❑ दु:ख व सुख के विज्ञान की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया जानने हेतु। ❑ पारिवारिक सम्बन्धों में प्रेम व सौहार्द की स्थापना के लिए। ❑ आधुनिक व्यवस्था में स्वातन्त्र्य पूर्ण जीवन के लिए। ❑ मानवीय शत्रु काम, क्रोध, मोह, लोभ आदि से मुक्ति के लिए। ❑ जगत के प्रति करूणा और आत्मिक सौन्दर्य के विकास के साथ प्रभु से सहज, सरल सम्मिलन के लिए।

प्रवक्ताः डॉ. राजकुमार (जिला शिक्षाधिकारी दिल्ली), **श्री आजाद सिंह** (पूर्व प्राचार्य नेहरू कॉलेज झज्जर), **आर्य तपस्वी सुखदेव जी** (दिल्ली), **आचार्य खुशीराम जी** (दिल्ली), **स्वामी रामानन्द सरस्वती, आचार्य रविशास्त्री** (आश्रम),
भजनोपदेशकः मा. विश्वमुनि जी (आश्रम बाछौद), **श्री धनीराम जी बेधड़क, संगीताचार्य लक्ष्मणानन्द रामानन्द** (नरेला), **पं. रमेशचन्द्र जी कौशिक** (झज्जर), **योगसाधिका रामदुलारी बंसल और आश्रम के ब्रह्मचारी**
दिनचर्याः सोमवार 23 जून 2014 को **शिविर उद्घाटन** सायं 4 बजे
मंगलवार 24 जून 2014 प्रातः 5 से 7 बजे तक **ध्यान योग साधना पश्चात् आसन प्राणायाम प्रशिक्षण** 7:30 बजे से 10 बजे तक **यज्ञ भजन उपदेश**, 11 बजे से 12:30 बजे तक **योग दर्शन स्वाध्याय, शंका समाधान। मध्यांह्नोपरान्त** 3 बजे से 5 बजे तक **यज्ञ भजन उपदेश,** 5:30 से 7 बजे तक **साधना** रात्रि 8:30 बजे 9:30 बजे तक **शंका समाधान व मल्टीमीडिया हॉल में धार्मिक फिल्मों का प्रदर्शन**
नोट- शिविरार्थी अपना आवश्यक सामान कॉपी, पैन, योगदर्शन, टॉर्च आदि साथ लेकर आए। ❑ भोजन, आवास की व्यवस्था आश्रम की ओर से निःशुल्क रहेगी। ❑ शिविरार्थी आने से पूर्व सूचित अवश्य करें। आश्रम दिल्ली रोड पर बस स्टैण्ड के निकट है।

संयोजकः वानप्रस्थी ईशमुनि मो. 9812640989।

निवेदक

स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी
मुख्य अधिष्ठाता आश्रम, 9416054195
विक्रमदेव शास्त्री
व्यवस्थापक आश्रम, 9896578062

श्री सत्यानन्द आर्य
प्रधान ट्रस्ट
दर्शन कुमार अग्निहोत्री
मन्त्री ट्रस्टी

आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ (पंजीकृत) जिला झज्जर, हरियाणा-124507

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम का बृहद्-यज्ञ एवं ध्यान-योग विज्ञान शिविर सम्पन्न

आपके प्रिय अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव में स्वामी धर्ममुनि जी के ब्रह्मत्व में 9 अप्रैल से 13 अप्रैल 2014 तक बृहद् यज्ञ एवं निशुल्क: ध्यान योग विज्ञान शिविर श्रद्धा और उत्साह से सम्पन्न हुआ जिसमें साधकों द्वारा लाभ उठाया गया।

बृहद्-यज्ञ एवं शिविर का उद्घाटनः- 9 अप्रैल सायं 4 बजे बृहद् यज्ञ और योग शिविर का उद्घाटन दीप प्रज्ज्वलित कर हुआ। इस अवसर पर आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने यज्ञ ब्रह्मा स्वामी धर्ममुनि मुख्याधिष्ठाता आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ के ब्रह्मत्व में बृहद् यज्ञ सम्पन्न करवाया जिसमें वेदपाठ ब्रह्मचारी रवि शास्त्री और ब्र. जयपाल ने किया। यजमान श्री ईशमुनि जी सपत्नीक भूमिदाता आश्रम रहे। स्वामीजी ने यजमानों का परिचय देते हुए सामूहिक रूप से आशीर्वाद दिलाया। इसके बाद ब्र. जयपाल एवं महात्मा विश्वमुनि जी ने सुमधुर भजन गाकर सभी को गद्गद् किया। इस अवसर पर योग शिविर निर्देशक आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने प्रेरणादायक योग सम्बन्धी उद्बोधन दिया और प्रतिदिन यौगिक दिनचर्या के सम्बन्ध में बताया और बाद में संध्या के मंत्रो का पाठ किया गया। शान्ति पाठ के साथ योग शिविर का उद्घाटन सम्पन्न हुआ।

प्रतिदिन प्रात: 5 बजे से 7 बजे तक ध्यान आचार्य राजहंस मैत्रेय द्वारा तथा आचार्य गिरिराज ब्र योगेन्द्र ने आसन प्राणायाम का प्रशिक्षण कराया। 7.30 बजे से 10 बजे तक और मध्याह्नोपरान्त 3 बजे से 5 बजे तक स्वामी धर्ममुनि जी के ब्रह्मत्व में आचार्य राजहंस मैत्रेय बृहद् यज्ञ सम्पन्न कराते रहे। जिसमे विभिन्न यजमानो ने यज्ञ का मान बढ़ाया 11 बजे से 12.30 बजे तक योग दर्शन का स्वाध्याय और शंका समाधान का कार्यक्रम आचार्य राजहंस जी मैत्रेय के सानिध्य में चलता रहा। इस अवसर पर ब्र. जयपाल, उदयवीर, आदि के सुन्दर भजनों का सुन्दर कार्यक्रम भी चला।

बृहद् यज्ञ की पूर्णाहुति, योग शिविर समापन समारोहः-आश्रम में पिछले 9 अप्रैल से चल रहे बृहद्यज्ञ और योग साधना शिविर का समापन समारोह 13 अप्रैल को उत्साह और हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हो गया जिसमें प्रात: साधना चली और आसन प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया गया। सैकड़ों साधकों ने शारीरिक और आध्यात्मिक लाभ उठाया। अचार्य राजहंस जी के निर्देशन में यज्ञ की पूर्णाहुति हुई। वेदपाठ रवि शास्त्री ब्र. जयपाल द्वारा किया गया। मुख्य यजमान श्री अशोक जी जून एवं उनकी धर्मपत्नी नूना माजरा तथा संदीप जी आर्य सपत्नीक आर्य प्रकाशन दिल्ली रहे। यज्ञ की पूर्णाहुति के बाद स्वामी जी ने यजमानों का परिचय देते हुए सामूहिक रूप से आशीर्वाद दिलाया। श्री रवि कुमार प्रबन्ध निदेशक अन्जनि प्रोपट्रीज बहादुरगढ़ के कर कमलों द्वारा किया गया। शिविर समापन समारोह के अध्यक्ष डा. मुमुक्षु जी आर्य रहे। मुख्यातिथि श्री वीरेन्द्र जी आर्य दौलताबाद रहे। इस मौके पर स्मृति चिह्न और पटका देकर उन्हें सम्मानित किया गया। दानवीर परोपकारी श्री राजपाल सिंह जी निठारी के कर कमलों द्वारा होम्योपैथी एवं प्राकृतिक चिकित्सालय का फीता काटकर उदघाटन किया गया। गुरुकुल का उद्घाटन श्री बलराज जी यादव कापसहेड़ा दिल्ली के कर कमलों द्वारा किया गया। प्रसिद्ध आर्य भजनोपदेशक धनीराम बेधड़क आचार्या कलावती, वानप्रस्थी विश्वमुनि जी, पं. रमेशचन्द्र जी, पं. जयभगवान, झज्जर, श्री सत्यानन्द जी आर्य प्रधान आश्रम ट्रस्ट तथा कन्या गुरुकुल लोवां कला की छात्राओं ने सुन्दर एवं ओजस्वी भजन प्रस्तुत किए। भारत स्वाभिमान टस्ट्र झज्जर की बालिकाओं ने आसनो का सुन्दर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इसके बाद शिव स्वामी जी, श्री राजपाल जी निठारी मा. बह्मजीत जी आर्य कन्हैया लाल जी आर्य आदि वक्ताओं ने योग ईश्वर भक्ति विषयक ओजस्वी, प्रेरणादायक व्याख्यान दिये। इस अवसर पर उपस्थित विद्वानों और संन्यासियों दानियों और समाज सेवियों को स्मृति चिह्न और पटका देकर सम्मानित किया गया। मंच का संचालन श्री कन्हैयालाल जी और श्री राजवीर जी आर्य द्वारा कुशलता पूर्वक किया गया। इस अवसर पर श्री सुभाष जी आर्य झज्जर श्री धर्मवीर जी आर्य प्रधान जी टीकरी दिल्ली, राजवीर जी शास्त्री विक्रम शास्त्री श्री हरभजन जी, सुनील जी, जयनारायण जी वकील, मा. हरीसिहं जी जमालपुर आदि अनेकों गणमान्य महानुभाव उपस्थित रहे। स्वामी धर्ममुनि जी मुख्याधिष्ठाता आश्रम ने आगामी कार्यक्रमों की सूचना दी और आश्रम द्वारा संचालित विविध सेवा कार्यो का परिचय देते हुए सभी संन्यासियों विद्वानों दानियों कार्यकर्त्ताओं और साधक साधिकाओं का हार्दिक धन्यवाद किया। कार्यक्रम की व्यवस्था वानप्रस्थी ईशमुनि जी, विक्रम देव शास्त्री श्री कमलेश व आश्रम के छात्रों द्वारा सुन्दर ढंग से की गयी।

उत्तम गुण मुझमें आएँ।

– डॉ. रामनाथ वेदालंकार

यज्ञस्य चक्षुः प्रभृतिर्मुखं च वाचा श्रोत्रेण मनसा जुहोमि। इमं यज्ञ वितत विश्वकर्मणा देवा यन्तु सुमनस्यमानाः॥ –अथर्व 2.35.5

ऋषिः–**अङ्गिराः॥** देवता–**विश्वकर्मा॥** छन्दः–**भुरिक्त्रिष्टुप॥**

शब्दार्थ– यज्ञस्य=मनुष्य–जीवन–यज्ञ के **प्रभृतिः**=भरण–भोषण का साधन **चक्षुः**=दर्शनशक्ति है **मुखं च**=और मुख भी है। **वाचा श्रोत्रेण मनसा**=वाणी से, कान से और मन से **जुहोमि**=मैं हवन ही करता हूँ। **इमम यज्ञम**=यह मेरा जीवन–यज्ञ **विश्वकर्मणा**=जगद्–रचियिता परमात्मा ने **विततम्**=विस्तृत किया है, इसमें **देवाः**=सब देव, दिव्यभाव **सुमनस्यमानाः**=प्रसन्न होते हुए आ **यन्तु**=आएँ।

विनय– मेरे जीवन यज्ञ का भरण–पोषण करनेवाली मेरी दर्शनशक्ति है। इससे नित्य नया सत्यज्ञान पाता हुआ मेरा मनुष्य–जीवन उन्नत–से–उन्नत होता जा रहा है। इस यज्ञ का साधनभूत जो मेरा स्थूल शरीर है, उसका भरण–पोषण मुँह द्वारा अन्न ग्रहण करने से हो रहा है, पर मेरा यह सब मानसिक और शारीरिक पोषण यज्ञ के लिए ही है। मैं उन्नत हुए मन से, शरीर से, इन्द्रियों से जो कुछ करता हूँ वह सब हवन ही करता हूँ। वाणी से जो बोलता हूँ वह हवन ही करता हूँ। ऐसा कुछ नहीं बोलता जो कि प्रभु को साक्षी रखकर नहीं होता, जोकि अन्यों का हितकर नहीं होता। कानों से जो सुनता हूँ वह प्रभु–अर्पण–बुद्धि से सुनता हूँ, वह श्रेष्ठ पवित्र ही श्रवण करता हूँ जोकि फलतः सर्वभूतहित के लिए हो। इसी प्रकार मन के भी एक–एक मनन–चिन्तन को ऐसा पवित्र, निर्विकार, हवनरूप करने का यत्न करता हूँ। मैं सदा स्मरण रखता हूँ कि यह मनुष्य–जीवन मुझे विश्वकर्मा प्रभु ने यज्ञरूप करके दिया है। मुझे यह ध्यान रहता है कि यह जीवन–यज्ञ उस प्रभु का आरम्भ किया हुआ, चलाया हुआ है। जिस यज्ञस्वरूप ने यह सब विश्व–ब्रह्माण्ड रचा है, उसी विश्वकर्मा ने अपने इस विश्व में मेरा यह छोटा–सा जीवनयज्ञ भी शतवर्ष तक चलने के लिए प्रारम्भ किया है। यही विचार है जो मुझे अपने एक–एक कर्म को संयमपूर्ण, पवित्र और त्यागमय बनाने को प्रेरित करता है। मैं सचिन्त और सावधान रहता हूँ कि कहीं यह विश्वकर्मा का विस्तृत किया हुआ पवित्र यज्ञ मेरे किसी कर्म से कभी भ्रष्ट न हो जाए। इसलिए, हे देवो। प्रभु के संसार–यज्ञ को चलानेवाली दिव्यशक्तियों! तुम मेरे इस यज्ञ में भी प्रसन्नचित होकर आओ और इसे अधिक–अधिक यज्ञिय, पवित्र बनाओ। तुम्हारा तो कार्य ही यज्ञ में आना है, अतः हे दिव्य गुणो। तुम मुझमें आओ, प्रसन्नचित होकर आओ। मैं अपने जीवन को यज्ञ बनाता हुआ तुम्हें बुला रहा हूँ, अतः हे यज्ञप्रिय दैवभावो! तुम प्रसन्नतापूर्वक मुझमें वास करों देवों के सब गुण, सब देवभाव, सब देवत्व मुझमें आ जाएँ, स्वभावतः मुझमें आ जाएँ, मुझमें बस जाएं।

सम्पर्क करें

पारिवारिक अनुचित व्यवहारों से उत्पन्न मानसिक उद्विग्नता, वैमनस्य, ईर्ष्याद्वेष आदि में मनोवैज्ञानिक समाधान, वेद, दर्शन, उपनिषद गीता आदि साहित्य पर सुबोध व युक्ति पूर्ण प्रवचन वैदिक–यज्ञ तथा प्रभावोत्पादक ध्यान–योग साधना शिविरों हेतु सम्पर्क करें :

राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

सम्पादकीय योगाभ्यास और ध्यान उपादेय है।

संसार को सभी ओर से गहराई पूर्वक देखने पर यह अनुभव होता है कि सब कुछ किसी अज्ञात शक्ति द्वारा संचालित हो रहा है समय पर सब स्वत: घटित होता है ऋतुऐं समय पर आती और चली जाती है ऋतुओं के अनुसार पेड़ पौधे वनस्पतियां तथा जीव जन्तु उत्पन्न होतें हैं और क्षीण हो जाते हैं। मनुष्य भी जन्म लेता है और बाल्यावस्था, यौवनावस्था तथा वृद्धावस्था को प्राप्त होकर मर जाता है। जन्म ,मरण और शरीर निर्माण की प्रक्रिया मनुष्य के हाथ में नही हैं। वह तो किसी अज्ञात शक्ति द्वारा संचालित होती है। तो क्या यह माना जाये कि मनुष्य कुछ नहीं कर सकता। वह तो केवल किसी अज्ञात शक्ति की कठपुतली मात्र है जैसे वह चलाता है वैसे ही सब चलता है। अधिकांशत: चित्त में उपस्थित अज्ञात वृत्तियां या शक्तियां मनुष्यों को बाध्यकर संचालित करती हैं। जो कि मनुष्य को भी मजबूर होकर उनके अनुरूप ही कार्य करने में अनुकूलता अनुभव होती है। और वह वही करता है जो चित्तवृत्तियां करवाती हैं। इस दृष्टि से कहा जा सकता है कि मनुष्य भी अधिकांशत: प्राकृतिक व्यवस्था या नियमों के अनुरूप ही कार्य करता है परन्तु मनुष्य का भी गहराई से अध्ययन करने पर ज्ञात होता है कि वह भी बाध्य है। उसकी चेतना किन्ही अन्य शक्तियों द्वारा प्रभावित रहती है। जिनसे चाह कर भी वह उनसे छूटने में असमर्थ रहता है। इस तरह उसे दो तथ्य उपलब्ध होते हैं एक जिसमें वह यन्त्र की भांति जीता चला जाता है। और उस यान्त्रिक व्यवस्था को वह तोड़ना चाहता है परन्तु उसे वह तोड़ नहीं पाता। दूसरी वह कि उसे यह भी अनुभव होता है कि वह पूर्णतया यांन्त्रिक नहीं है। आंशिक रूप से वह स्वतन्त्र भी है। इसलिए ही वह अपनी पूर्ण स्वन्त्रता चाहता है। मानव एक बहुत बड़ी यान्त्रिक व्यवस्था में जीता हुआ भी वह अपनी पूर्ण स्वतंत्रता को अर्जित करना चाहता है। वह जब से स्वतंत्र विचार करने में समर्थ होता है तब से लेकर जब तक उसका विवेक ठीक से काम करता है, तब तक उसे अपनी पूरी स्वतन्त्रता विकसित करने का अवसर मिलता है। यदि वह इस अवसर का पूरा लाभ लेता है तो उसके सामने उसकी मौलिक स्वतंत्रता प्रकट होने लगती है जिससे उसे लगता है कि मैं प्रकृति के बन्धनों से मुक्त हो रहा हूं। उपनिषदों में भी इसी को बड़े गौरवपूर्ण ढंग से कहा है- **इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति, न चेदिहावेदीन्महती विनष्टि:। भूतेषु भूतेषु विचित्य धीरा: प्रत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति॥** केनोपनिषद यदि इस जन्म में ब्रह्म को जान लिया तब तो ठीक है और यदि इस जन्म में ब्रह्म को नहीं जाना तब तो महा हानि है। बुद्धिमान लोग उसे सभी प्राणियों में जानकर, मरने के पश्चात अमर हो जाते हैं। और साधक ऐसा जानकर अपने सम्पूर्ण बंधनों को काटने में लग जाता है।

मनुष्य के सामने कर्म करने के तीन विकल्प खुले होते हैं। वे शुभ, अशुभ और न शुभ न अशुभ कर सकता है। प्राय: मनुष्य पहले दो विकल्पों को ही स्वीकार करता है या तो वह शुभ ही करने में लग जाता है या अशुभ। या फिर शुभ और अशुभ दोनों मिश्रित रूप में। परन्तु दोनों प्रकार ही के कर्म अपना फल प्रदान करके मानव को शुभ और अशुभ के पार ले जाने में असमर्थ होते हैं। क्योंकि शुभ भी फलाशक्ति से किये जा सकते हैं और अशुभ भी फलाशक्ति से । इसलिए दोनों ही प्रवृत्ति की और उन्मुख हो जाते हैं। शुभ कर्मो का फल सुख शान्ति और प्रसन्नता मिल जाता है। और अशुभ कर्मों का फल दु:ख अशान्ति और कष्ट आदि मिल जाता है। जिससे वह कर्म की श्रृंखला को तोड़ ही नही पाता। तीसरा न शुभ और न अशुभ कर्मों के विकल्प को व्यक्ति जानता ही नहीं तो वह करेगा कैसे। इसलिए मुक्ति की ओर उन्मुख न होकर वह केवल अटूट कर्म श्रृंखला में जकड़ा रहता है, और उसी कड़ी में कर्म संस्कारो से जकड़ा हुआ परवश जीने को मजबूर रहता है।

इस परतंत्रता से छूटने का एक मात्र उपाय योगाभ्यास और ध्यान है। इसके द्वारा ही तीसरे विकल्प का द्वार खुलता है जो शुभ अशुभ कर्म फलासक्ति को जलाकर मुक्ति का द्वार खोलता है योगाभ्यास और ध्यान से चित्त मल क्षीण होकर अन्त:करण को पवित्र और सात्विक बनाते हैं। जिससे चित्त निर्विषय होकर आत्मसाक्षात्कार की भूमिका बनाता है और जन्म मरण के दु:श्चक्र से छूटकर परमानन्द भोगने का साधन बनता है। अत: योगाभ्यास और ध्यान ही एकमात्र सम्यक् जीवन जीने का एक मात्र साधन है।

- राजहंस मैत्रेय जी

आत्मा से परमात्मा तक

- महात्मा ओम् मुनि

योगदर्शन के समाधि पाद के 23वें सूत्र में महर्षि पतंजलि लिखते हैं-''ईश्वर प्रणिधानद्वा'' अर्थात् मन, वचन व कर्म से सभी क्रियाओं व उनके फलों को पूर्ण रूप से ईश्वर को समर्पण करना ईश्वर प्रणिधान कहलाता है।

महर्षि वेदव्यास जी महाराज का कथन है- **''स्वाध्यायाद योगामासीत योगात् स्वाध्यायमामनेत्। स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते''॥** अर्थात् स्वाध्याय नाम प्रणव जप और अध्याम शास्त्र के विचार का है। प्रणव जप के पश्चात् योगाभ्यास करें और योगाभ्यास के पश्चात् प्रणव का जप करें। स्वाध्याय और योग इन दोनों से परमात्मा प्रकाशित होते हैं।

इस प्रकार ईश्वर प्रणिधान से शीघ्र समाधि लाभ प्राप्त होता है। किन्तु जिस ईश्वर के प्रणिधान से शीघ्र समाधि लाभ प्राप्त होता है, उस ईश्वर का स्वरूप क्या है? तब ऋषि लिखते है-

''क्लेश कर्म विपाकाशयैरपरामृष्टः
पुरुष विशेष ईश्वरः।

अर्थात् जो कलेश, कर्म, उनके फल और वासनाओ से सम्बन्ध रहित है, वह अन्य पुरुषों से विशेष, विभिन्न, उत्कृष्ट चेतन ईश्वर है। अब इस सूत्र के शब्दों पद थोड़ा विचार करते हैं।

क्लेश-जो दुःख देते है वे क्लेश कहलाते हैं और ये अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश के नाम से पांच प्रकार के होते हैं।

कर्म- इन पाँच क्लेशों से धर्म-अधर्म, शुभ-अशुभ और इनसे मिश्रित तीन प्रकार के कर्म उत्पन्न होते हैं।

धर्म- वेदों में विधान किए हुए सब प्राणियों के कल्याण की भावना से किए गए कर्म धर्म कहलाते हैं और वेदों में निषेध किए गए हिंसात्मक कर्म अधर्म की श्रेणी में आते है।

विपाक- जो सकाम कर्म परिपक्व हो जाते हैं अर्थात् उनके फल सुख-दुःख रूप, जाति, आयु और भोग के रूप में प्राप्त होते हैं वे विपाक कहलाते हैं।

आशयः- जिन कर्मो का फल पकने तक चित्तभूमि में सोई अवस्था में होते हैं उन्हें आशय कहते हैं अर्थात् जो कर्म अभी पककर जाति, आयु और भोग के रूप में फल नहीं दे पाये वे कर्म आशय कहलाते हैं।

उपर्युक्त क्लेश, कर्म विपाक, आशय इन चारों से तीनों कालों में जिसका लेशमात्र भी सम्बन्ध न हो, वही अन्य पुरुषों से विशेष चेतन सत्ता, ईश्वर कहलाता है। जिसमें ज्ञान और ऐश्वर्य की पराकाष्ठा हो और क्लेश कर्म आदि से सदा रहित हो, वह सदामुक्त, नित्य, निरतिशय, अनादि, अनन्त, सर्वज्ञ पुरुष विशेष ईश्वर है। कुछ लोग सृष्टि के प्रारम्भ में हुए ब्रह्मा, विष्णु व शिव आदि तथा बाद में उत्पन्न हुए राम-कृष्णादि को ईश्वर मानते हैं। इस शंका का निवारण अगले सूत्र में इस प्रकार है कि-

'' पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्''।

अर्थात् वह ईश्वर पूर्व उत्पन्न हुए ब्रह्मादि का भी उपदेष्टा है, गुरु है। क्योंकि वह काल से अविच्छन (परिमित) नहीं है। इसलिए ब्रह्मादि को ज्ञान प्रदान करने से ईश्वर उन सबका गुरु और उपदेष्टा है। योग दर्शन के इस सूत्र में गुरुओं के गुरु की भावना से ईश्वर की उपासना बताई गई है।

'' स पर्यगात् शुक्रम् अकायम् अव्रणम अस्नाविरम् शुद्धम् अपापविद्धम् कविः मनीषीः परिभूः स्वयंभूः याथातथ्यतः अर्थान् व्यवदधात् शाश्वतीभ्यः समाभ्यः''॥

प्रभु अपने स्वरूप का वर्णन करते हुए कहते हैं कि-मैं तो सब जगह व्यापक हूँ। मैं शुद्ध स्वरूप व कायारहित हूँ। शरीर रहित होने से मुझमें कोई व्रण/घाव आदि भी नहीं हो सकते। मैं मानव की तरह पाप के कीचड़ में नहीं फंसता। अच्छे-बुरे कर्मो का मुझ से कोई सम्बन्ध नहीं है। मैं क्रान्तिदर्शी व सर्वज्ञ हूँ। सर्वव्यापक, सब जगह मौजूद, कभी उत्पन्न न होने वाला, सदा से अपने आप में वर्तमान और अनादिकाल से निरन्तर वर्ष-वर्षान्तर से यथावत् प्रकार से भली-भांति ठीक-ठीक सृष्टि के सब व्यवहारों व सृष्टिः का सारा प्रबन्ध स्वयं करता हूँ।

परम दयालु प्रभु अपने प्रिय जीवों के कल्याणार्थ यजुर्वेद के 40वें अध्याय के अन्तिम मन्त्र में अपना

निज नाम इस प्रकार प्रकट करते हैं।

''हिरणमयेन पात्रेण सत्ययापिहितं मुखम्। योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्। ओ३म् खं ब्रह्म''॥

हे मनुष्यो! मैं जो यहाँ हूं वही अन्यत्र सूर्यादि लोकों में भी हूँ और जो मैं वहाँ हूँ वही यहाँ भी हूँ। मैं सर्वत्र परिपूर्ण आकाश तुल्य व्यापक मुझ से भिन्न कोई अन्य बड़ा नहीं है। मैं ही सबसे बड़ा हूँ। मेरे सुलक्षणों से युक्त पुत्र के समान प्राणों से प्यारा मेरा निज नाम ''ओ३म्'' है। जो मेरा प्रेम और सत्याचरण से मेरी शरण लेता है। मैं अन्तर्यामी रूप से उसकी अविद्या का नाश करके, उसकी आत्मा में प्रकाश करते हुए शुभ-गुण-कर्म-स्वभाव वाला बनाकर और सत्यरूप का आवरण स्थिर कर योग से युक्त विज्ञान प्रदान करता हूँ और सब दु:खों से अलग करके उसे परमानन्द की प्राप्ति कराता हूँ। इत्योम् शम्

– वैदिक भक्ति साधन आश्रम, आर्य नगर, रोहतक, (हरियाणा)

आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ. नफेसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ, हरि.
3. श्री वीरसेन जी मुखी कीर्तिनगर, दिल्ली
4. श्री बलजीत सिंह जी उपाध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा दिल्ली प्रदेश, नजफगढ़
5. आचार्य यशपाल जी कन्या गुरुकुल खरखोदा, हरि.
6. श्री हरि सिंह जी सैनी, प्रधान आर्य समाज, हिसार
7. चौ. मित्रसेन जी सिन्धु आर्य, उद्योगपति, रोहतक
8. श्री सत्यपाल जी वत्स काष्ठ मण्डी, बहादुरगढ़
9. श्री जयकिशन जी गहलौत, नजफगढ़, दिल्ली
10. श्री रमेश कुमार राठी, ७ विश्वा, जटवाड़ा मो, बहादुरगढ़
11. श्री जे.आर. वरमानी, गुड़गाँव, हरियाणा
12. श्रीमती नीतू गर्ग, ईशान इंस्टीट्यूट, ग्रेटर नोएडा
13. श्री रामवीर जी आर्य, सै. ६, बहादुरगढ़
14. श्री जितेन्द्र कुमार जी आर्य, सूरत, गुजरात
15. श्री राव हरिशचन्द्र जी आर्य, नागपुर
16. श्री ओम्प्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुड़गांव
19. स्वामी वेदरक्षानन्द जी सरस्वती, आर्ष गुरुकुल कालवा
20. रविन्द्र कुमार आर्य-सैक्टर ६, बहादुरगढ़
21. नेहा भटनागर, सुपुत्र सुरेश भटनागर, तिलकनगर, फिरोजाबाद
22. अमित कौशिक, सु. श्री महावरी कौशिक, मलिक कॉलोनी, सोनीपत
23. सरस्वती सुपुत्र वे.के. ठाकुर, न्यू सिया लाईन लखनऊ (उ.प्र.)
24. दीपक कुमार, सुपुत्र श्री भगवान् गिरि, बोकारो, झारखण्ड
25. कृष्णा दियोरी भरेली, सु. श्री शैलेन्द्र नाथ दियोरी, गोहाटी, असम
26. रवि कुमार जायसवाल, सुपुत्र श्री आर.एस. जायसवाल, गोपालगंज, बिहार
27. श्री सुरेश कौशिक, मॉडल टाउन, बहादुरगढ़
28. श्री गौरव, सु. श्री कामेश्वर प्रसाद, हनुमान नगर, कंकड़बाग, पटना
29. श्री परमजीत सिंह, सुपुत्र सरदार गुरनाम सिंह, दसुआ (पंजाब)
30. श्री राजेन्द्र प्रसाद सिंघल, शक्ति विहार, दिल्ली
31. श्री प्रेम कुमार जी गर्ग, दनकौर (उ.प्र.)
32. श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल, ईसान इन्स्टीट्यूट, नोएडा
33. कु. शिखा सिंह, सु. श्री सीपीसिंह, सुभाष नगर, हरदोई उ.प्र
34. कु. नेहाराज, सु. श्री राजन कुमार, बाकरगंज पटना (बिहार)
35. कु. गितिका, सु. श्री प्रमोद शुक्ला, आजादनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु विदिशा, सु श्री राजकमल रस्तोगी, इन्दिरा चौक बदायूं उ.प्र
37. श्री मनोज, सु. श्री जे.एस.विस्ट, पूर्वी ग्रेटर कैलाश दिल्ली
38. कु. सविता, सु. रमेश चन्द्र यादव, रानीबाजार, सहारनपुर
39. श्री हर्ष कुमार भनवाला, सैक्टर-1, रोहतक (हरि.)
40. श्री ईश्वरसिंह यादव, गुड़गांव, हरियाणा
41. श्री वेदपाल जी आर्य, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
42. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
43. मा. हरिश्चन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
44. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुड़गांव
45. श्री स्वदीप दास गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
46. श्री अजयभान सिंह यादव, कानपुर, उ.प्र.
47. श्री स्वदीप दास जी गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
48. श्री अजयभान यादव, कानपुर सिटी, उ.प्र.
49. चौ. हरनाथ सिंह जी राघव, खेड़ला, गुड़गांव
50. श्री देवीदयाल जी गर्ग, पंजाबीबाग, नई दिल्ली
51. श्री आर.के. बेरवाल, रोहिणी, नई दिल्ली
52. पं. नत्थूराम जी शर्मा, गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़
53. श्री आर.के. सैनी, हसनगढ़, रोहतक
54. श्री राजकुमार अग्रवाल, मुल्तान नगर, दिल्ली
55. श्रीमती कुसुमलता गर्ग, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
56. श्री बलवान सिंह, साल्हावास, झज्जर
57. श्री अजीत चौहान, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली
58. यज्ञ समिति झज्जर
59. श्री उम्मेद सिंह डरोलिया, काठमण्डी, बहादुरगढ़
60. श्री अम्बरीश झाम्ब, गुड़गाँव, हरियाणा
61. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार,दिल्ली
62. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगांव
63. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा,गुडगांव, (हरियाणा)
64. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
65. श्री अनिल जी मलिक, पूर्व उपाध्यक्ष, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
66. द शिव टर्बो ट्रक यूनियन, बादली रोड, बहादुरगढ़
67. श्री राधेश्याम आर्य, रामनगर, त्रिनगर, दिल्ली
68. सुपरिटेन्डैन्ट नाहर सिंह, बिजवासन, दिल्ली

ध्यान एक अमूल्य औषधि

शोधकर्त्ता-बलवीर सिंह मार्गदर्शक-डा. रमाकान्त मिश्रा, महात्मा ज्योतिरावफूले विश्वविद्यालय जयपुर राजस्थान

आज जिस तरह से हम जी रहे हैं वह ढंग हमारी जीवन शक्ति को लगातार क्षीण कर रहा है हमारी जीवनीय शक्ति अपनी अविद्या के कारण निरन्तर रोग और दोषों में क्षीण होती जा रही है। हमारी अविद्या ही अनेकों क्लेशों की जननी है अविद्या से ही अन्य अस्मिता, राग, द्वेष, और अभिनिवेश नामक क्लेश उत्पन्न होते हैं जो अनेकों दोषों के कारण हैं। पतंजलि ने भी इसी तथ्य को कहा है **तस्य हेतु अविद्या** योगदर्शन 2/4 सभी क्लेश ओर दुखों का कारण अविद्या है जो अनेक विकारों का मूल है अविद्या से ही द्रष्टा दृश्य का संयोग होता जो दुखो का कारण बनता है **द्रष्टृदृश्ययोः संयोग हेय हेतुः** योग द.2/17 विवेक ख्याति को इसका समाधान बताया गया है ऐसा विवेक जो डूबता न हो अर्थात् निरन्तर बना रहे। **विवेक ख्याति अविप्लवा हानोपाय** योग द. 2/26 अर्थात् विवेक जाग्रति से साधक दूसरी ही गुणवत्ता वाला होता है वह नैतिकता जैसी व्यावहारिक बातों को अपने उपर ओढने की बजाय विवेक से प्रादुर्भूत करता है ये ही व्यावहारिक बातें साधक को अन्दर और बाहर एकत्व में स्थापित करती हैं और सफलता की ओर अग्रसर करती हैं। आधुनिक विज्ञान का मानना है कि मानव अपने गलत व्यवहार के कारण अपने शरीर में रासायनिक सन्तुलन को बिगाड़ लेता है जिससे चिकित्सक उन्हें यथायोग्य औषधियां देकर उनके रासायनिक असन्तुलन को सन्तुलित कर देता है और मनुष्य ठीक हो जाता है।

हमारे शास्त्र तथा ऋषि, मुनि, योगी, सन्तों का मानना है कि औषधियों से पूर्णतया शारीरिक सन्तुलन नहीं बनाया जा सकता। दुखों से पूरी तरह छुटकारा तो ध्यान द्वारा ही संम्भव है इसलिए शान्त और आनन्दित होने का एक मात्र विज्ञान ध्यान है और प्राचीन काल से ही इसका उपयोग मनुष्य जाति करती चली आ रही है। ध्यान के द्वारा व्यक्ति तनाव रहित करुणा पूर्ण हो जाता है जिससे उसके जीवन में अनायास ही सन्तुलन रहता है अब ध्यान क्या है इसके सम्बन्ध में कहा जाता है।

ध्यान की उत्पत्ति व अर्थ :-ध्यान शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के ध्यैचिन्तायाम् धातू से हुई है जिसका अर्थ है चिन्तन करना अर्थात् चित्त को एक ही लक्ष्य पर स्थिर करना चित्त वृत्ति का एक ही लक्ष्य पर समान रूप से बने रहना ध्यान है **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्** योग द. 3/2 ध्यान के समय चित्त अन्य विषयों से हठ जाता है और तैल धारावत एक ही ओर प्रवाह चलता रहता है मन सब विषयों से रहित हो जाता है **ध्यानं निर्विषयं मनः** सांख्य दर्शन साधक अपने चिन्मात्र स्वरूप का बोध करने लग जाता है-**सोऽहम् चिन्मात्रमेविति चिन्तनं ध्यानमुच्यते त्रिसिख** ब्रह्मणोपनिषद ध्यान के विषय में सन्त व शास्त्रों में कहा गया है कि ध्यान आध्यात्मिक साधना का मुख्य अंश है श्रीमदगीता में योगीराज श्री कृष्ण जी ने योग के प्रकारों में ध्यान को एक प्रकार कहा है **ध्यानेनात्मनि पश्यन्ति के चिदात्मानमात्मना** गीता 3/24 पतंजलि ने भी योग दर्शन में ध्यान को अष्टांग योग का सातवां अंग माना है। महात्मा बुद्ध ने भी संसार के सभी सुखों का उपाय ध्यान को माना है महावीर स्वामी ने भी ध्यान को मुक्ति का परम साध न माना है ।

ध्यान के भेद या प्रकार :-

ध्यान के सम्बन्ध में विभिन्न आचार्यो ने अपनी दृष्टियां रखी हैं। कपिल मुनि ने मन की निर्विषय अवस्था को ध्यान कहा है **ध्यानं निर्विषयं मनः**।। जब मन पूर्णतया चित्त वृत्ति निरोध वाला होता है तब ध्यान अवस्था होती है। कुछ तरीके योगियो ने मनुष्यमात्र के कल्याण हेतु कहे हैं। वे तरीके ही ध्यान क्रियाएं कहलाती हैं

आचार्य नारायणतीर्थ ने ध्यान के दो भेद बताए हैं **तच्च ध्यानं सगुण निर्गुण भेदात् द्विविधम्** यो.सि. प.पृ.107

भक्तिसागर में श्रीचरण दास जी ने ध्यान के चार भेद बताए हैं **ध्यान जू चारि प्रकार के कहू जूं उनकी रीत पदस्थ पिडस्थ रूपस्थ और चौथा रूपातीत भक्ति. सागर अ.पो.पृ.154**

घेरण्ड संहिता में भी ध्यान के तीन भेद बताएं हैं। **स्थूल ज्योतिस्थ सूक्ष्मं ध्यानस्थ त्रिविध विदुः** घेरण्ड स.6/1

पतंजलि मुनि ने धारणा के नैरन्तर्य को ही ध्यान कहा है **तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानं** योगदर्शन

1.सगुणध्यान- इसे स्थूल या साकर ध्यान भी कहते हैं इस ध्यान में ईश्वर के स्थूल रूप अर्थात् उसकी मूर्त रूप का ध्यान किया जाता हे या यूं कहे कि किसी आकार विशेष का आलम्बन लेकर ध्यान किया जाता है।

2.निर्गुण ध्यान- इसे सूक्ष्म अमूर्त या निराकार ध्यान भी कहते हैं इस ध्यान क्रिया में प्रभू का चिन्तन मनन करते हुए उसके सूक्ष्म रूपकी सर्वत्र धारणा करते हुए ध्यान किया जाता है।

3.ज्योति ध्यान- इस ध्यान क्रिया में ज्योति प्रकाश स्वरूप का ध्यान दोनों भ्रूमध्य के बीच करना चाहिए।

4.पदस्थ ध्यान- इस ध्यान क्रिया में प्रभू की चरण कमल रूपी कृपा का ध्यान किया जाता है

5.पिडस्थ ध्यान- इसे चक्र ध्यान भी कहते हैं इस ध्यान क्रिया में पिण्ड रूपी शरीर अर्थात् पिण्ड ब्रह्म में स्थित सातों चक्रो का ध्यान किया जाता है।

6.स्वरूप ध्यान-इस ध्यान क्रिया में अपनी अन्तर दृष्टि भ्रकुटि अर्थात् आज्ञा चक्रपर लगाई जाती है वहां ज्योति, दीप आदि का ध्यान किया जाता है

7.रूपातीत ध्यान -इस ध्यान क्रिया मे बिना किसी आलम्बन के ध्यान किया जाता है। इसे हम शून्य का ध्यान भी कह सकते है । किसी भी आसन में अपने आप को स्थित करके ऑखे कोमलता से बन्द करे व मन की ऑखो से देखे बगैर किसी आलम्बन व प्रतिक्रिया के ना कुछ सोचना ना समझना बस खालीपन को महसूस करना। यह ध्यान वर्णनातीत है। इसलिए रूपातीत है।

8. प्रणव ध्यान -प्रणव की उपासना से परमेश्वर की अनुकम्पा होती है। और योग साधना में समस्त बाधा विघ्न दूर होकर योगी को शीघ्र समाधि लाभ हो जाता है। क्योंकि यह उस परमेश्वर का वाचक नाम है। **तस्य वाचकः प्रणवः।** यो.द.1/2 जो उसके अन्य सभी नामो से श्रेष्ट हैं। योग भाष्यकार व्यास जी कहते है -प्रणव का जप करते हुए ईश्वर की भावना का ध्यान करना चाहिए । इस से योगी का चित शीघ्र एकाग्र और निरोधमुख हो जाता है। तब समाधि लाभ प्राप्त होता है। **प्रणवादि पवित्राणाम् जप मोक्षशास्त्राध्ययनं वा।** यो.द.व्यास ना ऐसा ही भोजराज राजमार्तण्ड वशति में लिखा है। **सम्यगाधीयंत एकाग्री क्रियते विक्षेपान्परिहश्त मनो यत्र स समाधि** भोजवृति यो.सू.3/3

संदर्भ - गीता, योग सूत्र घेरंड सहिता, नाथ योग मैत्री उपनिषद, त्रिसिख ब्रह्मणोपनिषद, योग सिद्धान्त पद्धति , योगदर्शन व्यास,भाष्य भोजवृति योग सूत्र।

सूरज-सा ज्योतिर्मय-''सत्यार्थप्रकाश''

-देवनारायण भारद्वाज, अध्यक्ष, वेद मनीषा न्यास, अलीगढ़

कलुष-कालिमा का ले घेरा, गिरता-पड़ता चला अन्धेरा।
साथ लिये आक्रोश-शोक निज, डाला न्यायालय में डेरा।।
सूरज मुझको बहुत सताता, जहाँ-तहाँ मुझको तड़पाता।
सूरज पर प्रतिबन्ध लगाओ, हाय बचाओ मुझे विधाता।।

तब अन्धकार का जोश जगा, जब सूरज पर अभियोग लगा।
हुई वहाँ सूरज के पेशी, अब अन्धकार स्वयमेव भगा।।
सूरज में प्रभु का प्रभास है, शशि में सूरज का विकास है।
रवि-शशि-तारक समुल्लास से, ज्योतिर्मय 'सत्यार्थप्रकाश' है।।

मानवता का उजियारा है, सद्धर्म वेद की धारा है।
संस्कार-यज्ञ नर-उन्नायक, 'सत्यार्थप्रकाश' हमारा है।।
जाति-पाँति का भेद नहीं है, दीन-दासता खेद नहीं है।
नारी-दलित सभी का पालन, सत्य स्नेह संवेद यहीं है।।

व्यर्थ तिमिर का वाद गया है, जीत सत्य संवाद गया है।
आर्यजनों में हुआ जागरण, हुआ मधुर स्वर नाद नया है।।
जय बोलो सच्चिदानन्द की, उसकी वाणी वेद छन्द की।
'सत्यार्थप्रकाश' प्रणेता जो, जय बोलो उस दयानन्द की।।

प्रारब्ध और पुरुषार्थ

- डॉ. रूपचन्द्र 'दीपक'

मानव-जगत् में विचारों की बहुत भिन्नता है। अनेक विषयों पर अच्छे बुद्धिजीवी भी परस्पर विरोधी विचार रखते हैं। किन्तु सामाजिक समरसता और स्थायी सुख के लिए यह आवश्यक है कि अति-महत्त्वपूर्ण विषयों पर विचारों में अ-विरोध हो। यदि हृदय में ग्रन्थियाँ न हों, पूर्वाग्रह न हों और सम्यक् चिन्तन हो तो यह सम्भव भी है। ऐसा ही एक अति-महत्वपूर्ण विषय है कि जीवन में प्रारब्ध और पुरुषार्थ की कितनी-कितनी भूमिका है?

प्रारब्ध क्या है?

हमारे कर्म तीन प्रकार के हैं-(1) क्रियमाण, (2) संचित, (3) प्रारब्ध। जो कर्म इस समय किये जा रहे हैं, वे क्रियमाण कर्म कहलाते हैं। इनमें से कुछ का फल इसी समय मिल रहा है, कुछ का फल बाद में मिलेगा। जैसे कोई व्यक्ति शर्बत पी रहा है। इससे प्यास बुझने का फल तो तुरन्त मिल रहा है, किन्तु शरीर में नये तत्त्व बनने का फल शर्बत के पचने पर मिलेगा। कोई छात्र पढ़ रहा है। उसे बुद्धि-लाभ तथा मानसिक शान्तिरूपी कुछ फल तो तुरन्त मिल रहा है, किन्तु प्रमाण-पत्र तथा विद्याधिकाररूपी फल परीक्षा उत्तीर्ण करने पर मिलेगा। फल अभी मिले अथवा छह घण्टे, छह महीने, छह वर्ष या और बाद में, जिस समय कोई कर्म किया जा रहा हो, उस समय उसे क्रियमाण कर्म कहते हैं, अंग्रेजी में 'बीइंग डन'।

जो कर्म किये जा चुके, किन्तु फल के लिए परिपक्व नहीं हुए, वे संचित कर्म कहलाते हैं। ये संचय की अवस्था में होते हैं और जब तक संचय की अवस्था में रहते हैं, तभी तक संचित कहलाते हैं। जैसे कोई गरिष्ठ पदार्थ खा लिया, वह कुछ घण्टे बाद गलत फल देगा, किन्तु अभी पेट में पड़ा हुआ है और संचित है। कोई दवा खायी, वह 15 मिनट बाद आराम देगी, किन्तु अभी पेट में पड़ी है और संचित है। कोई विष पी लिया, वह 24 घण्टे में मृत्यु देगा, किन्तु अभी पेट में पड़ा है और संचित है। कोई धन बैंक में जमा किया, वह एक मास बाद ब्याज देगा, किन्तु अभी खाते में जमा है और संचित है। कर्मचारी ने परिश्रम किया, उसकी प्रविष्टि एक वर्ष बाद मिलेगी, किन्तु अभी वह मध्य अवस्था में है और संचित है।

जब संचित कर्म परिपक्व, अर्थात् फल देने के लिए तैयार हो जाते हैं, तब वे ही कर्म जिस अवस्था को प्राप्त करते हैं, वह प्रारब्ध कहलाती है। इस प्रकार हमारा प्रारब्ध हमारे द्वारा ही किये गए कर्मों का परिणाम है। ऐसा नहीं है कि परमात्मा ने किसी प्रकार हमें कोई प्रारब्ध सौंप दिया। ऐसा नहीं है कि किसी अदृश्य शक्ति ने अपने मन की मौज से हमारे साथ कोई प्रारब्ध जोड़ दी। ऐसा भी नहीं है कि प्रारब्ध में हमारे पूर्वजन्मों के ही कर्म आते हैं, वर्तमान जन्म के नहीं। जैसे बैंक बैलेन्स में वर्तमान क्षण से पहले जमा सम्पूर्ण धन का हिसाब आ जाता है, वैसे प्रारब्ध में वर्तमान क्षण से पहले सभी परिपक्व कर्मो का हिसाब आ जाता है। प्रारब्ध को ही कर्म-फल अथवा ईश-न्याय अथवा भाग्य कहते हैं।

पुरुषार्थ क्या है?

कोई व्यक्ति जब कोई कर्म करता है, वह कर्म उसका पुरुषार्थ कहलाता है। शरीर को चलाकर कर्म करना, वाणी से बोलकर कर्म करना और बुद्धि से सोचकर कर्म करना, ये सब पुरुषार्थ के अन्तर्गत हैं। कर्म करनेवाले को कर्त्ता कहते हैं। शास्त्र में कहा गया है-''स्वतन्त्रः कर्त्ता'', अर्थात्कर्त्ता कर्म करने में स्वतन्त्र होता है। फल भोगने में वह परतन्त्र रहेगा किन्तु करते समय उसके सामने तीन विकल्प रहते हैं। इन विकल्पों के कारण ही वह स्वतन्त्र कहलाता है। ये विकल्प है-'कर्त्तम्, अकर्त्तुम, अन्यथा कर्त्तुम', अर्थात् वैसा ही करना, कुछ न करना, उससे भिन्न करना।

स्वामी ने सेवक से कहा कि सामनेवाले व्यक्ति को एक थप्पड़ मार दे। सेवक एक थप्पड़ मार सकता है, थप्पड़ नहीं मार सकता है और इसके विपरीत उसके पैर छू सकता है अथवा उसे जान से मार सकता है अथवा अपने स्वामी को ही बुरा-भला कह सकता है। करनेवाला स्वाधीनता से जो कर्म करता है, वही उसका पुरुषार्थ है और व्यक्ति उसका कर्त्ता है। पैर छूने, जान से मारने अथवा स्वामी को उत्तर देने का कर्म

सेवक का पुरुषार्थ है। एक थप्पड़ मारने का कर्म सेवक और स्वामी दोनों का पुरुषार्थ है। जो पुरुषार्थ का कर्त्ता होता है, वही उसके फल का भोक्ता होता है, वही उसके फल का भोक्ता होता है।

जेबकतरा जेब काटकर कहता है कि मुझे काटने की प्रेरणा ईश्वर ने दी थी, वही भोक्ता होगा। यह कहना गलत है। कर्त्ता ही भोक्ता होता है। कोई कहे कि जीव कुछ नहीं करता, ईश्वर ही करता है, कर्त्ता ही भोक्ता होगा। यह कहना भी गलत है। वस्तुतः जीव कर्म करने में स्वतन्त्र है। ईश्वर जीव को प्रेरणा अवश्य देता है, किन्तु उसकी प्रेरणा आदेशरूप न होकर उपदेश एवं शिक्षारूप होती है। जीव उसे मान भी सकता है और टाल भी सकता है। दूसरे, ईश्वर की प्रेरणा ईश्वर के गुण-कर्म-स्वभाव के अनुकूल, अर्थात् सत्य, ज्ञान, धर्म, सुख, न्याय आदि के पक्ष में होगी, इनके विपरीत कभी नहीं। न्यायधीश किसी को मृत्यु-दण्ड सुनाए और जल्लाद उसे फाँसी दे तो दण्ड का सही गलत होना न्यायाधीश का पुरुषार्थ है। जल्लाद का पुरुषार्थ है फाँसी के समय शीघ्र मार देना अथवा तड़पाकर मारना। प्रत्येक व्यक्ति अपने पुरुषार्थ, अर्थात् स्वतन्त्र कर्म का कर्त्ता और उसके फल का भोक्ता होता है।

प्रारब्ध को समझें

प्रारब्ध एक वास्तविकता है, कल्पना नहीं। यह प्रत्येक जीवन के साथ जुड़ा हुआ स्टोर है। यह प्रत्येक यात्री का पाथेय, अर्थात् चबेना है। जो यात्री अपने पाथेय की कोटि एवं मात्रा को जानता है, वह अनावश्यक भूखा नहीं रहता और अनावश्यक दावतें भी नहीं देता। इसके विपरीत अपने पाथेय से अनभिज्ञ यात्री अनाड़ीपन के प्रमाण देता रहता है। प्रारब्ध को बदला नहीं जा सकता, अतः हर समय इसके ध्यान में मग्न न रहें। किन्तु प्रारब्ध को जानकर बेहतर जीवन जिया जा सकता है, अतः इसे समझने का यत्न करते रहें।

यदि किसी क्षेत्र में साधारण पुरुषार्थ करने पर उत्तम परिणाम मिल रहा है, तो समझें कि प्रारब्ध अनुकूल है। यदि पुरुषार्थ के बराबर परिणाम मिल रहा है तो समझें कि उस क्षेत्र में प्रारब्ध सामान्य है। यदि किसी क्षेत्र में अत्यधिक पुरुषार्थ करने पर भी हीन फल प्राप्त हो रहा है तो समझें कि उसे क्षेत्र में प्रारब्ध प्रतिकूल है। जीवन को एक विषय मानने पर प्रारब्ध उसका प्रथम प्रश्न-पत्र और पुरुषार्थ द्वितीय प्रश्न-पत्र होगा। द्वितीय प्रश्न-पत्र को आप जानते हैं, प्रथम को लगभग जान सकते हैं। द्वितीय प्रश्न-पत्र में 30 अंक आने पर भी औसत 60 हो गया तो जानिए कि प्रथम प्रश्न पत्र में 90 अंक थे, अर्थात् प्रारब्ध उत्तम है। द्वितीय प्रश्न पत्र में 60 अंक आने पर औसत 60 रहा तो जानिए कि प्रथम पत्र में 60 अंक थे, अर्थात् प्रारब्ध सामान्य है। द्वितीय प्रश्न-पत्र में 90 अंक आने पर भी औसत 60 रहा तो जानिए कि प्रथम प्रश्न पत्र में 30 अंक थे, अर्थात् प्रारब्ध दुर्बल है।

पुरुषार्थ को बढ़ाएँ

आपके जीवनरूपी पानी के गिलास में मीठी, फीकी और कड़वी तीनों प्रकार की गोलियाँ हो सकती हैं। मीठी गोली, अर्थात् उत्तम अधम प्रारब्ध। अब आप पुरुषार्थ करने में स्वतन्त्र हैं और पहले से पड़ी गोली में दूसरी गोली मिला रहे हैं। हीन पुरुषार्थ, अर्थात् कड़वी गोली, साधारण पुरुषार्थ अर्थात् फीकी गोली, उत्तम पुरुषार्थ, अर्थात् मीठी गोली और अत्यन्त पुरुषार्थ, अर्थात् दो मीठी गोलियाँ मिलाने पर तीनों दशाओं में उत्तम फल मिलता है। प्रारब्ध जैसी भी रही हो, यदि आप सदा अत्यन्त पुरुषार्थ अर्थात् मनसा वाचा कर्मणा सदा उत्कृष्ट चेष्टा करते हैं तो अन्तिम फल मीठा रहेगा। प्रारब्ध खराब थी तो भी दुःख से बच जायेंगे, प्रारब्ध सामान्य थी तो सुख प्राप्त कर लेंगे और प्रारब्ध अच्छी थी तब तो स्वर्ग, अर्थात् सुख-ही-सुख की अवस्था को प्राप्त कर सकेंगे।

प्रारब्ध 49 पुरुषार्थ 51

कुछ लोग प्रारब्ध को आवश्यकता से अधिक महत्त्व देते हैं। ऐसे लोगों के लक्षण इस प्रकार हैं-(1) प्रत्येक कार्य में शकुन-अपशकुन का विचार करते हैं जिससे मन निर्बल होता है। (2) हर समय हाथ दिखाते फिरते हैं जो अधूरा ज्ञान होता है, पूर्ण नहीं। पूर्ण होता तो दूसरों का हाथ देखनेवाले अपना हाथ देखकर स्वयं अमीर हो जाते। एक आई.ए.एस. अधिकारी हस्तरेखा के विद्वान माने जाते थे। वे अपना हाथ न देख सके और आँधी में कार पर पेड़ गिरने से मृत्यु को प्राप्त हो गए। वह दुर्घटना दुःखद रही, किन्तु हस्तरेखाओं से भविष्य-ज्ञान के दावों को खोखलापन भी तो सिद्ध कर गई। (3) गण्डे तीवीजों का सहारा लेते हैं, कब्रों

पर चादर चढ़ाते घूमते हैं और मन्नत मनाते रहते हैं। ये कर्मयोगियों के लक्षण नहीं हैं। मनुष्य को कर्मयोगी, कर्मविश्वासी और कर्मवीर होना चाहिए। (4) माथे पर हाथ धरे बैठे रहते हैं और पुरुषार्थ का समय निकल जाने देते हैं। कहते हैं कि भाग्य से अधिक और समय से पहले किसी को ही मिलता। इस कथन में हो सकता है कि सत्य का कुछ अंश हो अथवा न भी हो, किन्तु इससे पुरुषार्थविहीनता की कुशिक्षा निकालना कामचोरी है। (5) सफलता के उपाय सुझाते हैं कि अमुक रंग की अँगूठी पहनो, अमुक तीर्थ की यात्रा करो, इतने उपवास रखो, इत्यादि। किसी युद्ध, चुनाव, परीक्षा अथवा खेल के मुकाबले में इन उपायों के सहारे बैठे रहने का परिणाम सबके सामने स्पष्ट होता रहता है।

पुरुषार्थ-ही-पुरुषार्थ को सब कुछ समझनेवाले लोग भी सत्य से दूर रहते हैं। वे ईश्वर में विश्वास नहीं करते जबकि ईश्वर एक निरपेक्ष सत्य है। वे पूर्वजन्म एवं पुनर्जन्म में विश्वास नहीं करते जबकि पूर्वजन्म एवं पुनर्जन्म के बिना जीवन की पूर्ण व्याख्या नहीं की जा सकती। वे जीवात्मा के कर्म-फल में विश्वास नहीं करते जबकि जीवात्मा के कर्म-फल के लिए हीसृष्टि का सारा प्रपञ्च है। वे लोग अनेक बार येन-केन-प्रकारेण सफलता पाने के लिए आध्यात्मिक, नैतिक एवं मानवीय मूल्यों को तिलाञ्जलि देते देखे जाते हैं जो श्रेष्ठ मानव जीवन के लिए अनुमन्य नहीं है।

वस्तुतः प्रारब्ध और पुरुषार्थ के विषय पर संसार के लोग दो खेमों में विभक्त हैं। एक खेमा प्रारब्ध में आवश्यकता से अधिक आस्था रखता है। ऐसे लोग कहते हैं कि जितना सुख-दुःख मिलना है, वह जन्म के समय प्रत्युत उससे पूर्व ही निश्चित हो जाता है। कोई मनुष्य कितनी आयु पायेगा और उसकी मृत्यु कब-कहाँ-कैसे होगी, यह जन्म के समय निश्चित हो जाता है। जब-जब जो-जो होना है, तब-तब सो-सो होता है, न उससे न्यून न उससे अधिक। ये विचार ज्ञान एवं भक्ति से विहीन और सत्य से परे हैं। जन्म के समय प्रारब्ध के अनुसार माता-पिता, धन, सुख-दुःख आदि प्राप्त होते हैं। किन्तु सम्पूर्ण जीव में पुरुषार्थ का बहुत महत्व है। यदि सब कुछ पहले से निश्चित हो तो अग्नि में जलाने से कोई न मरे, बिना पढ़ाए मनुष्य विद्वान हो जाए, खरगोश शेर के वश में न आए, जल एवं वायु की कुछ आवश्यकता न रहे। अर्थात् जन्म के समय ही भावी जीवन का सम्पूर्ण प्राप्तव्य निश्चित नहीं होता।

दूसरा खेमा पुरुषार्थ को सर्वस्व मानता है। यह पूर्ण सत्य नहीं, क्योंकि अनेक बार पुरुषार्थ उत्तम रहने पर भी सफलता नहीं मिलती। अतिदीर्घ काल से कर्म-भोग के चक्र में पड़ा जीवात्मा अपने प्रारब्ध को साथ लेकर चलता है। वास्तव में, प्रारब्ध और पुरुषार्थ, दोनों को मिलाने से जीवन बनता है। प्रारब्ध भी पुरुषार्थ के रूप में किये जा रहे क्रियमाण कर्मो की ही परिपक्व अवस्था है। दोनों सगे भाईयों की तरह हैं, किन्तु पुरुषार्थ बड़ा भाई है और प्रारब्ध छोटा। जीवन में इन दोनों की भूमिका बतायी जाए तो सन्तुलित विचार यह होगा कि प्रारब्ध की भूमिका 49 प्रतिशत है और पुरुषार्थ की 41 प्रतिशत। अन्ततोगत्वा हमारे स्टोर में है प्रारब्ध और हमारे हाथ में है पुरुषार्थ। इसी स्टोर को भूतकाल की पूंजी अथवा भाग्य कहते हैं। अतः हम भाग्यवादी बनकर इस पूंजी को अवरूद्ध न करें, अपितु पुरुषार्थी बनकर इसका सही निवेश करें और परिश्रम करके जीवन को उन्नत बनाएं। उपर्युक्त उदाहरण बात को सरलतापूर्वक स्पष्ट करने की दृष्टि से हैं, दोनों की परिणामपरक स्थिति निर्धारित करने के लिए नहीं है। ऋषिवर ने कहा ही है-''पुरुषार्थ प्रारब्ध से बड़ा इसलिए है कि जिससे संचित प्रारब्ध बनते जिसके सुधरने से सब सुधरते और जिसके बिगड़ने से सब बिगड़ते हैं। इसी से प्रारब्ध की अपेक्षा पुरुषार्थ बड़ा है।''

साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

आत्म-शुद्धि-आश्रम' बहादुरगढ़ में आधुनिक ढंग से शौचालय, रसोई, स्नानगृह आदि से सुसज्जित कमरे साधक-साधिकाओं के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ की विशेषता आश्रम में दोनों समय यज्ञ-उपदेशादि, पुस्तकालय, निकट अस्पताल व्यवस्था, एकान्त-शान्त वातावरण। आश्रम ''दिल्ली के अन्दर- दिल्ली से बाहर''। रेल-बस आदि की चौबीस घण्टे सुविधा। इच्छुक साधक- साधिकायें सम्पर्क करें।

-व्यवस्थापक, दूरभाषः 01276-230195 चलभाषः 9416054195

सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र

गतांक से आगे

-राजवीर सिंह आर्य, बहादुरगढ़

राम द्वारा प्रेरित करने के पश्चात लक्ष्मण ने किष्किंधा पुरी में प्रवेश किया। द्वारपाल लक्ष्मण को पहचान कर हाथ जोड़कर खड़े हो गये और उन्हें बे रोक-टोक के अन्दर प्रवेश करने दिया राजमार्ग पर लक्ष्मण ने अंगद, मैन्द, द्विविद, गवय, गवाक्ष, गज, शरभ, बिन्धुमालिका, सम्पाति, सुयीक्ष, हनुमान, वीरबाहु, सबाहु, नल, कुमद, सुषेण, तार, जाम्बवान, दधिवक्त, नील, सुपारल और सुनेत्र आदि प्रमुख वानर महात्माओं के बड़े-बड़े रमणीय महल देखे। इसके पश्चात् लक्ष्मण सुग्रीव के स्मरणीय महल में प्रविष्ट हुआ। लक्ष्मण ने धनुष के चिल्ले की ध्वनि से सब दिशाओं को गुंजायमान करते हुए अपने क्रोध को प्रकट किया जिससे भयभीत होकर सुग्रीव ने तारा को कहा, ''हे सुन्दरी तुम शीघ्र ही लक्ष्मण के पास जाओ, तुम्हें देखकर वे कोप नहीं करेंगे क्योंकि स्त्रियों पर महात्मा लोग कोप नहीं करते हैं। तुम्हारे द्वारा प्रसन्न किए जाने पर ही मैं जाकर लक्ष्मण के दर्शन करूंगा।'' तदन्तर सुग्रीव के कहने से तारा लक्ष्मण के समीप गई। तारा को अपने समीप आया हुआ देख के लक्ष्मण ने अपना मुख नीचे कर लिया और उसका क्रोध शान्त हो गया और बड़े मधुर वचनों द्वारा लक्ष्मण का स्वागत करने के पश्चात् तारा लक्ष्मण को सुग्रीव के समीप ले गई। लक्ष्मण को देखकर सुग्रीव सुवर्ण के आसन को त्याग कर खड़ा हो गया और लक्ष्मण का अभिवादन किया। सुग्रीव को देखकर लक्ष्मण ने आवेश में आकर कहा, ''हे सुग्रीव, शुद्धमन, परिवार वाला, दयावान, जितेन्द्रिय, कृतज्ञ और सत्यवादि राजा लोक में पूजा जाता है। जो राजा मिथ्या प्रतिज्ञा करता है उससे बड़ा कोई पापी नहीं है। हे सुग्रीव गौ घातक, सुरापान करने वाले, चोर और व्रत भंग करने वालों के लिए तो सत्यपुरुषों ने प्रायश्चित कहा है परन्तु कृतघ्न के लिए तो कोई प्रायश्चित नहीं है।'' लक्ष्मण के क्रोध में कहे हुए वाक्यों को सुनकर सुग्रीव ने नम्रतापूर्वक उत्तर दिया ''हे लक्ष्मण, मैंने राम ही की कृपा से नष्ट हुई श्री कीर्ति व प्राचीन राज्य प्राप्त किया है। यदि राघव के वचनों का कुछ उल्लंघन भी हुआ है तो मैं दास क्षमा प्रार्थी हूँ।'' सुग्रीव के वचन सुनकर

लक्ष्मण शांत हो गया और सुग्रीव को कहने लगा कि ''मैंने अपने भाई राम को दु:खी हुआ देखकर यदि कुछ कठोर कहा है तो हे मित्र मैं इसके लिए क्षमा चाहता हूँ।'' इसके पश्चात् सुग्रीव ने समीप बैठे हुए हनुमान को कहा ''हे हनुमान सभी वीर वानरों को बुलवाओं इसमें विलम्ब ना हो।'' सुग्रीव के कहने से बहुत शीघ्र ही हनुमान ने सभी वीर वानरों को एकत्रित कर लिया और उन सभी को सुग्रीव अपने साथ ले जाकर राम के समक्ष हाथ जोड़कर खड़े हो गये। सुग्रीव की बड़ी सेना देखकर राम अति प्रसन्न हुए और सुग्रीव को मानपूर्वक गले लगाया। फिर सुग्रीव ने हनुमान में विश्वास करते हुए उसके बल, पराक्रम की प्रशंसा करते हुए अपने पास बुलवाया और सीता का पता लगाने सम्बन्धी कार्य सिद्धि के लिए उसे ही उपयुक्त बताया। राम ने भी हनुमान में भरोसा जताते हुए अपने नाम के चिह्न वाली एक सुन्दर अंगूठी सीता के लिए निशानी स्वरूप दी। अंगूठी को लेकर राम के चरणों में नमस्कार करके अन्य वीर वानरों को अपने साथ लेकर हनुमान सीता की खोज के उद्देश्य से चल पड़ा।

टिप्पणी:- जैसा कि हमने पहले भी लिखा है कि वाल्मिकी रामायण के अन्दर भी काफी प्रक्षेप है। जब लक्ष्मण को क्रोधित हुआ देखकर सुग्रीव ने लक्ष्मण के क्रोध को शान्त करने के लिए तारा को भेजा तो श्लोक देखिए:-

सा पान योगाच्च निवृत्त द्रष्टिप्रसादाच्च नरेन्द्रसूनोः।
उवाच तारा प्रणयप्रगल्भं महार्थ परिसान्त्वरूपम॥

''अर्थात् इसके पश्चात् मधुपान (शहद से बनी हुई शराब) के कारण दूर हुई लज्जा वाली तारा लक्ष्मण को प्रसन्न दृष्टि देखकर निभर्य हुई और प्रेमपूर्वक यह वाक्य बोली।''

यह तो सत्य है कि मद्यपान करने के पश्चात्

लज्जा समाप्त हो जाती है लेकिन तारा जैसी विदुषी स्त्री भी शराब पीती थी? हमारा मानना है कि जो स्त्री वेद शास्त्रों की ज्ञाता हो वह शराब कैसे पी सकती है। जहां तक स्त्रियों में शराब पीने का प्रचलन है वह तो आज जैसे दूषित और बिगड़े हुए काल में भी नहीं है। गांवो में कोई भी स्त्री शराब नहीं पीती है। जहां तक शहरों की बात है अब कुछ संभ्रात परिवारों की लड़कियां और स्त्रियां शराब पीने लगी हैं। शराब के विषय में इसी प्रकरण में स्पष्ट आया है। सुग्रीव को लक्ष्मण कहते हैं ''गो घातक, सुरा पीने वाला, चोर और व्रत भंग करने वालों के लिए तो प्रायश्चित कहा है लेकिन कृतघ्न के लिए कोई प्रायश्चित नहीं है।''

(कि.सर्ग. 20 श्लोक 9, 10, 11)

हमें ऐसा प्रतीत होता है कि ये श्लोक वाममार्गीयों द्वारा मिलाये गये हैं जिससे उनका शराब पीना इत्यादि दुष्कर्म शास्त्र संगत सिद्ध हो सके।

यहां वाल्मिकि और तुलसीदास कृत रामचरितमानस में सुग्रीव को कामी, लम्पटी बताया है, तुलसीदास लिखते है।

नाथ विषय सम मद कुछ नहीं। मुनि मन मोह करई छन माही।

'' अर्थात् हे लक्ष्मण विषयों के समान कोई भी नशा नहीं है। मनुष्यों की तो बात ही क्या है। यह मुनियों को भी क्षण मात्र में डिगा देता है'' और आगे लिखते हैं:-

विषय बस्य सुर नर मुनि स्वामी। मैं पावर पसु अति कामी।

''जब मुनि लोग भी विषयों का सामना नहीं कर सकते हैं तो मैं तो स्वभाव से ही कामी बन्दर हूँ।''

कितना अटपटा लगता है कि एक और तो किष्किंधा नगरी सोने की नगरी बताई जा रही है। सभी वानर महात्माओं के अलग-अलग बड़े-बड़े महल दिखाखे गये हैं। किष्किंधा नगरी को पुरी व सुन्दर गुहा आदि से सम्बोधित किया गया है और दूसरी ओर उसमें रहने वालों को बन्दर बताया गया है। जबकि हनुमान पर पूरा भरोसा रखने वाले सुग्रीव कह रहे हैं ''हे वानर श्रेष्ठ न भूमि, न अंतरिक्ष, न देवलोक ओर न जलो में कहीं भी तेरी गति को कोई रोक नहीं सकता। तुमको असुर, गन्धर्व, नाग, नर व देवताओं के सम्पूर्ण स्थान समुन्द्र व पर्वतों सहित विदित हैं और तेज में भी तेरे समान पृथ्वी पर कोई प्राणधारी नहीं है। हे निति में पण्डित हनुमान। तुझ में ही बल, बुद्धि, पराक्रम, देशकाल का विचार और निति हैं।''

(कि.का. सर्ग 21 श्लोक 26, 27, 28, 29, 30, 31)

हनुमान में ऐसा ही निश्चय श्री राम प्रकट करते हैं। भला बताइये पृथ्वी पर ऐसा गुणवान पराक्रमशील योद्धा बन्दर कैसे हो सकता है। जबकि हमारे यहां तो कहावत है कि बन्दर क्या जाने अदरक का स्वाद अर्थात् जिसको सामान्य ज्ञान भी नही वह बन्दर हनुमान के वंशज कैसे हो सकते हैं? 22 फरवरी 2014 को हमने अखबार के अन्दर पढ़ा कि बाघपुर (रोहतक) गांव में एक छज्जे के नीचे 6-7 बालक खेल रहे थे। उस छज्जे पर 10-12 बन्दर बैठे थे, उन्होंने उस छज्जे को पकड़कर हिलाना शुरु कर दिया और फिर गिरा दिया जिससे सभी बच्चे गम्भीर रूप से घायल हो गये। आए दिन इनके द्वारा कोई न कोई दुर्घटना जरूरी सुनने व पढ़ने को मिलती है। क्या अजीब-अजीब भगवान व अवतार हमने बनाये हुए हैं।

आश्रम द्वारा प्रकाशित महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

यज्ञ समुच्चय	मूल्य : 50 रु.
वैदिक सूक्तियों पर दृष्टान्त	मूल्य : 25 रु.
स्वस्थ जीवन रहस्य	मूल्य : 20 रु.
फल-सब्जियों द्वारा रोग नष्ट	मूल्य : 20 रु.
आत्मशुद्धि के सरल उपाय	मूल्य : 15 रु.
विद्यार्थियों के लाभ की बातें	मूल्य : 15 रु.
वृहद् जन्मदिवस पद्धति	मूल्य : 20 रु.
चाणक्य-दर्पण	मूल्य : 25 रु.
कल्याण-पथ	मूल्य : 20 रु.
प्राणायाम-विधि	मूल्य : 10 रु.
स्वादिष्ट प्रयोग चतुष्टय	मूल्य : 15 रु.

प्राप्ति स्थान : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जि. झज्जर (हरियाणा) पिन-124507

दूरभाष : 01276-230195 **चलभाष** : 09416054195

टमाटर की तो बात ही निराली

- विवेक त्रिवेदी

'वनस्पति शास्त्र के अनुसार टमाटर एक फल है, लेकिन इसके उपयोग के आधार पर सब्जी।'

यूरोप को इस दिव्य प्राकृतिक फल से परिचित करवाने का श्रेय सर वाल्टर रेले को दिया जाता है। सन् 1826 ई. में उन्हें यह रोआ नोव्य नामक द्वीप पर जंगली वनस्पति के रूप में मिला था। वे उसके पके फलों के सौन्दर्य पर मोहित हो चुके थे। उन्होंने भी इसे खाकर इसका स्वाद चखने की रिस्क नहीं उठाई। इसके विपरीत कुछ वनस्पति विशेषज्ञों का मानना है कि 16वीं शताब्दी में टमाटर दक्षिण अमरीकी वन-वासियों की काम की खोज में यूरोप आई एक टोली के संग यूरोप आई एक टोली के संग यूरोप आया था। यूरोप के लोगों ने इसे खाने के साथ ही मेज पर सजाने के लिए उपयोग में लाना शुरु कर दिया था। अपने रंग, रूप आकार, सुगन्ध के कारण भेंट की सामग्री के लिए टमाटर को लिव-एमुल' नाम दे दिया गया था। लुई स्नेस ने अपने डायरी में इसका वर्णन करते हुए लिखा है कि 18वीं शताब्दी के प्रथम दशक में यूरोप के लोग इसे विषैला फल मानते और खाते नहीं थे। कुछ इसे नासूर और गठिया जैसे रोगों को उत्पन्न करने वाला समझकर प्रयोग करने से कतराते रहते थे। जबकि कालान्तर में इन दोनों ही रोगों में यह बड़ा ही हितकारी सिद्ध हुआ है। यूरोप के ग्रामीण अंचलों में तो कई जगहों पर उन्नसवीं सदी के शुरुआती दौर तक यही हालत बनी रही। हालांकि इसे खाने लायक घोषित किया जा चुका था किंतु देहाती किसानों के तब भी खाद्य पदार्थ के रूप में वर्जित ही था।

रासायनिक संगठन: टमाटर को रासायनिक तत्वों का अजायब घर कहा जाता है। परन्तु इसमें पाए जाने वाले रायायनिक तत्वों का वर्गीकरण निम्न है-पानी-64.90, प्रोटीन-0.60, चिकनाई-0.20, कार्बोहाइड्रेटस-3.75, खनिज पदार्थ-1.05, पोटेशियम-82.5, सोडियम-32.6, कैल्सियम-99.35, मैग्रेशियम-13.55, लोह तत्व-1.9, फास्फोरस-10.75, सल्फर-5, सिलिकोन-1.75, क्लोरीन-18 प्रतिशत रासायनिक तत्व पाए जाते हैं। इस प्रकार टमाटर का सेवन करके हम हमारी शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरी कर सकते हैं।

कितना टमाटर लें: रूचि और स्वास्थ्य की निगाह से दूर व्यक्ति के लिए इसकी मात्रा अलग-अलग ही रहनी चाहिए। खाने के लिए लेते समय सावधानीपूर्वक यह देख लेना चाहिए कि वे गले हुए नहीं हो, सड़े हुए और दूषित न हों अन्यथा वे फायदे के स्थान पर नुकसान भी कर सकते हैं। कच्चे हो तो सब्जी या चटनी बनाकर भी काम में लें। प्रति सौ ग्राम से शरीर को 20 कैलोरी प्राप्त हो जाती है। इसे सूप बनाकर या रस बनाकर लेना अच्छा रहता है। कच्चा खाना हो तो भोजन से पहले कचुम्बर बनाकर या वैसे ही लेना ज्यादा ठीक रहेगा। दाल या सब्जी में भी उपयोग करना चाहिए।

विभिन्न रोगों में प्रयोग: टमाटर में प्रकृति ने कुछ अदभुत गुण उत्पन्न कर रखे हैं। यह खून साफ और दाँतों को मजबूत बनाता है। सूखा रोग की तो यह निरापद दवा है। इसके पर्याप्त इस्तेमाल से बच्चे इस घातक रोग से बचे रहते हैं और स्वस्थ जीवन जीने में सक्ष्म बनते हैं। प्रचुर मात्रा में कैल्शियम युक्त फल होने से यह दाँतों तथा मसूड़ों की बीमारियों को दूर करने वाला है। जिन व्यक्तियों के मसूढ़े कमजोर हो गए हैं, उनमें से खून आता हो, उन्हें नियमित रूप से दिन में 4 या 5 बार टमाटर का 25-30 ग्राम तक रस पीना चाहिए। भोजन में कच्चा या सलाद के रूप में लेते रहना चाहिए। अक्सर असावधानी बच्चों में मिट्टी खाने की आदत पड़ जाती है और वे पेट में कीड़ों, पाडु या पीलिया के शिकार हो जाते हैं। इसमें यकृत की कार्यक्षमता समाप्त हो जाती है। शरीर में रक्त की कमी बराबर बनी रहती हैं ऐसी सूरत में टमाटर का रस दो-तीन हफ्ते तक पिलाना अच्छा प्रयोग सिद्ध होगा। तीव्र ज्वर की अवस्था में टमाटर का रस उसकी गर्मी शांत करता है। इस दौरान बढ़ी हुई प्यास बुझाता है। ऐसी बहुत सी अवस्थाओं में रोमी के लिए उपवास के माध्यम से शरीर की आन्तरिक शुद्धि जरूरी है। तब टमाटर के रस में पानी मिलाकर लेते रहने से उपवास का लाभ कम होने के बजाय बढ़ता रहता है। ऐसे दौरे में पर्याप्त टमाटर का रस देना चाहिए।

हृदय- दौर्बल्य की हालत में भी बड़ी मुफीद है। स्नायुओं के लिए टमाटर रसायन का काम करता है, भूख बढ़ाता है, पाचन शक्ति ठीक करता है। चूंकि इसमें उच्च स्तर का प्राकृतिक रूप में उपलब्ध

विटामिन 'सी' प्रचुरता से विद्यमान है इसलिए शरीर के विजातीय द्रव्यों को निकालकर यह रक्त को शुद्ध द्रव्यों को निकालकर यह रक्त को शुद्ध करता है। इसी तरह मधुमेह (डायबिटीज) के ऐसे रोगियों को जिन्हें चिकित्सक कभी-कभी फलों का उपयोग करने से रोक देते हैं, यह फल बहुत ही हितकारी सिद्ध होता है। ताजे फलों के पूर्णरूप से बन्द कर दिए जाने से मधुमेह के रोगी को प्राकृतिक रूप से खनिज लवणों को पाने से भी मुक्त रह जाते हैं। इसके फलस्वरूप वे पोषण तत्वों के अभावों से पीड़ित रहते हैं। खनिज लवणों से भरापूरा यह फल उनकी इसी कमी को दूर करता रहता है। खट्टाफल होने की वजह से वह पेशाब में शर्करा की मात्रा भी कम करने में सक्ष्म है। रस को बिना कुछ मिलाए ही पीना चाहिए।

इसी तरह विटामिन 'सी' की कमी की वजह से अमूमन होने वाले रोगों-जैसे जुकाम, स्कर्वी, रक्त स्राव, विभिन्न दन्त रोगों, मसूड़ो के रोगों आदि में इसके सेवन से पर्याप्त राहत मिलती है। नेत्र रोगों जैसे रतौंधी, नेत्र पटल की, खुश्की, आँखों की कमजोरी, नेत्रों की लाली और खुजली आदि में भी यह बहुत लाभकारी है।

चेहरे के काले दागों, मुँहासों की तकलीफ आदि से बचाव के लिए टमाटर का एक बड़ा सा चौड़ा टुकड़ा काटकर उन पर बांध दें। बांधने की स्थिति नहीं हो तो रगड़कर धोते रहें। कुछ दिनों का नियमित प्रयोग चमत्कारी सिद्ध होगा। कई चर्म रोगों में यह प्रयोग ठीक रहता है। नियमित रस, सूप या ताजा खाने से भी रक्तशुद्धि करके चर्म रोगों में राहत देता है। बच्चों का नियमित रूप से दो-तीन चम्मच रस से शुरु करके सात-आठ वर्ष तक की आयु में एक कप रस तक पिला दिया जाए तो वे रक्तालप्ता, चर्म रोग, दन्त रोग और पेट की अनेक परेशानियों से बचे रहेंगे। हमें प्रकृति के इस अनुपम उपहार की अधिक से अधिक महत्व समझकर इसके गुणों से लाभ उठाना चाहिए।

मीठा बढ़ाता है मोटापा- अगर आप खाने के बाद कुछ मीठा खाने के आदी हैं तो अपनी इस आदत को फौरन बदल लें। अमेरिका में हुए एक नए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि मीठे की लत मोटापे को दावत दे सकती है। इसके अत्यधिक सेवन से शरीर में मौजूद लेप्टिन नाम का हारमोन उल्टे तरीके से काम करने लगता है, जिससे व्यक्ति को खाने का अंदाजा नहीं मिल पाता। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता रॉबर्ट लस्टिंग ने कहा, तब हम भरपूर मात्रा में खाना खा लेते हैं तो शरीर की फैट कोशिकाएं लेप्टिन हारमोन का स्रोव करती हैं। यह हारमोन पेट भरा होने का अहसास कराता है, जिससे मस्तिष्क यह संदेश देता है कि अब हमें और खाने की जरूरत नहीं है। हालांकि नए अध्ययन से पता चला है कि जब हम अधिक मात्रा में मीठी चीजों का सेवन कर लेते हैं, तो लेप्टिन उल्टा असर करने लगता है। यह भूख का अहसास दबाने के बजाय अधिक मात्रा में खाने के लिए उकसाता है। लस्टिंग के मुताबिक आमतौर पर वैज्ञानिक यह मानते हैं कि मोटे लोगों में लेप्टिन हारमोन का स्तर कम हो जाता है इसलिए उन्हें पेट भरा होने का अहसास नहीं होता और वे अधिक खाना खा लेते हैं। लेकिन नए अध्ययन में पाया गया है कि व्यक्ति का वजन जितना अधिक होगाा, उसमें लेप्टिन हारमोन का स्रोव भी उतना ही ज्यादा होगा।

गृह प्रवेश सम्पन्न

श्री मदन लाल जी रेलन, सैक्टर-7, गुड़गांव ने स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी मुख्यधिष्ठाता आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ के ब्रहमत्व में रविवार दिनांक 23.03.2014 को यज्ञ सत्संग पूर्वक श्रद्धा और उत्साह के साथ भव्य गृह में प्रवेश किया। वेदपाठ विक्रमदेव शास्त्री द्वारा किया गया। इस अवसर पर श्री सुभाष रेलन एवं श्रीमती वन्दना रेलन ने यजमान आसन को सुशोभित किया। श्री सुदेश कालड़ा ने प्रेरणादायक उद्बोधन दिया। स्त्री आर्य समाज की महिलाओं द्वारा भजनों का सुन्दर कार्यक्रम रखा। शान्तिपाठ के बाद प्रसाद वितरण किया।

बृहद यज्ञ व उपदेश सम्पन्न

20 अप्रैल को मदीना में बृहद यज्ञ सम्पन्न हुआ। आर्य जगत के वैदिक विद्वान आचार्य वेदमित्र जी के सानिध्य में यज्ञ हुआ। आचार्य जी के ब्रह्मचर्य के पावन उद्बोधन से युवाओं ने यज्ञोपवीत धारण किये। संयमी युवा ही अपने जीवन को सुखमय तथा निरोग बनाकर सद्ग्रहस्थ के आनन्द को पा सकते हैं।

रामायण काल में नारी का स्थान

- आचार्य यज्ञवीर व्याकरणाचार्य

रामायण (वाल्मीकीय) के अध्ययन से स्पष्ट है कि वह वैदिकी मान्यताओं पर आधारित महाकाव्य है। वैदिक मान्यता के अनुसार नारी को उच्च स्थान प्राप्त रहा है। यजुर्वेद के बाईसवें अध्याय के बाईसवें मन्त्र जो वैदिक राष्ट्रीय प्रार्थना के नाम से विख्यात है का एक पद है **''पुरन्धिर्योषा आ जायताम्''** इसका पद्यानुवाद है। **''आधार राष्ट्र की हों नारी सुभग सदा ही''।** कहने का भाव है कि नारी की राष्ट्रजीवन का सुदृढ़ आधार है। किसी हिन्दी के सहृदय कवि ने ठीक ही लिखा है-

नारी निन्दा मत करो, नारी नर की खान।
नारी से ही ऊपजे, बली गुणी सुज्ञान॥

शास्त्रकारों ने भी नारी महत्व, प्रतिपादन करते हुए लिखा-''माता निर्माता भवति''। मध्य काल में कुछ लोगों ने ''नारी किम्? एकम् नरकस्य द्वारम्'' कह कर नारी को नरक द्वार घोषित किया तथा अन्य निरर्थक बाते श्रुतिवचन बता कर प्रसारित कर दी **''स्त्री शूद्रौ नाधियतामिति श्रुतेः''** जिसने भी ये मनघडनन्त रचना प्रस्तुत की उसने अनादि नित्या भगवती श्रुति की ही अवमानना नहीं अपितु सम्पूण्र मानवता का घोरतम अपकार किया है।

शास्त्रों में स्पष्ट उल्लेख है-

शुद्धाः पूताः पोषिता यज्ञिया इमाः' अर्थात् स्त्रियां शुद्ध हैं पवित्र है पूजनीय है और यज्ञ में पुरुष की अर्द्धाङ्गिनी है। पत्नी शब्द की व्युत्पत्ति भी यज्ञ में साथ होने के कारण मानी जाती है-आचार्य पाणिनि ने **''पत्युर्नो यज्ञ संयोगे''** सूत्र द्वारा इसकी पुष्टि की है। इनके बिना यज्ञ अपूर्ण है।

इसी वैदिक आधार पर स्मृतियों में भी नारी का महत्व प्रतिपादित करते हुए लिखा है-

पूजनीया महा भागाः पुण्याश्च गृहदीप्रयः।
स्त्रियः श्रियः गृहस्योक्तास्तस्माद् रक्ष्या॥

विशेषतः महर्षि मनु के इस श्लोक का स्पष्ट अभिप्राय है कि स्त्रियाँ पूजनीय हैं, भाग्यशालिनी है, पवित्र है, घर का प्रकाश हैं, गृह लक्ष्मी है, अतः उनकी रक्षा विशेष प्रयत्न से करनी योग्य है। इसी महत्त्व को अन्य श्लोक द्वारा मुख्यतः इस प्रकार से घोषित किया है।

''उपाध्यायदशाचार्य, आचार्याणां शतं पिता।
सहस्त्रं तु पितृमाता, गौरवेणातिरिच्यते॥

अर्थात् दश उपाध्यायो के बराबर आचार्य है, और सौ आचार्यो के बराबर पिता है तथा एक सहस्त्र पिताओं से अधिक माता है अतः सिद्ध है कि माता या नारी का महत्व सर्वाधिक है।

सामान्य रूप से देखें तो रामायण काल में मातृशक्ति का बड़ा महत्व था। आर्यो की स्त्रियाँ पति की अर्द्धाङ्गिी समझी जाती थी तथा उहें गृहलक्ष्मी या देवी नाम से पुकारा जाता था। जब तक स्त्री सम्मिलित न हो तब तक कोई यज्ञ सम्पन्न नहीं किया जा सकता था। स्त्री का इतना सम्मान था कि विवाहिता जब पति गृह आती थी तब राजा भी उसके लिए मार्ग छोड़ देता था। स्त्रियों को धार सम्बन्धी कार्यो में पूर्ण स्वातन्त्र्य था, स्त्रियाँ भी इतनी सुशील एवं सुसभ्य थी कि वे पति सेवा को ही अपना परम धर्म समझती थी। पति को वह परमेश्वर से दूसरे दर्जे पर मानती थी और निज अस्तित्व को ही पति हेतु मानती थी। पति की आज्ञा के पालन को और पति को प्रसन्न रखने को वह अपना परम सौभाग्य समझती थी। वैसे तो यह नियम था कि बाहर के कार्य पुरुष और घर के कार्य गृहिणी ही सम्पन्न करे किन्तु आवश्यकतानुसार स्त्रियाँ वेद प्रचार का कार्य भी करती थी कुछ स्त्रियाँ इतिहास प्रसिद्ध भी हुई जिन्होंने युद्ध में पुरुषों की भाँति पौरष प्रदर्शित किया है। स्त्रियों में पर्दा प्रचलन नहीं था और नही किसी पुरुष का साहस था कि पर स्त्री पर पापपूर्ण दृष्टिपात करें। आर्यो का नियम था स्वविवाहित को छोड़कर अन्य सभी स्त्रियों को माता, भगिनि तथा पुत्रीवत् मानें पति पत्नी का परस्पर प्रगाढ़ प्रेम रहता था पर दारा कक्षा का अवसर ही नहीं मिलता था। जब बालक कुछ समझने योग्य हो जाता तब माता उसे घर पर ही शिक्षा देती थी, धर्मोपयोगी बातें बड़े छोटों से बर्ताव, सभा में बैठने

आदि के नियम बाल्यावस्था में ही बोध करा देती थी। इससे बालक असभ्य एवं दुर्व्यसनी नहीं होता था। नित्य कर्मो में स्त्री पति का सहयोग करती थी वह सास ससुर की सेवा व पूजा नित्य किया करती थी। तथा उन्हें प्रसन्न रखना अपना धर्म समझती थी। पति गृह गमन के समय वधू को माता पिता उपदेश देते थे कि अपने सास ससुर पति देवर अतिथि आदि को प्रसन्न रखना और अपने धर्म पर ऐसी आरूढ़ रहना कि प्राण जाये पर धर्म न जाए।

वाल्मीकि रामायण के पारायण से इस प्रकार के तथ्यों की पुष्टि में अनेक प्रमाण मिलते है उनका संक्षिप्त वर्णन इस लेख में करने का प्रयास है-

स्त्रियों का समानाधिकार तथा उनका सम्मान- सन्ध्या प्राणायाम आदि का समानाधिकार भी स्त्रियों को प्राप्त था इस विषय में अयोध्याकाण्ड में कहा है-

''प्राणायामेन पुरुषं ध्यायमानाजनार्दनम्''

अर्थात् ''रानी कौशल्या प्राणायाम के साथ परमात्मा का ध्यान करती थी'' इस कथन से स्पष्ट है कि स्त्री को स्वतन्त्र रूप से प्राणायाम पूर्वक ध्यान अर्थात् सन्ध्या करने का पुरुषवत् अधिकार था इसी प्रकार सन्ध्या के अतिरिक्त हवन का अधिकार था इसी प्रकार सन्ध्या के अतिरिक्त हवन का अधिकार भी स्त्री को प्राप्त था इसका वर्णन देखिए-**साक्षौम वसना हृष्टा नित्यं व्रतपरायणा। अग्निं जुहोति स्म तदा मन्त्रवत्कृतमङ्गला।।**

अर्थात्-वह कौशल्या रानी रेशमी वस्त्र सहित हवन करती थी। इससे हवन करने और मन्त्र पाठ करने का समानाधिकार समुपलब्ध है। इसी प्रकार अयोध्याकाण्ड के छटे सर्ग में प्रथम श्लोक दर्शनीय है-

गते पुरोहिते रामः स्नातो नियतमानसः।
सह पत्न्या विशलाक्ष्या नारायणमुपागमत्।।

अर्थात् पुरोहित के प्रस्थान कर जाने पर राम ने अपनी विशालाक्ष पत्नी के साथ स्नान तथा नियतमन से परमात्मा की उपासना की।

इससे पत्नी को समान रूप से सन्ध्योपासना का समानाधिकार है। पति के साथ ही नहीं अकेले भी स्त्री को सन्ध्या का अधिकार है इसका वर्णन सुन्दर काण्ड में बड़ा सुन्दर किया है-

सन्ध्या कालमना श्यामाध्रुवमेष्यति जानकी।
नदीं चेमां शुमजलां सनध्यार्थे वर वार्णिनी।।

अर्थात् हनुमान सोचता है-कि वह सन्ध्याशील सीता इस शुभजल वाली नदी पर सन्ध्या करने अवश्य ही आयेगी। इस कथन से स्त्री सन्ध्यास्वातन्त्र्य सुस्पष्ट होता है।

दीक्षा का अधिकार- बालकाण्ड में राजा दशरथ के साथ पत्नियों ने भी दीक्षा ली इसका उल्लेख मिलता है-**''श्रीमान् सह पत्नीभिः राजा दीक्षामुपाविशत्''।**

अर्थात् महाराजा दशरथ ने पत्नियों सहित दीक्षा ग्रहण की। यहाँ में स्त्रियों का समानाधिकार प्रदर्शित किया गया हैं किष्किन्धा काण्ड में लक्ष्मण का नारी सम्मान में अवाङमुख स्तब्ध खड़ा होना तथा क्रोध रहित होना वर्णित है-

स तां समीक्ष्यैव हरीश पत्नी तस्तावुदासीनतया महात्मा। अवाङमुखोऽमून् मनुजेन्द्रपुत्रः स्त्रीसन्निकर्षाद् विनिवृत्तकोपः।। परिव्रत धर्मवत् पत्निव्रत धर्म भी कहा है- सुन्दर काण्ड में राम कहते है-

''मोघं हि धर्मश्चरितो मयायं तथैकपतीत्वमिदं निरर्थकम्।

अर्थात् मैंने व्यर्थ ही धर्मका आचरण किया और यह एक पत्नीव्रत भी निरर्थक रहा। सीता हरण के बाद राम विलाप में ऐसा वर्णन है। इन सभी प्रसंगो से नारी गौरव की पवित्र भावना परिपुष्ट एवं सुस्पष्ट होती है।

स्त्री शिक्षा और सदाचार- सभ्य एवं आदर्श समाज वही माना जाता है कि जिस समाज में स्त्रियाँ भी सुशिक्षिता शीलवती पतिव्रता और स्वार्थ त्यागिनी हों।

स्वार्थ त्यागिनी हों। इसमें वैमनष्य का कोई अवकाश नहीं है। किसी समाज में केवल अकेला पुरुषवर्ग ही सुशिक्षित हो तो उस समाज को पूर्णतया सभ्य या आदर्श समाज नहीं कह सकते। क्योंकि समाज का अर्ध भाग स्त्रीवर्ग है वह जब तक सुशिक्षित नहीं होता तब तक समाज की सभ्यता पूर्वत्व को प्राप्त नहीं हो सकती। रामायणकालीन स्त्रियां कैसी सुशिक्षिता होती थी यह सीता एवं स्त्री पात्रों के चरित्र के पर्यालोचन से स्पष्ट हो जायेगा। सीताव्रत स्नातिका ब्रह्मचारिणी थी सीता की माता धरणी ने शिशु अवस्था में ही सीता को सुसंस्कृत किया था जिसकी छाप हम सीता के सम्पूर्ण जीवन में पाते है। नारीरत्न सीता की

सुशिक्षा पति परायणता व्यवहार कुशलता धार्मिकता उत्कृष्ट कोटि की है। रामायण काल में न केवल आर्य देवियाँ अपितु वानरी एवं राक्षसी स्त्रियाँ भी अति विदुषी और सुशिक्षिता थी इस प्रसंग में हम प्रथमतः वानरराज बाली की स्त्री तारा के विषय में विचार करते है।

श्रीराम के बाण से मर्माहत होकर जब बाली पृथिवी पर गिर पड़ा तब सुग्रीव अङ्गद तारा और हनुमान जी आदि अन्य वानर मन्त्री उसके पास इक्ठ्ठे हुए। बाली राज्य सौपने के चिन्ह स्वरूप अपने गले की कांचनी माला सुग्रीव के गले में पहनाता है और अनन्तर राज्यतन्त्र चलाने का अन्तिम परामर्श देते हुए तारा को लक्ष्य कर सुग्रीव को कहता है-

सुषेणदुहिता चैषा अर्थ सूक्ष्मविनिर्णये।
आत्पातिके च विविधे सर्वतः परिनिष्ठता।
यत् एषा सध्विति ब्रूयात् कर्त्तव्यं मुक्तसंशयम्।
नहितारामतं कञ्चित अन्यथा परिवर्तते॥3॥

अर्थात्-हे-सुग्रीव! सुषेण पुत्री यह तुम्हारी भाभी अत्यन्त सूक्ष्म और पेचीले राजकीय प्रश्नों का निर्णय करने में तथा अनेक राजनैतिक गुत्थियों को सुलझाकर राजतन्त्र को सुव्यवस्थित करने में अत्यन्त निपुण है जिस कार्य में इसकी अनुमति होगी वह कार्य तुम निःसन्देह करते जाना उसमें कभी असफल नहीं रहोगे। यदि मैंने भी इस समय तारा का कथन माना होता तो मेरी ऐसी दुर्दशा कभी न होती। ऊपरि लिखित वर्णन से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि राजसभा में अत्यन्त विश्वास पात्र ऐसी श्रेष्ठ मन्त्री की योग्यता रखने वाली सुशिक्षिता स्त्री वानर समाज में थी। अब तारा की पति परायणता और स्वार्थ विमुखता का नमूना देखिए-बाली के मर्माहत होने पर वानरों में भगदड़ मच गयी तारा के कानों में यह वार्ता आते ही वह दौड़ती रणक्षेत्र में पहुँची जहां बाली मरणोन्मुख पड़ा था उस समय मन्त्रियों ने उसे समझाया कि हे महारानी आप लौट जाए और अंगद की रक्षा करें नगर रक्षा का पूर्णप्रबन्ध करके युवराज अंगद को शीघ्रता से राजसिंहासन पर स्थापित कर दे हम सब आपके सहायक हैं शत्रु पक्ष का आक्रमण नगर पर हो सकता है यह सुन कर तारा ने जो उत्तर दिया वह दर्शनीय है-

पुत्रेण मम किं कार्य राज्येनापि किमामना।
कपिसिहे महाभागे तस्मिन् भर्तरि नश्यति॥18॥
पादमूलं गमिष्यामि तस्यैवाहं महात्मनः
योऽसौ राम प्रमुक्तेन शरेण विनिपातितः॥19॥

अर्थात- वे महाभाग कपिश्रेष्ठ मेरे पतिदेव मृत्युशय्या पर पड़े हैं और मेरा सौभाग्य उन्हीं के साथ नष्ट हो रहा है। अब मुझे पुत्र और राज्य से क्या प्रयोजन? श्री राम के बाण से मेरे पतिदेव रण में आहत हुए है मैं तो इन्हीं के चरणों में अपना शरीर समर्पण कर दूंगी। यह कहकर तारा बाली के शरीर पर पछाड़ खा कर गिर पड़ी धन्य है यह पतिव्रत्य धर्म! आगे वह कहती है पुत्र का ऐश्वर्य राजमाता का मान सम्मान, सम्पूर्ण राष्ट्र का सर्वाधि कार इत्यादि का प्रलोभन जो जो तुम मुझे दिखा रहे हो वह सब वृथा ही है क्योंकि पति हीन स्त्री यद्यपि कई पुत्रों वाली हो, धनधान्य से समृद्ध हो, तथापि विधवा ही कही जाती है सुहागिन कोई नहीं कहता। देखिए यह कितनी पतिनिष्ठा एवं स्वार्थ त्याग है। राजमाता का मान सारे वानरराष्ट्र का सर्वाधिकार सब मन्त्रियों की अनुकूलता ऐश्वर्य एवं तज्जन्य सर्वसुखोपभोग इत्यादि सब को तुच्छ मान कर अपने जीवन को तृणवत् समझकर जो साध्वी अपने मृतपति के चरणों का वरण करती है उसके त्याग की आत्मसुखविमुक्ता की धैर्य की तथा पति प्रेम की जितनी प्रशंसा की जाए उतनी थोड़ी है। इस प्रकार स्वार्थत्याग करने वाली आत्मसुख, पराङ्मुखी, पतिपरायणा, राज्यसभा के मन्त्रिमण्डल में भी श्रेष्ठता पाने योग्य तारा सदृश सुशिक्षिता स्त्रियाँ जिस वानर समाज में जन्म लेती थी वह वानर समाज यदि बर्बर असभ्य या जंगली कहा जाने योग्य हो-तो एक पति के साथ यथेष्ट सुख प्राप्त न होने पर उसे छोड़ दूसरा धनाढय पति वरण करने वाली स्वार्थ सिद्धि न होने पर तीसरा लक्ष्मी पति या राजपुत्र वरण करने वाली केवल विषय सुखभोगलोलुपा स्वार्थ परायणा पतिव्रता स्त्रियाँ जिस समाज में मुह ऊँचा उठाकर प्रतिष्ठा के साथ संचार कर सकती हैं क्या वह पाश्चात्य समाज सभ्य कहा जाने योग्य है? क्या उस समाज की नारियाँ कथित पतिव्रता एवं सुशिक्षिता कही जा सकती है?

अब राक्षस समाज की स्त्रियों की शिक्षा संस्कृति का आदर्श भी द्रष्टव्य और अनुकरणीय

है-रावणपत्नी मन्दोदरी का तो पतिव्रत अतिप्रसिद्ध है उत्तरकाण्ड में कुम्मीनसी नाम की राक्षसी का उल्लेख है। यह रावण की मौसेरी बहन और उसकी बड़ी दुलारी थी। रावण की अनुपस्थिति में मथुरा नरेश मंघु दैत्य उसे ले गया। ज्ञात होने पर रावण वहाँ विमान द्वारा जा पहुँचा। कुम्मीनसी रावण के चरणों वहां विमान द्वारा जा पहुँचा। कुम्मीनसी रावण के चरणों में गिर पड़ी। रावण के मुख से प्रेमवश स्वाभाविकतया ''सौभाग्यवती भव'' का आशीर्वाद निकल पड़ा और फिर उसने कुम्मीनसी को मनवाच्छित वर मांगने को कहा। प्रिय पाठको! कुम्मीनसी ने रावण से क्या वर मांगा होगा? आपकी क्या कल्पना है, यदि वह इन्द्र का ऐश्वर्य, कुबेर की धन सम्पदा अथवा वरूण की अक्षय निधि रावण से मांगती तो रावण उसे देने में समर्थ था। परन्तु उसने इनमें से कुछ नहीं मांगा। उसने किसी प्रलोभन में न पड़ते हुए रावण से दैन्य पूर्वक प्रार्थना की-

भर्त्तारं न ममेहाद्य हन्तुमर्हसिमानद।
नहीदृश भयं किञ्चित
कुलस्त्रीणामिहोच्यते॥32॥
भयानामपि सर्वेषां वैधव्यं व्यसनं महत्।
सत्यवाग भव राजेन्द्र मा अवेक्षस्य याचतीम्॥33॥

अर्थात्-प्रिय भ्रात! मेरे पति का वध न करो। कुछ स्त्रियों के लिए सर्व भयों की अपेक्षा वैधव्य भय महाभयानक होता है अतः मुझे केवल सुहाग की भिक्षा दो और अपना वचन सत्य कर दिखाओ रावण ने ''एवमस्तु'' कहा तब सन्तुष्ट कुम्मीनसी अपने पति के पास गई और रावण से मैत्री करादी इस प्रकार राक्षण समाज की नारियां भी सुशिक्षिता पतिपरायणा स्वसुखेगतस्पृहा थी।

उपरि लिखित विवेचन से रामायण कालीन स्त्री समाज के अन्दर वैदुष्य, दाक्षिण्य, सौहार्द, पतिपरायणता, सुशीलता आदि विविध गुणों का समावेश मिलता है और वैदिक धर्मावलम्बी तो मनु के इस श्लोकानुसार मानते आये है-

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः॥

- गुरुकुल-पौन्धा, देहरादून, उत्तराखण्ड

धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री

ऋतु अनुकूल

उत्तम प्रकार की जड़ी-बूटियाँ द्वारा संस्कार विधि के अनुसार
केवल उपकार की भावना से लागत-मात्र मूल्यों पर उपलब्ध

विशिष्ट	23.00	रु. प्रति किलो
उत्तम	28.00	रु. प्रति किलो
विशेष	45.00	रु. प्रति किलो
डीलक्स	65.00	रु. प्रति किलो
सुपर डीलक्स	120.00	रु. प्रति किलो

इसके अतिरिक्त अध्यात्म सुधा विधि के अनुसार हर प्रकार की हवन सामग्री आर्डर पर तैयार की जाती है।

निर्माता :

मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर

856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006

फोन : दुकान-23535602, 23612460, फैक्ट्री-32919010, निवास-25136872

हंसो और हंसाओ

- रवि शास्त्री, आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

❑ एक पत्नी ने एम्बुलैंस बुलाने के लिए 102 पर कॉल किया।
ऑपरेटर-आपको क्या समस्या है?
पत्नी-मेरे पैर की उंगली कॉफी टेबल से टकरा गई है।
ऑपरेटर-हंसते हुए और इसके लिए आप एम्बुलैंस बुलाना चाहती है।
पत्नी-नहीं एम्बुलैंस तो मेरे पति के लिए है उसे हंसना नहीं चाहिए था।

❑ एक बच्चा अपनी मां से पीटने के बाद 'पापा' आप कभी पाकिस्तान गये हो?
पापा नहीं बेटा
बच्चा कभी अफगानिस्तान गये हो?
पापा नहीं बेटा
बच्चा तो फिर ये आतंकवादी आइटम कहां से लाये हो।

❑ छोटा बच्चा मां से गुस्सा होकर बाहर बैठा था पापा-बेटा मुझे अपना दोस्त समझो और बताओ मम्मी ने क्यों मारा।
बच्चा कुछ नहीं यार अपनी वाली से मिलने गया था, तेरी वाली ने देख लिया।

❑ संता अगर एक शेर तेरी बीवी और सास पर एक साथ अटैक कर दे तो तू किसे बचाएगा।
बंता-मै शेर को बचाऊंगा, वैसे भी बहुत कम बचे है।

❑ एक आदमी नाव से कहीं जा रहा था। अचानक जोर से हवा चली और उसकी नाव पलट गई। उसे तैरना नहीं आता था। वो प्रार्थना करने लगा-'भगवान ने मुझे बचा लिया तो मैं 21 किलो लड्डू गरीबों में बाटुंगा।'
फिर जोर से हवा चली और बड़ी सी लहर उसे जमीन पर खींच ले गई।
वो आदमी खड़ा हुआ और हंसते हुए ऊपर देखकर बोला-हा हा कैसे लड्डू कौन से लड्डू
फिर जोर से हवा चली और एक बड़ी लहर ने उसे वापिस पानी में खींच लिया।
वो आदमी फिर चिल्लाकर बोला-मतलब मैं पूछ रहा था बेसन के या बुन्दी के।

बुराई के बदले भलाई

आर्यसमाज के प्रवर्तक स्वामी दयानन्द ने देश भर में भ्रमण करके दया, सहनशीलता एवं सद्कर्म का उपदेश दिया। अपने आलोचकों और विरोधियों के प्रति भी उनके मन में कभी कोई दुर्भावना उत्पन्न नहीं हुई।

एक बार स्वामी दयानन्द कानपुर में गंगा किनारे निवास कर रहे थे। एक तथाकथित गंगा भक्त प्रतिदिन आ कर स्वामी जी को गालियां दे जाता था। वह बीस दिन तक यही करता रहा, परन्तु स्वामी जी ने उसे कभी कुछ नहीं कहा। भक्तों को भी मना कर दिया कि उसे कुछ न कहें। महर्षि दयानन्द के भक्त उपदेश सुनने आते थे। साथ में फल और मिठाई भी लाते थे। महर्षि उन्हें भक्त जनों में ही बांट देते।

एक दिन शाम को काफी मिठाई बच गई थी। कुछ देर में गंगा भक्त रोज की तरह गालियां देता हुआ उधर से गुजरा तो स्वामी जी ने बची मिठाई उसे दे दी और कहा, ''तुम प्रति दिन यहां आकर मिठाई और फल ले जाया करो।'' सात दिन तक लगातार गंगा भक्त गाली देता आता और मिठाइयां प्राप्त करके चला जाता। स्वामी जी बड़े प्रेम से उसे मिठाई देते। उन्होंने कभी उससे गाली के संबंध में कोई चर्चा नहीं की।

आठवें दिन वह गंगा भक्त स्वामी जी के चरणों पर गिर पड़ा और अपनी करनी के लिए क्षमा याचना करने लगा। स्वामी जी ने उसे प्रेम से उठाया और कहा कि वह पिछली बातों को भूल जाए। वह व्यक्ति स्वामी जी का अनन्य भक्त बन गया।

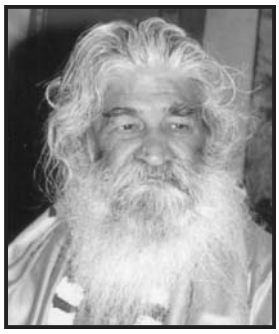
- प्रस्तुति विक्रमदेव शास्त्री, आश्रम

साधकों के लिए स्वर्णिम अवसर

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव में दूषित वातावरण से दूर सुरम्य स्थान पर आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित शौचालय, रसोई स्नानगृह आदि से युक्त योग-साधकों की साधना के लिए बाहर एवं भूमिगत कमरे उपलब्ध हैं। आप सादर आमन्त्रित हैं।

कृपया सम्पर्क करें:- 9416054195, 9812640989, 9813754084

कर्त्तव्यों का पालन करना ही धर्म है: धर्ममुनि दुग्धाहारी



अपने कर्तव्यों का पालन करना ही धर्म है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्तव्यों का पालन करे तो धरती पर स्वर्ग उतर सकता है। उक्त शब्द संध्या पर स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी ने आत्मशुद्धि आश्रम में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भक्तजनों को कहे।

दुग्धाहारी ने कहा कि कर्तव्यों का पालन करना श्रीराम के द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलकर ही सीखा जा सकता है। श्रीराम ने प्रत्येक क्षेत्र में मर्यादाएं स्थापित की जो धरती के प्रत्येक मानव के लिए अनुकरणीय है। उनहोंने कहा कि श्रीराम का यश वर्षो बाद भी संसार में व्याप्त है।

श्रीराम जहां साक्षात धर्म थे वहीं सृष्टि कल्प के सबसे महान पुरुष थे उनकी स्मृति मात्र से हृदय में शांति छा जाती है। स्वामी दुग्धाहारी ने कहा कि आज चारों ओर कर्तव्य और मर्यादाओं से संबंधित संकट उत्पन्न हो रहे हैं। श्रीराम व सीता की प्रासांगिकता बढ़ गई है। स्वामी ने बताया कि श्रीराम के जन्मदिवस रामनवमीं पर गुरुवार को आश्रम में यज्ञ का आयोजन किया जाएगा।

शाश्वत सत्य

- ऋषि राम कुमार

मैं हूँ मौत पूर्णशाश्वत सच
मेरा कार्य मानव मात्र का कल्याण
मेरी किसी से द्वेष भावना नहीं
मैं अपना कार्य समय पर कार्यान्वित करती हूँ
जिस प्रकार आप अपने काम के प्रति ईमानदार हैं
आप अपने अधिकारी की बात को मानते हैं,
मैं भी सर्वशक्तिमान प्रभु की ही बात का पालन करती हूँ
आपके कार्य में बेईमानी या रिश्वत हो सकती है
हमारे किसी काम में भ्रष्टाचार नहीं होता,
हमारे डिपार्टमैंन्ट में सभी जाति और धर्म बराबर हैं
हमारा कार्य चौबीस घन्टे चलता है
मेरी किसी से कोई दुश्मनी नहीं मेरा कार्य 'आज्ञा पालन'
कृपया मुझे गालियां न दें- न दोष लगायें
यह शरीर नश्वर है आपको एक दिन त्यागना है
मैं आपके भले के लिए काम करती हूँ,
अगर मेरी उपस्थिति न हो
तो दुनिया में अफरातफरी फैल जाये।
मेरी आपसे हाथ जोड़ कर नम्र प्रार्थना
आपकी लम्बी उमर की कामना
मैं समय से पहले नहीं आती
यह संसार झूठ का पुलिन्दा है
सिर्फ मैं ही हूँ-पूर्ण सत्य मौत

- 246/4, मॉडल टाऊन, गुड़गांव (हरियाणा)

बड़ा अगर बनना है

- श्रीमती सुदेश सन्दूजा

बड़ा अगर बनना है तुमको।।
घिसी-पिटी सब बातें छोड़ो
नये समय से रिश्ता जोड़ो
सुख में करो कभी मत आलस
दु:ख में डर कर आँख न मोड़ो।।
बड़ा अगर बनना है तुमको।।
कोई नहीं बड़ा या छोटा
सारे हैं ईश्वर के बच्चे
बड़े अगर बनना है तुमको
बनो दयालु मेहनती सच्चे।।
बड़ा अगर बनना है तुमको।।
अच्छी बातें बड़ों की मानो
खुद समझो सबको समझाओ
अपने बल पर करो भरोसा
हिम्मत बांधो आगे आओ।।
बड़ा अगर बनना है तुमको।।
जो भी काम तुम्हें करना है
आज करो कल पर मत छोड़ो
नये समय से रिश्ता जोड़ो
घिसी-पिटी सब बातें छोड़ो।।
ओ३म नाम आदित्य है, तमसे है अति दूर,
जो उसको डर धार ले, जीवन मुक्त हजूर।

सत्यार्थ प्रकाश प्रश्नोत्तरी भूमिका के अनुसार प्रश्नोत्तर

- कन्हैयालाल आर्य, कोषाध्यक्ष आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा

प्र.38 परमेश्वर का नाम 'कुबेर क्यों हैं?

उ. जो अपनी व्याप्ति से सबका आच्छादन करे इससे उस परमेश्वर का नाम 'कुबेर' है।

प्र.39 परमेश्वर का नाम 'पृथिवी' क्यों है?

उ. जो सब विस्तृत जगत् का विस्तार करने वाला है, इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'पृथिवी' है।

प्र.40 परमेश्वर का नाम 'जल' क्यों है?

उ. जो दुष्टों का ताड़न और अव्यक्त तथा परमाणुओं का परस्पर संयोग व वियोग करता है। इसीलिए परमेश्वर का नाम 'जल' है।

प्र.41 परमेश्वर का नाम 'आकाश' क्यों है?

उ. जो सब ओर से सब जगत् का प्रकाशक है। इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'आकाश' है।

प्र.42 परमेश्वर का नाम 'अन्न' 'अन्नाद' और अत्ता' क्यों है?

उ. जो सब को भीतर रखने, सबको ग्रहण करने योग्य, चराचर जगत् का ग्रहण करने वाला है इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'अन्ना', 'अन्नाद' और 'अत्ता' है।

प्र.43 परमेश्वर का नाम 'वसु' क्यों है?

उ. जिसमें सब आकाशादि भूत बसते हैं और जो सब में वास कर रहा है। इसीलिए इस परमेश्वर का नाम 'वसु' है।

प्र.44 परमेश्वर को 'नारायण' क्यों कहते हैं?

उ. जल और जीवों का नाम नारा है वे अयन अर्थात् निवास स्थान हैं जिसका इसलिए अब जीवों में व्यापक परमेश्वर का नाम 'नारायण' है।

प्र.45 परमेश्वर का नाम 'चन्द्र' क्यों है?

उ. जो आनन्द स्वरूप और सबको आनन्द देने वाला है इसलिए परमेश्वर का नाम 'चन्द्र' है।

प्र.46 परमेश्वर का नाम 'मंगल' क्यों है?

उ. जो आप मंगलस्वरूप और सब जीवों के मंगल का कारण है इसलिए परमेश्वर का 'मंगल' है।

प्र.47 परमेश्वर को 'बुध' क्यों कहते हैं?

उ. जो स्वयं बोध स्वरूप और सब जीवों के बोध का कारण है। इसलिए परमेश्वर का नाम 'बुध' है।

प्र.48 परमेश्वर को 'शुक्र' क्यों कहते हैं?

उ. जो अत्यन्त पवित्र और जिसके संग से जीव पवित्र हो जाता हैं इसलिए परमेश्वर का नाम 'शुक्र' है।

कन्हैया लाल आर्य

प्र.49 परमेश्वर को 'शनि' या 'शनैश्चर' क्यों कहा है?

उ. जो सब में सहज से प्राप्त धैर्यवान है इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'शनि' या 'शनैश्चर' कहा है।

प्र.50 परमेश्वर को 'राहु' क्यों कहा गया है?

उ. जो एकान्त स्वरूप जिसके स्वरूप में दूसरा पदार्थ संयुक्त नहीं, जो दुष्टों को छोड़ने और अन्यों को छुड़ाने हारा है। इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'राहु' है।

प्र.51 परमेश्वर का नाम 'केतु' क्यों है?

उ. जो सब जगत् का निवास स्थान, सब रोगों से रहित और मुमुक्षुओं को मुक्ति समय में सब रोगों से छुड़ाता है इसलिए उस परमेश्वर का नाम 'केतु' है।

प्र.52 परमेश्वर को 'यज्ञ' क्यों कहा है?

उ. जो सब जगत् के पदार्थो को संयुक्त करता और सब विद्वानों का पूज्य है और ब्रह्मा से लेकर सब ऋषि मुनियों का पूज्य था, और वह सर्वत्र व्यापक है। इसीलिए उस परमेश्वर का नाम 'यज्ञ' या 'यज्ञ रूप प्रभु' कहा गया है।

प्र.53 परमेश्वर को 'होता' क्यों कहा है?

उ. जो जीवों को देने योग्य पदार्थो का दाता और ग्रहण करने योग्यों का ग्रहण करने वाला होने से परमेश्वर का नाम 'होता' है।

प्र.54 परमेश्वर को 'बन्धु' क्यों कहा है?

उ. जैसे भ्राता भ्राताओं का सहायकारी होता है वैसे पृथिवी आदि के धारण, रक्षण और सुख देने से परमेश्वर 'बन्धु' कहा गया है।

अंधविश्वास के मकड़जाल में भटकता मानव

- अर्जुनदेव चद्दा

आधुनिक ज्ञान विज्ञान के युग में कभी-कभी ऐसी घटनाएँ हो जाती हैं कि व्यक्ति को सोचने पर मजबूर कर देती हैं कि वह किस युग में जी रहा है। यह घटना राजस्थान के कोटा शहर की है जहाँ 2012 में भीलवाड़ा से इलाज के लिए कोटा लाते समय एक महिला का कोटा में निधन हो गया। निधन के एक वर्ष पश्चात् पूरा परिवार परिजनों के साथ बस भर कर कोटा आया और महिला की कोटा में जिस स्थान पर मृत्यु हुई वहाँ कुछ टोने-टोटके करने लगा। लोगों ने पूछा तो उन्होंने बताया कि उनकी किसी पण्डित ने कहा है कि घर में जो परेशानियाँ चल रही हैं उसका कारण मृतका की आत्मा का भटकना है, इसलिए भटकती हुई आत्मा को साथ लेने आए हैं।

यह तो एक उदाहरण मात्र है ऐसी अनेक घटनाएँ, तथ्य, विज्ञान और दर्शनशास्त्र के तर्कों से परे प्रतिदिन समाज में देखने तथा सुनने को मिलती हैं। यह देखकर आश्चर्य होता है कि आज के इस वैज्ञानिक युग में भी मानव अंधविश्वासों के घोर अँधेरे में फँसा पड़ा है।

आज भी कुछ स्वार्थी पाखण्डियों द्वारा फैलाए जा रहे मिथ्या प्रचार के कारण शिक्षित होते हुए भी आदमी लकीर का फकीर बना हुआ है जबकि धार्मिक ग्रंथ किसी भी प्रकार के टोने-टोटके तथा अंधविश्वास का समर्थन नहीं करते हैं।

वशीकरण, तांत्रिक क्रियाएँ, गंडे ताबीज, भूत-प्रेत की कपोल कल्पना, धातु प्लास्टिक से बने यंत्र न जाने अंधविश्वास किन-किन रूप में लोगों के मन में घर किए हुए है।

खुद चालाक व्यक्ति मानव मन में व्याप्त इसी भय नामक कमजोरी का फायदा उठाकर कभी नारियल को मन्त्र से फोड़कर दिखना, नींबू में खून दिखाना, सफेद सरसों के दानों को काला करना, रंगीन फूलों को रंगहीन कर देना, भभूत प्रकट कर खिलाना, बिना किसी साधन के जल छिड़क कर दीपक जलाना, आत्माओं से बातें करना जैसे माध्यमों से लोगों को भयभीत कर अपना उल्लू सीधा करते नजर आते हैं।

सबसे बड़ी बात है कि यह सब होता है धर्म के नाम पर। धर्म की आड़ में फल-फूल रहे इस अंधविश्वास के धंधे में कितने ही लोग अपनी जीवन भर की कमाई डुबाते नजर आते हैं और अंत में मिलता है उन्हें सिर्फ धोखा तथा शारिरिक, मानसिक यंत्रणा। जिन शारीरिक व मानसिक यंत्रणा। जिन शारीरिक व मानसिक परेशानियों से बचने के लिए वे तन्त्र-मन्त्र के इस मार्ग को चुनते हैं, अंत में स्वयं को ठगा हुआ महसूस करते हुए लुटे-पिटे तथा हताश दिखाई पड़ते हैं। कई बार स्थिति इतनी विकट हो जाती है कि व्यक्ति को आत्महत्या तक करनी पड़ती है।

इन अंधविशवासी अनुष्ठानों की मार का सामना सर्वाधिक महिलाओं को करना पड़ता है। कभी भूत-प्रेत, चुड़ैल तथा डायन न जाने कितने रूपों में उन्हें प्रताड़ित होना पड़ता है। यहाँ तक कि अनुष्ठानों की आड़ में शारीरिक शोषण का भी सामना करना पड़ता है।

सत्यता तो यह है कि इन सभी अंधविश्वासी कर्मकाण्डों का कोई भी धार्मिक कारण नहीं है। वेद, उपनिषद्, दर्शन आदि धर्मशास्त्रों में इनका कोई उल्लेख ही नहीं है। केवल मानव मन में व्याप्त भय तथा सांसारिक कारणों से जीवन में आने वाली कठिनाईयों का फायदा उठा कर कुछ लोगों ने मनुष्यों के शारीरिक, मानसिक तथा आर्थिक शोषण का एक तंत्र विकसित कर लिया है जिसे चालाकी से धार्मिक रूप दे दिया गया है।

वेद, उपनिषदों तथा दर्शन में किसी भी रूप में आत्माओं के भटकने, उनसे वार्तालाप करने आदि का कोई भी उल्लेख नहीं है। किन्तु इन ग्रन्थों के ज्ञान से अंजान व्यक्ति केवल धार्मिक अंधविश्वास के नाम पर लुटता चला जाता है।

गीता में स्पष्ट लिखा है कि जैसे व्यक्ति पुराने कपड़े बदलकर नए पहन लेता है, उसी प्रकार आत्मा एक शरीर को छोड़कर ईश्वर की व्यवस्था के अनुरूप नए शरीर को धारण करती है। आधुनिक विज्ञान भी इसी बात का समर्थक है।

वास्तव में अंधविश्वास के इस धंधे से रोजी रोटी कमाने वाले इन चालाक लोगों ने विज्ञान को ही अपना माध्यम बनाया हुआ है। विज्ञान की रासायनिक क्रियाओं, विधियों का प्रयोग कर ये लोग चमत्कार आदि दिखाकर

लोगों के मन में अपनी पैठ जमा लेते हैं और बाद में ऐसे लोगों का शोषण करते हैं। उदाहरण के रूप में परमैंगनेट ऑफ पोटास को ग्लिसरीन पर गिरा कर आग प्रकट करना, कटहल के दूध लगे चाकू से नींबू काटने पर खून टपकते हुए दिखाना, नौसादर तथा चूने के मिश्रण को संघा कर बेहोशी दूर करना तथा बिच्दू के डंक का उपचार करना। फिटकारी के घोल से पहले लिखना जो दिखाई न दे फिर बाद में उस पर चुकन्दर के रस को प्रयोग कर उसे दिखाना जैसे अनेकों प्रकार के तन्त्र-मन्त्र, जादू टोने-टोटके के पीछे विज्ञान तथा उसकी विधियाँ छुपी हुई हैं, न कि कोई रहस्यमयी शक्ति।

इसलिए सर्वप्रथम तो मनुष्य का कर्तव्य है कि वह अपने परिवार में दु:ख-तकलीफ आने पर उसके कारणों को खोज कर निवारण करे। धार्मिक अंधविश्वास से बचे, वेद उपनिषद आदि ग्रन्थों का स्वाध्याय करें। जिससे धर्म का सत्य ज्ञान हो सके तथा यदि कोई चालाक तन्त्र-मन्त्र के नाम पर भोले-भाले लोगों को ठग रहा हो तो विज्ञान के माध्यम से बेनकाब करें। क्योंकि वेद कहते हैं **''अंधन्तम प्रतिशन्ति ये अविद्याम् उपासते''** जो अविद्या में घिरे रहते हैं वे ही अधविश्वास रूपी अंधकार में गिरते हैं इसलिए ज्ञान के माध्यम से समस्याओं का निवारण करे न कि तन्त्र-मन्त्र तथा पाखण्ड से।

स्मरण रहे कि लगभग आठ माह पूर्व भी कोटा के महाराव भीमसिंह अस्पताल में इसी प्रकार के पाखण्ड का पूरा नाटक किया और ढोंगियों ने आत्मा को पकड़ने का दावा किया है। आर्य समाज के जिला प्रधान अर्जुनदेव चढ्डा ने तब और अब इन अंधविश्वासों को समाचार पत्रों में पढ़ा तो उसी समय कोटा कलेक्टर को फोन कर ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति न होने देने का आग्रह किया। व्यस्त यातायात को रोककर पाखण्ड करते रहे और आम जन परेशान होता रहा और प्रशासन सोता रहा। शासन-प्रशासन-पुलिस को इस प्रकार के आडम्बरों को तुरन्त रोकने के आदेश जारी करने का निवेदन किया।

- प-28, विज्ञाननगर, कोटा-324005, मो. 09414187428

नवान्न यज्ञ सम्पन्न

21 अप्रैल को जसराणा में वृहद् यज्ञ व उपदेश कार्यक्रम हुआ। आचार्य वेदमित्र जी ने ऋषि दयानन्द की संस्कार विधि के अनुसार यज्ञ का अनुष्ठान किया। श्री ओम प्रकाश जी ने सुन्दर व्यवस्था की थी। अनेक अतिथि भी सम्मलित हुए। आचार्य जी ने कहा हरियाणा की सामाजिक व्यवस्था में वैदिक आर्यो की झलक आज भी उपलब्ध है। नये अन्न के आने पर अनेक भद्रलोग यज्ञ व दान करके ही अन्न का भोग करते हैं। कार्यक्रम में युवाओं ने जनेऊ भी धारण किया।

आप आत्मशुद्धि आश्रम को निम्न प्रकार से सहयोग दे सकते हैं-

1. आत्मशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य व आजीवन सदस्य बनकर, वार्षिक सदस्य स्वयं बनकर व अपने हितैषियों को बनाकर, विज्ञापन देकर अपने किसी हितैषी की स्मृति में उनका जीवनचरित्र छपवाकर।
2. बाल कल्याण सदन के छात्रों को पुस्तकें, कॉपी, वस्त्र देकर और धर्मार्थ नेत्र चिकित्सालय आदि सेवाकार्यों में आर्थिक सहयोग देकर एवं भोजन के लिए आटा, दाल, चावल आदि खाद्य सामग्री भेजकर। गौशाला में गौदान एवं खल-चूरी, दाना, भूसा आदि भेज सकते हैं।
3. बाल कल्याण सदन के छात्रों में से किसी एक को गोद लेकर उसका सम्पूर्ण व्यय 1000/- रुपये मासिक के हिसाब से साल भर का 12000/- रुपये छात्रवृत्ति देकर आप सहयोग कर सकते हैं।
4. आश्रम में प्रातराश, मध्याह्न का भोजन, मध्याह्नोपरान्त जलपान एवं रात्रिकाल के भोजन का व्यय लगभग 2500/- रुपये है। हमारी हार्दिक इच्छा है कि 365 यजमान बनें। एक दिन का भोजन देकर भोजन समस्या का समाधान कर सकते हैं।

कमरों के नाम लिखवाने के इच्छुक सम्पर्क करें : आपके प्रिय आत्मशुद्धि आश्रम में 1 कमरा 31000/- 1 कमरा 100000/-, आप सभी दानी महानुभावों से निवेदन है कि अपना अथवा अपने किसी स्वजन की स्मृति मध्य उनके नाम का पत्थर लगवाकर अपने स्वजन का नाम उज्ज्वल कर पुण्य एवं यश के भागी बनें।

धन्यवाद! -व्यवस्थापक आश्रमसम्पर्क सूत्र : 01276-230195, 9416054195

वीर सावरकर जी की 131वीं जयन्ती (28 मई 2014 ई.)

- इन्द्र देव म्यंमार वाले

1. आपका फोटो महाराष्ट्र तथा गुजरात की विधानसभा में लगा हुआ है।
2. कुछ वर्ष पूर्व राजग की सरकार ने संसद भवन में भी फोटो लगवा दिया है। संयोग से फोटो गांधी जी की फोटो के ठीक सामने लगा है।
3. इन तीनों स्थानों पर सावरकर जयन्ती और पुण्य तिथि पर कोई कार्यक्रम करके श्रद्धांजलि नहीं दी जाती है।
4. राजग सरकार ने अंडमान की सेलुलर जेल में भी सावरकर पट्टिका लगवा दी थी। इस पट्टिका को यू.पी. सरकार ने हटवा दिया है।
5. महाराष्ट्र की शिवसेना-भाजपा की राज्य सरकार ने नासिक जिले के भमूर गांव में बने हुए सावरकर जी के मकान को राष्ट्रीय स्मारक घोषित कर दिया था।
6. आप 82 वर्ष 8 माह 29 दिन तक जीवित रहे और हिन्दू महासभा के लिए कार्य करते रहे। आप लगभग 28 वर्ष तक कारावास और नजरबन्दी में रहे।
7. आपके क्रान्तीकारी कार्यो का समर्थन कई दल करते हैं किन्तु वे दल इनकी हिन्दू राष्ट्रवादी विचारधारा से सहमत नहीं हैं।
8. सरस्वती शिशु मन्दिर में कक्षा 5 में पढ़ाई जा रही पुस्तक गौरव शाली भारत भाग-2 में पृष्ठ 31 पर वीर सावरकर को सशक्त लेखक दर्शाया गया है।
9. अनेकों सज्जनों ने कहा है कि वीर सावरकर ने देश के लिए बहुत कष्ट सहे। अत: वे उन्हें श्रद्धापूर्वक स्मरण करते हैं।
10. जब ऐसे सज्जनों से पूछा जाता है कि वे उनकी पार्टी हिन्दू महासभा को प्रतिवर्ष कितने रूपए देते हैं? तो उत्तर मिलता है कि उन्होंने रूपए कभी नहीं दिए फिर प्रश्न उठता है कि पार्टी कैसे चलेगी?
11. कई सज्जनों ने कहा है कि जब हिन्दू महासभा बड़ी हो जाएगी तब से उसमें आ जाएंगे जबकि वास्तविकता यह है कि उनके न आने से ही पार्टी बड़ी नहीं हो रही है।
12. समय की मांग है कि सावरकर जी के समर्थक अपनी सोच-मानसिकता को बदलें अन्यथा पछताएंगे।
13. सावरकर जी ने खंडित/स्वतन्त्र भारत में कहा था कि हिन्दू महासभा को शक्तिशाली और बड़ा रखा जाए ताकि इसके आकार-स्वरूप को ध्यान में रखने पर अन्य दलों की नीतियां हिन्दू समर्थक रहेंगी अन्यथा अन्य दल मुस्लिम-ईसाई समर्थक हो जाएंगे।
14. चूंकि हिन्दू समाज ने सावरकर जी के परामर्श के अनुसार कार्य नहीं किए। अत: हमारी उपेक्षा व अवहेलना हो रही है और हम नुकसान में चल रहे हैं।
15. यदि खंडित भारत को वास्तव में सच्चा धर्मनिरपेक्ष देश बनाना है तो प्रखर राष्ट्रवादी दल हिन्दू महासभा को मजबूत करना ही होगा और हिन्दु युवकों-युवतियों को हम दो-हमारे चार की मानसिकता के आधार पर चलना होगा।

- संस्थापक हिन्दू महासभा, 18/186, टीचर्स कॉलोनी, बुलन्दशहर-203001, मो. 08958778443

आनन्दपूर्ण जीवन हेतु

दु:ख, अशान्ति, तनाव, वैमनस्य आदि भावों को रूपान्तरित कर सुख शांति, प्रेम करूणा एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण, मानसिक दुर्भावनाओं से निर्जरा स्वयं के व्यक्तित्व का सम्यक् विकास और जीवन को आह्लादपूर्ण बनाने वाली मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया द्वारा लाभान्वित होने के लिए आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ जिला झज्जर, हरियाणा में आप सादर आमन्त्रित हैं।

–राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

आश्रम द्वारा संचालित विविध प्रकल्पों हेतु 500/- से अधिक प्राप्त दान सूची

अन्न एवं अन्नार्थ प्राप्त दान

माता कपूरी देवी जी सैक्टर-6, बहादुरगढ़	18100/-
श्री नवीन जी वाही, जनकपुरी, दिल्ली	11000/-
कुमारी प्रवीण मैनेजर कैनरा बैंक, प्रीतमपुर, दिल्ली	11000/-
श्रीमती रामकुमार राजौरी गार्डन, दिल्ली	3100/-
श्री रवीन्द्र कुमार चड्ढा, राजौरी गार्डन दिल्ली	3000/-
श्रीमती ऋतु चड्ढा, राजौरी गार्डन, दिल्ली	3000/-
श्री गुलशन कुमार जी, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	3000/-
स्व. श्री पं. यादराम जी बहादुरगढ़	3000/-
श्री जयपाल सिंह नांगला, नागला बिरी, उत्तर प्रदेश	2700/-
श्रीमती बीरमा देवी रामेश्वर नगर, आजादपुर, दिल्ली	2500/-
श्री प्रमोद सलुजा जी पंजाबी बाग बिस्तार दिल्ली	2240/-
श्री नक्स चड्डा सुपुत्र श्री कृष्ण चड्ढा राजौरी गार्डन, दि.	2100/-
श्री बालकृष्ण शर्मा, नई बस्ती, बहादुरगढ़	2100/-
श्री रामकुमार जी ओल्हयाण सु. श्री तालेराम नम्बरदार,सांपला	2100/-
श्री रवि कुमार जी (डायरेक्टर) अञ्जनि प्रोपर्टीज बहा.	2001/-
श्रीमती रामदुलारी बंसल वैदिक वृद्धाश्रम, बहादुरगढ़	2000/-
श्री राजकरण जी आर्य, प्रधान आर्य समाज बादली	1500/-
श्री चारू बैनर्जी, राजौरी गार्डन, दिल्ली	1500/-
श्री देशराज जी, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1200/-
श्री कैलाश गुप्ता, ट्रिनिटी टॉवर, डी.एल.एफ गुड़गांव	1200/-
श्री विक्रम विजय, एम.आई.ई., बहादुरगढ़	1100/-
श्री लोकेश जी पांचाल सुपुत्र श्री रमेशचन्द जी बहादुरगढ़	1100/-
श्री राजेश राठी सुपुत्र श्री राजसिंह राठी, दयानन्द नगर, बहा.	1100/-
कुमारी बैशाली अरोड़ा सुपौत्री श्री पुरुषार्थ मुनि, बहादुरगढ़	1100/-
श्री जुगिन्द्र कौर चुघ धर्मपुरा, बहादुरगढ़	1100/-
बालाजी हनुमान मन्दिर सेवा समिति, रेलवे रोड, बहादुरगढ़	1100/-
श्री हर्षित शर्मा सुपुत्र श्री रामकुमार, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1100/-
श्री वेद प्रकाश जी, रामकिशन एण्ड सन्स, अनाजमण्डी,बहा.	1100/-
श्री ओम प्रकाश जी शर्मा, झज्जर, हरियाणा	1100/-
एम.आर. ट्रेडिंग कम्पन्नी नरेला, दिल्ली	1100/-
मेघाली सुपुत्री श्री बिजेन्द्र जी शर्मा, बराही रोड, बहादुरगढ़	1000/-
श्री अनिल जी मलिक टीचर कॉलोनी, बहादुरगढ़	1000/-
श्री शरद ठुकराल मनोहर नगर, नई दिलली-18	600/-
श्री प्रभुदयाल ठुकराल मनोहर नगर, नई दिल्ली-18	600/-
श्रीमती विमला सहगल, उत्तम नगर, दिल्ली	600/-
श्री निष्ठाकर आर्य, अनुप आर्य एवं अथर्व आर्य, सै.9, फरी.	530/-
श्री कृष्ण गर्ग जी लाईनपार बहादुरगढ़	501/-
श्री वीरेन्द्र सिंह तालान वैना, अलीगढ़	500/-
श्री सतीश कुमार जी ग्राम-मातन	500/-

विविध वस्तुएं

श्री वेद प्रकाश गोयल बहादुरगढ़	55 किलो चावल
श्री मोक्ष दलाल, बहादुरगढ़	1 क्विंटल गेहूं
श्री दीपक छिकारा जी बहादुरगढ़	100 किलो चावल, 100 किलो दाल
नैनपाल मन्दिर टीकरी कला, दिल्ली	1 टीन सरसो का तेल
श्री भूपसिंह डबास शनि मन्दिर टीकरी कलां, दिल्ली	1 टीन सरसों तेल
फरिश्ता सॉप एण्ड चरखा कै. पंजाबी बाग	दो पटी साबुन, 200/- रूपये

गौशाला हेतु प्राप्त दान

श्री भगतराम शर्मा सैक्टर 6 बहादुरगढ़	1100/-
श्री ईश्वर सिंह हलवाई काठमण्डी बहादुरगढ़	600/-
श्री राधेश्याम जी गुप्ता, गांधी चौक, बहादुरगढ़	5100/-
माता कपुरी देवी जी सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1100/-
श्री अनिल कुमार गुप्ता, आजादपुर, दिल्ली	500/-
श्री जगवीर सिंह काजला, बहादुरगढ़	501/-

अन्न संग्रह

माजरी गांव

श्री रण्धावा जी	30 किलो
श्री सुभाष जी सुपुत्र श्री रणजीत जी	100 किलो
श्री चान्दराम जी सुपुत्र श्री ब्रह्मा जी	45 किलो
श्री धर्मवीर जी सुपुत्र श्री छत्तर सिंह	50 किलो
श्री महेन्द्रसिंह जी	40 किलो
श्री समेराम जी सुपुत्र श्री जयराम जी	50 किलो
श्री खजान सिंह जी	100 किलो
श्री जयपाल	600 रूपये
श्री नरेन्द्र सुपुत्र श्री मांगेराम	100 किलो
श्री ओमपाल सुपुत्र श्री भीमसिंह	15 किलो
श्री महावीर जी	15 किलो
श्री बिजेन्द्र	5 किलो
मा. करतार सिंह	500/- रूपये
श्री संतराम उर्फ बोड़ा	40 किलो
श्री उम्मेद सिंह जी आर्य सुपुत्र श्री मुन्शीराम जी	100 किलो
श्री फन्डी सुपुत्र ओमप्रकाश जी	50 किलो
श्री चांदराम जी राठी सुपुत्र श्री ब्रह्मा जी	50 किलो

बहादुरगढ़

श्री राजसिंह राठी दयानन्द नगर	5 क्विंटल गेहूं
श्री श्यामलाल गुप्ता काठमण्डी	2 बोरी गेहूं
श्री बिहारी लाल राजेन्द्र प्रसाद	1 बोरी गेहूं
श्री घनश्याम दास जी	1 बोरी गेहूं
श्री राधेश्याम अशोक	1 बोरी गेहूं
श्री देव रविन्द्र कुमार	1 बोरी गेहूं
लखमीचन्द मुकेश	1 बोरी गेहूं
श्री मेघराज चन्द्रभान	1 बोरी गेहूं

श्री मातुराम जयप्रकाश	50 किलो गेहूं
श्री हरद्वारी रोशन	50 किलो गेहूं
श्री मांगेराम किशोरी	50 किलो गेहूं
श्री रामघन श्यामदास	1 बोरी गेहूं
श्री बनारसी दास फकीर चन्द	1 बोरी गेहूं
श्री जुगला किशोर	1 बोरी गेहूं
श्री मित्तल राडेम क.	50 किलो गेहूं
श्री रतन सिंह मोनी	1 बोरी गेहूं
सतबीर सिंह एवं ऋषि पालसवाल भदानी	2 बोरी गेहूं, 1 ट्राली भूसा
श्री श्याम मार्किट कमेटी	1 बोरी गेहूं
श्री हवासिंह टांडाहेडी	50 किलो गेहूं
श्री बंसल बीज खाद भण्डार	50 किलो
श्री घमड़ीया किरयाणा स्टोर	25 किलो चावल
श्री शो प्रसाद जी निवास	750/-
श्री अग्रवाल ट्रेडिंग कम्पनी	1100/-
तेलवाले	101/-

श्री विनोद कुमार जी नजफगढ़, दिल्ली द्वारा संग्रह

श्री अशोक कुमार जी नजफगढ़	3000/-
स्व. श्री विजेन्द्र जी डागर, नजफगढ़	3000/-
श्री दलवीर सिंह नजफगढ़	3000/-
श्री अत्तर सिंह नजफगढ़	3000/-
श्री ज्ञानचन्द जी शाहपुर जट्ट	3000/-
श्री रमेशचन्द जी शाहपुर जट्ट	3000/-
श्री चन्द्रपाल जी शाहपुर जट्ट	3000/-
श्री अमित जांगड़ा नजफगढ़	3000/-
श्री लक्ष्मी नारायण नजफगढ़	3000/-

दिल्ली

श्री रतनसिंह जी प्रधान निजामपुर	1 क्विंटल गेहूं
श्री जीतराम जी आर्य दिल्ली	1100/-

आपकी सुविधा हेतु

आप आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ द्वारा संचालित विभिन्न प्रकल्पों हेतु अपना पावन दान निम्नलिखित खाते में सीधा जमा कराकर पुण्य के भागी बन सकते हैं–

बैंक	नाम व खाता संख्या	बैंक कोड संख्या
इलाहाबाद बैंक, रेलवे रोड, बहादुरगढ़,झज्जर	आत्म शुद्धि आश्रम 20481946471	IFSC-A0211948

अनमोल वचन

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

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

❖ लगन को काँटो की परवाह नहीं होती।–**प्रेमचन्द**

❖ अत्याचारी से अभागा व्यक्ति कोई दूसरा नहीं होता क्योंकि विपत्ति के समय उसका कोई मित्र नहीं होता। **– शेख सादी**

❖ दुनिया का अस्तित्व शस्त्रबल पर नहीं, बल्कि सत्य, दया और आत्मबल पर है।
– महात्मा गांधी

❖ क्रोध से शुरू होने वाली हर बात लज्जा से समाप्त होती है। **– बेंबामिन फ्रेंकलिन**

श्री चन्द्रभान चौधरी (पूर्व डी.सी.पी.) द्वारा एकत्रित दान राशि

श्री चन्द्र कला जी राजपाल, पश्चिम विहार, नई दिल्ली	1000/-
श्रीमती सुभाषनी आर्या जी पश्चिम विहार नई दिल्ली-63	500/-
डॉ. पुष्पलता वर्मा, विकासपुरी, नई दिल्ली	150/-
श्रीमती प्रवीण मेहन्दीरत्ता, विकासपुरी, दिल्ली	150/-
श्री सेठी परिवार, विकासपुरी, नई दिल्ली	100/-
श्री एच.पी. खंडेवाल विकासपुरी, नई दिल्ली	100/-

मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), पिन-124507 **द्वारा मयंक प्रिन्टर्स,** 2199/64, **नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली**-110005, **दूरभाष**–41548503, **चलभाष**–9810580474 **से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से** 15 **मई** 2014 **को प्रकाशित एवं प्रसारित।**

फर्रुखनगर आश्रम में बृहद् यज्ञ एवम् योग शिविर समापन समारोह की झलकियां

(विवरण पढ़े पृष्ठ 5 पर)

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक

मई 2014

छपी पुस्तक – पत्रिका

एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646

पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2012-14

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, झज्जर (हरियाणा)-124507

सेवा में –

फर्रुखनगर आश्रम में बृहद् यज्ञ एवम् योग शिविर समापन समारोह की झलकियां

(विवरण पढ़े पृष्ठ 5 पर)