मासिक पत्रिका जुलाई 2021

"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.: 46678389, 9310140742 • E-mail: samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

| विजय लखनपाल | राजेन्द्र कुमार | विजय भाटिया |
|---|---|---|
| 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। ■■

## जुलाई 2021 मास में साप्ताहिक सत्संग

| दिनांक | वक्ता | विषय |
|---|---|---|
| 04 | डॉ. विनय विद्यालंकार (9412042430) | विश्व को ईश्वर के काव्य के रुप में देखें-अतीत सीमित है, भविष्य असीमित। |
| 11 | आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766) | मानव जीवन में पुरुषार्थ का महत्त्व। |
| 18 | आचार्य वीरेन्द्र कुमार शास्त्री (9810507498) | आशीर्वाद का जीवन पर प्रभाव। |
| 25 | डॉ. धर्मेन्द्र शास्त्री (9999426474) | क्या विद्या से अमरत्व प्राप्त हो सकता है। |

# लॉकडाउन के दौरान की गई गतिविधियाँ/सेवाएँ

पिछले वर्ष की भांति इस वर्ष भी कोरोना महामारी का दौर रहा और अप्रैल व मई में काफी तेज़ी से फैला। अभी जून में इसका प्रभाव कम हो रहा है। इस दौरान आर्य समाज, ग्रेटर कैलाश–1 की भूमिका और गतिविधियों के बारे में आर्य समाज ने किस प्रकार निवासियों और जरूरतमंदों की सहायता की यह जानकारी देना आवश्यक है।

1. **भोजन वितरण :** लॉकडाउन के दौरान गरीबों और जरूरतमंदों को भोजन के पैकेट बांटे गए ताकि उन लोगों को कुछ मदद मिल सके इस सम्बन्ध में कुछ फोटो संलग्न है।
2. **चिकित्सा सेवाएं :** महर्षि दयानंद धर्मार्थ चिकित्सालय ने निवासियों और गरीब और जरूरतमंद लोगों को चिकित्सा सेवाएं प्रदान की। (लॉकडाउन के कारण मेडिकल सैंटर को अस्थायी रूप से बंद कर दिया गया था)
3. **शिक्षा :** अमृत पॉल आर्य शिशु शाला द्वारा छात्रों को व्यस्त रखने और 2020–2021 के दौरान पूरे सत्र के लिए महामारी के दौरान घर पर बैठे शिक्षा ग्रहण करने के लिए ऑनलाइन कक्षाओं का आयोजन कर रहा है।
4. **ऑक्सीजन सपोर्ट :** आर्य समाज कैलाश–ग्रेटर कैलाश –1 ने अपने मेडिकल सेंटर से ऑक्सीजन सिलेंडर देकर जरूरतमंद कोविड–19 रोगियों को सहायता प्रदान की, जिससे कुछ गंभीर रोगियों की जान बचाने में मदद मिली।
5. **टीकाकरण केंद्र :** दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा ने दिल्ली के मुख्यमंत्री से अपने परिसर और सुविधाओं को टीकाकरण केंद्र के रूप में उपयोग करने का अनुरोध किया ताकि निवासियों को आसानी से टीकाकरण कराने में मदद मिल सके।
6. **आरडब्ल्यूए (RWA) को सहायता:** आर्य समाज ने विभिन्न प्रखंडों के RWA को क्वारंटाइन में भोजन वितरण, ऑक्सीजन सिलेंडर की रिफिलिंग और महत्वपूर्ण दवाओं की व्यवस्था आदि से संबंधित विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लिया।
7. **सहयोग :** आर्य समाज के सदस्य व "सर्व सम्मान" के अध्यक्ष श्री दीपक खन्ना जी, पहाड़ी वाला गुरुद्वारा और अन्य गैर सरकारी संगठनों के साथ मिलकर काम कर रहे थे ताकि कोविड–19 के लिए उनकी गतिविधियों का समर्थन किया जा सके।
8. **डॉक्टरों के साथ टेली परामर्श :** आर्य समाज कैलाश ग्रेटर कैलाश–1 ने लॉकडाउन के दौरान निवासियों और आम जनता को मुफ्त टेली परामर्श सुविधा प्रदान करने के लिए महर्षि दयानंद धर्मार्थ चिकित्सालय के चार सामान्य चिकित्सकों (Physicians) और एक मनोवैज्ञानिक (Psychologist) की सेवाएं उपलब्ध कराई। यह प्रयास बहुत ही प्रभावशाली रहा व इसका लाभ बहुत लोगों ने उठाया। लोग रात का देर तक हमारे डॉक्टरों से सम्पर्क करते तथा सलाह लेते रहे। कुछ लोगों ने अपने प्रशंसनीय विचार रखे। जिनमें से कुछ अंश नीचे दिए गए हैं:

**Appreciation of some recent initiatives:**

1.Message from Shri M K Gupta President S Block GK-1 today morning:
"A sr citizen, Mr Sharma R/O S 204, fainted this morning.
Her daughter approached me asking for a doctor, who may help.
Fwd the no of Dr Gandhi of Arya Samaj.
He extended all help.
Thanks a lot Mr Chaudhry for this initiative.🙏"

2.Message from Dr.Poonam Saith:
"Hi mam
I am vibha saluja
A very big thanks for yesterday so help
👆message from patient after tele-consultation"

3.Message from Ms.Anandita of CR Park:
"Thank u so so much Rajiv ji... the timely help saved my mausaji...
We have got him admitted in the hospital and now praying for his recovery
🙏🙏🙏"

4.Message from Mr.Moksh Mehtani of Gurgaon:
"Thank you uncle. Dr. Mohan ji se baat ho gayi thi, he explained it very well.
Thank you and Regards"
10:08 AM

**Messages from Dr. Mohan Gandhi**

I really appreciate u
U r working free for the society
Thank you so much 😊🙏
God can not be everywhere so he sends Doctors like you
Uncle thanks to you for all the support.. you were there with us whenever we called
Our whole family is thankful to you 😊
🙏
Good morning.. and we feel blessed to have you at our side all the time.. thank you for being there for us
Good morning uncle.i feel blessed to have connected with you. You are my Angel.. true Bodhisattva,And a true Buddha. Thank you.
12:49 pm

9. **भजन–प्रवचन :** आर्य समाज की महिला सत्संग विभाग सदस्यों और निवासियों के आध्यात्मिक लाभ के लिए इस कठिन समय के दौरान उनकी मानसिक और भावनात्मक शक्ति के लिए एक घंटे के लिए साप्ताहिक भजन और प्रवचन का आयोजन कर रही है। जनवरी, फरवरी, मार्च 2021 के माघ माह के दौरान की महिला सत्संग ने भजन व प्रख्यात धर्मगुरुओं द्वारा दैनिक प्रवचन का आयोजन किया। इससे सदस्यों व निवासियों को व्यस्त रखने और मानसिक रूप से शांति बनाए रखने में मदद मिली।

आर्य समाज कैलाश–ग्रेटर कैलाश–1 और इसके सदस्यों ने सीमित संसाधनों के साथ अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता के साथ कोविड–19 के इस कठिन दौर में समाज के लिए योगदान दिया है, दे रहे हैं और आगे भी देते रहेंगें।

# आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1 एवं "सर्व सम्मान, नई दिल्ली-110048"

## के सौजन्य से

## लॉकडाउन में जरूरतमंदो को भोजन और अन्य खाने की चीज़ों का वितरण करते हुए।

## (मई/जून 2021)