

Tel. : 9342254131

ओ३म्

Email : aryasamajmarathalli@yahoo.co.in  
www.bangalorearyasamaj.com



स्वामी दयानन्द सरस्वती

# आर्य ज्योति

## ARYA JYOTI



ಆರ್ಯ ಜಯಂತಿ

February-2025

Arya Samaj Marathalli Monthly Newsletter

Sunday Weekly Satsang : 10.00 a.m. to 11.30 a.m.

### बसंत पंचमी सांस्कृतिक और प्राकृतिक समृद्धि का उत्सव है

— फकीरे दयानन्द एस.पी. कुमार



बसंत पंचमी भारत का एक प्रमुख त्यौहार है, जो वसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक है। इस दिन ज्ञान, शिक्षा और संगीत की देवी माँ सरस्वती की पूजा की जाती है। आर्य समाज, जो वेदों पर आधारित है और भारतीय संस्कृति को प्रोत्साहित करता है, इस पर्व को विशेष रूप से प्रेरणादायक मानता है। आर्य समाज के अनुसार, बसंत पंचमी केवल धार्मिक अनुष्ठान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारी सांस्कृतिक और प्राकृतिक समृद्धि का उत्सव भी है। यह पर्व ऋतु परिवर्तन का प्रतीक है, जब प्रकृति फूलों से महक उठती है और जीवन में नई ऊर्जा का संचार होता है।

**आर्य समाज और बसंत पंचमी का मुख्य उद्देश्य :**

**ज्ञान की पूजा :** आर्य समाज इस दिन विशेष रूप से शिक्षा और विद्या को महत्व देता है। माँ सरस्वती की पूजा के पीछे यह संदेश है कि मनुष्य अपने जीवन में ज्ञान और विज्ञान को अपनाए।

**वेद प्रचार :** आर्य समाज के अनुयायी इस दिन यज्ञ का आयोजन

करते हैं और वेदों के अध्ययन का संकल्प लेते हैं। बसंत पंचमी को वेदों के प्रकाश का दिन भी माना जाता है।

**प्रकृति का सम्मान :** आर्य समाज के सिद्धांतों में प्रकृति के प्रति आदर और प्रेम प्रमुख हैं। इस दिन पेड़-पौधों और पर्यावरण को संरक्षित करने का संदेश दिया जाता है।

**बसंत पंचमी का महत्व आर्य समाज के दृष्टिकोण से :** आर्य समाज के संस्थापक स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने सत्य और ज्ञान की राह पर चलने का संदेश दिया। उनके विचारों के अनुसार, बसंत पंचमी केवल धार्मिक पर्व नहीं है, बल्कि समाज में जागरूकता, स्वच्छता और शिक्षा के महत्व को समझाने का एक माध्यम है। इस दिन आर्य समाज के अनुयायी विद्यालयों, गुरुकुलों और सार्वजनिक स्थानों पर कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं। इसमें भजन, प्रवचन और यज्ञ के माध्यम से समाज में नैतिक और सांस्कृतिक मूल्यों को पुनर्जीवित किया जाता है। बसंत पंचमी केवल त्यौहार नहीं है, बल्कि यह जीवन में सकारात्मकता, नई शुरुआत और ज्ञान का प्रतीक है। आर्य समाज इसे अपनी संस्कृति और वेदों की परंपरा के अनुसार मनाकर समाज को प्रेरणा देने का कार्य करता है।

26 जनवरी, 2025 को 76वें गणतन्त्र दिवस के अवसर पर आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के भवन की छत पर तिरंगा फहराते हुए फकीरे दयानन्द श्री एस.पी. कुमार जी साथ में सभा के अन्य पदाधिकारी गण एवं गणमान्य महानुभाव उपस्थित रहे।



## हमारे सत्संग

### ईश्वर को जानने और समझने का प्रयास अवश्य करना चाहिए



आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के रविवारीय सत्संग में दिनांक 5 जनवरी, 2025 को फकीरे दयानन्द श्री एस.पी. कुमार जी गायत्री मन्त्रोच्चार के साथ अपना व्याख्यान देते हुए कहा कि हमें ईश्वर के साथ जुड़ने का प्रयास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान में समाज में अनेक धार्मिक आयोजन हो रहे हैं, फिर भी लोगों का मन अशान्त है, वह चाहे किसी भी धर्म के मानने वाले लोग हैं।

इसका प्रमुख कारण है कि लोग ईश्वर का ध्यान मन से नहीं करते बल्कि केवल दिखावा मात्र कर रहे हैं जिस कारण से लोगों का मन अशान्त और परेशान दिखाई देता है। उन्होंने कहा कि जिस तरह से सर्दी में अग्नि के पास बैठने से सुख की अनुभूति होती है और गर्मी में पेड़ की छाया में जाते हैं तो हमें सुख मिलता है। इसी प्रकार से यदि हम सभी ईश्वर के समीप जायेंगे तो हमें सुख शांति प्राप्त होगी। ईश्वर शारीरिक सुख से प्राप्त नहीं हो सकता, बल्कि ईश्वर को प्राप्त करने के लिए हमें मन लगाना होगा। एक और उदाहरण देते हुए कहा कि जैसे गुरुकुल में आचार्य बच्चों को पढ़ाते हैं, परन्तु उनमें से कई ऐसे बच्चे होते हैं जब उनसे पूछा जाये कि क्या पढ़ाया तो वे बता ही नहीं पाते हैं, क्योंकि उस समय उनका मन कहीं और लगा हुआ था। हम आप अक्सर वाहनों पर लिखा देखते हैं कि सावधानी हटी दुर्घटना घटी। इसी प्रकार जब हम पूरी निष्ठा और ध्यान से मन लगाकर ईश्वर को जानने का प्रयास करेंगे तभी हमें ईश्वर की प्राप्ति हो सकती है। ईश्वर को पहले जानो फिर मानो तो अधिक लाभ है। ईश्वर हमारे से दूर नहीं है, हमें कहीं भटकने की आवश्यकता नहीं है, हमें अपने अन्दर उसे खोजने की आवश्यकता है। इस दुनिया में जो कुछ हो रहा है या दिखाई दे रहा है उन सभी में ईश्वर का ही हाथ है। ईश्वर रूपी शक्ति ही इस सृष्टि को संचालित कर रहा है, इसलिए हमें उसका ध्यान करना चाहिए और उसे जानना और मानना चाहिए। ईश्वर निराकार है, वह हमें दिखाई नहीं देता है।

उन्होंने कहा कि जब बच्चा पैदा होता है और धीरे-धीरे बड़ा होता है। परन्तु जब वह छोटी आयु में होता है तो उसके अन्दर किसी के प्रति घृणा, द्वेष, ईर्ष्या नहीं होती है इसीलिए वह खुश रहता है। लेकिन जैसे-जैसे बड़ा होता है और अपना-पराया समझने लगता है तब लोगों से घृणा व द्वेष करने लगता है आधुनिकता की चकाचौंध में आगे बढ़ने की होड़ में लग जाता है तो उसका मन अशान्त और बेचैन हो जाता है। मनुष्य को यदि शांति चाहिए तो ईश्वर को समझने का प्रयास करना चाहिए। बाहरी दुनिया से बाहर निकलकर ईश्वर की ध्यान-साधना करनी

चाहिए। जिस प्रकार से हम खेत की जुताई, बुवाई करके फसल प्राप्त करते हैं, उसी प्रकार से ईश्वर की ध्यान-साधना करते रहने से वह हमें प्राप्त हो जाते हैं। ईश्वर को प्राप्त करना असम्भव नहीं है किन्तु कठिन अवश्य है। जो लोग निरन्तर ईश्वर की ध्यान-साधना करते हैं उन्हें ईश्वर अवश्य प्राप्त होते हैं। ईश्वर ने हमें मनुष्य जीवन इसीलिए दिया है कि हमें उस परमपिता परमात्मा का ध्यान-साधना के साथ-साथ अच्छे-अच्छे कार्य करते हुए सन्मार्ग पर चलकर मानवता के उपकार का कार्य करना चाहिए। ईश्वर ने हमें मनुष्य जीवन जिस उद्देश्य से दिया है हम उसे भूल जाते हैं और गलत सत्संगों के कारण सांसारिक मोहमाया में भटकते रहते हैं जिस कारण से हमें कष्ट प्राप्त होता है। **मनुष्य को अच्छे कर्म करते हुए ईश्वर की ध्यान-साधना करके मोक्ष की प्राप्ति करने का प्रयास करना चाहिए। जीवन के इस आवागमन से मुक्ति का प्रयास करना चाहिए।** यदि आप मोक्ष की प्राप्ति नहीं करना चाहते हैं तो आपको इस मनुष्य जीवन में अच्छे-अच्छे कार्य अवश्य करने का प्रयास करना चाहिए। **लोगों के परोपकार का कार्य करना भी ईश्वरीय कार्य कहलाता है।** मनुष्य योनि को ईश्वर ने बुद्धि और मन दिया जिससे वह कर्म करने के लिए स्वतंत्र है। **बुद्धि और विवेक से कार्य करते हुए ईश्वर की ध्यान-साधना करने वाला मनुष्य ही सच्चा मनुष्य है।** अन्यथा ईश्वर ने अनेक योनियां ऐसी दी हुई हैं जो केवल अपना जीवनयापन कर रहे हैं उन्हें ज्ञान ही नहीं है कि उनको क्या करना है, क्या नहीं करना है। इसलिए हे मनुष्यों! आप अपने अन्दर की बुराईयों को दूर करके परोपकार कार्यों के साथ-साथ सत्संगों का लाभ उठाते हुए ईश्वर में आस्था रखकर जीवनयापन करने का प्रयास करो और ईश्वर भक्ति के लिए प्रतिदिन 20-30 मिनट समय अवश्य लगायें।

### ईश्वर के दर्शन के लिए पंच-महाभूतों को समझना आवश्यक है



आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के रविवारीय सत्संग में दिनांक 12 जनवरी, 2025 को श्री अनिल आर्य जी (बंगलौर) ने अपने उद्बोधन में कहा कि मन को स्थिर करने से शरीर का स्थिर होना आवश्यक होता है। आसन पर बैठकर आसन-प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायाम का अर्थ होता है प्राण वायु को रोकना। प्राणायाम के दो लाभ हैं - प्रथम,

जो मन में अशुद्धता है वह हटती चली जाती है, दूसरा लाभ, जब हमारा अन्तःकरण शुद्ध होता है तो वह परमात्मा के समीप बढ़ती चली जाती है। प्राणायाम के बाद हमारी इन्द्रियाँ अपने आप वश में हो जाती हैं। मन पर विजय प्राप्त करना ही प्राणायाम कहलाता है। **परमात्मा के समीप पहुंचने के लिए हमें यम-नियम का पालन करना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है।** यदि हमारा अन्तःकरण शुद्ध



नहीं है तो अध्यात्म में रुचि नहीं हो सकती, जिसकी वजह से धर्म का कोई कार्य नहीं कर सकते। महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने बताया है कि जब तक अन्तःकरण शुद्ध नहीं होगा तब तक पवित्रता हो ही नहीं सकती। स्वामी जी ने कहा है कि जब तक मनुष्य शुद्ध नहीं होता तब तक उसे आसन-प्राणायाम और विद्वानों का सत्संग अवश्य करना चाहिए। जो व्यक्ति अपने मन और अन्तःकरण को शुद्ध किया हो तथा वासना और बुराईयों से दूर होता है उसी को सही मायने में विद्वान् कहा जा सकता है। जो जन्म-मरण से मुक्ति के लिए कार्य करता है वही विद्वान् कहलाता है अन्यथा सांसारिक कहलाता है। जब हम विद्वानों के सत्संग में रहते हैं तो हमारा मन और अन्तःकरण तो शुद्ध होता ही है, उसके साथ-साथ हमारे कर्म भी सुधरने लगते हैं। मनुष्य के जीवन में प्राणायाम आवश्यक है। प्राणायाम से ही हमारा अन्तःकरण शुद्ध होता है और ऋषियों-मुनियों का ज्ञान आसानी से समझ में आने लगता है और ईश्वर के प्रति लगाव अपने आप बढ़ने लगता है।

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने सत्यार्थ प्रकाश के 11वें समुल्लास में ईश्वर की व्यापकता के सम्बन्ध में वेद मन्त्र के माध्यम से बताया है। **स्वामी जी का मानना था कि प्रत्येक मनुष्य को अपने अन्तःकरण को शुद्ध करके सच्चे ईश्वर के बारे में जानना चाहिए।** श्री अनिल आर्य जी ने वेद मन्त्रों के माध्यम से परमात्मा का विस्तार से वर्णन किया। एक मन्त्र की व्याख्या करते हुए उन्होंने कहा कि जिस तरह से सूर्य अन्धकार को दूर करके सारी धरती को प्रकाशित कर देता है उसी तरह से ईश्वर हमारे जीवन में भरे अन्धकार को दूर करके हमें प्रकाशित कर दे ऐसी इच्छा रखकर ईश्वर का दर्शन करना चाहिए।

अपने प्रवचन के दौरान उन्होंने उपस्थित जनसमूह से प्रश्नोत्तरी के माध्यम से ईश्वर का साक्षात् दर्शन कराने का प्रयास किया। दो अंगुलियों के बीच में जो खाली जगह है उसके बीच में क्या-क्या है उसके बारे में उपस्थित जनसमूह ने विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि इसके बीच जो सूक्ष्म अग्नि है उसके कारण ही आकर्षण है। जो खाली जगह है उसके बीच में पंचमहाभूत अवश्य होते हैं। उन्होंने सूक्ष्म, स्थूल और कारण जगत के सम्बन्ध में विस्तार से अपने विचार रखे। अग्नि सूर्य से प्राप्त होती है। जब हम हवन करते हैं तो वह सूक्ष्म अग्नि जो स्थूल रूप में दिखाई देती है और अन्त में वह कारण में समा जाती है, अर्थात् सूर्य की अग्नि में समा जाती है। उन्होंने अपने प्रवचन के दौरान पंचमहाभूतों के सम्बन्ध में विस्तार से समझाने का प्रयास किया। उन्होंने कहा कि जैसे माता अपने बच्चे को गर्भ में सुरक्षित रखती है उसी प्रकार से वायु अपने गर्भ में अग्नि को सुरक्षित रखती है। उन्होंने कहा कि यदि इन सभी बातों को समझना है तो शास्त्रों का अध्ययन और विद्वानों का सत्संग आवश्यक है।

### महापुरुषों का सम्मान आवश्यक है

आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के रविवारीय सत्संग में दिनांक 19 जनवरी, 2025 को वैदिक विद्वान् श्री रवि भटनागर जी ने मन्त्रोच्चार के द्वारा अपना प्रवचन शुरू करते हुए कहा कि आज



19 जनवरी को राजस्थान के वीर सपूत, महान योद्धा और अद्भुत शौर्य व साहस के प्रतीक महाराणा प्रताप जी की पुण्यतिथि है। मैं इस वीर सपूत को नमन करता हूँ। देश और समाज के लिए अनेक वीर सपूतों ने अपने प्राणों की बाजी लगा दी। आजादी के वक्त महारानी लक्ष्मीबाई, सरदार भगत सिंह, चन्द्रशेखर आजाद, अशफाक उल्ला खॉं सहित अनेकों क्रांतिकारियों का जिक्र

करते हुए कहा कि 19वीं सदी में महर्षि दयानन्द जी ने क्रांतिकारियों की सेना बनानी प्रारम्भ की। उन्होंने राजे-रजवाड़ों को प्रेरित किया और श्यामजीकृष्ण वर्मा को विदेश की धरती पर स्वाध्याय के लिए भेजा। उस समय देश की स्वाधीनता संग्राम तीन धारा में बंट गयी थी और तीनों धाराओं ने मिलकर देश की आजादी के लिए कार्य किया। एक विचारधारा थी जो क्रांति की विचारधारा थी जिसका नेतृत्व श्यामजीकृष्ण वर्मा ने की और वे महर्षि दयानन्द जी के अनन्य शिष्य थे। दूसरी विचारधारा थी शांति और अहिंसा जिसका नेतृत्व जस्टिस महादेव गोविन्द राणा ने की। ये महापुरुष भी महर्षि दयानन्द जी के अनन्य भक्त थे। इस विचारधारा का बाद में महात्मा गांधी ने नेतृत्व किया। और तीसरी विचारधारा नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जी की थी, जिन्होंने कहा कि — **'तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा'** इन सारी विचारधारा का येन-केन-प्रकारेण यही मूल भावना थी कि किसी न किसी प्रकार से आजादी पाना है।

महर्षि दयानन्द जी ने कहा कि राजनीतिक स्वतंत्रता के साथ-साथ सांस्कृतिक आजादी पाना भी आवश्यक है। उस समय जो संघर्ष चल रहा था वह कुछ हद तक आज भी चल रहा है। महर्षि जी ने आर्य समाज की स्थापना करके प्रजातांत्रिक व्यवस्था की कल्पना की थी, परन्तु आज वह व्यवहार में पूर्ण रूप से दिखाई नहीं देती। हम सभी संवैधानिक रूप से तो आजाद हो गये हैं परन्तु संविधान का अक्षरशः पालन नहीं हो पाया जिस कारण से आज भी हम सभी बंटे हुए हैं और समाज का ताना-बाना बिगड़ा हुआ है।

**स्वामी दयानन्द सरस्वती जी का सपना था कि वेद आधारित व्यवहार सभी मानव जातियों के साथ लागू किया जाये।** उन्होंने कहा कि यदि वेद आधारित मान्यताओं से देश और समाज चलेगा तो पूरे संसार का कल्याण हो सकता है। महर्षि दयानन्द जी का मानना था कि वैदिक संस्कृति की पुनर्स्थापना होना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि अभी 26 जनवरी का महापर्व आ रहा है, इसी दिन हमारे देश का संविधान लागू हुआ था। इसके लिए देश के अनेकों महापुरुषों ने बलिदान दिया है। दमघोटू व्यवस्था से निजात पाने के लिए अनेकों कठिन परिस्थितियों को सहन करते हुए देश को आजाद कराया और अपना संविधान बनाकर लागू करवाया। जिसके माध्यम से देश का संचालन करने का नियम बनाया गया। श्री भटनागर जी ने स्वतंत्रता संग्राम से सम्बन्धित अनेकों कविताओं को सुनाकर सभी को उत्तेजित कर दिया।

हमारे देश में सैकड़ों तरह की भाषा है परन्तु इन सभी के बावजूद भी महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने हिन्दी को सर्वमान्य भाषा बताया, जबकि वे गुजराती थे। उनका मानना था कि हिन्दी भाषा के अन्तर्गत ही समूचे देश को एक माला में पिरोया जा सकता है। उन्होंने स्वतंत्रता आन्दोलन की हवा भी देखी, जब क्रांतिकारी गलियों और सड़कों पर निकलते थे तो हिन्दी में ही अधिकांश गीत गाया करते थे। **यथा — विजयी विश्व तिरंगा प्यारा....., कदम-कदम बढ़ाये जा....., वीर तुम बढ़े चलो....., आदि** अनेकों गीत यह सिद्ध करते हैं कि उस समय हमारे क्रांतिकारियों ने भी किस तरह से हिन्दी भाषा का प्रयोग करते हुए पूरे देश को गुंजायमान कर दिया था। **इसलिए हम सभी को अपनी मातृभाषा को महत्त्व देना चाहिए।** परन्तु आज का फैशन बन गया है कि अंग्रेजी बोलनी है, चाहे टूटी-फूटी अंग्रेजी ही बोलेंगे परन्तु उसमें अपना बड़प्पन समझते हैं। **मेरा मानना है कि लोगों को अधिक से अधिक भाषा सीखनी चाहिए। अंग्रेजी से भी मुझे कोई परहेज नहीं है, परन्तु अपनी मातृभाषा हिन्दी को सम्मान देने के लिए हमें सदैव तत्पर रहना चाहिए। अंग्रेजी भले ही इण्टरनेशनल भाषा है परन्तु क्या चीन इसे मानता है, जापान इसे मानता है, नहीं मानते न। आज चीन महाशक्ति बनने की ओर अग्रसर है, उसमें उसकी मातृभाषा के प्रति प्रेम ही उसे आगे ले जाने में मदद कर रही है। इसलिए हम सभी को भी अपनी मातृभाषा में ही अधिक से अधिक कार्य करना चाहिए, तभी हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो सकेंगे।** अन्त में उन्होंने कहा कि हमें अपने महापुरुषों के जन्मदिन और पुण्यतिथि को हर्षोल्लास से मनाना चाहिए और उनके द्वारा दिखाये गये रास्ते पर चलने का प्रयास करना चाहिए।

### संविधान की मूल भावना लागू होनी चाहिए



आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के रविवारीय सत्संग में दिनांक 26 जनवरी, 2025 को वैदिक विद्वान् धर्माचार्य श्री रामतीर्थ शास्त्री जी ने मंत्रोच्चार के माध्यम से अपना प्रवचन देते हुए कहा कि आज के ही दिन हमारे देश में संविधान लागू हुआ था। उस संविधान का पालन करना हम सभी का कर्तव्य एवं धर्म है। इससे पहले सनातन संस्कृति हमें यह सिखाती है कि ईश्वर ने भी कुछ नियम-कानून हम सभी के लिए बनाये हैं जिसका भी हम सभी को पालन करना चाहिए। यदि ईश्वर की व्यवस्था के माध्यम के अनुरूप हम सभी चलें तो निश्चित रूप से ही यह संसार स्वर्ग बन जायेगा। अभी चार वर्ष पूर्व जब कोरोना महामारी जैसी आपदा आई तो उस समय जगह-जगह ताले लग गये थे, लोग अपने-अपने घरों में बन्द हो गये थे। जिस कारण से सड़कों, खेतों आदि स्थानों पर मच्छर आदि की अधिकता हो गई थी।

हमारे चार ऋषि-मुनियों ने मनुष्यों को सही तरीके से जीवनयापन करने का तरीका बनाया। परन्तु कुछ लोग अच्छे कर्म करते हुए जीवनयापन कर रहे हैं तो कुछ लोग बुरे कार्य कर रहे

हैं जिस कारण से जो लोग अच्छे कार्य कर रहे हैं उन लोगों के मन में प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि कुछ लोग व्यवस्था को खराब कर रहे हैं इसलिए उनसे हम सभी को सावधानी रखनी चाहिए। यहीं से उत्पन्न होता है राष्ट्रवाद की भावना।

वेद में राष्ट्र की उन्नति के बारे में विस्तार से बताया गया है। जब हम वेदों का अध्ययन करते हैं, चिन्तन-मनन करते हैं तो वहीं से हमें राष्ट्र की सर्वोच्च उन्नति की भावना का मार्ग प्रशस्त होता है। शुरुआती दौर में मनुष्य भी इतना जागरूक नहीं था, परन्तु धीरे-धीरे वह जागरूक हुआ और नियम-कानून बनाकर जीवनयापन करने लगे। उन्होंने कहा कि पशु-पक्षियों के लिए कोई बाध्यता नहीं है, वह कहीं भी किसी भी देश में जा सकता है। परन्तु मनुष्य कर्म करने के लिए स्वतंत्र है, जागरूक है इसलिए उसे नियम कानून मानकर अपने राष्ट्र के नियम कानून के अनुरूप ही चलना होता है। विचारधारा से ही राष्ट्र की अवधारणा बनती है। मनुष्यों के जत्थे को राष्ट्र नहीं माना जा सकता। जिस राष्ट्र के रहने वाले लोगों में तप, त्याग, तपस्या होती है वही सच्चे राष्ट्र की परिकल्पना समझते हैं। देश के वही नागरिक सेना में भर्ती होते हैं जिनके अन्दर तप, त्याग एवं कठिन परिश्रम की भावना होती है। सैनिक कभी भी अपनी मातृ भूमि की रक्षा करने से पीछे नहीं हटता, यदि कोई साथी सैनिक दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है तो उसे उठाकर लाता है, कभी भी दुश्मन के हाथ में नहीं छोड़ता।

**यदि राष्ट्र में रहने वाला प्रत्येक व्यक्ति यह समझ ले कि हमें सभी के साथ प्रेम एवं सद्भाव के साथ रहना है तभी राष्ट्र की उन्नति हो सकती है।** उन्होंने कहा कि आजकल बहुत सुनने को मिलता है कि हमें हिन्दू राष्ट्र बनाना है। परन्तु किसे हिन्दू मानना है यही नहीं निश्चित है। क्या गाय का मांस खाने वाला हिन्दू है, दूसरों से घृणा करने वाला हिन्दू है, आदि-आदि। जब देश के नागरिकों के अन्दर पनप रही बुराईयों के सम्बन्ध में विचार-विमर्श किया जायेगा तो यह सवाल अपने आप ही नष्ट हो जायेगा। जब हम सभी नागरिक संकल्पबद्ध होकर राष्ट्र की सेवा करेंगे तो हमारा देश स्वर्ग बन जायेगा। देश के सभी नागरिकों को एकजुट होकर भारत माँ की सेवा करते हुए अपना जीवनयापन करने का प्रयास करना चाहिए। यदि हम अपने शहीदों के सपनों का भारत बनाना चाहते हैं तो उनके योगदान को नमन करते हुए मिलजुलकर राष्ट्र की सेवा करना होगा। आज हम अपना 76वाँ गणतन्त्र दिवस मना रहे हैं तो हमें यह विचार अवश्य करना चाहिए कि हमने विगत 76 वर्ष में क्या पाया, क्या खोया। **क्या इस 76 वर्ष में संविधान की मूल भावना के अनुरूप कार्य हुआ।** उन्होंने कहा कि पहले बाहर के बच्चे हमारे देश में पढ़ने के लिए आते थे, परन्तु आज हमारे बच्चे दूसरे देशों में पढ़ने जा रहे हैं इससे यह सिद्ध हो रहा है कि हम पिछड़ रहे हैं। इसलिए हम सभी को इसमें सुधार करने की आवश्यकता है। संविधान की मूल भावना को लागू करके ही राष्ट्र की उन्नति की जा सकती है।



## आर्य समाज मारतहल्लि, बंगलौर के तत्वावधान में आयोजित सेवा कार्य की चित्रमय झलकियाँ







## पवित्र वेद

### स्वाध्याय एवं शोध कार्यक्रम

**जुड़ने के लिए**

- कदम-1** अपने फोन में प्ले-स्टोर खोलकर टेलीग्राम डाउनलोड करें।
- कदम-2** खोजें HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM
- कदम-3** इस ग्रुप को खोलें और श्रवणपद बटन पर क्लिक करें।
- कदम-4** इस ग्रुप का हैडर खोलें। Add Members के माध्यम से अपने सभी सम्पर्क वाले लोगों को इस ग्रुप में जोड़ दें।

स्वाध्याय शोधकार्यक्रम चरणबद्ध  
0914-99683 87171

श्री मायजी योगाचार्य  
09198 12611898

### ऋग्वेद-1.4.5

उत ब्रुवन्तु नो निदो निरन्यतश्चिदारत ।

दधाना इन्द्र इहुवः ।। 5 ।।

उत - निश्चित संकल्प के साथ, ब्रुवन्तु - बोलते हैं, नो - नहीं, निदो - निन्दा, निः आरत - दूर रखते हैं, अन्यतः - अन्य निरर्थक कार्यों और चर्चाओं को, चित् - वास्तव में, दधाना - धारण करते हैं, इन्द्र - परमात्मा, इद् - निश्चित रूप से, दुवः - उसकी चर्चा करते हैं

**व्याख्या :-**

आध्यात्मिक पथ पर उन्नति करने के लिए तीन महान निर्देश कौन से हैं?

आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करने के लिए तीन क्रियात्मक निर्देश इस प्रकार हैं :-

(1) किसी की अनुपस्थिति में उनकी निन्दा न करना - हमें पीछे किसी की भी बुराई करने से स्वयं को रोककर रखना चाहिए। वैसे

### Rigveda-1.4.5

उत ब्रुवन्तु नो निदो निरन्यतश्चिदारत ।

दधाना इन्द्र इहुवः ।। 5 ।।

**Uta bruvantu no nido niranyatashchidaarata  
Dadhaanaa indra id duvah**

Uta : Certainly with determination, bruvantu : speak no : not, nido : criticism, nih aarata : keep away from, anyatah : other useless jobs and discussions, chid : certainly, Dadhaanaa : hold, indra : God, id : certainly, duvah : discussions about

### Elucidation

What are three great instructions to progress on spiritual path?

Three practical instructions to progress on spiritual path :

(i) No criticism of others in their absence : We must refrain from criticizing others at their back and even in one's presence. We should point out faults very humbly to look like a suggestion for his/her welfare. It is believed that if we criticize a wrong-doer, his wrong deeds are added to our karma bank also. It amounts to wastage of our energy.

तो किसी की उपस्थिति में भी उनकी निन्दा नहीं करनी चाहिए। किसी की भी गलती को हमें केवल विनम्रता पूर्वक उसके कल्याण हेतु एक सुझाव की तरह प्रस्तुत करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि किसी गलत कार्य करने वाले व्यक्ति की निन्दा करने से उसके बुरे कार्य हमारे कर्म खाते में भी जुड़ जाते हैं। इससे हमारी शक्ति व्यर्थ जाती है।

(2) निरर्थक कार्यों में या निरर्थक बातों में शामिल नहीं होना चाहिए। समय तथा शक्ति का केवल लाभकारी गतिविधियों में ही प्रयोग करने पर ध्यान एकाग्र करना चाहिए।

(3) सर्वोच्च शक्ति, परमात्मा, के विषय में ही सदैव चर्चा करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त अपने व्यक्तिगत जीवन की ऊर्जा, सबके स्वास्थ्य तथा कल्याण के बारे में ही चर्चाएँ होनी चाहिए।

### जीवन में सार्थकता

जीवन में शान्ति और उन्नति के लिए तीन महान क्रियात्मक निर्देश कौन से हैं?

हमारे स्थान, समय या कार्यक्षेत्र की भिन्नताओं के बावजूद निम्न तीन निर्देश सर्वमान्य हैं, जो हमारे घर, कार्यस्थल, समाज या आध्यात्मिक पथ पर भी लागू होते हैं :-

(1) किसी की निन्दा नहीं

(2) लाभदायक कार्यों पर ही समय और शक्ति का प्रयोग करना

(3) अपने आपको ऊर्जावान बनाने तथा अन्यो के कल्याण के विषयों पर ही चर्चा करना।

इनका पालन करने से हमारी व्यक्तिगत ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है। हमारे प्रयासों के फल बढ़ जाते हैं। हम कई प्रकार की विकट परिस्थितियों से बच जाते हैं जैसे - गुटबाजी, अहंकार तथा विवाद। ऐसे लोगों की सर्वत्र तथा सबके द्वारा प्रशंसा होती है।

(ii) No involvement in useless jobs or gossip discussions. Focus on the utility of time and energy for useful activities only.

(iii) Always hold discussions about God, the Supreme Energy and your individual life energy, health and welfare of all.

### Practical Utility in life

What are three great practical instructions for peace and progress in life?

These three instructions are universal in nature irrespective of our place, time or pursuits, may it be our home, workplace, society or spiritual path.

(i) No criticism

(ii) Focus on useful spending of time and energy.

(iii) Discussions about energizing and promoting welfare.

This would increase our energy level, utility of our efforts would increase and save us from many complications like grouping, ego problems and conflicts etc. Such a person is appreciated everywhere and by everyone.

## Scientific Basis of Fasting - Dr Raghavendra Rao

In a medical context fasting may refer to (1) the metabolic status of a person who has not eaten overnight, (2) to the metabolic state achieved after complete digestion and absorption of a meal, or (3) an unusually extended period of starvation. Several metabolic adjustments occur during fasting that are known to be protective and promotive for health.

Extended fasting has been recommended as therapy for various conditions by physicians of most cultures, throughout history, from ancient to modern. Though earlier observations were studied without scientific methodology or understanding they still point to utilization of fasting as a therapeutic modality. Earlier observations were based on animal behaviour but today they are based on animal physiology. We will try to discern in this article as to how best fasting could be useful in promoting one's health through review of literature that describes physiological and metabolic benefits.

### Scientific Studies on Fasting: Animal studies

Throughout history, numerous societies have recognized the beneficial effects on health and general wellbeing of limiting food intake for certain periods of time, either for religious reasons or when food was scarce. The first widely recognized scientific study of restricted diets and their ability to extend life-span was published by McCay et al. (1935). Many studies have confirmed this result and extended it to mice (Weindruch and Walford, 1988; Sprott, 1997) and other species including fruitflies (Chapman and Partridge, 1996), nematodes (Houthoofd et al., 2002), water fleas, spiders and fish (Weindruch and Walford, 1988).

Intermittent fasting (IF; reduced meal frequency) and caloric restriction (CR) extend lifespan and increase resistance to age-related diseases in rodents and monkeys and improve the health of overweight humans. Experiments performed 70 years ago showed that caloric restriction (CR; reduction in energy intake with maintenance of nutrition) increases the lifespan of rodents

[McCay et al 1935], and this has been widely replicated and extended in studies that demonstrated increases both in the mean and in the maximum lifespan of rats and mice maintained on reduced calorie diets [Weindruch R et al., 1997, Sohal RS et al., 1996]. More recent studies suggest that reducing calorie intake can also increase the lifespan of monkeys [Bodkin NL et al., 2003, Mattison JA et al., 2003]. The amount by which lifespan is extended increases progressively as calorie intake is reduced (until the point of starvation) as well as with the duration of the diet (the later the diet is begun, the less lifespan is increased). Interestingly, intermittent fasting (IF; diets with reduced meal frequencies such as every-other-day fasting) can also increase lifespan, even when there is little or no overall decrease in calorie intake [Goodrick CL et al., 1990, Anson RM, et al., 2003].

### Modulation of Metabolism

An increasing number of physiological effects of CR and IF that may contribute to their abilities to increase health span has been documented in studies on rodents, monkeys and humans [2,10]. Man's survival of prolonged starvation is predicated upon a remarkable ability to conserve the relatively limited body protein stores while utilizing fat as the primary energy-producing fuel. Previous studies have documented this conservation of body protein as evidenced by decreased urinary nitrogen excretion (2), a marked attenuation of hepatic gluconeogenesis determined by direct measurements of splanchnic Glucose production (3), and adaptation of brain to ketone acid utilization thereby sparing amino acid conversion to glucose for terminal oxidation (4). While these studies suggest a well integrated control of fuel utilization, the mechanism whereby gluconeogenesis is attenuated and protein is conserved remains obscure. Direct inhibition of hepatic amino acid uptake, primary blockade of amino acid release from peripheral protein reserves, or both may be operative and serve to modulate the lipoprotein levels in the blood and confer cardioprotection.





**Physiological effects:** Prominent among the physiological effects conferred by CR and IF are the following: increased insulin sensitivity that results in reduced plasma glucose and insulin concentrations and improved glucose tolerance [Anson RM, et al., 20036, Mattson MP et al., 2002]; reduced levels of oxidative stress as indicated by decreased oxidative damage to proteins, lipids and DNA [Heilbronn LK et al., 2003]; increased resistance to various types of stress including heat, oxidative and metabolic stresses [Mattson MP et al., 2002]; and enhanced immune function.

Both gross and cellular physiology is profoundly affected by caloric restriction (CR) or intermittent fasting (IF) regimes. With respect to gross physiology there is of course a significant reduction of body fat and mass, which supports a healthy cardiovascular system and reduces incidents of myocardial infarction. In addition to cardioprotection a greater tolerance to stress is induced in the liver, the nutrient core of homo sapiens. The presence of alternative energy stores such as ketone bodies (e.g. B-hydroxybutyrate) enable homo sapiens to survive additional stresses of life. Excessive and deleterious blood glucose is curtailed by an enhanced sensitivity to insulin (Ins) and glucose and its utilization as an energy source. The elevation of neurotrophic factors also supports the maintenance of complex neuronal circuits required for memory retention and cognition. At the molecular level many of the beneficial effects of CR/IF are recapitulated. Proteins and nucleic acids are protected from damaging posttranslational modifications via upregulations of sirtuin histone deacetylases and heat shock proteins (Hsp). To maintain Man during the beneficial periods of fasting, peroxisome proliferator-activated receptors (PPAR) are activated to mobilize fat stores for energy usage. During these times of energy deficit, cell survival is supported by the activation of forkhead box-O (FoxO) transcription factors and through the generation of neurotrophic agents such as brain-derived neurotrophic factor (BDNF). Inflammatory cytokines, upregulated by CR/IF can even serve to allow enhanced synaptic strength

during the times of energy deficit.

From nature we know that the acquisition of available food forms one of the most profound behavior sets and thus removal of adequate food sources acts as a great driving force for engrained behavior and causes a certain degree of psychological and physiological stress in the organism. This paradigm, as with so many aspects of biology, extends even to the fundamental physiological and cellular processes within the organism. To exemplify this, several different stress proteins have been measured in the brains from rats maintained on either ad libitum or CR diets for 3 months. Examples of such stress proteins include heat-shock proteins and glucose regulated proteins.

These proteins serve to protect the body from damaging agents and stressors in the microenvironment. These act as upregulators of the protective defence mechanisms that signal pathways that help modulate a hyperactive or hypoactive immune response based on the need. This suggests that fasting could be used in modulating immune responses and could particularly be used in allergies, autoimmune diseases and chronic infections.

**Modulation of risk factors:** Both IF and CR enhance cardiovascular and brain functions and improve several risk factors for coronary artery disease and stroke including a reduction in blood pressure and increased insulin sensitivity. Cardiovascular stress adaptation is improved and heart rate variability is increased in rodents maintained on an IF or a CR diet. Moreover, rodents maintained on an IF regimen exhibit increased resistance of heart and brain cells to ischemic injury in experimental models of myocardial infarction and stroke. The beneficial effects of IF and CR result from at least two mechanisms - reduced oxidative damage and increased cellular stress resistance. Recent findings suggest that some of the beneficial effects of IF on both the cardiovascular system and the brain are mediated by brain-derived neurotrophic factor signaling in the brain.

**शुगर की आयुर्वेदिक औषधि का निःशुल्क वितरण**  
प्रत्येक रविवार को सत्संग के पश्चात् दोपहर 12 बजे से आर्य समाज भवन में शुगर की आयुर्वेदिक औषधि का निःशुल्क वितरण होता है।  
कृपया प्रातःकालीन समय में खाली पेट शुगर माप कर आयें।

**फकीरे दयानन्द श्री एस पी कुमार**  
93 4225413 1

**Free Ayurvedic Eye Drops**  
Very costly drops prepared with medicinal water of Holy Mother Ganga, Saffron and other material. Made available with courtesy of Shri Subhash Garg ji.

**स्वामी भक्तानन्द सरस्वती**  
99683 57171

# 52, (Sy. No. 38), L.N. Pura, Adjacent to The Brilliant School, Behind Bata Showroom, ITPL Road, Kundalahalli Gate, Bangalore-560037