मासिक पत्रिका मार्च 2019

"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH-I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 29240762, 46678389 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	विजय भाटिया	अमर सिंह पहल
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

ईश्वर के समीपस्थ होकर उसकी स्तुति आदि करना सन्ध्या है

-मनमोहन कुमार आर्य (साभार: आर्य जगत्-26 जनवरी 2019)

ईश्वर के सभी मनुष्यों व प्राणियों पर अनेक उपकार हैं। मनुष्य के पास बुद्धि है जिससे वह ईश्वर के उपकारों को जानता है। जब भी कोई मनुष्य किसी पर उपकार करता है तो उपकृत मनुष्य उपकार करने वाले का कृतज्ञ होकर उसका धन्यवाद करता है। उपकृत होने व धन्यवाद करने से अहंकार में कमी आती है और सज्जन पुरुष ऐसा करके अहंकार से मुक्त भी होते हैं। हमें भी अधिक से अधिक समय तक ईश्वर का ध्यान करते हुए उसका गुणगान व स्तुति सहित धन्यवाद करना चाहिये।

इसके लिये **महर्षि दयानन्द जी ने उपासना की विधि 'सन्ध्या'** की रचना की है। यह संध्या मनुष्य व गृहस्थियों के लिये किये जाने वाले पंच-महापुण्य कार्यों में प्रथम स्थान पर है। सन्ध्या का अर्थ होता है ईश्वर का भलीभांति ध्यान करना। जब हम ध्यान करते हैं तो ईश्वर के गुण, कर्म व स्वभाव तथा स्वरूप को अपने ध्यान व भावनाओं में लाते हैं और उसकी स्तुति करते हुए उससे प्रार्थना करते हैं।

महर्षि दयानन्द ने ईश्वर का ध्यान करने हेतु सन्ध्या की जो विधि लिखी है वह संसार में प्रचलित सभी पूजा व उपासना पद्धतियों से श्रेष्ठ व सर्वोत्तम है। सन्ध्या में सबसे पहले **आचमन** का विधान किया गया है जिसमें हम अपनी दायें हाथ की अजंलि में जल लेकर उसका तीन बार पान करते हैं। इसमें मन्त्र बोलकर कहा जाता है कि **सबका प्रकाशक और सबको आनन्द देनेवाला सर्वव्यापक ईश्वर मनोवांछित आनन्द अर्थात् सुख समृद्धि के लिये और पूर्णानन्द अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति के लिये हमारा कल्याण करें। परमेश्वर हम पर सब ओर से सर्वदा सुख की वर्षा करें।** इसके बाद जल से **इन्द्रिय स्पर्श** का विधान किया गया है जिसका प्रयोजन यह है कि हमारी सभी इन्द्रियाँ व शरीर निरोग, स्वस्थ एवं बलवान रहे, जिससे हम ईश्वर की उपासना तथा अन्य सांसारिक कार्य कर सकें। शरीर व इसके सभी अंग प्रत्यंगों की पवित्रता सम्पादित करने के लिये इसके बाद मार्जन मन्त्रों का विधान है। मनुष्य को प्राणायाम से मन को वश में करने की सामर्थ्य प्राप्त होती है। प्राणायाम से शरीर भी व्याधियों से रहित होता है। अत: मन को वश में करके उसे ईश्वर के ध्यान में लगाने के लिये प्राणायाम के मन्त्र व वचन बोले जाते हैं। ऋग्वेद के तीन मन्त्रों को बोल कर ईश्वर की कर्म-फल व्यवस्था का ध्यान कर हम पाप न करने की प्रतिज्ञा करते हैं। पुन: आचमन मन्त्र बोल कर तीन आचमन करने का विधान किया गया है।

अब मनसा परिक्रमा करते हुए हम ईश्वर को 6 दिशाओं में विद्यमान अनुभव कर उसको नमन करते हैं। सभी मनुष्यों व प्राणियों के प्रति अपनी द्वेष भावना का त्याग करते हैं और दूसरे प्राणी हमसे जो द्वेष करते हैं उसे ईश्वर की न्याय व्यवस्था में प्रस्तुत कर देते हैं। **सन्ध्या में हमें ईश्वर से धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की याचना करनी है। इसके लिये यह आवश्यक है कि हम सभी प्राणियों के प्रति पूर्णरूपेण द्वेष से मुक्त हों।**

मनसा परिक्रमा के मन्त्रों का पाठ करने व अपने मन से सभी प्राणियों के प्रति अपने द्वेष छोड़ कर हम उपस्थान मन्त्रों का उच्चारण करते हैं व मन्त्र के अर्थों के अनुरूप अपनी भावनायें बनाते हैं। गायत्री मन्त्र सहित उपस्थान के पांच मन्त्र हैं। **पहले मन्त्र** का अर्थ है 'हम अन्धकार से दूर, प्रकाशस्वरूप, प्रलय के पश्चात् भी विद्यमान रहने वाले, दिव्य गुणों से युक्त, चराचर के आत्मा, सर्वोत्कृष्ट, ईश्वर को सर्वत्र देखते हुए व उसकी सर्वव्यापकता का अनुभव करते हुए ईश्वर के सर्वश्रेष्ठ वेदों के ज्ञान को प्राप्त होवें।' **दूसरे मन्त्र** का अर्थ है 'निश्चय ही

ईश्वर उत्कृष्ट है, वह चार वेदों का दाता है, ज्ञानस्वरूप ईश्वर को हमें दिखाने के लिये संसार के सभी पदार्थ उसकी पताका व झण्डी के समान हैं अर्थात् अग्नि, वायु, जल, नदी, पर्वत, वन, अन्न आदि हमें इन पदार्थों के रचयिता ईश्वर की प्रतीती करा रहे हैं। इस भाव को आत्मसात कर हम सच्चे आस्तिक बनें, यह मन्त्र का उपस्थान के **तीसरे मन्त्र** में हम ईश्वर का अनुभव करते हुए उसका स्मरण व ध्यान करते हैं। हम कहते हैं कि ईश्वर अपने भक्तों का विचित्र बल है। वह अग्नि, वायु और जल आदि पदार्थों का प्रकाशक है। वह द्युलोक, भूमि तथा आकाश को धारण किये हुए है। वही अन्तर्यामी ईश्वर चराचर जगत् का उत्पत्तिकर्ता व स्वामी है। **अगला मन्त्र** कहता है कि ईश्वर सर्वद्रष्टा, उपासकों का हितकारी तथा परम पवित्र है। वह इस सृष्टि के बनने से पहले से विद्यमान है और अनन्त काल तक रहेगा। उस महान ईश्वर की कृपा से हम सौ वर्षों तक अपनी आँखों को रोगरहित व स्वस्थ रखते हुए देखें, सौ वर्ष तक जीवित रहें, हमारे कानों की श्रवण शक्ति सौ वर्ष तक बनी रहे, हमारी जिह्वा व वाणी भी सौ वर्षों तक पूर्ण स्वस्थ रहे और हम वाणी के सभी व्यवहार भली प्रकार से कर सकें। हम सौ वर्षों तक पूर्णत: स्वतन्त्र रहें तथा किसी दूसरे पर आश्रित न हों। सर्वव्यापक और सर्वान्तर्यामी परमेश्वर की कृपा से हम सौ वर्षों के बाद भी पूर्ण स्वस्थ व स्वतन्त्र रहें।

इसके बाद **गायत्री मन्त्र** का उच्चारण कर हम मन्त्र के अर्थ पर विचार करते हैं। गायत्री मन्त्र का अर्थ है कि ओ३म् नामी ईश्वर हमारे प्राणों का भी प्राण है, वह दु:ख विनाशक और सुखस्वरूप है। उस सकल जगत के उत्पत्तिकर्ता ईश्वर के ग्रहण करने योग्य विशुद्ध तेज व गुणों को हम धारण करें। वह परमेश्वर हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग में चलने व आचरण की प्रेरणा करें। गायत्री मन्त्र के बाद समर्पण का मन्त्र बोला जाता है जिसका अर्थ है 'हे दयानिधे ईश्वर! आपकी कृपा से जप व उपासना आदि कर्मों को करके हम धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की सिद्धि को शीघ्र प्राप्त होवें।' हम **दैनन्दिन** अनेक कर्म करते हैं। इन कर्मों में जप व उपासना अर्थात् सन्ध्या व यज्ञ आदि को करना भी आवश्यक है। यदि ऐसा करेंगे तो हम धार्मिक बनेंगे, हमें सात्विक अर्थ की प्राप्ति होगी, हमारी सभी कामनायें व इच्छायें पवित्र होंगी व पूर्ण होंगी तथा इसके साथ ही मृत्यु होने पर हमें मोक्ष की प्राप्ति होगी। इसी उद्देश्य के लिये हम सन्ध्या करते हैं। इसके बाद हम ईश्वर को नमस्कार करते हैं। इसके लिये नमस्कार मन्त्र का उच्चारण कर उसकी भावना को अपने मन में बनाकर हमारी सन्ध्या पूर्ण हो जाती है। **सन्ध्या के बाद** हम वेद व वैदिक ग्रन्थों का स्वाध्याय कर अपना ज्ञान बढ़ा सकते हैं जिससे हमारा भावी जीवन अज्ञान से रहित तथा ज्ञान से सन्निहित हो।

सन्ध्या को हम ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना सहित ध्यान का एक अनुष्ठान कह सकते हैं। स्तुति के विषय में **ऋषि दयानन्द जी** ने लिखा है कि स्तुति ईश्वर का गुण कीर्तन, श्रवण और ज्ञान होना है। इसका फल ईश्वर से प्रीति आदि होते हैं। प्रार्थना के विषय में **ऋषि दयानन्द जी** लिखते हैं कि अपने सामर्थ्य के उपरान्त ईश्वर के सम्बन्ध से जो विज्ञान आदि प्राप्त होते हैं, उनके लिये ईश्वर से याचना करना और इसका फल निरभिमान होना आदि होता है। उपासना क्या है? इस विषयक **ऋषि दयानन्द का कथन है** कि जैसे ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव पवित्र हैं वैसे अपने भी करना, ईश्वर को सर्वव्यापक, अपने को व्याप्त जान के ईश्वर के समीप हम और हमारे समीप ईश्वर है, ऐसा निश्चय योगाभ्यास से साक्षात् करना उपासना कहाती है। इसका फल ज्ञान की उन्नति आदि है। '**सन्ध्या एक ओर जहाँ ईश्वर के उपकारों के प्रति धन्यवाद करना है वहीं इससे धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की प्राप्ति भी होती है।**' अत: हम सबको पूरी निष्ठा व विश्वास से नित्य प्रति सन्ध्या अवश्य करनी चाहिये। ओ३म् शम्।

पिता का पत्र-पुत्र के नाम

चि. बसन्त,

यह जो लिखता हूँ उसे बड़े होकर और बूढ़े होकर भी पढ़ना। अपने अनुभव की बात करता हूँ। संसार में मनुष्य जन्म दुर्लभ है। यह सच बात है और मनुष्य जन्म पाकर जिसने शरीर का दुरुपयोग किया वह पशु है। तुम्हारे पास धन है, अच्छे साधन हैं। उनका सेवा के लिये उपयोग किया तब तो साधन सफल है। अन्यथा वे शैतान के औज़ार हैं। तुम इतनी बातों का ध्यान रखना:-

1. धन का मौज-शौक में कभी उपयोग न करना। रावण ने मौज-शौक की थी, जनक ने सेवा की थी। धन सदा रहेगा भी नहीं इसलिए जितने दिन पास में है उसका उपयोग **सेवा** के लिए करो। अपने ऊपर कम से कम खर्च करो। बाकी दुखियों का दु:ख दूर करने में व्यय करो।

2. **धन शक्ति** है। इस शक्ति के नशे में किसी के साथ अन्याय हो जाना सम्भव है इसका ध्यान रखो।

3. अपनी संतान के लिए यही उपदेश छोड़कर जाओ यदि

बच्चे ऐश आराम वाले होंगे तो पाप करेंगे और व्यापार को चौपट करेंगे। ऐसे नालायकों को धन कभी न देना। उनके हाथ में जाये उससे पहले ही गरीबों में बाँट देना। क्योंकि तुम यह समझना कि तुम न्यासी हो और हम भाइयों ने व्यापार को बढ़ाया है तो यह समझकर कि तुम लोग धन का सदुपयोग करोगे।

4. सदा यह ख्याल रखना कि तुम्हारा यह धन जनता की धरोहर है। तुम उसे अपने स्वार्थ के लिए उपयोग नहीं कर सकते।

5. **भगवान्** को कभी न भूलना, वह अच्छी बुद्धि देता है।

6. **इन्द्रियों** पर काबू रखना वरना यह तुमको डुबा देंगी।

7. नित्य नियम है **व्यायाम** करना।

8. भोजन को दवा समझकर खाना। जो स्वाद के वश में होकर खाते हैं वे जल्दी मर जाते हैं और न काम कर पाते हैं।

–घनश्यामदास बिरला

(प्रेषक : देवराज आर्य मित्र)

साभार: शुद्धि समाचार, दिसम्बर 2018

मार्च 2019 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
03	**महर्षि दयानन्द** (जन्म दिवस के अवसर पर कार्यक्रम) (प्रात: 10 बजे से दोप. 1 बजे तक)	डॉ. महावीर मीमांसक (9811960640)
10	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	वर्तमान जाति व्यवस्था तथा वर्ण व्यवस्था पर प्रशासनिक प्रभाव।
17	डॉ. धर्मेन्द्र शास्त्री (9999426474)	त्याग पूर्वक भोग
24	श्री वासुनित (8383881060)	सुमधुर भजन
31	डॉ. उमा आर्य (9968962885)	विद्या सफलता का मूल आधार है।

फरवरी मास में प्राप्त दान राशि:—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
श्री राजीव चौधरी	6,200/–	चुघ परिवार	2,000/–	श्री आर.के. सुमानी	1,000/–
श्री अनिल बहल	5,100/–	श्रीमती संतोष साहनी	1,100/–	श्रीमती चन्दु सुमानी	1,000/–
श्री अनिल वर्मा	5,000/–	श्री योगेश मुंजाल	1,100/–	श्री गौरव सुमानी	1,000/–
श्रीमती सरोज अबरोल	3,200/–	श्री नरेश ठुकराल	1,100/–	श्री के.के. कौल एवं परिवार	700/–
श्रीमती सुदर्शन बजाज	3,000/–	श्री एस.एल. आनन्द	1,100/–	श्री वेद प्रकाश चावला	600/–
डॉ. विनोद मलिक	2,500/–	श्रीमती रक्षा पुरी	1,000/–	श्रीमती कृष्णा चावला	600/–
श्री राजीव भटनागर	2,100/–	श्रीमती सतीश सहाय	1,000/–		
श्रीमती सीता धवन	2,000/–	श्री विनय कुमार कटियाल	1,000/–		

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि :

- ❖ श्री नरेश कोहली ₹ 50,000/–
- ❖ श्रीमती रुक्मिणी सहस्रबुद्धे ₹ 50,000/–
- ❖ श्रीमती सतीश सहाय ₹ 5,000/–
- ❖ श्रीमती वीना कश्यप ₹ 50,000/–
- ❖ श्रीमती सुनीता कुमार ₹ 25,000/–

महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ–

❖ **माघ यज्ञ पूर्णाहुति**–आर्य समाज महिला सत्संग का माघ यज्ञ प्रति वर्ष की भांति 14 जनवरी 2019 से आरम्भ किया गया था। यह सामवेद का यज्ञ आचार्य वीरेन्द्र विक्रम के ब्रह्मत्व में किया गया। प्रतिदिन लगभग 25–35 महिलाएँ एवं कुछ पुरुष भी श्रद्धा पूर्वक यज्ञ करते रहे। सामवेद के अर्थ एवं व्याख्या को सभी ने रुची पूर्वक सुना और समझने का प्रयास किया। माघ यज्ञ की पूर्णाहुति 14 फरवरी 2019 को सम्पन्न हुई। इसकी अध्यक्षा श्रीमती संतोष मुंजाल जी थीं। श्री देव आर्य जी के सुमधुर भजन हुए तथा डॉ. महेश विद्यालंकार जी के प्रवचन भी हुए। ऋषि लंगर की व्यवस्था श्रीमती संतोष मुंजाल जी के सौजन्य से की गई थी।

❖ **अमृत पॉल आर्य शिशु शाला (आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1) 40वाँ वार्षिकोत्सव**- अमृत पॉल आर्य शिशु शाला का 40वाँ वार्षिकोत्सव शनिवार, 16 फरवरी 2019 को भव्य तरीके से मनाया गया। समारोह की मुख्य अतिथि श्रीमती शिखा राय, अध्यक्षा-स्थाई समिति, दक्षिण दिल्ली नगर निगम थी। डॉ. उमा शशि दुर्गा, रिटायर्ड प्रोफेसर, दिल्ली विश्वविद्यालय की अध्यक्षता में वार्षिकोत्सव मनाया गया। डॉ. संजय चतुर्वेदी-उप शिक्षा निर्देशक, दक्षिण पूर्वी दिल्ली, श्री योगेश मुंजाल, श्रीमती ललिता खरबन्दा और श्रीमती तृप्ता शर्मा ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

सर्वप्रथम पुलवामा, जम्मू-कश्मीर में सी.आर.पी.एफ. के शहीद जवानों की स्मृति में दो मिनट का मौन रखकर उन्हें श्रद्धांजली दी गई। इसके पश्चात् बच्चों ने ईश्वर स्तुति प्रार्थना उपासना के आठों मन्त्रों को अनुवाद सहित प्रस्तुत किया। इसके अतिरिक्त एकांकी नाटक, नुक्कड़ नाटक 'मोबाइल', माता-पिता के प्यार से दूर होते बच्चे विषय पर नाटक, नृत्य-योग प्रदर्शन और देश भक्ति के गीतों पर आधारित नृत्य प्रस्तुत किए गये। इस कार्यक्रम को लगभग 400 व्यक्तियों ने देखा और उसकी सराहना की।

❖ **अमृत पॉल आर्य शिशु शाला में दिल्ली फ़ायर सर्विस द्वारा Demonstration/Training (प्रदर्शन/प्रशिक्षण)** का आयोजन 22 फरवरी 2019 को प्रातः 10:30 बजे किया गया। श्री विनय कुमार-फ़ायर स्टेशन के इंचार्ज़ ने संचालित किया। यह प्रदर्शन शिशु शाला की सभी अध्यापिकाओं, बच्चों व आर्य समाज के अधिकारियों और कार्यकर्ताओं के समक्ष हुआ।

आग लगने पर निम्न बातें याद रखें-

1. आग लगने पर बच्चे अपने माता/पिता को तुरन्त बतायें और 100/101 पर फ़ोन कर सहायता मांगें।
2. यदि धुआँ हो तो रेंगते हुए (जैसे तैरते हैं) कमरे से बाहर आ जायें।
3. फ़ायर के कई लक्षण : बिज़ली से या कार में। कार में सीट के पीछ का head rest निकालकर कार का शीशा तोड़ें यह बटन बायें दायें होता है-उसे दबायें और head rest निकालें।
4. बिज़ली/मशीन की आग पर रेत का प्रयोग करें।
5. गैस लीक पर पीछे से कनेक्शन को तुरन्त बन्द करें।
6. Fire-Extenguisher शिशु शाला में हर 15 मीटर पर होना चाहिये।
7. Fire-Extenguisher को चलाने के लिये शब्द याद रखें-PASS - Pull Aim Squeeze Spray.

40वाँ वार्षिकोत्सव – अमृत पॉल आर्य शिशु शाला

(शनिवार, 16 फरवरी 2019)

ओ३म्

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1

बी-31/सी, कैलाश कॉलोनी, नई दिल्ली-110048 • फोन : 011-46678389, 29240762
ईमेल: samajarya@yahoo.in • Website : www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी

का 195 वाँ जन्मोत्सव

दिनांक : 3 मार्च 2019, रविवार को प्रातः 10:00 बजे से 1:00 बजे तक

आर्य समाज की यज्ञशाला में आयोजित किया जाएगा। जिसमें आप सपरिवार एवं इष्ट मित्रों सहित उत्साह के साथ सम्मिलित होकर तन, मन एवं धन से सहयोग कर हमें प्रोत्साहित करेंगे।

कार्यक्रम

यज्ञ	: प्रातः 10 बजे से 11 तक	ब्रह्मा	: आचार्य वीरेन्द्र विक्रम		
प्रवचन	: प्रातः 11 बजे से 12 तक	प्रवक्ता	: डॉ. महावीर मीमांसक	विषय	: महर्षि दयानन्द
भजन	: दोपहर 12 बजे से 01 तक	भजनीक	: श्री अंकित उपाध्याय		
ऋषि लंगर	: दोपहर 1:00 बजे से				

निवेदक
वेद प्रचार समिति

अपील:
ऋषि लंगर के लिये आर्थिक सहयोग प्रार्थनीय है।

॥ ओ३म् ॥

Regn. No. 3594/1968

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

New Delhi-110048 • Tel.: 46678389, 29240762 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

होली की उमंग

चन्दन की खुशबु और पुष्पों की सुगन्ध के संग

दिनांक : 21 मार्च 2019 (बृहस्पतिवार)

पुष्पों तथा चंदन द्वारा-तत्पश्चात् जलपान

समय : प्रातः 8:00 से 9:30 तक

पर्व ये ऐसा जब रंग सारे खिलते हैं,
जीवन पे पसरी नीरसता मिटती है,
होती है प्रसन्नता सभी ओर,
नयी उमंग में सब संग बढ़ते हैं।

होली
की हार्दिक शुभकामनाएँ