RNI No. 26281/74 रजि. नं. पी.बी./जे.एल–011/2018-20

ओ३म्
कृण्वन्तो विश्वमार्यम्
साप्ताहिक

आर्य मर्यादा

आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब का प्रमुख पत्र

वर्षः 45, अंक : 46 एक प्रति 2 : रुपये
कुल पृष्ठ : 8
रविवार 16 फरवरी, 2020
विक्रमी सम्वत् 2076, सृष्टि सम्वत् 1960853120
दयानन्दाब्द : 195 वार्षिक शुल्क : 100 रुपये
आजीवन शुल्क : 1000 रुपये
दूरभाष : 0181-2292926, 5062726
E-mail: apspunjab2010@gmail.com,
www.aryapratinidhisabha.org

POSTAGE PREPAID
MAIL BUSINESS CENTRE
13 FEB 2020
JALANDHAR CITY R.M.S.

वर्ष–45, अंक : 46, 13-16 फरवरी 2020 तदनुसार 4 फाल्गुन, सम्वत् 2076 मूल्य 2 रु०, वार्षिक 100 रु० आजीवन 1000 रु०

अजन्मा प्रजापति

ले०-स्वामी वेदानन्द (दयानन्द) तीर्थ

प्रजापतिश्चरति गर्भेऽअन्तरजायमानो बहुधा वि जायते।
तस्य योनिं परि पश्यन्ति धीरास्तस्मिन्ह तस्थुर्भुवनानि विश्वा।।

–यजुः० ३१।१९

शब्दार्थ–प्रजापतिः= प्रजापति=समस्त सृष्टि का पालक भगवान् **गर्भे+अन्तः**= गर्भ में, प्रकृति में, संसार में **चरति**= विद्यमान है। वह **अजायमानः**= जन्म न लेता हुआ **बहुधा**= अनेक प्रकार से **विजायते**= प्रकट होता है, प्रकाशित होता है। **धीराः**= ध्यानीजन ही **तस्य**= उसके **योनिम्**= ठिकाने को **परिपश्यन्ति**= सर्वत्र देखते हैं और **तस्मिन्**= उसमें **ह**= ही **विश्वा**= सब **भुवनानि**= लोक **तस्थुः**= ठहरे हैं।

व्याख्या–संसार का उत्पन्न करने वाला कहाँ रहता है, उसके स्थान का अनुसन्धान हो रहा है। कोई उसे कहीं बताता है और कोई कहीं। वेद कहता है–**'प्रजापतिश्चरति गर्भे अन्तः'**= प्रजापति गर्भ के भीतर रहता है, अर्थात् वह प्रत्येक पदार्थ के अन्तस्तल में विराजमान है। कहीं यह भ्रम न हो जाए कि जब वह गर्भ में विचरता है तो किसी दिन जन्म भी लेगा, इसका उत्तर दिया है– **अजायमानः'** = जन्म न लेता हुआ। तब उसका ज्ञान मनुष्य को कैसे हो, इसका समाधान करने के लिए कहा–**'बहुधा विजायते'** = नाना प्रकार से यह प्रकट होता है। नित्य–नूतन सृष्टि का सर्जन, नित्य संहार, नित्य पालन, विचित्र उपायों से रक्षण भगवान् की सत्ता के प्रमाण हैं।

प्रकृतजन कहता है, हमें झमेले में मत डालो, हमें उसका ठिकाना बताओ, हम उससे मिलना चाहते हैं। इसके उत्तर में कहा– **'तस्य योनिं परिपश्यन्ति धीराः'** = ध्यानीजन उसका ठिकाना सर्वत्र देखते हैं, अर्थात् भगवान् ध्यानगम्य है, आँख, नाक, कान, उसको नहीं देख पाते। ध्यान से उसके स्थान का सर्वत्र भान होता है अर्थात् वह किसी स्थान–विशेष में नहीं रहता, प्रत्युत सब जगह रहता है। सन्ध्या में नित्य पढ़ते ही हैं–**'आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षः सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च'** = स्थावर–जंगम का आत्मा, सबका गतिदाता भगवान् त्रिलोकी में भरपूर समा रहा है। केवल इतना ही नहीं कि वह सबमें समा रहा है, वरन्–**'तस्मिन्ह तस्थुर्भुवनानि विश्वा'** = उसमें सब भुवन स्थित हैं। यजुर्वेद [३२।४] में पुरुष=व्यापक भगवान् के सम्बन्ध में क्या ही सुन्दर कहा है–

एषो ह देवः प्रदिशोऽनु सर्वाः पूर्वो ह जातः स उ गर्भे अन्तः।
स एव जातः स जनिष्यमाणः प्रत्यङ् जनास्तिष्ठति सर्वतोमुखः।।

यह भगवान् सब दिशाओं–विदिशाओं में विराजमान है, वह सबसे पूर्व विद्यमान था, वह गहराईयों में है। वह प्रसिद्ध था, है और होगा। प्रत्येक पदार्थ में रहता हुआ वह सर्वतोमुख है अर्थात् कोई स्थान ऐसा नहीं, जहाँ भगवान् नहीं। कोई काल ऐसा नहीं, जब भगवान् न हो, सब स्थानों और सब कालों में रहने वाला एक स्थान या काल के बन्धन में कैसे आये। **(स्वाध्याय संदोह से साभार)**

वर्ष 2020 के नए कैलेण्डर मंगवाए

आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब (रजि.), चौक किशनपुरा जालन्धर द्वारा प्रति वर्ष हजारों की संख्या में नव वर्ष के कैलेण्डर महर्षि दयानन्द के चित्र के साथ देसी तिथियों सहित छपवाए जाते हैं। गत कई वर्षों से आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब (रजि.) वैदिक साहित्य आधे मूल्य पर आर्य जनता को उपलब्ध करवा रही है। इसी प्रकार सन् 2020 के महर्षि दयानन्द सरस्वती के चित्र वाले कैलेण्डर भी आधे मूल्य पर आर्य जनता को दिए जाएंगे। पिछले वर्ष की भान्ति इस वर्ष भी कैलेण्डर का मूल्य छह रुपये प्रति तथा 600 रुपए सैकड़ा रखा गया है। इसलिये सभी आर्य समाजें, शिक्षण संस्थाएं व आर्य बन्धु शीघ्र अति शीघ्र कैलेण्डर सभा कार्यालय से मंगवा कर अपने सदस्यों व इष्ट मित्रों में वितरित करें। कार्यालय का समय प्रातः 10.00 बजे से सायं 5.00 बजे तक है। रविवार को अवकाश रहता है इसलिये समय पर अपना व्यक्ति भेज कर कैलेण्डर मंगवाएं।

प्रेम भारद्वाज
सभा महामंत्री

मानव जीवन में समाधि का महत्व

ले.-शिवनारायण उपाध्याय 73, शास्त्री नगर, दादाबाड़ी, कोटा

अथ त्रिविध दु:ख अत्यन्त निवृत्ति अत्यन्त पुरूषार्थ: सांख्य दर्शन का प्रारम्भ इस सूत्र से ही होता है। वास्तव में प्राणी मात्र की दु:ख निवृत्ति की ओर प्रवृत्ति होती है! सामान्य से सामान्य व्यक्ति से लेकर बड़े से बड़े सम्राट तक प्रतिक्षण तीनों प्रकार के आध्यात्मिक, आदि दैविक और आदि भौतिक दु:खो में से किसी न किसी दु:ख की निवृत्ति ही के लिए प्रयत्न करते हुए देखे जाते है। दु:खों से छुटकारा फिर भी नहीं मिलता है। इसलिए दार्शनिक लोगों के लिए चार प्रश्न उपस्थित होते है-

1. हेय-दु:ख का वास्तविक स्वरूप क्या है जो हेय अर्थात् त्याज्य है।

2. हेय हेतु-दु:ख कहां से उत्पन्न होता है इसका वास्तविक कारण क्या है जो 'हेय' अर्थात् त्याज दु:ख का वास्तविक हेतु है।

3. हान-दु:ख का नितान्त अभाव क्या है अर्थात 'हान' किस अवस्था का नाम है।

4. हानोपाय-हानोपाय अर्थात् नितान्त दु:ख निवृत्ति का साधन क्या है।

इन प्रश्नों पर विचार करने से तीन बातें और उपस्थि होती है।

(1) दु:ख किसको होता है, जिसको दु:ख होता है उसका वास्तविक स्वरूप क्या है। यदि दु:ख उसका स्वाभाविक धर्म है तो वह उससे बचने का प्रयत्न ही नहीं करता। इससे सिद्ध होता है कि यह कोई ऐसा तत्व है जिसका दु:ख और जड़ता स्वाभाविक धर्म नहीं है। वह चेतन तत्व है। इसके ज्ञान से स्वरूप स्थिति से दु:ख का नितान्त अभाव हो जाता है। इसके ज्ञान से 'हान' का प्रश्न सुलभ हो जाता है।

(2) इस चेतन तत्व से भिन्न इसके विपरीत किसी अन्य तत्व को भी मानने की आवश्यकता होती है जिसका धर्म दु:ख है, जहाँ से दु:ख की उत्पत्ति होती है और जो इस चेतन तत्व से विपरीत धर्म वाला है। वह जड़ तत्व है जिसको प्रकृत्ति और माया भी कहते हैं। दु:ख इसी जड़ तत्व का स्वाभाविक स्वरूप है न कि चेतन तत्व आत्मा का/चेतन एवं जड़त्व का अविवेक दु:ख का हेतु है। चेतन एवं जड़त्व का विवेकपूर्ण ज्ञान 'हानोपाय' अर्थात् त्याज्य दु:ख का कारण है।

(3) इन दोनों चैतन्य और जड़त्व को मानने के साथ एक तीसरे तत्व को मानना आवश्यक हो जाता है। जो पहले चेतन तत्व सर्वांश के अनुकूल हो और दूसरे तत्व जड़त्व के विपरीत हो। जिसमें पूर्ण ज्ञान हो, जो सर्वज्ञ हो सर्व व्यापक और सर्व शक्तिमान हो जिसमें दु:ख जड़ता और अज्ञान का नितान्त अभाव हो, जहाँ तक आत्मा का पहुँचना अन्तिम ध्येय है, जो ज्ञान का पूर्ण भण्डार हो, जहां से ज्ञान पाकर आत्मा जड़ चेतन का विवेक प्राप्त कर सके और अविद्या के बन्धन को तोड़कर 'हेय' दु:ख से सर्वथा मुक्ति पा सके। इस तर्क के द्वारा हमें तीसरे और चौथे प्रश्नों का उत्तर मिल जाता है अर्थात् यही हान है और हानोपाय भी हो सकता है। इसी को ब्रह्म कहा जाता है।

जड़तत्व, आत्मतत्व एवं ब्रह्म को जानने का एक मात्र साधन योग है। योग की परिभाषा है-योग श्चित्त वृति निरोध:। चित्त की वृत्तियों को रोकने का नाम योग है। इसके आठ अंग है-

'यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि।

योग शास्त्र-2.29'

इसके अनुसार समाधि तो योग का आठवां अंग है उसके पूर्व सात अंग है। आओ हम उनका क्रमश: अध्ययन करके देखें कि समाधि किस प्रकार मानव मात्र के लिए महत्वपूर्ण है।

अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमा: । योग दर्शन 2.30

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यम है। इन्हीं पांचों को जैन धर्म में पंच महाव्रत कहा गया है और सम्पूर्ण धर्म इन्हीं पांच महाव्रतों में समाया हुआ है।

(1) अहिंसा का अर्थ है, शरीर, वाणी अथवा मन से काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, आदि मनोवृत्तियों के साथ किसी प्राणी को शारीरिक, मानसिक पीड़ा अथवा हानि पहुँचाना या पहुँचवाना या उसकी अनुमति देना अथवा स्पष्ट या अस्पष्ट रूप से उसका कारण बनना हिंसा है। इससे बचना अहिंसा है। योगियों के लिए तो अहिंसा का उच्चतम रूप है अपनी आत्मा को व्यापक रूप में देखना-यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्ये वानु पश्यति।

सर्वभूतेषू चात्मानं ततो न विजुगुप्सते। यजुर्वेद 40.6

जो सम्पूर्ण भूतों को अपनी आत्मा में देखता है और समस्त भूतों में अपनी आत्मा को ही देखता है वह इससे किसी भी प्राणी से घृणा नहीं करता।

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्या-त्मैवाभूद्विजानत:।

तत्र को मोह: क: शोक एकत्वमनुपश्यत:।

यजुर्वेद 40.7

जिस समय ज्ञानी पुरूष के लिए सब प्राणी अपनी आत्मा के समान हो जायें, उस समय उसे क्या शोक क्या मोह हो सकता है।

(2) सत्य-वस्तु का यथार्थ ज्ञान ही सत्य है। सत्य का अर्थ मन वचन एवं कर्म में एक रूपता का होना भी है। मनु स्मृति में कहा गया है-'सत्य' ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्। सत्य बोले, प्रिय बोले, अप्रिय सत्य न बोले।

(3) अस्तेय-अन्याय पूर्वक किसी के धन, द्रव्य अथवा अधिकार आदि का हरण स्तेय है। अधिकारियों का रिश्वत लेना, दुकानदारों का निश्चित उचित मूल्य से अधिक दाम लेना, तौल में कम देना तथा वस्तुवों में मिलावट करना स्तेय है। इसी प्रकार उंचे वर्ण वालों का नीचे वर्ण वालों को दबाना, निर्धनों के सामाजिक तथा धार्मिक अधिकारों को छीनना स्तेय है। इनका त्याग अस्तेय है।

(4) ब्रह्मचर्य-मैथुन तथा अन्य किसी प्रकार से भी वीर्य का नाश न करना जितेन्द्रिय रहना अर्थात् अन्य सब इन्द्रियों के निरोधपूर्वक उपस्थेन्द्रिय के संयम का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य के महत्व पर कहा गया है-

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत। इन्दो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्य: स्वराभरत। अथर्व 3.5.19

ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट तप है। ब्रह्मचर्य रूप तप से देवताओं ने काल को भी जीत लिया है। इन्द्र निश्चय से ब्रह्मचर्य द्वारा देवों में श्रेष्ठ बना है। ब्रह्मचर्य की महिमा महान् है। सम्पूर्ण विश्व के प्राणियों में जो जीवन कला दिखाई देती है वह सब ब्रह्मचर्य का ही प्रताप है।

भगवान् शंकर कहते है-सिद्धे बिन्दौमहायत्ने किंन सिध्यति भूतले। यस्य प्रसादात्महिमा ममाप्येतादृशो भवेत। अर्थात् वीर्य को साधने वाले अखण्ड ब्रह्मचारी के लिए इस लोक में कोई भी ऐसी वस्तु नहीं है जो असम्भव और अप्राप्य हो। इस ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही मेरी ऐसी महान् महिमा हुई है।

(5) अपरिग्रह-धन, सम्पत्ति, भोग सामग्री अथवा अन्य वस्तुओं को अपनी आवश्यकता से अधिक संचय करना परिग्रह है। इसी से संसार में भोग्य वस्तुओं की कमी अत्पन्न होती है। वस्तुओं का मूल्य बढ़ता है, समाज में विषमता फैलती है। इसके विपरीत अपरिग्रह है। यदि हम योन के इस प्रथम अंग का ही ठीक से पालन कर लें तो समाज में भ्रातृ भाव के विचार फैलकर समाज में शान्ति एवं सौहार्द की भावना को विकसित कर देंगे।

योग के दूसरे अंग का नाम नियम है।

शौच सन्तोष तप: स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमा:। योग 2.32

शौच, सन्तोष, तप, स्वध्याय और ईश्वर प्रणिधान नियम है।

(1) शौच-शौच दो प्रकार का है-बाह्य और आभ्यान्तर

बाह्य-मृत्तिका, जल आदि से पात्र, वस्त्र, स्थान आदि को पवित्र रखना तथा मत्तिका, जलादि से शरीर के अंगो को शुद्ध रखना, शुद्ध सात्विक आहार से शरीर को सात्विक, नीरोग और स्वस्थ रखना। बस्ती, धौती, नेती आदि से शरीर शोधन करना ये बाह्य शौच है।

(2) सन्तोष-सामर्थ्यानुसार उचित प्रयत्न के पश्चात जो फल

(शेष पृष्ठ 7 पर)

सम्पादकीय

महर्षि दयानन्द की राष्ट्रवादी विचारधारा

उन्नीसवीं सदी के इतिहास में दयानन्द को एक समाज सुधारक के रूप में जाना जाता है। मगर उन्होंने भारतीय लोगों में राष्ट्रीय विचारधारा का जो शंख फूंका था उसका इतिहास में कहीं वर्णन नहीं मिलता। उनके समाज सुधार के कार्य भी उनकी राष्ट्रीय विचारधारा से ओतप्रोत थे। भारतीयों में राष्ट्रीय विचारधारा जगाने का श्रेय उन्हीं को जाता है। उन्होंने भारतीयों में स्वदेशी तथा स्वदेशाभिमान की भावनाओं को पुनः जागृत किया। वास्तव में वह एक समाज सुधारक होने से पूर्व राष्ट्र के सच्चे उद्धारक थे।

दयानन्द की राष्ट्रीय विचारधारा का उत्कट प्रमाण है उनकी जन्मभूमि के प्रति प्रगाढ़ श्रद्धा। जन्मभूमि को स्वतन्त्र देखने का स्वप्न सबसे पहले उन्होंने ही संजोया था। वे कहते थे कि-कोई कितना ही करे, परन्तु जो स्वदेशी राज्य होता है वह सर्वोपरि उत्तम होता है। स्वाधीनता शब्द का सर्वप्रथम उपयोग उन्होंने अपने ग्रन्थ सत्यार्थ प्रकाश में किया है। सत्यार्थ प्रकाश उनकी राष्ट्रीय विचारधारा से परिपूर्ण है। इसमें उन्होंने सत्य के अर्थों पर प्रकाश डालते हुए राष्ट्रवाद की भावना का भी चित्रण किया है। उन्होंने एक राजा की परिभाषा देते हुए कहा है कि-राजा उसी को कहते हैं जो पवित्र गुण, कर्म स्वभाव से प्रकाशमान, पक्षपात रहित, न्याय धर्म की सेवा, प्रजा में पितृवत् वर्ते और उनको पुत्रवत् मानकर उनकी उन्नति और सुख बढ़ाने का सदा यत्न करे। ठीक इसी प्रकार उन्होंने प्रजा की परिभाषा देते हुए कहा-प्रजा उसको कहते हैं जो पवित्र, गुण, कर्म, स्वभाव को धारण करके पक्षपात रहित न्याय धर्म के सेवन से राजा की उन्नति चाहती हुई राजद्रोह रहित राजा के साथ पुत्रवत् वर्ते।

जन्मभूमि के प्रति उनका अगाध प्रेम छठे समुल्लास में कई स्थानों पर प्रकट होता है। एक स्थान पर उन्होंने लिखा है कि-स्वराज्य, स्वदेश में उत्पन्न हुए वेदज्ञ, शास्त्र, शूरवीर, लक्ष्यवान, कुलीन तथा धर्मचतुर को ही मन्त्री बनाया जावे। राष्ट्रीय विचारधारा जागृत करने के लिए उन्होंने एक स्थान पर लिखा है कि- हम और आपको उचित है कि जिस देश के पदार्थों से अपना शरीर बना है, अब पालन होता है तथा आगे भी होता रहेगा, उसकी उन्नति तन-मन-धन से सब मिलकर करें।

महर्षि दयानन्द गुजरात में जन्मे थे, मथुरा में गुरू विरजानन्द से शिक्षा प्राप्त की तथा राष्ट्रीय जनता में राष्ट्रीयता जगाने के लिए राष्ट्रभाषा हिन्दी का सहारा लिया। यह उनकी स्वदेशीयत का ही प्रमाण था। उनका रहन-सहन, खान-पान, बोल-चाल, वेषभूषा आदि पूर्णरूपेण स्वदेशी था।

वे उनमें से नहीं थे, जो खाते-पीते इस देश का थे और गुणगान यूरोप का गाते थे। दयानन्द के इस गुण को देखते हुए टी.एल. वास्वानी ने कहा था कि-दयानन्द की देशभक्ति का आधार उसका आर्य आदर्श के लिए प्रेम था। उनकी देशभक्ति उन लोगों के समान नहीं थी जो मुख पर भारत रखते हैं किन्तु भोजन, वस्त्र, भाषा तथा विचारों में यूरोपीय आदर्श बरतते हैं।

जब भारतीय स्वदेश भूल चुके थे, उनका स्वाभिमान खो चुका था, हिन्दु धर्म की प्रतिष्ठा को दीमक लग गई थी तथा हिन्दु संस्कृति तिल-तिल जल रही थी। उस समय दयानन्द ने लोगों को एक ईश्वर, एक धर्म, एक ध्वज तथा एक ही ग्रन्थ की प्रभुसत्ता में लाकर, आपसी भेदभाव मिटाकर भारत में राजनैतिक एकता स्थापित करने का स्वप्न देखा था और इसमें काफी हद सीमा तक सफल रहे।

भारतीयों को इस देश की गौरव गरिमा का परिचय देते हुए राष्ट्रीय विचारधारा के जनक ने सत्यार्थप्रकाश में लिखा है कि-यह आर्यावर्त देश ऐसा है जिसके सदृश भूगोल में दूसरा कोई देश नहीं है। इसलिए इस भूमि का नाम स्वर्ण भूमि है क्योंकि यही स्वर्णादि रत्नों को उत्पन्न करती है। जितने भूगोल में देश हैं वे इसी देश की प्रशंसा करते हैं और आशा रखते हैं कि आर्यावर्त देश ही सच्चा पारसमणि है, जिसको लोहे रूपी दरिद्र विदेशी छूते ही स्वर्ण अर्थात् धनी हो जाते हैं। वे देशवासियों को स्मरण दिलाते हुए आगे लिखते हैं कि- सृष्टि से लेकर पांच सहस्र वर्षों से पूर्व समय पर्यन्त आर्यों का सार्वभौम राज्य था।

महर्षि दयानन्द की विचारधारा, स्वदेश प्रेम तथा स्वदेशाभिमान को देखते हुए एक पाश्चात्य लेखक ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि-- दयानन्द की शिक्षाओं की मुख्य प्रवृत्ति हिन्दुत्व का सुधार करने की उतनी नहीं है जितनी उसे उन विदेशी प्रभावों के विरूद्ध प्रतिशोध के लिए संगठित करने की है जो उनके विचार में उसका विराष्ट्रीयकरण कर रहे थे। महर्षि दयानन्द जब प्रचीन भारत का गौरव गान करते हैं तो उससे राष्ट्रीय विचारधारा का का पोषण करने वाले तत्त्वों में उत्तेजना मिलती है और उस तरूण राष्ट्रीय विचारधारा का सुषुप्त राष्ट्रीय अहंकार जाग उठता है, तथा आकाक्षाएं प्रज्वलित हो उठती हैं।

महर्षि दयानन्द ने अपने देश को सभी प्रकार की कुरीतियों, अन्धविश्वासों, पाखण्डों, अनाचारों आदि से बचाने का प्रयास किया। महर्षि दयानन्द की इच्छा थी कि हमारा राष्ट्र स्वतन्त्र हो और इस राष्ट्र के निवासी अपने प्रचीन गौरव को लाने का प्रयास करें। महर्षि दयानन्द ने अपने विचारों की अग्नि को प्रज्वलित रखने के लिए आर्य समाज की स्थापना की। महर्षि दयानन्द विचारधारा से हमारे देशवासियों के मन में राष्ट्रीय अहंकार जाग उठा, उनकी आकाक्षाएं प्रज्वलित हो गई जिनके कानों में निरन्तर यह शोकपूर्ण मन्त्र फूंका गया था कि भारत का इतिहास सतत अपमान, अधोपतन, विदेशियों की पराधीनता तथा बाह्य शोषण की शोचनीय गाथा है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि महर्षि दयानन्द की राष्ट्रीय विचारधारा ने लोगों में स्वदेशीयत की प्रेरणा फूंकी, बिस्मिल जैसे क्रान्तिकारी पैदा किए। महर्षि दयानन्द जी वास्तव में इस देश के लिए जन्मे थे, जिनका उद्देश्य केवल अपना भला नहीं अपितु संसार का उपकार करना था। महर्षि दयानन्द ने अपनी राष्ट्रीय विचारधारा से इस देश को जगाने का भरपूर प्रयास किया। महर्षि दयानन्द का जो लक्ष्य था, अपने गुरू को जो वचन दिया था उसी के अनुरूप उन्होंने सम्पूर्ण जीवन कार्य किया और अपने लक्ष्य को पूरा किया।

प्रेम भारद्वाज
संपादक एवं सभा महामन्त्री

अनेक रोगों की जड़–कब्ज़ तथा उसका प्राकृतिक उपचार

ले.-डॉ. विनोद पंकज निवास: 236, सैक्टर 11, पंचकूला

मानव जीवन परम पिता परमात्मा द्वारा दिया गया वरदान एवं सर्वोत्तम भेंट है। मनुष्य का शरीर जीवन का आधार है। यदि शरीर स्वस्थ है तो जीवन सुखी है और अस्वस्थ व रोगी शरीर दुःख का कारण होता है। हम सब यह बात भली-भाँति जानते हैं कि स्वस्थ जीवन जीने हेतु स्वस्थ भोजन करना आवश्यक है। भोजन के श्रेष्ठ होने के सम्बन्ध में प्राकृतिक चिकित्सा के ग्रन्थों में कहा गया है कि भोजन में तीन गुण होने चाहिए। पहला भोजन पाचकर (पचने वाला), दूसरा पोषक (पोषण करने वाला) तथा तीसरा गुण भोजन पचने के पश्चात् विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर निकालने की क्षमता भी भोजन में होनी चाहिए।

आधुनिक युग में सामान्य व्यक्ति भोजन के इन गुणों को दृष्टिविगत कर रोगों का शिकार हो रहा है। रोगों का मूल कारण कब्ज़ अर्थात् Constipation है। पढ़े लिखे, विद्वान व वृद्धिजीवी लोग इसका शिकार होकर पीड़ादायक व रोगी जीवन जीने को विवश हैं। आजकल अधिकतर लोग यह कहते मिल जाते हैं, ''पेट खराब रहता है, कब्ज़ है, डॉक्टरों की दवा लेकर हार गया, कोई लाभ नहीं हुआ।'' प्राकृतिक चिकित्सा के साधारण उपचार से पुराने से पुराना कब्ज़ रोग ठीक हो जाता है। शर्त मात्र इतनी है कि खान-पान की गड़बड़ियों से मुक्ति पाकर-टिककर उपचार करवाया जाए।

कब्ज़ रोग का वर्णन आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ चरक में इस प्रकार किया गया है जठराग्नि के दोष से शरीर में मल एकत्रित होने और मन्दाग्नि से होते हैं। सभी विकारों का सम्बन्ध पेट से है। अजीर्ण मन्दाग्नि से होता है और अजीर्ण (indigestion) का कारण अस्वस्थ तथा आवश्यकता से अधिक किया भोजन होता है।

''रोगा: सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि च।

अजीर्णान्मलिनैश्चानौ: जायन्ते मलसंचायात्।।''

चरक तथा वागभट्ट दोनों यह मानते थे कि सब रोगों का मूल कारण आंतों में मल का एकत्रित होना है।

पेट के रोगों के आरंभिक लक्षणों का वर्णन करते हुए चरक मानते हैं-''भूख न लगना मुंह का हमेशा मीठा स्वाद, भारी (गरिष्ठ) और चिकनी चीजों का देर से पचना, भोजन पचने या न पचने का पता ही न चलना, भोजन के पश्चात् जलन होना, अधिक मात्रा में खाने पर अधिक कठिनाई होना, थोड़े से परिश्रम के बाद हांफना, रोज़-रोज़ निर्बलता अनुभव करना, पेट बढ़ना, पेट के आसपास वेदना महसूस करना, थोड़ा खाने के पश्चात् भी अफारा महसूस करना, पेट दर्द, पैरों में थोड़ी-थोड़ी सूजन होना इत्यादि पेट रोगी होने के लक्षण हैं।

यदि गहनता से विचार करें तो कब्ज़ का अर्थ समय पर मल त्याग न होना, मल में गांठे निकलना, भोजन पचने के बाद भी मल का पूर्ण रूप से शरीर से निष्कासन (expulsion) न होना, मल त्याग करने के पश्चात् भी पेट हल्का या साफ होने का अनुभव न होना है।

वास्तव में यदि देखा जाए तो मनुष्य का शरीर अद्‌भुत है। मनुष्य की बड़ी और छोटी आंतों की लम्बाई 20 से 25 फुट के लगभग है। यह हमारे शरीर की प्रतिरक्षा करने वाला भाग है। भूख लगने पर जब मनुष्य भोजन का निवाला मुंह में डालता है तो यदि भोजन तरल है तो उसे गले में उतारने हेतु दान्तों की मदद की आवश्यकता नहीं होती। यदि भोजन ठोस है तो भोजन दान्तों से चबाए जाने के पश्चात् उतर कर आमाशय में पहुंचता है।

गले से नीचे आमाशय तक पन्द्रह इंच लम्बाई की एक नली है और इस नली के आमाशय में मिलने के स्थान पर जो द्वार (door) है, उसे हार्दिक द्वार कहा जाता है। आमाशय में पहुंचने के पश्चात् भोजन का पाचन प्रारंभ होता है। अन्न नलिका से निकलने वाले रस उसमें मिश्रित होते हैं। इन्हीं आंतों में हमारे शरीर की प्रतिरक्षा करने वाली 70 कोशिकाएं होती हैं। इसे अंग्रेजी में इम्युनिटी पावर भी कहा जाता है। यह शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा पद्धति है जो बुरे बैक्टीरिया, वायरस अथवा कैंसर सेल्स से हमारी रक्षा करती है।

असंख्य अच्छे और बुरे बैक्टीरिया हमारी आंत में रहते हैं। जिनका भार लगभग 15 किलोग्राम तक होता है। आंत में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया आंतों में संक्रमण होने से कम हो जाते हैं। इससे आंत की पाचन और पोषक तत्त्वों को सोखने की क्षमता क्षीण हो जाती है।

कब्ज़ के मूल कारणों में खान-पान की गड़बड़ियां अधिक जिम्मेदार होती हैं। पेट का ध्यान न रखकर जब हम मैदे से बनी चीज़ें भोजन के साथ या बाद में ठण्डे पदार्थों का सेवन, चटपटी-मसालेदार चीज़ों को भोजन में ग्रहण करना, बिना चबाए जल्दी-जल्दी खाना, निगलना, भोजन को स्वादिष्ट कहकर जरुरत से ज्यादा खा लेना और भोजन खाने पर संयम न रखने का कार्य करते हैं तो कब्ज़ रोग उग्र होता चला जाता है।

आजकल शारीरिक श्रम का भी अभाव है। बुद्धिजीवी व धनवान् लोग श्रम नहीं करते। इससे भी यह रोग हो जाता है। मानसिक तनाव मादक पदार्थों का सेवन व तम्बाकू, चाय, अफीम, शराब, बीड़ी इत्यादि के सेवन से हमारा स्नायु मण्डल शिथिल हो जाता है, जिससे भोजन नहीं पचता। कुछेक व लगभग अनेक अंग्रेजी दवाईयाँ भी हमारी पाचन प्रणाली पर दुष्प्रभाव डालती हैं। हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) हृदय रोग, मधुमेह व दर्द निवारक अंग्रेजी दवाएं, रक्त की कमी के समय आयरन इत्यादि लेने से भी कब्ज़ रोग हो जाता है।

कब्ज़ को सामान्य व साधारण रोग मानकर जब रोगी इसकी चिकित्सा करने में आलस्य या कोताही बरतता है तो कोष्ठबद्धता (कब्ज़) अनेक रोगों की उत्पत्ति का कारण बन जाती है। अत: यह सर्वमान्य तथ्य है कि कब्ज़ रोग पाचन क्रिया की विकृति से होता है। सुबह देर तक बिस्तर पर सोते रहने तथा आलस्य से शौच न जाने से भी मल पेट में एकत्रित होकर कोष्ठबद्धता उत्पन्न कर बवासीर (अर्श) रोग का कारण भी बनता है। यही नहीं, आधुनिक युग में हुए सभी शोध कार्यों से यह सिद्ध हो चुका है कि कब्ज़ रोग के कारण प्रतिरोधक क्षमता कम होने से मोटापा, रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), सिर दर्द, एनीमिया, साईटिका, बेहोशी, दिल की धड़कन बढ़ना, कफ़, खांसी, दमा, ब्राकाइटिस, टी.बी., लिवर सम्बन्धी रोग, हाईपराएसिडिटी, अम्लपित्त, गैस सम्बन्धी रोग, स्त्रियों की अनियमित माहवारी, प्रदर, गर्भाशय का कैंसर भी इसी रोग के कारण होते हैं।

जब कब्ज़ जीर्ण रोग बन जाता है तब यह अनिद्रा, क्रोध, डिप्रेशन, चर्म रोगों तथा हृदय व मानसिक रोगों का कारण बनता है। सुन्दर स्वस्थ शरीर, प्रसन्न चित्त व शान्त रहने का सर्वश्रेष्ठ उपाय कब्ज़ रोग से बचकर रहने में है। इसलिए भोजन में अधिक नमक का प्रयोग न करें। अंडा, मांस, मछली, तले-भुने पदार्थ, पालिश किया हुआ चावल, अधिक मिर्च-मसाले, अचार, तम्बाकू (सिगरेट, बीड़ी, जर्दा, खैनी), चाय, कॉफी, शराब, सफेद चीनी, मैदा, वनस्पति घी और इससे बनाए गए मिष्ठान पदार्थ बिस्कुट, समोसा, पूड़ी-कचौड़ी, सफेद ब्रेड (पाव रोटी) व प्रोसैस्ड टीन बन्द, परिरक्षित, परिष्कृत खाद्य पदार्थों का नाममात्र या बिल्कुल प्रयोग न करें। ऐसा करने से कब्ज़ रोग से बचा जा सकता है।

सर विलियम अर्बुथनोन के अनुसार "Constipation is the root cause of the diseases of modern civilization."

प्राकृतिक चिकित्सा में कब्ज़ से छुटकारा पाने के अनेकानेक उपाय हैं। जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी, आकाश, पांचों तत्त्वों में से एक दो तत्त्वों के द्वारा या सभी तत्वों का समय-समय पर प्रयोग करके कब्ज़ रोग से बहुत शीघ्र मुक्ति मिल जाती है। परन्तु इसके लिए बिना किसी दुष्प्रभाव से बचकर प्राकृतिक चिकित्सक से परामर्श लेकर इन तत्वों का आसानी से घर पर प्रयोग कर कब्ज़ व उससे होने वाले रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। इसलिए बिना देरी किए प्राकृतिक तरीकों से कब्ज़ पर नियंत्रण करने हेतु प्राकृतिक चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए। प्राकृतिक उपचार अत्यन्त सस्ता व रोगों को जड़-मूल से नष्ट करने में अत्यन्त उपयोगी है।

(क्रमश:)

मृत्यु पर विजय

ले.-डॉ. रघुवीर वेदालंकार पूर्व प्रो. रामजस कॉलेज दिल्ली विश्वविद्यालय

(गतांक से आगे)

1. इच्छा मृत्यु

देवकोटि के व्यक्ति ही इस प्रकार की श्लाघनीय मृत्यु को प्राप्त करते हैं। ये लोग इच्छानुसार अपने प्राणों को छोड़ते हैं, मृत्यु के वशीभूत होकर नहीं। भीष्म पितामह तथा महर्षि दयानन्द ने इच्छा मृत्यु प्राप्त की थी।

2. सात्त्विक या चेतन मृत्यु

सात्त्विक प्रकृति के व्यक्ति ऐसी मृत्यु को प्राप्त करते हैं। मृत्यु के समय ये लोग पूर्ण होश में तथा शान्त होते हैं। यद्यपि देव कोटि के व्यक्तियों की भान्ति इनका अपने प्राण त्यागने पर नियंत्रण तो नहीं होता, तथापि मृत्यु समय में ये लोग कष्ट या पीड़ा का अनुभव न करके हंसते-हंसते ही संसार से विदा होते हैं। सात्त्विक व्यक्ति की नींद, तथा भूख मृत्यु से तीन दिन पूर्व स्वाभाविक रूप से समाप्त हो जाती है। वह शान्त अवस्था में मरता है। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में पं. रामप्रसाद बिस्मिल आदि क्रान्तिकारियों ने इसी प्रकार की मृत्यु को प्राप्त किया था।

3. राजसी मृत्यु

रजोगुणी व्यक्तियों की ऐसी मृत्यु होती है। मृत्यु से पूर्व ये लोग कुछ दिनों या लम्बे समय के लिए बीमार रहते हैं। रुग्णावस्था में ही उनके प्राण निकलते हैं। ऐसा व्यक्ति यात्रा आदि में या सांसारिक कार्य करते हुए भी प्राण छोड़ता है।

4. तामसिक या जड़ मृत्यु

यह मृत्यु तमोगुणी व्यक्तियों की होती है। मृत्यु से बहुत पूर्व ऐसे लोग बेहोश हो जाते है तथा अति कष्ट को प्राप्त करते हैं। किसी का अपकार करने वाले तथा हिंसक व्यक्ति अन्त में तड़फ-तड़फ कर प्राण छोड़ते हैं। अहंकारी, परिवार तथा धनादि की मोह-ममता में फंसे, कृपण तथा दुष्कर्मी व्यक्ति इस प्रकार की मृत्यु को प्राप्त करते हैं। ये लोग भोजन करने के बाद या निद्रावस्था में भी शरीर छोड़ते हैं।

मृत्यु से अभय बनें

सभी को मृत्यु से डर लगता है. किन्तु क्या कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? मृत्यु भय के निम्न कारण हैं-

1. हम मृत्यु की तैयारी नहीं करते-

कहीं यात्रा पर भी हमें जाना पड़ता है तो हम जाने से पहले उसकी तैयारी करते हैं। क्या साल ले जाना है, क्या नहीं। यह सब पहले ही सोच लेते हैं। मृत्यु के लिए हम ऐसा नहीं करते। यह एक अटल सत्य है कि मृत्यु होगी। सभी की होगी। कोई भी इससे बचेगा नहीं। कभी भी निमंत्रण आ सकता है, तो हम सदैव इसके लिए तैयार रहें। हमारे साथ जायेगा हमारा मन तथा हमारे शुभाशुभ कर्मों के संस्कार। अशुभ कर्मों से मन विचलित रहेगा तथा शुभ कर्मों से हल्का प्रसन्न एवं शान्त रहेगा। जीवन में जीते जी ही हम इस स्थिति को बनाए रखें, तो मृत्यु के समय कष्ट नहीं होगा। न ही हमें मृत्यु से डर लगेगा।

2. मोह-ममता

व्यक्ति पूरी आयु इस मोह-ममता में फंसा रहता है। किसी को धन का मोह है, तो किसी को परिवार का तथा किसी को पद-मान प्रतिष्ठा आदि का। मृत्यु हमसे इन सबको छीन लेती है, जबकि हम इनसे अलग नहीं होना चाहते। इसलिए मृत्यु से भयभीत भी होते हैं तथा मृत्यु के समय कष्ट भी प्राप्त करते हैं। अनेक व्यक्तियों के प्राण शीघ्र नहीं निकलते। अपने किसी प्रिय सम्बन्धी, पुत्र, स्त्री आदि में अटके रहते हैं। जब तक वे उन्हें देख नहीं लेते, तब तक उनके प्राण नहीं निकलते। इसी प्रकार किसी के प्राण उस धन में अटके रहते हैं, जो कि उसने जीवन भर कृपणता के साथ कमाया है। यदि उदारता से कमाया होता, तो वह इसे दान में भी देता तथा लोकोपकार भी करता। तब यह धन उसे मृत्यु के समय उसे मोह में बांधने वाला नहीं होता। अत: उचित यही है कि हम परिवार, मित्र, सम्बन्धी, धन, मान आदि को प्राप्त करके भी इनमें इतनी आसक्ति न रखें कि मृत्यु के समय हमारे प्राण इन्हीं में अटके रहें।

3. जीवन के कार्यों को जीवन में ही पूर्ण कर लें-

जीने का केवल यह अर्थ नहीं है, कि खा-पी लिया, दिनभर में कुछ काम कर लिये, रात को सो गये। परिवार बना लिया तथा उनका पालन-पोषण कर दिया। ध्यान से देखें तो इन सभी कार्यों को पशु भी करते हैं। दोनों में कुछ भी अन्तर नहीं है। हम मनुष्य हैं, तथा बुद्धिमानी इसी में है, कि जीवन को उलट-पुलट ढंग से बिना व्यवस्था के न चलाएं, अपितु जीने के लिये कोई कार्यक्रम तैयार करें। जीवन में कुछ लक्ष्य बनाएं, तथा उनके अनुसार अपने कार्यों को पूर्ण करते रहें। जिस प्रकार सेवानिवृत्ति (रिटायरमैंट) के बाद कुछ व्यक्तियों को खाली समय काटना भी कठिन हो जाता है, किन्तु जो लोग पहले से ही उस समय के लिए कोई कार्यक्रम निर्धारित कर लेते हैं, उन्हें रिटायर होना नहीं अखरता है। वे तो एक काम को छोड़कर, तुरन्त दूसरे में लग जाते हैं। इसी प्रकार पूरे जीवन का ही कोई कार्यक्रम तैयार कर लेना चाहिए, तथा परीक्षण करते रहें कि कितने कार्य पूर्ण कर लिये, तथा कितने नहीं। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि जब भी मृत्यु आयेगी, तभी अपने किये गये कार्यों से सन्तुष्ट होकर चलने की तैयारी कर देगें। इस प्रकार मृत्यु कष्टदायी नहीं होगी। इसे ऐसे समझें कि कक्षा में अध्यापक छात्रों को पढ़ा रहा है। उसे अधिकार है, कि वह किसी भी बच्चे को किसी कार्य के लिए अपने पास बुला लेता है, या कक्षा से अन्यत्र कहीं भेज देता है। बस हमारी भी यही स्थिति है। परमेश्वर हमें यहां से जब चाहे, कभी भी बुलाकर अन्य योनि में भेज सकता है। इतना निश्चित है कि जहाँ भी भेजेगा, वह योनि हमारे कार्यो के आधार पर ही होगी। यदि जीवन में हमने अच्छे ही कार्य किये हैं, एक अध्यापक या माता-पिता की भाँति परमेश्वर की आज्ञा का पालन किया है, तो वह कभी भी यहां से बुलाकर हमें कहीं भेज दे, हमें डरने की या दु:खी होने की आवश्यकता नहीं है। बस मृत्यु यही है, जिसमें हम इतना डरते हैं। एक तिब्बती भिक्षु मारपा से किसी ने प्रश्न किया कि क्या तुम मरकर स्वर्ग को जाओगे? उसने कहा कि निश्चित रूप से मैं स्वर्ग में ही जाऊंगा, क्योंकि मैं सम्पूर्ण जीवन शान्त रहा हूँ, प्रसन्न रहा हूँ, तथा सन्तुष्ट रहा हूँ। यही सन्तोष तथा शान्ति यदि जीवन में हम प्राप्त कर सकें तो मृत्यु न तो कष्टकर होगी, तथा न ही भयदायक।

मृत्यु का स्वरूप

मृत्यु से हम तभी तक भयभीत होते हैं, जब तक कि उसके स्वरूप को नहीं जानते। मृत्यु खेत में खड़े उस डरावे की भाँति है, जिसे किसान खेत में मनुष्य की शक्ल में बनाकर खड़ा कर देते हैं। जंगली जानवर उसे देखते ही भय से भाग जाते हैं, किन्तु जब उनको यह पता चल जाता है कि यह वास्तविक मनुष्य नहीं है, तब वे निर्भीक होकर खेत भी चर जाते हैं, तथा डरावे को भी तोड़ देते हैं। बस, मृत्यु भी इसी डरावे की तरह है। हम व्यर्थ ही इससे भयभीत होते हैं। मृत्यु के सम्बन्ध में निम्न बातें ज्ञान लेना आवश्यक है-

1. मृत्यु परमेश्वर एवं प्रकृति द्वारा प्रदत्त शाश्वत धर्म है। इसमें फेर-बदल नहीं हो सकता।

2. मृत्यु होना स्वाभाविक है। जड़-चेतन सभी की मृत्यु होती है। स्वाभाविक धर्म को रोका नहीं जा सकता।

3. मृत्यु रमणीक एवं नव जीवनदायक है-मृत्यु के बाद ही तो हमें नया जीवन मिलता है। पतझड़ के बाद बसन्त अवश्य ही आता है। उसे कोई रोक नहीं सकता। इसी प्रकार मृत्यु के बाद पुन: नया जीवन मिलेगा। अंग्रेजी की एक कहावत है Life is the begning of Death and Death is the pass-port of life. जीवन प्राप्त करते ही हम मृत्यु की ओर बढ़ने लगते हैं, तथा मृत्यु के बाद पुन: नव जीवन प्राप्त कर लेते हैं। इसलिए मृत्यु सुखदायी है।

4. मृत्यु उस नदी की भाँति है, जिसमें थका-मांदा पथिक स्नान करके पुन: ताजा होकर अपनी आगे की मंजिल चलने के लिए शक्ति प्राप्त कर लेता है। इसीलिए कहा गया है- (शेष पृष्ठ 6 पर)

पृष्ठ 5 का शेष-मृत्यु पर विजय

मृत्यु एक सरिता जिसमें श्रम से कातर जीव नहाकर।

फिर नूतन धारण करता है, काया रूपी वस्त्र बदलकर।।

5 मृत्यु एक विश्राम घाट है, जहां जाकर हम मार्ग की थकान को मिटाते हैं। विश्राम करते हैं, रात्रि में शयन भी कर लेते हैं, तथा प्रातःकाल पुनः अपनी मंजिल पर चल पड़ते हैं। बस, इसी तरह मृत्यु की गोद में हम थोड़ी देर के लिए विश्राम करके पुनः अपनी जीवन यात्रा पर निकल पड़ते हैं। इस यात्रा को हम अनन्त काल से करते चले आ रहे हैं। अतः भय की कोई बात नहीं।

6. मृत्यु उस मकान परिवर्तन की भाँति है, जहां हम 2-4 वर्ष के लिये किरायेदार बनकर कहीं रहने लगते हैं, किन्तु अन्ततो गत्वा हमें वह मकान छोड़ना ही पड़ता है, क्योंकि वह मकान दूसरे का है। इतने समय के लिए ही हमें मिला था। यह शरीर भी परमेश्वर की कृपा से माता-पिता द्वारा प्रकृति के पदार्थों से बनाया गया है। अतः इसे छोड़ना तो होगा ही, चाहे दुःखी होकर छोड़ो, या प्रसन्नता से।

7. मृत्यु एक पुनर्नवीकरण की प्रक्रिया है। जब कोई कार आदि पुरानी पड़ जाती है, घिस जाती है, काम करना बन्द कर देती है, तब कारखाने में उसका पुनर्नवीकरण कराया जाता है। कार पुनः काम करने योग्य बन जाती है। बस, इसी प्रकार जब हम पूरे जीवन कार्य करते-करते थक जाते हैं, जीर्ण-शीर्ण होकर काम करने में अशक्त हो जाते हैं, तब मृत्यु रूपी कारखाने में जाकर हमारा पुनर्नवीकरण हो जाता है।

महामृत्युञ्जय मन्त्र के अनुष्ठान की विधि-

इस मन्त्र का अनुष्ठान दो प्रकार से किया जा सकता है-

1. यज्ञ द्वारा 2. जप के द्वारा

अनुष्ठानकर्ता को तन-मन से सर्वथा पवित्र होकर प्रातः सांय इस मन्त्र का जप करना चाहिए। जप कितना किया जाए, इसके लिए समय अथवा मन्त्र की आवृत्ति संख्या निश्चित कर लेना चाहिए। जप को मन में बोलकर करना चाहिए, किन्तु प्रारम्भ में मन न लगे तो मुख से भी धीरे-धीरे बोला जा सकता है, जिस ध्वनि को जप करने वाला स्वयं ही सुन सके, अन्य कोई नहीं। जप के समय सर्वव्यापक परमेश्वर का ध्यान मन में बनाए रहना चाहिए, तथा मन-बुद्धि से पूर्णतः उसके प्रेम में समर्पित रहना चाहिए। दूसरी बात जो इसके साथ ही करनी चाहिए, वह यह है कि मन में भी इसी प्रकार के भाव लाने चाहिए, इसी प्रकार का संकल्प उत्पन्न करना चाहिए, कि मैं निश्चित ही वृद्धावस्था तक अपनी पूर्ण आयु को प्राप्त करूंगा। मैं अकाल मृत्यु का ग्रास बनकर वृद्धावस्था से पूर्व शरीर नहीं छोड़ूंगा। मेरी वृद्धावस्था भी रोगादि तथा इन्द्रियों की शिथिलता के कारण दुर्गन्ध युक्त नहीं होगी, अपितु तब तक मैं पूर्ण समर्थ रहूंगा तथा अपनी कीर्ति से युक्त सुगन्धित, प्रशंसित जीवन को धारण करूंगा। इस प्रकार के संकल्प से पूर्ण होकर यदि जप किया जायेगा तो जपकर्त्ता निश्चित ही अपने लक्ष्य को पूर्ण करेगा।

जप मन से किया जाता है तथा संकल्प भी मन के द्वारा ही होता है। जप के साथ संकल्प की दृढ़ता भी बनी रहनी चाहिए। केवल वाणी से किये गये जप से इष्ट सिद्धि नहीं होगी। आपका जप संकल्प पूर्वक ही होना चाहिए तो अवश्य ही सिद्धि होगी। वेद स्थान-स्थान पर दीर्घ जीवन तथा वृद्धावस्था तक जीवित रहने की बात कहता है। अथर्ववेद कहता है-मा पुरा जरसो मृथाः। हे मनुष्य! तू वृद्धावस्था से पूर्व मत मर। मरने से पूर्व तू भी खरबूजे की तरह अपने कार्यों की सुगन्ध संसार में फैला दे तथा अति सहज भाव से इस शरीर को छोड़, वृद्धावस्था से पूर्व ही मृत्यु तुझे अचानक आकर न दबा ले, अपितु खरबूजे की भाँति शरीर के पक जाने पर तू स्वयं उसकी प्रतीक्षा प्रसन्न मन से कर। मृत्यु की आहट पाकर तू भाव विभोर होकर गा-द्वार पर मेरे अरे। यह किसने दस्तक दी है? चल उठ तैयार हो जा, किसने यह आवाज दी है? अरे मृत्यु तुम क्या आ गयी हो मुझको लेने के लिए? सन्नद्ध हूँ, कटिबद्ध मैं साथ चलने के लिए।

पृष्ठ 8 का शेष- आर्य समाज वेद मन्दिर बस्ती बावा खेल...

निकाल कर लोगों के घर-घर तक जाएंगे। ऋषि दयानन्द की विचारधारा के जुड़कर ही समाज और राष्ट्र का उपकार हो सकता है। ऋषि दयानन्द ने सम्पूर्ण विश्व के कल्याण के लिए कार्य किया है। उन्होंने आर्य समाज बस्ती बावा खेल के सभी अधिकारियों को सुन्दर कार्यक्रम के आयोजन के लिए बधाई दी। इस अवसर पर आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के मन्त्री श्री सुदेश आर्य मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। जालन्धर की भिन्न-भिन्न आर्य समाजों के अधिकारियों तथा सदस्यों ने बड़े उत्साह के साथ इस कार्यक्रम में भाग लिया और कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया। आर्य समाज के मन्त्री श्री निर्मल आर्य जी ने आए हुए सभी महानुभावों का हार्दिक धन्यवाद करते हुए कहा कि आप सभी के सहयोग से हमारा कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ है। आशा है आप सभी का सहयोग आगे भी इसी प्रकार मिलता रहेगा। आर्य समाज बस्ती बावा खेल के प्रधान श्री ओम प्रकाश, उपप्रधान श्री जोगिन्द्र लाल, महामन्त्री श्री सुरिन्द्र आर्य, मन्त्री श्री निर्मल आर्य, कोषाध्यक्ष श्री ओम प्रकाश डोगरा, एडीटर श्री हरीश आर्य तथा अन्य सभी कार्यकर्ताओं ने कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना पूर्ण योगदान दिया।

निर्मल आर्य मन्त्री आर्य समाज वेद मन्दिर बस्ती बावा खेल

पृष्ठ 8 का शेष- आर्य समाज किदवई नगर लुधियाना में...

किया गया। इसके बाद अपने अध्यक्षीय भाषण में श्री सरदारी लाल जी ने कहा कि हमें स्वामी श्रद्धानन्द जी के जीवन से शिक्षा लेकर आर्य समाज की उन्नति के लिए कार्य करना चाहिए। उन्होंने युवाओं को आर्य समाज के कार्यों में बढ़-चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब समय-समय पर लोगों को जागरूक करने के लिए कार्यक्रमों का आयोजन करती रहती है।

प्रोग्राम को सफल बनाने में आर्य समाज किदवई नगर के प्रधान श्री गरीब दास तथा लुधियाना की समस्त आर्य समाजों, शिक्षण संस्थाओं, पुरोहित सभा के अधिकारियों तथा कार्यकर्ताओं ने भरपूर सहयोग दिया। शान्तिपाठ के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के 196 वां जन्मोत्सव

आर्य समाज वेद मन्दिर बस्ती दानिशमन्दा जालन्धर में महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के 196वें जन्मोत्सव पर 18 फरवरी 2020 को कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर प्रातः 10:00 से 11:00 बजे तक यज्ञ होगा। 12:00 से 1:00 बजे तक श्री सुरिन्द्र आर्य बस्ती बावा खेल के भजन तथा श्री सुशील शर्मा जी के प्रवचन होंगे। दोपहर 2:00 बजे ऋषि लंगर होगा। जालन्धर की सभी आर्य समाजों के अधिकारी एवं सदस्य इस उत्सव को सफल बनाने में अपना सहयोग प्रदान करें। आपके आगमन से कार्यक्रम की शोभा बढ़ेगी। आईये सभी मिलकर महर्षि दयानन्द की विचारधारा को घर-घर पहुँचाने का संकल्प लें।

-यशपाल प्रधान आर्य समाज बस्ती दानिशमन्दा

आर्य मर्यादा के ग्राहक महानुभावों की सेवा में

आर्य मर्यादा साप्ताहिक निरन्तर आपकी सेवा में पहुंच रही है। जिन आर्य मर्यादा के ग्राहकों ने अभी तक अपना वार्षिक शुल्क या पिछला शुल्क नहीं भेजा है उनसे विनम्र प्रार्थना है कि वह अपना वार्षिक शुल्क जल्द से जल्द भिजवाने की व्यवस्था करें। आर्य मर्यादा का वार्षिक शुल्क मात्र 100/- रुपये है और आजीवन सदस्यता शुल्क 1000/- रुपये है। इसलिये मेरी सभी ग्राहक महानुभावों से प्रार्थना है कि वह अपना शुल्क जल्द से जल्द भिजवाने की व्यवस्था करें। इसके साथ ही आर्य समाजों के पदाधिकारियों एवं सदस्यों से भी निवेदन है कि वह अधिक से अधिक आर्य मर्यादा के ग्राहक बनाने में सहयोग करें। आशा है आप का सहयोग हमें प्राप्त होगा।

-व्यवस्थापक आर्य मर्यादा

पृष्ठ 2 का शेष-मानव जीवन में समाधि का महत्व

मिले अथवा जिस अवस्था में रहना हो, उसमें प्रसन्नचित्त बने रहना और सब प्रकार की तृष्णा को छोड़ देना सन्तोष है।

(3) तप-शरीर, प्राण, इन्द्रियों और मन को उचित रीति और अभ्यास से वशीकार करने को तप कहते है। जिस प्रकार अग्नि में तपाने से धातु का मल भस्म हो जाने पर उसमें स्वच्छता और चमकता आ जाती है उसी प्रकार तप की अग्नि में शरीर, इन्द्रियों आदि का तमोगुणी आवरण के नाश हो जाने पर उनका सत्वरूपी प्रकार बढ़ जाता है।

(4) स्वाध्याय-वेद, उपनिषद और अध्यात्म सम्बन्धी विवेक ज्ञान उत्पन्न करने वाले योग और सांख्य सत् शास्त्रों का नियमपूर्वक अध्ययन और गायत्रीमन्त्र का जाप स्वाध्याय है।

(5) ईश्वर प्रणिधान-ईश्वर की भक्ति विशेष अर्थात् फल सहित सर्व कर्मों को उसके समर्पण करना ईश्वर प्रणिधान है। सह नियमों में ईश्वर प्रणिधान मुख्य है तथा सब नियमों को ईश्वर को समर्पण करना श्रेयस्कर है। कहा गया है-ब्रह्मचर्य अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह का सेवन करें। जित्तेन्द्रिय शुद्धमन योगी स्वाध्याय शौच, सन्तोष तप इनका पर ब्रह्म में अर्पण करे।

3. स्थिरसुखमासनम्-योग दर्शन 2.49

जो स्थिर और सुखदायी हो वह आसन है। जिस रीति से स्थिरतापूर्वक बिना हिले-जुले और सुख के साथ बिना किसी प्रकार के कष्ट के दीर्घ काल तक बैंठ सकें, वह आसन है।

आसन कई प्रकार के है-स्वस्तिकासन, सिद्धासन, समासन, पद्मासन, बद्ध पद्मासन, वीरासन, गोमुखासन, वज्रासन। इनमें पद्मासन अत्यन्त सरल है। चौकड़ी लगाने में दाहिने पैर को बायें रान की मूल में और पाये पैर को दाहिने रान की मूल में जमाकर रखने से पद्मासन बनता है, इस आसन से शरीर निरोग रहता है और प्राणायाम की क्रिया में सहायता मिलती है। आसन के समय गर्दन, सिर और कमर को सीधे एक रेखा में रखना चाहिए और मूलबन्ध के साथ अर्थात् गुदा और उपस्थ को अंदर की और खींचकर बैठना चाहिए।

4. प्राणायाम्-तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गति विच्छेद: प्राणायाम: योगदर्शन 2.49

आसन के स्थिर होने पर श्वास-प्रश्वास की गति का रोकना प्राणायाम कहलाता है।

श्वास-बाहर की वायु का नासिका द्वारा अन्दर प्रवेश करना श्वास कहलाता है।

प्रश्वास-कोष्ठ स्थित वायु का नासिक द्वारा बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है।

श्वास, प्रश्वास की गतियों का प्रवाह रेचक, पूरक और कुम्भक द्वारा बाह्यभ्यन्तर दोनों स्थानों में रोकना प्राणायाम कहलाता है।

रेचक प्राणायाम की बहिर्गति होने के कारण उसमें श्वास की स्वाभाविक गति का तो अभाव होता ही है पर कोष्ठ की वायु का बहिविरेचन करके बाहर ही धारण करने से प्रश्वास की स्वाभाविक गति का भी अभाव हो जाता है। इसी प्रकार पूरक प्राणायाम में प्रश्वास की गति का तो अभाव होता ही है पर बाह्य वायु को पान करके शरीर के अन्दर धारण करने से श्वास की स्वाभाविक गति का भी अभाव हो जाता है और कुम्भक प्राणायाम में केवल विधारक प्रयत्न से प्राण वायु को एक दम जहाँ के तहाँ रोक देने से श्वास-प्रश्वास दोनों की गति का अभाव हो जाता है। ठीक आसन से बैठ दी हुई विधि से प्राणायाम करना चाहिए। नियमित प्राणायाम करने से व्यक्ति के समय की गति धीमी हो जाती है और इससे उसकी आयु बढ़ जाती है। प्राणायाम के अभ्यास से प्रकाश का आवरण नाश हो जाता है। प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है इससे सब मल धुल जाते है और ज्ञान का प्रकाश होता है। प्राणायाम से मन स्थिर होता है।

5. प्रत्याहार-इन्द्रियों का अपने विषय के साथ सम्बन्ध नहीं होने पर जिसके स्वरूप का अनुकरण जैसा करना प्रत्याहार है।

इस प्रकार इसको प्रत्याहार कहा जाता है फिर इन्द्रियां चित्त के अधीन होकर काम करने लगती है। जब चित्त का बाहर के विषयों से उपरांग होता है तभी उनको ग्रहण करती है। यम, नियम, प्राणायामदि के प्रभाव से चित्त जब बाहर के विषयों से विरक्त होकर समाहित होने लगता है तब इन्द्रियाँ भी अन्तर्मुख होकर उस जैसा अनुकरण करने लग जाती है और चित्त के विरूद्ध होने पर स्वयं भी विरूद्ध हो जाती है। यही उनका प्रत्याहार है।

6. धारणा-चित्त का वृत्ति भाव से किसी स्थान विशेष में बांधना धारणा कहलाता है।

देशबन्धश्चितस्य धारणा।

योगदर्शन 3.1

7. ध्यान-उसमें वृत्ति का एक सा बना रहना ध्यान है। धारणा में चित्त जिस वृत्ति भाव से ध्येय में लगता है जब वह वृत्ति इस प्रकार समान प्रवाह से लगातार उदय होती रहे कि दूसरी कोई और वृत्ति बीच में न आवे तब उसे ध्यान कहते है।

8. यह ध्यान ही समाधि कहलाता है। जब उसमें केवल ध्येय अर्थ मात्र से भासता है और उसका स्वरूप शून्य जैसा हो जाता है।

धारणा, ध्यान और समाधि का एक विषय में लीन होना संयम कहलाता है। संयम के जय से समाधि प्रज्ञा का प्रवेश होता है।

त्रयमेकत्र संयमः।

योग दर्शन 3.4

तज्जयात्प्रज्ञा लोकः।

योग दर्शन 3.5

त्रयमन्तरंग पूर्वेभ्यः।

योग दर्शन 3.7

धारणा, ध्यान और समाधि सम्प्रज्ञान समाधि के अन्तरंग हैं, क्योंकि इन तीनों का विषय एक ही है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार यद्यपि चित्त को निर्मल बनाकर योग के उपयोगी बनाते है तथापि समान विषय नहीं होने से बहिरंग है। इसलिए इन पांचों का वर्णन साधना पाद में और धारणादि तीनों का वर्णन विभूतिपाद में हुआ है।

तदपि बहिरंग निर्बीजस्य।

योग दर्शन 3.8

यह धारणा, ध्यान और समाधि असम्प्रज्ञात समाधि का बाहर का अंग है।

सर्वार्थतैका ग्रतयो: क्षयोदयो चित्तस्य समाधि परिणाम: यो. द. 3.11

सर्वार्थता और एकाग्रता का क्षय और उदय होना चित्त का समाधि अवस्था में परिणाम है।

इस सम्पूर्ण वर्णन से ज्ञान होता है कि समाधि और उसके अंग मानव समाज को कैसे एक श्रेष्ठ समाज में परिणीत कर देते है। उसका स्वास्थ्य ठीक कर उसकी आयु का बढ़ा देते है। उसे अपने स्वरूप का ज्ञान करा कर एकाग्रता का गुण उसमें विशेष रूप से प्रविष्ट करा देते है।

गायत्री महायज्ञ का आयोजन

आर्य समाज महर्षि दयानन्द बाजार (दाल बाजार) की ओर से ऋषिबोधोत्सव अयोध्या में श्री राम मन्दिर बने की खुशी में एवं शिवरात्रि के पावन पर्व पर 24 घण्टे का गायत्री महायज्ञ का आयोजन 20 फरवरी से 21 फरवरी तक बड़े धूमधाम से मनाया जा रहा है।

बसन्त पंचमी का पर्व मनाया

दयानन्द पब्लिक स्कूल दीपक सिनेमा रोड़ में बसंत पंचमी का उत्सव बड़े हर्षोल्लास से मनाया गया। किंडर गार्डन के नन्हें नन्हें बच्चे पीले परिधान पहने अनुपम घटा बिखेर रहे थे। बच्चों ने पीले व्यञ्जनों का भरपूर आनन्द लिया। बच्चो ने सरस्वती देवी की पूजा करके विद्या का वरदान मांगा। प्रिंसीपल मैडम ने बच्चों के इस दिन की महत्ता बताते हुए कहा कि इस दिन विद्या की देवी सरस्वती की पूजा करने से विशेष फल की प्राप्ति होती है। यह त्यौहार ऋतु से सबंधित होने के साथ-साथ हमें वीर हकीकत राय के बलिदान की भी याद दिलाता है। इसलिए हमें वीरों के बलिदान को न भुलाकर त्योहारों की पवित्रता को कायम रखना चाहिए। कहा जाता है कि इस दिन से सर्दी कम होनी शुरू हो जाती है। और कहा भी गया है कि "आई बसंत पाला उडत"। अंत में सभी को बसंत पंचमी की हार्दिक बधाई दी।

प्रिंसीपल दयानन्द पब्लिक स्कूल

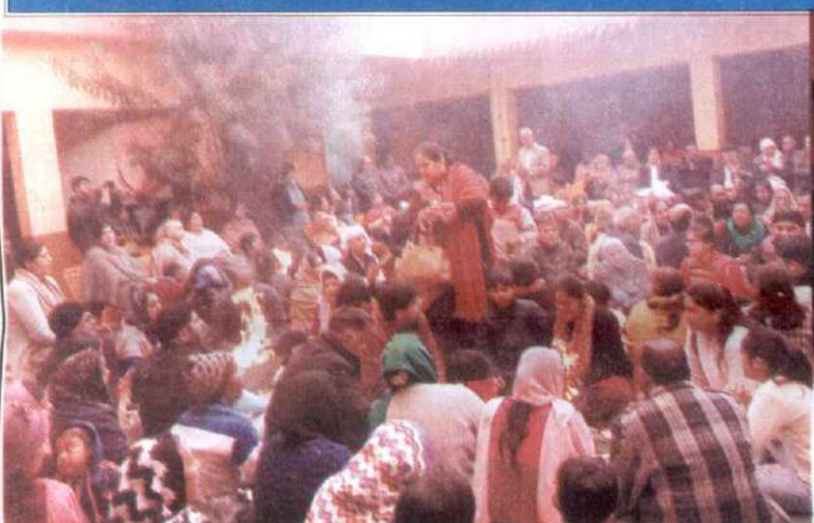
आर्य समाज वेद मन्दिर बस्ती बावा खेल जालन्धर का वार्षिक उत्सव सम्पन्न

आर्य समाज बस्ती बावा खेल जालन्धर के वार्षिक उत्सव के अवसर पर सभा रजिस्ट्रार श्री अशोक परूथी जी को सम्मानित करते हुए आर्य समाज बस्ती बावा के अधिकारी तथा चित्र दो में सभा उपप्रधान श्री सरदारी लाल जी आर्य को सम्मानित करते हुए।

आर्य समाज वेद मन्दिर बस्ती बावा खेल जालन्धर का वार्षिक उत्सव बसन्त पंचमी पर्व के उपलक्ष्य में 30 जनवरी 2020 से 2 फरवरी 2020 रविवार तक बड़ी श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के महोपदेशक पं. विजय कुमार शास्त्री, आचार्य सुरेश शास्त्री जी के प्रवचन तथा भजनोपदेशक श्री सुरिन्द्र आर्य जी के मधुर भजन हुए। 30 जनवरी को आर्य समाज के मन्त्री श्री निर्मल आर्य, श्री सुरिन्द्र कुमार, मा. रोशन लाल जी के परिवार की ओर से वेद कथा तथा ऋषि लंगर का आयोजन किया गया। 31जनवरी को श्री राजेश कुमार, श्री पवन कुमार लाड़ी, श्री हरीश चन्द्र के परिवार की ओर से वेद कथा तथा ऋषि लंगर का आयोजन किया गया। 1 फरवरी को श्री ओम प्रकाश, श्री ओम प्रकाश डोगरा, श्री जोगिन्द्र लाल के परिवार की ओर से वेद कथा तथा ऋषि लंगर का आयोजन किया गया। प्रतिदिन भारी संख्या में आर्यजन इस कार्यक्रम में उपस्थित हुए और भजनों तथा प्रवचनों का लाभ उठाया।

मुख्य कार्यक्रम 2 फरवरी रविवार को प्रात: 9:00 बजे हवन यज्ञ के साथ प्रारम्भ हुआ। यज्ञ के ब्रह्मा पं. विजय कुमार शास्त्री तथा पं. मनोहर लाल आर्य मुसाफिर थे। मुख्य यजमान श्री चुनी लाल जी, श्री पंकज डोगरा, श्री रोशन लाल, श्री मंगत राम, श्री राजेश कुमार, श्री पवन कुमार लाड़ी, श्री पूर्ण चन्द जी ने अन्य श्रद्धालुओं के साथ बड़ी श्रद्धा के साथ यज्ञ किया। यज्ञ ब्रह्मा तथा अन्य विद्वानों ने सभी यजमान परिवारों को अपना आशीर्वाद प्रदान किया। यज्ञ के पश्चात आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के रजिस्ट्रार श्री अशोक परूथी जी के करकमलों के द्वारा ध्वजारोहण करके ओ३म् की पताका फहराई गई। ध्वजारोहण के पश्चात मुख्य कार्यक्रम आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के वरिष्ठ उपप्रधान श्री सरदारी लाल आर्य जी की अध्यक्षता में प्रारम्भ हुआ। स्त्री आर्य सभा बस्ती बावा खेल, स्त्री आर्य सभा भार्गव नगर जालन्धर की माताओं ने बहुत ही सुन्दर भजन प्रस्तुत किए। आर्य समाज के भजनोपदेशक श्री सुरिन्द्र आर्य जी ने अपने सुन्दर भजनों के द्वारा सभी को आनन्दित कर दिया। श्री सुरिन्द्र आर्य जी ने प्रभु भक्ति, महर्षि दयानन्द तथा आर्य समाज की विचारधारा पर आधारित भजन सुनाकर लोगों को आर्य समाज के साथ जुड़ने के लिए प्रेरित किया। पं. श्री विजय कुमार शास्त्री तथा आचार्य सुरेश शास्त्री जी ने बहुत ही सुन्दर विचारों के द्वारा लोगों का मार्गदर्शन किया। उन्होंने कहा कि हमें अपने धर्म, संस्कृति के साथ जुड़कर राष्ट्रहित में कार्य करना चाहिए। श्री कमल किशोर आर्य तथा पं. मनोहर लाल आर्य ने भी अपने-अपने विचार प्रस्तुत किये। कार्यक्रम के अध्यक्ष श्री सरदारी लाल आर्य जी ने अपने अध्यक्षीय उद्‌बोधन में सभी आर्य समाजों से आए अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि हम सभी को एकजुट होकर आर्य समाज का प्रचार और प्रसार करना चाहिए। उन्होंने कहा कि लोग तभी आर्य समाज के साथ जुड़ेगें जब हम प्रभात फेरियां **शेष पृष्ठ 6 पर........**

आर्य समाज किदवई नगर लुधियाना में स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस मनाया



आर्य समाज किदवई नगर लुधियाना में स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर यज्ञ करते हुए आर्य जन तथा चित्र दो में स्वामी सम्पूर्णानन्द जी को सम्मानित करते हुए आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के उपप्रधान श्री सरदारी लाल आर्य तथा लुधियाना की सभी आर्य समाजों के अधिकारी

आर्य समाज किदवई नगर लुधियाना में लुधियाना की समस्त आर्य समाजों की ओर से स्वामी श्रद्धानन्द जी का बलिदान दिवस आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के वरिष्ठ उपप्रधान श्री सरदारी लाल जी की अध्यक्षता में धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर करनाल से मुख्य रूप से पधारे स्वामी सम्पूर्णानन्द जी मुख्य रूप से पधारे। सर्वप्रथम 11 कुण्डीय गायत्री महायज्ञ प्रारम्भ हुआ जिसमें 44 दंपत्ति परिवार सहित यज्ञवेदी पर विराजमान हुए। गायत्री महायज्ञ के ब्रह्मा आर्य समाज मॉडल टाउन लुधियाना के पुरोहित श्री राजेन्द्र शास्त्री जी थे।

यज्ञ के पश्चात आर्य समाज समराला के पुरोहित श्री राजेन्द्रव्रत शास्त्री जी ने अपने मधुर भजन प्रस्तुत किए। उसके बाद करनाल से पधारे स्वामी सम्पूर्णानन्द जी ने अपनी ओजस्वी वाणी में अपना प्रवचन दिया। उन्होंने कहा कि राष्ट्रविरोधी ताकतों से लड़ने के लिए सभी आर्यजनों को आगे आना होगा। उन्होंने स्वामी श्रद्धानन्द जी के जीवन पर भी प्रकाश डाला और उनके जीवन के मुख्य बिन्दुओं गुरुकुल कांगड़ी, जामा मस्जिद जंलियावाला बाग, शुद्धि कार्य आदि घटनाओं पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के वरिष्ठ उपप्रधान श्री सरदारी लाल आर्यरत्न तथा विधायक श्री सुरेन्द्र डाबर जी द्वारा सिलाई स्कूल का उद्‌घाटन

शेष पृष्ठ 6 पर.......

स्वामिनी आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब की तरफ से मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक प्रेम भारद्वाज द्वारा गायत्री प्रिंटिग प्रैस, मण्डी रोड जालन्धर पंजाब से मुद्रित एवं गुरुदत्त भवन, चौक किशनपुरा, जालन्धर से प्रकाशित।
सम्पादक-प्रेम भारद्वाज
पीआरबी एक्ट के तहत प्रकाशित सामग्री के चयन हेतु उत्तरदायी किसी विवाद का न्यायिक क्षेत्र जालन्धर होगा। आर एन आई संख्या 26281/74 **E-mail: apspunjab2010@gmail.com, www.aryapratinidhisabha.org**