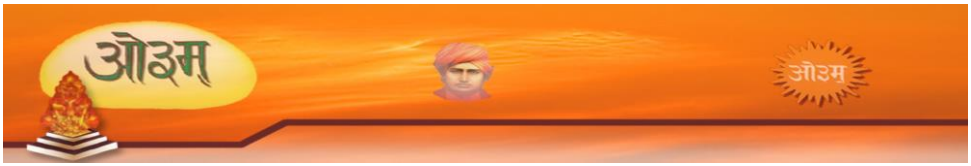

What is Arya Samaj?

Arya Samaj, founded by Maharshi Dayanand Saraswati, is an institution based on the Vedas for the welfare of universe. It propagates universal doctrines of humanity. It is neither a religion nor a sect.

ARYAN VOICE

YEAR 36	13/2013-14	MONTHLY	July 2014

(SEE PAGE 31 FOR THESE INFORMATON ON)

- **Annual General Meeting (AGM) will be held on Sunday 27th July 2014.**
- **Ved Prachar will start on Sunday 10th August 2014 and finish on Sunday 17th August 2014.**
- **Indian Independence Day will be celebrated on Sunday 17th August 2014.**

ARYA SAMAJ (Vedic Mission) WEST MIDLANDS
(Charity Registration No. 1156785)
ERSKINE STREET, NECHELLS, BIRMINGHAM B7 4SA
TEL: 0121 359 7727
E-mail- enquiries@arya-samaj.org Website: www.arya-samaj.org

CONTENTS

Mantra	**Shri Krishan Chopra**	**3**
सँस्कार-४	**आचार्य डॉ. उमेश यादव**	**5**
अध्यात्म के शिखर पर -१०	**आचार्य डॉ. उमेश यादव**	**8**
Vedic Rishis		**11**
चीनी सेहत के लिए धीमा जहर है और गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है।		**16**
Cost changes for our services		**18**
Dates for your diary 2014.		**19**
An appeal from the Chairman		**20**
Notices for Vedic Vivah Service (matrimonial)		**22**
News (पारिवारिक समाचार)		**23**

For General and Matrimonial Enquiries
Please Ring
Miss Raji (Rajashree) Chauhan
(Office Manager)
Office Hours
Monday to Friday between: - 2pm to 6pm,
Except Wednesday: - 10.30am to 1.00pm
Bank Holidays - Closed
Tel. 0121 359 7727

Master of the Universe

By Krishan Chopra

ओ३म् इन्द्रो यातोऽवसितस्य राजा शमस्य च शृँगिणो वज्रबाहुः ।
सेदु राजा क्षयति चर्षणीनामरान्न नेमिः परि ता बभूव ॥ ऋग्वेद १.३२.१५

indro yaato avasitasya raajaa shamasya cha shringano vajrabaahuh l
sedu raajaa kshayati charshneenaam araanna nemih pari taa babhuva ll

Rig Veda 1.32.15

Meaning in Text Order

- **indrah = God**
- **yaatah = movable**
- **avitasya = immovable**
- **raajaa = sovereign**
- **shamasya = peaceful**
- **shringanah = aggressive**
- **vajrabaahuh = weilder of thunderbolt**
- **sedu = same**
- **raajaa = master**
- **kshayati = residing**
- **charshaninaam = human beings**
- **araanah = spokes**
- **nemih = circumference**
- **na = like, taah= them**
- **pari babhuva = comprehends from all sides**

Meaning

God is the sovereign master of all movable and immovable, peace full and aggressive species of the universe. He is pervaded in this universe as spokes in the circumference of a wheel.

Contemplation

How do I manifest God, how do I sing the glory of my sovereign? I wish to sing the songs of His glory but unable to find the suitable words. Nevertheless, in a simple language I am trying to sing and fulfill the wish of my mind. My God is the master of movables and immovable world. He is the controller of not only the planets but all the planetary system and all creatures. A leaf is unable to move without His command.. He is also the master of the sages who spend life in tranquil environment and engage themselves in meditation. He is also the Lord of those who are aggressive creatures in their behavior. He is wielder of thunderbolt and punishes the wicked according to their actions. No one can escape from His dispensation of justice. He is the ruler of all human beings who are engaged in multiple activities whether they are sowing the seeds of righteousness or blossom their inner self.

As the spokes are pervaded around the wheel and holding them together, the same way the great architect of the universe holding the universe together and pervaded in it. Thus all the different parts of the universe being separated are connected with each other and keep the universe in motion otherwise the situation will be as the hub of the wheel is broken, the spokes of the wheel will be disintegrate. Consequently, the universe will come to halt which is unlikely in the case of the universe. This is His majestic power. The same theme is revealed in Yajur Veda – Ishaa Vaasyam idam sarvam that entire universe is pervaded by God ..

Let us sing the glory of the Lord with deep devotion from the fathom of our hearts.

सँस्कार-४

आचार्य डॉ. उमेश यादव

अब तक सामान्य रुप से हमने सँस्कार के महत्त्व को जाना है । सैद्धान्तिक ज्ञान और प्रायौगिक ज्ञान के आधार पर ही पूर्ण सफलता मिलती है । अभी तक पूर्व के लेखों में जो ज्ञान पाया, वह सैद्धन्तिक है पर अब हम प्रायौगिक ज्ञान की ओर कदम बढ़ायेंगे । जन्म से पूर्व के महत्त्वपूर्ण तीन सँस्कार जो गर्भाधान, पुँसवन और सीमन्तोनयन के नाम से जाने जाते है; क्रमश: उनके बारे में जानेंगे । पहले गर्भाधान को समझें ।

गर्भाधान सँस्कार का महत्त्व- गर्भाधान शब्द ही हमें गर्भ की स्थिति का बोध कराता है । इस सँस्कार को करने हेतु पति-पत्नी की मनोदशा एक सूत्रता में बन्धनी चाहिये । जब दोनों विचार से संतान की ईच्छा करें तो पूर्ण सहमती से प्रसन्नतापूर्वक परस्पर गृहस्थधर्म करने से पूर्व विधिपूर्वक अग्निहोत्र के साथ यह सँस्कार करें । आओ, विधि करने से पहले हम इसके एक-एक पहलु को समझें ।

तिथि-विचार-स्त्री के मासिक-धर्म के ४ दिन सहवास हेतु सर्वथा वर्जित है । शेष के गर्भ-स्थिति के अनुकूल दिन १२ दिन होते हैं । इन १२ दिनों में भी अमावस, पूर्णमासी, एकादशी व त्रयोदशी सूर्य स्थिति के कारण सहवास वर्जित है । इन १२ दिनों के क्रम को भी अच्छी तरह जानना होगा । इनके २रे, ४थे, ६ठे, ८वें, १०वें तथा १२ वें दिन की रात पुत्र हेतु तथा इन १२ दिनों के ३रे, ५वें, ७वें, ९वें तथा ११वें दिन की रात्री कन्या-प्राप्ति हेतु उत्तम है । महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनुसार ये तिथियाँ उतरोतर उत्तम है । अर्थात्पुत्र हेतु सबसे उत्तम १२वाँ दिन और पुत्री के

लिये सबसे उत्तम दिन ११वाँ है । इससे यह स्पष्ट हुआ कि बाद के १२ रत्रियों में जो सम तिथि है, वह पुत्र के लिये और जो विषम तिथि है, वह पुत्री के लिये उपयुक्त है । यह ध्यान रहे कि स्त्री के प्रथम ४दिन जो शुद्धि के हैं, उसे शास्त्रीय भाषा में रजस्वला-दिन, मासिक धर्म, ऋतु काल इत्यादि नाम से जाने जाते हैं । इन तिथियों में स्त्री अध्यात्म-चिन्तन किया करे । पूर्व कथित अमावस-पूर्णिमा आदि भी जपोपासानादि की दृष्टि से उत्तम माने गये हैं । इन तिथियों में यज्ञ, जप, तप आदि के द्वारा अध्यात्म विकास का प्रावधान है । इसके लिये इन तिथियों में सूर्य की स्थिति अनुकूल होती है ।

ऐसा करने से मन चाही संतान की प्राप्ति सम्भव है । शास्त्रों में यहाँ तक भी चिन्तन है कि पुत्र-योग में अंन्तिम १२वाँ, १०वाँ आदि दिन-विचार संतान को महात्मा, राजा, विद्वान्, सभ्य, सुसंस्कृत बनने-बनाने में सहायक हैं, ऐसा ही कन्या के लिये जानें कि ११वाँ, ९वाँ, ७वाँ आदि का रात्री-काल उपयुक्त हैं । इससे पता यह चलता है कि ऋतु काल पूर्ण होने पर १२ दिनों में जितना अधिक समय निकल जाये, वह उतना ही अधिक पुष्ट व उत्तम धातु का पोषक है जो पुष्ट गर्भ की स्थापना में सहायक है ।

ऋतुकाल- एक मास में एक वार हर स्त्री का ऋतु काल होता है । इसे ही शुद्धि काल आदि नामों से जानते हैं । जिस स्त्री का ऋतु काल पूर्ण तथा स्वस्थ होता है, वह स्त्री जीवन में अधिक स्वस्थ और दीर्घायु होती है । स्वस्थ शुद्धिकाल का अर्थ है - उचित मात्रा में विकृत रक्त मासिक धर्म काल में बाहर निकलना । इसका पूरा समय लगभग चार दिन का होता है, शुद्धि काल में कम या अधिक होना अस्वस्थ स्त्री का संकेत है ।

ऋतु काल-गणना- जैसा कि हम पूर्व जान चुके हैं कि ऋतुकाल पूर्ण होने के ४दिन बाद के १२दिन ही गर्भाधान के लिये उपयुक्त है तो इसकी अच्छी तरह गणना करना भी हमें पता होना चाहिये । इसमें शास्त्रीय विचार यह है कि अगर मध्य रात्री

से पूर्व ऋतु स्राव प्रारम्भ हुआ है तब उस रात्री के पश्चात्प्रात: सूर्योदय काल दूसरा दिन माना जायेगा और अगर मध्य रात्री के बाद मासिक स्राव आया है, तो उस रात्री के बाद होने वाला प्रात: सूर्योदय पहला दिन ही माना जायेगा । यह उल्लेख इसलिये दिया गया कि पति-पत्नी गर्भ-स्थापना के दिन अपनी चाहत और समझ के अनुसार निर्णय कर वैदिक विधि द्वारा दिन में ही पूर्व यज्ञपूर्वक सँस्कार कर सकें और अपने स्वतन्त्र प्रसन्नचित्त विचार से परस्पर सम्बन्ध बना सकें ।

औषधि-विचार-महर्षि दयानन्द ने अपनी सँस्कार विधि पुस्तक में "सर्वौषधि" का विचार कर उसका विस्तृत वर्णन किया । रामायण काल में भी वन्ध्यापन दूर करने हेतु महाराज दशरथ की तीनों धर्म पत्नियों कौशल्या, कैकेयी और सुमित्रा को विशेष औषधि से युक्त खीर पकाकर दी गयी थी फलत: बलिष्ठ, राजा, विद्वान्, सभ्य और सुसँस्कृत संतानें हुयीं जो राम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्ण के नाम से सुप्रसिद्ध हुये । वस्तुत: इसमें विज्ञान यह है कि पुरुष-शुक्राणु अधिक होने पर पुत्र और स्त्री-रजस-शक्ति मजबूत होने पर कन्या का जन्म होता है । बराबर होने पर नपुंसकता बन जाती है । इसके लिये चिकित्सा-प्राणाली भी उपलब्ध है जिससे पुरुष-शुक्राणु को बढ़ाया जा सकता है । हमें संकोच छोड़कर इस सुविधा का लाभ लेना चाहिये न कि कन्या होने पर स्त्री को कोषना/ भला-बुरा कहना चाहिये । वैदिक विधा में तो कुलीन स्त्री सदैव सम्मान की पात्रा है । हमें इसका ध्यान हमेशा ही रखना होगा ।

अध्यात्म के शिखर पर -१०

आचार्य डॉ. उमेश यादव

यम-नियम के पश्चात्अध्यात्म के मार्ग में योग के अन्य छ: अंग भी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं । वस्तुत: यम-नियम विशेष कर अन्त: व बाह्य शुद्धि है । निश्चित ही यम-नियम मन, वुद्धि, आत्मा और शरीर को अन्दर-बाहर से शुद्ध करते हैं पर अन्य छ: अंगों को पूरा करना मानो उद्देश्य को प्राप्त करने की ओर आगे बढ़ना है । आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के विना योग की पूर्ति सम्भव नहीं । ये छ: अंग समझें तो प्रयोग हैं । ये सब क्रियात्मक ढंग से सीखने के कार्य हैं । इनको सीखने से पूर्व हमें इन्हें भी एक-एक कर जानना होगा ।

आसन-स्थिरसुखमासनम्योगसूत्र- ईश्वरीय ध्यान के लिये जिसमें शरीर की सुखपूर्वक स्थिरता हो । सुखपूर्वक बैठना, स्थिर होकर बैठना, शरीर को शिथिल छोड़कर सुखपूर्वक एक स्थिरता बनाते हुये अनन्त ईश्वर में ध्यान लगाकर बैठने का नाम ही "आसन" है । आसन भी अभ्यास से सिद्ध होता है । पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन आदि । यहाँ आसन की सिद्धि में दो प्रमुख बातें स्पष्ट हो रही हैं -१. शरीर के अंगों को हिलाना-डुलाना नहीं वल्कि स्थिर छोड़ देना । अंगों पर तनाव वा जोर भी नहीं अपितु सहज रुप से स्थिर छोड़ना । २. अनन्त सर्वव्यापक परमात्मा में मन को स्थिर करने से आसन भी सिद्ध अर्थात् स्थिर हो जाता है । किसी एक आसन को दीर्घकाल तक सुखपूर्वक बैठने हेतु सिद्ध करने का अभ्यास बनाना योगी का प्रथम प्रयोग है । इस प्रकार आसन सिद्ध होने पर योगी को दीर्घ काल तक द्वन्द्व नहीं सताते । धीरे-धीरे सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास का प्रभाव कम होने लगता है । फलत: योगी एक सिद्ध आसन में बैठकर दीर्घकाल तक विना किसी रोक-ठोक ईश्वर की उपासना में बैठा रह सकता है । योगसूत्र-" ततो द्वन्द्वानभिघात:"

१.४८ - यहाँ उपरोक्त बात की पुष्टि हो जाती है । यहाँ तक कि योगी इसके निरन्तर अभ्यास से व्यवहार काल में भी हानि-लाभ, सुख-दु:ख की अवस्था पर भी विजय पा लेते हैं

अर्थात्इन उतार-चढ़ावों में भी योगाभ्यासी बहुत हद तक समभाव में रहते हैं ।

प्राणायाम- श्वास-प्रश्वास के गति को यथाशक्ति रोकना ही प्राणायाम है । मन की चंचलता को रोकने में प्राणायाम अत्यन्त उपयोगी है । स्थित सुखासन में बैठकर प्राणायाम करें अर्थात्श्वास-प्रश्वास को यथाशक्ति और यथाविधि रोकें । प्राणायाम मूलत: ४ होते हैं-

१. बाह्य २. आभ्यान्तर ३.स्तम्भवृति ४.बाह्याभ्यान्तरविषयापेक्षी ।

बाह्य- साँस को बाहर निकालकर रोकना, आभ्यान्तर-साँस को अन्दर लेकर रोकना, स्तम्भवृति- साँस को जहाँ का तहाँ रोक कर रखना और चौथा बाह्यान्तरविषयापेक्षी- बाहर जाते साँस को बाहर की ओर रोकना और अन्दर जाते साँस को अन्दर की ओर रोक कर रखना अर्थात्बाह्य को भीतर के विरुद्ध और भीतर को बाह्य के विरुद्ध साँस रोकने का अभ्यास करना ।

उपरोक्त मूल चार प्राणायामों को ही अभ्यासी लोग भिन्न-भिन्न आयामों में सरल करके बताया करते हैं । आज कल स्वामी रामदेव जी महाराज योगाभ्यासी के रुप में खूब ही चर्चित हैं । आर्य समाज के परवर्त्तक महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनुयायी हैं जो एक परम राष्ट्र-भक्त भी हैं । वे अपने योग शिविरों में इन्हीं प्राणायामों को भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य, अनुलोम-विलोम, नाड़ी-शोधन, भ्रामरी व उद्गीत आदि प्राणायाम नाम देकर विभिन्न आयामों में अभ्यास करवाया करते हैं ।

इन प्राणायामों के विधिवत्अभ्यास से मन की चंचलता तो मिटती ही है, साथ ही प्रकाश

का आवरण भी नष्ट हो जाता है । "तत: क्षीयते प्रकाशावरणम्"-योगसूत्र-१.५२, यहाँ प्रकाश ज्ञान का मूलक है और आवरण अज्ञान का । इस तरह ज्ञान पर अज्ञान का पड़ा आवरण योगाभ्यास से नष्ट होता है और ज्ञान की दीप्ति नितान्त ही बढ़ती जाती है । मन का टिकाव महत्त्वपूर्ण बात है । इससे धारणा शक्ति बढ़ जाती है । योगाभ्यास से ज्ञानेन्द्रियाँ भी अपने-अपने विषय रुप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श से सम्बन्ध विच्छेद कर मन की दशा और दिशा ग्रहण कर लेती हैं । योग की भाषा में यही "प्रत्याहार" है ।

स्वविषयासम्प्रयोगेचित्तस्वरुपाऽनुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार:-योगसूत्र-१.५४

स्व विषय+ असम्प्रयोगे= अपने-अपने विषय से विच्छेद हो जाने पर चित्तस्वरुपाऽनुकार:- चित्त/मन के स्वरुप हो जाना ही इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार:-इन्द्रियों का प्रत्याहार हो जाता है । ऐसा होने पर ही योगी इन्द्रियों को वश में कर लेते हैं । जहाँ चाहें, वे अपनी इन्द्रियों को लगा लें या हटा लें । यहाँ मन को ईश्वर में लगाना उद्देश्य है । अत: इन्द्रियों की चंचलता को शाँत करना पहला काम है । मन को शान्त करने पर इन्द्रियाँ शान्त हो जाती हैं । मन ईश्वर में लगा तो इन्द्रियाँ भी ईश्वर में लगीं । मन तथा इन्द्रियों के माध्यम से शरीर में रहकर योगी/उपासक की आत्मा ईश्वर में लीन होकर आनन्द रस का पान करता है । जहाँ इन्द्रियाँ नहीं होतीं, जैसे मुक्ति में, आत्मा आनन्द रस के साथ जिस-जिस विषय रुप-रस आदि को पाना चाहे, वह तद्तद्इन्द्रियों की काल्पनिक रचना कर उस-उस विषय को ग्रहण कर लेता है-महर्षि दयानन्द सरस्वती-मुक्ति-प्रकरण,स.समु.,स.प्र.

इस प्रकार योगी अपनी चाहत ईश्वरानुभूति /आनन्दानुभूति योगाभ्यास द्वारा प्राप्त कर लेते हैं । आगे हम योग के शेष तीन महत्त्वपूर्ण अंगों की चर्चा करेंगे जो धारणा, ध्यान और समाधि नाम से जाने जाते हैं । समाधि पाना ही अध्यात्म के शिखर को छूना है ।

VEDIC RISHIS –
THE ANCESTORS OF ALL INDIANS

June 7, 2014 · by [mariawirthblog]

Some five years ago there was a small news item in a national paper. At that time Jairam Ramesh was the minister of state for environment and forests and he had stated,"India is losing at least 2000 patents every year on traditional formulations as the knowledge on these has never been documented."

I wondered whether the politicians, administrators and academics actually knew where their ancient tradition is documented and what it contains. There is a big gap between the English speaking academics and the Vedic pandits. The former tend to think that they are superior and represent India's intelligentsia. However there is great, often untapped knowledge in the other camp of Sanskrit pandits. Their knowledge might even be more crucial for a harmonious society. Sadly, both groups don't meet because they don't understand each other. If they would meet and exchange, India in all likelihood would be a frontrunner in scientific innovation, as well as in philosophy and consciousness research. For example, the statement of the Vedas that Parabrahman desired to transform itself into many, and that Brahman is awareness, could have let to the discovery that matter is basically energy (or rather awareness), long before Einstein.

Unfortunately the study of India's tradition was gravely neglected in independent India. It was even demeaned by so called intellectuals whose intellect was obviously challenged or rather brainwashed by British education. With the new government, this pitiable situation might change, and the signals that come from the HRD ministry are encouraging.

Many of the leftist 'intellectuals', however, can be expected to shout "saffronisation". And they usually shout loudly. Sure, everybody has the right to freely express his opinion, but the right to be heard all over the world is reserved for few individuals, and so far, those intellectuals enjoyed this privilege. The Vedic pandits on the other hand, who preserve the traditional knowledge, have been sidelined and even unfairly charged with being the main cause for the backwardness of India.

The bias against the Indian tradition is difficult to understand, except for a lack in self-confidence, because the knowledge that the Rishis uncovered is truly amazing. It is the heritage of all Indians. If any other country had such long history and such great achievements to show, they would stress it on every occasion. Yet in India, this knowledge has been ignored. Instead, academics were ever ready to take up any hypothesis provided it came from the west.

For example, Darwin's evolutionary theory. Indians don't realize that westerners have only Darwin or the Church to choose from, and Darwin looks more probable, though not really convincing. Indians have other options: they could consider the possibility that there are cycles from Satya Yuga to Kali Yuga. There is plenty of evidence in Indian scriptures that in ancient times, India was spiritually and technologically highly developed.

Over the years, a few attempts were made to dig out India's treasure. For example, in some universities, a course on Indian psychology is now on offer that has been sourced from ancient scriptures and Sri Aurobindo's deliberations on the topic. This happened only after westerners had added a new stream to western psychology that is based on Vedic insights. Yet the Indian origin of 'transpersonal psychology' is not acknowledged.

In regard to psychology and philosophy, ancient India was far ahead of the modern west. Still, even today, Indian psychology students learn the simplistic theories of Pawlov and Skinner, whereas in the west, "consciousness studies" have taken off in many universities and institutes.

Ayurveda is finally appreciated in India again, mainly thanks to the efforts of Swami Ramdev and Acharya Balkrishna. Yet here, too, it had made already an impact in the west. The Charaka Samhita, a comprehensive treatise about what constitutes health, how to remain healthy and how to regain health, is about 2500 years old. Shushruta Samhita is another treatise from that time. Many formulations in those treatises have not yet been tested in modern times. Some formulations have been tested and several greatly valued drugs were the result of taking ancient scriptures seriously.

Yet Ayurveda, psychology and of course Yoga are only some aspects of India's ancient knowledge. There is much more, and so far it was left mainly to foreigners to exploit it for their own benefit.

Important concepts that are uniquely found in the Vedas have meanwhile been proven correct by science. Some other concepts still need to be scrutinized, but never has any concept been proven wrong. Yet most educated Indians are ignorant about their great ancestors and don't give them the respect they deserve.

For example the credit for the discovery of the earth going around the sun should be given to the Vedic Rishis and not to Copernicus, who lived only a few hundred years ago. Or the credit for the discovery of the solar spectrum of colours and the cosmic rays should be given to them and not to Newton and Hess respectively. Here are a few samples of what a Vedic pandit had translated and written down for me:

Earth goes around the sun – Rg Veda 10. 22. 14. and Yajur Veda 3. 6.

Sun neither rises nor sets – Atraya Brahman 3'44 and Gopatha Brahman 2'4'10.

Sun and whole universe are round – Yajur Veda 20. 23

Moon is enlightened by the sun – Yajur Veda 18, 20.

There are many suns – Rg Veda 9. 114. 3.

Seven colours in the sun – Atharva Veda 7. 107. 1.

Electromagnetic field, conversion of mass and energy – Rg 10. 72.

As the ancient Rishis were on target on these issues, their other statements may well also be correct or at least worthy of being taken seriously. Please see in this context my article on India's wisdom and modern

science: http://mariawirthblog.wordpress.com/2013/08/17/blind-spot-of-modern-science/

China is not hesitating to extract what it can from its ancient knowledge, and why not? A major part of the money that is worldwide generated through Feng Shui and Acupuncture flows back to China. In contrast, India is getting a measly 2 percent of the money from the huge yoga market in the west, a report stated.
Is it not time that Indians wake up to the treasure hidden in their scriptures which are much older than what western scholars estimated? Those scholars were influenced by the Christian belief that the world was created only some 6000 years back. The Rishis had always thought big and their estimate of the age of (this) universe is collaborated by astronomy. Further, their claim "the world is maya" was ridiculed, but nowadays nobody ridicules it unless he wants to make a fool of himself.

The greatest treasure of India's wisdom, however, lies in the knowledge of what the human being truly is: he is not a separate person, the Vedas claim.

He is one with Brahman. His essence is pure, infinite consciousness. And it is possible to realize this truth by living a dharmic life and doing sadhana.

When the mind is stilled by dropping thoughts, the divine dimension of one's being is accessed.
True inspiration and intuition come from this level, and true happiness as well.

And how to drop thoughts? In the Vijnanabhairava, one of the texts of Kashmir Shaivism, 112 methods are described. Maybe they are already patented in the west and come to India in the form of seminars held by foreigners charging hefty fees? The participants from the wealthy elite would not notice.

However, in spite of the lack of traditional knowledge in the English educated classes, Indian tradition is fortunately still alive among many who don't speak English. They make India still positively stand out among other countries, in spite of the vigorous attempts by media to blacken her image.

These Indians were not brainwashed by the British education against everything "Hindu". For them, saffron is an auspicious colour signifying that desires and attachment have been burnt in the fire of renunciation. They take the advice of Swamis and Saddhus to live a sattvic life to heart. They don't need psychological workshops. They still have reverence for their ancestors, though they may not know what their legacy consists of in detail, yet they know the basics like: 'Ishwar or Brahman is everywhere' and 'harming others will harm them in turn'. Many are grateful that especially Brahmins have taken great pains over the millennia and still take pains to preserve the Vedas for posterity by learning an incredibly huge number of shlokas by heart.

If the Indian establishment, too, honours the ancient Vedic rishis and the modern Sanskrit pandits by discovering and spreading their insights, it would not only help character building in a big way, but also would instill pride in Indians to be the offspring of such great ancestors. The Vedic knowledge could again flow out all over, as it has done in earlier times and humanity as a whole would benefit.

चीनी सेहत के लिए धीमा जहर है
और गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है।

चीनी

चीनी को सफेद ज़हर कहा जाता है। जबकि गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है। क्योंकि गुड़ खाने के बाद वह शरीर में क्षार पैदा करता है जो हमारे पाचन को अच्छा बनाता है (इसलिए बागभट्टजी ने खाना खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ खाने की सलाह दी है)। जबकि चीनी अम्ल (Acid) पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है। गुड़ को पचाने में शरीर को यदि 100 केलोरी उर्जा लगती है तो चीनी को पचाने में 500 केलोरी खर्च होती है। गुड़ में कैल्शियम के साथ-साथ फोस्फोरस भी होता है। जो शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और हड्डियों को बनाने में सहायक होता है। जबकि चीनी को बनाने की पक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फोस्फोरस जल जाता है इसलिए अच्छी सेहत के लिए गुड़ का उपयोग करें।

1- चीनी मिलें हमेशा घाटे में रहती हैं। चीनी बनाना एक मँहगी प्रक्रिया है और हजारों करोड़ की सब्सिडी और चीनी के ऊँचे दामों के बावजूद किसानों को छह छह महीनों तक उनके उत्पादन का मूल्य नहीं मिलता है!

2- चीनी के उत्पादन से रोजगार कम होता है वहीं गुड़ के उत्पादन से भारत के तीन लाख से कहीं अधिक गाँवों में करोड़ों लोगों को रोजगार मिल सकता है।

3- चीनी के प्रयोग से डायबिटीज, हाइपोग्लाइसेमिया जैसे घातक रोग होते हैं!

4- चीनी चूँकि कार्बोहाइड्रेट होता है इसलिए यह सीधे रक्त में मिलकर उच्च रक्तचाप जैसी अनेक बीमारियों को जन्म देता है जिससे हर्ट अटेक का खतरा बढ़ जाता है!

5- चीनी का प्रयोग आपको मानसिक रूप से भी बीमार बनाता है। यहाँ पढ़ें
www.macrobiotics.co.uk/sugar.htm

गुड़

1- गुड़ में फाइबर और अन्य पौष्टिक तत्व बहुत अधिक होते हैं जो शरीर के बहुत ही लाभदायक है!

2- -गुड़ में लौह तत्व और अन्य खनिज तत्व भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं!

3- - गुड़ भोजन के पाचन में अति सहायक है। खाने के बाद कम से कम बीस ग्राम गुड़ अवश्य खाएँ। आपको कभी बीमारी नहीं होगी!

4- -च्युइँगगम और कैंडी खाने से दाँत खराब होते हैं!

5- -गुड़ के निर्माण की प्रक्रिया आसान है और सस्ती है जिससे देश को हजारों करोड़ रुपए का लाभ होगा और किसान सशक्त बनेगा!

6- - गुड को दूध में मिलाके पीना वर्जित है इसलिये पहले गुड खाकर फ़िर दूध पिये

7- गुड को दही में मिलाके खाया जा सकता है बिहार में खासकर इसे खाया जाता है जो काफ़ी स्वादिष्ट लगता है

8- गुड की गज्ज्क, रेवड़ी आदि भी अच्छी होती है
अंग्रेजों को भारत से चीनी की आपूर्ति होती थी | और भारत के लोग चीनी के बजाय गुड (Jaggary) बनाना पसंद करते थे और गन्ना चीनी मीलों को नहीं देते थे | तो अंग्रेजों ने गन्ना उत्पादक इलाकों में गुड बनाने पर प्रतिबन्ध लगा दिया और गुड बनाना गैरकानूनी घोषित कर दिया था और वो कानून आज भी इस देश में चल रहा है |

Cost changes for our services

- Hire of our hall £250 for 6 hours.
- Matrimonial service charge will increase to £90 from 1st July 2014.
- Marriage Ceremony performed by our priest will be £400.
- Havan performed at home by our priest will be £51

Dates for your diary 2014.

- Annual General Meeting will be held on Sunday 27th July 2014 at 12noon after Havan.

- Indian Independence Day will be celebrated on Sunday 17th August 2014 at 1.30pm and thereafter Rishi Langer.

- Ved Prachar will start on Sunday 10th August 2014 and finish on Sunday 17th August 2014.

- Gayatri Maha Yajna will be held on Sunday 7th September 2014.

- Matrimonial Get together to be held on Saturday 18th October 2014.

- Dipawali celebration on Saturday 25th October 2014.

AN APPEAL FROM THE CHAIRMAN

Arya Samaj (Vedic Mission) West Midlands is working on the project of opening a Faith Oriented Free school in Birmingham. This School will be based on Vedic Philosophy and will follow National Curriculum and teach students about other prevailing religions in UK. Vedas teach us to be polite, courteous, tolerant and patience to other human beings. These moral values will be passed on to the students of our School. This School will have to provide a high quality education to children.

We are in the process of obtaining permission from the DAV College Managing Committee, New Delhi, India in order to use the name of DAV Academy School.

To start with the proposed School will admit children from 5 to 16 years age group.

This School will be under the guidance of Arya Samaj West Midlands as such. Arya Samaj movement, as founded by Swami Dayanand Sarswati, has been for the education of all human beings including girls.

This is a big project. We need the wholehearted support of our community for this project. This appeal is not just for our membership but whole of our community.

Those of you who can dedicate their time, energy and money please come forward and let us know.

Those of you, who can give moral support please write to us or email us with your name, address including your post code, E-mail address and telephone number.

We have to collect about ten thousands signatures in support of this project. We need to tell the Department of Education, London of your demand and support for such a School in Birmingham.

So please get involved in any way you can to achieve our goal. I am writing down the email address and telephone number of Arya Samaj (Vedic Mission) West Midlands for your convenience.

E-mail: enquiries@arya-samaj.org
Tel. No.: 0121 3597727

Kind regards.

Dr. Narendra Kumar
Chairman
The Board of Trustees
Arya Samaj (Vedic Mission) West Midlands

Notices for Vedic Vivah Service (matrimonial)

- Save the date for Vedic Vivah Mela (Matrimonial gathering) on Saturday 18th October 2014. – More information coming soon in Aryan Voice.
- Matrimonial service charge will increase to £90 from 1st July 2014
- Please note that Arya Samaj Birmingham and Arya Samaj London are not linked. We both have our **OWN** Matrimonial list and all events are organized **separately.**
- Please note from this issue of Aryan Voice, anyone that has a * asterisk at the end of there Job, **ONLY** wants to marry in there own caste. Eg

B4745	Hindu Brahmin Boy	26 5 ' 7"	Degree in Accountancy. Chartered Accountancy. Working full time for Reputable Co*

- All members' records have not been changed yet, as we are still waiting on caste forms, please keep checking this information every issue before you call.
- Please inform us when your son or daughter is engaged or married, so we can remove their detail from the list.

1 .AGM- 27th July 2014 after Sunday havan, 12.00pm (noon)

(Please note – all members will receive annual report separately)

2. Ved Prachar and Bhajanopadesh

11th Aug to 16th Aug 2014 every evening at 7.00pm to 9.00pm.
At end of programme, every evening, there will be light refreshment together.

Celebrations of

Raksha bandhan - on Sunday 10th Aug 2014
11am Havan, 12 noon Bhajan and Katha, 1.30p, Rishi Langer.

Krishna Janmaashthmee & Indian Independence Day Celebrations – on Sunday 17th Aug. 2014
11am Havan, 12pm to 1.30pm Celebrations and there after Rishi Langer.

In Our Bhavan

(Arya SamajWest Midlands, Erskine Steet, Nechells, Birmingham, B7 4SA)

Subject: For Ved Katha - Vedas and Bhagvad Geeta in view of Arya Samaj; Maharshi Dayanand

Pravachan Karta (Scholars) - Acharya Dr. Umesh Yadav, Our learned Resident Priest and Acharya Pt. shree Manoj Shastree (Patna) India

FOR FURTHER INFORMATION CONTACT:
ACHARYA DR. UMESH YADAV OR OFFICE MANAGER MS. RAJI CHAUHAN
TEL: 0121 359 7727
E-mail- enquiries@arya-samaj.org **website: www.arya-samaj.org**

Member or non member wishing to be a Yajman in the Sunday congregation to celebrate an occasion or to remember a departed dear one please contact Acharya Dr Umeh Yadav on 0121 359 7727

Donations to Arya Samaj West Midlands

1.	**Mrs Meenu Agarwal**	**£20**	**Rishi Langar**
2.	**Mrs. Suraksha Kanta Soni**	**£100**	**„ „ „**
3.	**Mr. Ved Prakash Rawal**	**£10**	**„ „ „**

Donations to Arya Samaj West Milands through the Priest-services

Mrs. Usha Prakash	**£50**
Mr. Dev Datt Mitthu	**£50**

- **Please join in the Social group at Arya Samaj West Midlands every Wednesday from 11am. Emphasis is on keeping healthy and fit with yoga and Pranayam. Hot vegetarian Lunch is provided at 1pm.**
- **Ved Prachar by our learned Priest Dr Umesh Yadav on Radio XL 7 to 8 am, first Sunday of the month. Next 6th July 2014.**

Every effort has been taken that information given is correct and complete. But if any mistake is spotted please inform the office.

Tel. No. 0121 359 7727.
E-mail- enquiries@arya-samaj.org, Website: www.ara-samaj.org