ओ३म्
कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

साप्ताहिक

आर्य सन्देश

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा का मुखपत्र

अग्ने वर्चस्विनं कृणु। अथर्व. 3/22/3

हे उन्नति के साधक प्रभो! मुझे तेजस्वी बनाएं।

O Lord ! The pronoter of all ! Make me luminous and full of splendour

वर्ष 37, अंक 8 एक प्रति : 5 रुपये

सोमवार 6 जनवरी, 2014 से रविवार 12 जनवरी, 2014

विक्रमी सम्वत् 2070 सृष्टि सम्वत् 1960853114

दयानन्दाब्द : 189 वार्षिक शुल्क : 250 रुपये पृष्ठ 8

फैक्स : 23365959 ई-मेल :aryasabha@yahoo.com

इंटरनेट पर पढ़ें – www.thearyasamaj.orgèaryasandesh

दिल्ली की समस्त आर्यसमाजों एवं आर्य संस्थाओं की ओर से आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य के तत्त्वावधान में

अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानन्द जी के 87वें बलिदान दिवस की स्मृति में

विशाल शोभायात्रा एवं श्रद्धांजलि सभा सम्पन्न

दिल्ली के ऐतिहासिक रामलीला मैदान में गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी 25 दिसम्बर को दिल्ली में हुतात्मा स्वामी श्रद्धानन्द के बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में भव्य शोभा यात्रा एवं जनसभा का आयोजन दिल्ली की समस्त आर्यसमाजों की ओर से आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य के तत्त्वावधान में किया गया।

शोभा यात्रा में जिस प्रकार से आर्य समाज, आर्य वीरदल, आर्य वीरांगना दल और आर्य शिक्षण संस्थाएँ अपनी शाक्ति का प्रदर्शन करते हैं वह अद्भुत होता है।

प्रतिवर्ष की भांति शोभा यात्रा से पूर्व प्रातः 8 बजे से 9.30 बजे तक बलिदान भवन नया बांस में वृहद यज्ञ का आयोजन किया गया। यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य सहदेव शास्त्री थे। यज्ञोपरान्त प्रातः 10 बजे वृहद विशाल भव्य शोभा यात्रा 'स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान भवन' नया बांस से से प्रारम्भ होकर स्वामी श्रद्धानन्द पथ से आगे लाहौरी गेट से खारी बावली से फतेहपुरी से चाँदनी चौक होते हुए टाउनहाल होते

साम्प्रदायिक हिंसा निरोधक बिल भारतीय एकता-अखण्डता के लिए खतरे का संकेत : पुरजोर विरोध करेगा आर्यसमाज

समलैंगिकता के सम्बन्ध में सुप्रीम कोर्ट के निर्णय का आर्यसमाज द्वारा जोरदार स्वागत : वैदिक भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों से खिलवाड़ न करे सरकार

स्वामी श्रद्धानन्द जी के 87वें बलिदान दिवस पर आयोजित जनसभा में उपस्थित आर्य जन समुदाय एवं सम्बोधित करते हुए डॉ. विनय विद्यालंकार जी। मंच पर उपस्थित हैं सर्वश्री ब्र. राजसिंह आर्य, सुरेन्द्र रैली, स्वामी सुमेधानन्द सरस्वती, महाशय धर्मपाल जी, महाशय राजीव गुलाटी जी, राजेन्द्र कुमार जी, विक्रम नरुला जी एवं अन्य अतिथिगण।

विस्तृत रिपोर्ट एवं चित्रमय झांकी पृष्ठ 4–5 पर

दिल्ली सभा एवं आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट द्वारा आर्यसमाज आनन्द विहार एल ब्लाक हरिनगर में

गुरु विरजानन्द संस्कृतकुलम् का उद्घाटन

रविवार 19 जनवरी, 2014 समय: प्रातः 10 बजे

वेद-स्वाध्याय

यशस्वी पुत्रों का निर्माण

- स्वामी देवव्रत सरस्वती

ऐषु द्यावापृथिवी धातं महदस्मे वीरेषु विश्वचर्षणि श्रवः। पृक्षं वाजस्य सातये पृक्षं रायोत तुर्वणे।। ऋग्वेद 10/93/10

अर्थ*—*(द्यावापृथिवी) हे राजा-प्रजाजनो! ***(अस्मे वीरेषु)*** हमारे वीरों-पुत्रों, पौत्रों में ***(महत्)*** महान् ***(विश्वचर्षणि श्रवः)*** सर्व जनोपयोगी यश, ज्ञान धन ***(धातम्)*** धारण कराओ ***(वाजस्य)*** बल की ***(सातये)*** प्राप्ति के लिये ***(पृक्षम्)*** अन्न प्रदान करो ***(उत)*** और ***(तुर्वणे)*** शत्रुओं के नाश के लिये ***(राया)*** धन, ऐश्वर्य से ***(पृक्षम्)*** युक्त करो।

बच्चे और युवक राष्ट्र की धरोहर होते हैं। कोई राष्ट्र कितना समुन्नत या अवनत है इसका ज्ञान वहाँ के नवयुवकों के आचार-विचार और वार्तालाप से ही हो जाता है। माता-पिता की वास्तविक सम्पत्ति उसकी सन्तान ही है इसलिये उनके जीवन निर्माण करने में कोई भी न्यूनता या असावधानी नहीं रखनी चाहिये। इसीलिये कहा है **मातृमान् पितृमानाचार्यवान् पुरुषो वेद** जिसके धार्मिक माता-पिता और विद्वान् आचार्य शिक्षक होंवे तभी पुरुष ज्ञानवान् होता है। मन्त्र में यही कहा है हे राजा-प्रजाजनों! माता-पिता **अस्मे वीरेषु विश्वचर्षणि महत् श्रवः उप आ धातम्** हमारे राष्ट्र के भावी कर्णधार इन नवयुवकों का निर्माण इस प्रकार करो कि ये सार्वजनिक कार्यों को पूर्ण निष्ठा और उत्तरदायित्व लेकर रुचिपूर्वक पूरा कर सकें। लोग इन्हें हृदय से स्वीकार करें और इनका चरित्र, व्यवहार, सुशिक्षा तथा कार्य-विधि देख इनकी सर्वत्र प्रशंसा करने लगें।

ऐसे नवयुवकों का निर्माण सुयोग्य गुरुजनों की छत्रछाया में ही होगा। प्राचीन काल में गुरुकुलीय शिक्षा इसी विधि से दी जाती थी जहाँ गुरु और शिष्य परिवार की भाँति रहते हुये ज्ञान-विज्ञान और चरित्र की शिक्षा ग्रहण करते थे। शिक्षा के अतिरिक्त गुरु के वैयक्तिक जीवन की अमिट छाप विद्यार्थी के मानसपटल पर आजीवन बनी रहती थी। सहज रूप में शिक्षा प्रदान करने की यह पद्धति सचमुच में वन्दनीय है जहाँ गुरुजनों का जीवन बोलता था। इन्हीं गुरुजनों की कृपा से कभी सारे संसार के लोग ज्ञान-विज्ञान और चरित्र की शिक्षा लेने यहाँ के विश्वविद्यालयों में आते थे तथा भारतवर्ष विश्व का गुरु था।

यश की प्राप्ति तब होती है जब व्यक्ति बल, बुद्धि और आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हो। इसके लिये आगे कहा है—**वाजस्य सातये पृक्षम्** हे गुरुजनो! हमारे बच्चे बलवान् बनें ऐसा उपाय कीजिये। उचित आहार-विहार, संयम सदाचार और अनिवार्य शारीरिक शिक्षण द्वारा ही बल की प्राप्ति होती है। दुर्भाग्य से आज शिक्षा उपाधियाँ प्राप्त करने तक ही सीमित रह गई हैं। विद्यार्थी दिन-रात पुस्तकों में आँखें गड़ाये रहते हैं। परिणाम यह होता है कि स्नातक बनने तक उनकी आंखों पर चश्मे चढ़ जाते हैं। मुखमण्डल निस्तेज और कमर झुक जाती है। इस आयु में तो जीवन का वसन्त काल होता है। किसी सुगठित शरीर, उन्नत ललाट और विनम्र स्वभाव वाले युवक को देख लोग अवाक् हो जाते हैं। अनुभव तो यही कह रहा है कि शारीरिक व्यायाम और बौद्धिक विकास दोनों साथ-साथ ही चलते हैं। ये जीवन की गाड़ी के दो चक्र हैं जिनका समान विकास विद्यार्थीकाल में ही प्रारम्भ कर देना चाहिये।

बल की प्राप्ति पौष्टिक भोजन से ही होती है। आहार-निद्रा-ब्रह्मचर्य ये शरीर को धारण करने वाले तीन स्तम्भ हैं। विद्यार्थी काल में इधर ध्यान देने की आवश्यकता है। यह समय ऊर्जा को संग्रहीत कर उसे रचनात्मक कार्य में लगाने का है। ब्रह्मचर्य की ओर ध्यान न देने से यह ऊर्जा क्षीण होती चली जाती है जिसके दुष्परिणाम भावी जीवन में भोगने पड़ते हैं। आजकल पश्चिमी शिक्षा का अन्धानुकरण करने वाले बुद्धिजीवी विद्यालयों में यौन शिक्षा अनिवार्य करने का दुराग्रह कर रहे हैं, यह उनकी भूल है। सत्यार्थप्रकाश के द्वितीय समुल्लास में लिखा है कि माता-पिता बच्चों को वीर्यरक्षण के लाभ, रक्षण की विधि और उसके क्षय से होने वाले हानियों से अवगत करायें। उनका यह कथन इसलिये है कि बच्चे गलत आदतों में न पड़ जायें। जिस शालीनता से कोई माँ अपनी पुत्री को रजोदर्शन की अवस्था में आवश्यक जानकारी दे सकती है उतनी अन्यत्र सम्भव नहीं है। इस विषय में अधिक रुचि लेने के दुष्परिणाम भी हो सकते हैं।

बल के साथ ही बच्चों का बौद्धिक स्तर भी उच्चकोटि का होना चाहिये। जिस विषय को पढ़ाया जाये, उसका क्रियात्मक अनुभव भी प्राप्त करना चाहिये। व्यवसायात्मक शिक्षा को प्रमुखता देनी चाहिये। इससे बच्चे भी आश्वस्त रहेंगे और मन लगा कर पढेगें।

मन्त्र में आगे कहा है **पृक्षं रायोत तुर्वणे** धनैश्वर्य और शत्रुओं का नाश करने में सक्षम हों ऐसा प्रयत्न कीजिये। राय का अभिप्राय यही है कि विद्यार्थी बहुमुखी प्रतिभा के धनी हों जिससे जैसा अवसर मिले, वैसा ही कार्य दक्षता से कर सकें। ऐसी शिक्षा उनमें आत्मविश्वास उत्पन्न करेगी। जब व्यक्ति के पास पर्याप्त मात्रा में धनैश्वर्य होता है तब आपराधिक कार्यों में उसकी रुचि स्वतः ही न्यून हो जाती है। अभावग्रस्त लोग ही असामाजिक कार्यों में लगे हुये देखे जाते हैं।

तुर्वणि का अभिप्राय यह है कि विद्यार्थी काल में बच्चों को तप का अभ्यास कराया जाये जिससे आगे जाकर अभाव में भी वह चोरी, डकैती और अनैतिकता रूप शत्रुओं को अपने ऊपर हावी न होने दे। जो ईमानदार और संयमी है वही भ्रष्ट लोगों का मुकाबला कर सकता है। दुर्बल या संकल्पहीन अथवा आरामपसन्द लोग भ्रष्ट लोगों के सामने प्रायः बोलने का साहस ही नहीं रखते क्योंकि उनकी आत्मा में इतना बल नहीं है।

वेद के राष्ट्र-गान में आया है—**सभेयो युवास्य यजमानस्य वीरो जायताम्** इस यजमान के पुत्र-पुत्रियाँ सभ्य, शिष्ट और वीर होंवे। इन्हें सभ्य, सुशिक्षित और वीर बनाने के लिये माता-पिता, गुरुजन और राजा तथा अन्य शिक्षित वर्ग, सभी को मिलकर प्रयत्न करना होगा।

- ***क्रमशः***

आर्य सन्देश के वार्षिक सदस्यों की सेवा में

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के मुखपत्र **साप्ताहिक "आर्यसन्देश"** के समस्त वार्षिक सदस्यों से निवेदन है कि अपना वार्षिक शुल्क यथाशीघ्र सभा कार्यालय को भेज दें जिससे कि उन्हें नियमित रूप से आर्यसन्देश भेजा जाता रहे। जिन सदस्यों के शुल्क तीन वर्षों से अधिक बकाया हों उनसे निवेदन है कि वे अपना आजीवन शुल्क भेजें। इस कार्य को यथाशीघ्र प्राथमिकता से करें अन्यथा **फरवरी, 2014 मास से आर्यसन्देश भेजना बन्द कर दिया जाएगा। वार्षिक शुल्क 250/- रुपये** तथा **आजीवन शुल्क 1000/- रुपये** है। पत्र व्यवहार के लिए सदस्य संख्या तथा पिनकोड अवश्य लिखें। – ***सम्पादक***

"शत हस्त समाहर सहस्त्र हस्त सं किर"
"सौ हाथों से कमाओ हजार हाथों से दान करो"

पीड़ितों की सेवा ही हम सबका राष्ट्रीय एवं धार्मिक कर्त्तव्य

आर्यजन दिल खोलकर दान दें

केदारधाटी में आई भयंकर बाढ़ से प्रभावित पीड़ितों की सहायतार्थ सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा को प्राप्त दान राशि

1. आर्य उप प्रतिनिधि सभा गढ़वाल आदि, कोटद्वार (उत्तराखण्ड)	10000
2. आर्य केन्द्रीय सभा गुड़गांव (हरियाणा)	1500000
3. आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा, दयानन्द मठ, रोहतक (हरियाणा)	401064
4. श्री सुरेन्द्र आर्य, मैनेजिंग ट्रस्टी नील फाउंडेशन, गुड़गांव	1100000

-क्रमशः

इस मद में दान देने वाले दानी महानुभावों के नाम इसी प्रकार आर्य सन्देश के आगामी अंकों में भी प्रकाशित किये जाएंगे। - ***महामन्त्री***

पीड़ित निराश्रित बच्चों हेतु बनने वाले विद्यालय एवं छात्रावास के लिए बढ़-चढ़कर सहयोग करें

दानी सज्जन अपनी दान राशि निम्न बैंक खातों में जमा कराएं

'सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा' - खाता सं. 09481000000276
पंजाब एंड सिंध बैंक, IFSC - PSIB 0020948 MICR - 110023121

'दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा' - खाता सं. 1098101000777
केनरा बैंक, IFSC - CNRB 0001098 MICR - 110015025

'दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा' खाता सं. 910010008984897
एक्सिज बैंक, IFSC - UTIB0000223 MICR - 110211025

'आर्य प्रतिनिधि सभा उत्तराखण्ड' - खाता सं. 0649201001 2620
ओरिएंटल बैंक ऑफ कॉमर्स, देहरादून, IFSC - ORBC 0100 649

विशेष : जो सज्जन/संस्थाएं अपनी दान राशि पर आयकर छूट चाहते हैं वे अपनी राशि दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के नाम सभा के उपरोक्त बैंक खाते में जमा कराएं। कृपया अपनी दान राशि जमा करने के बाद तत्काल **मो. 9540040339 पर श्री विजय आर्य को सूचित** करके **aryasabha@yahoo.com** तथा **dapsvijayarya@gmail.com** पर डिपोजिट स्लिप ईमेल करें ताकि उन्हें रसीद भेजी जा सके।

आर्य प्रतिनिधि सभा उत्तराखण्ड के खाते में राशि जमा कराने वाले सज्जन कृपया अपनी दान राशि जमा करने के बाद तत्काल **मो. 9760195053 पर श्री पृथ्वीराज आर्य** को सूचित करें ताकि रसीद जारी की जा सके।

– *विनय आर्य, महामन्त्री*

वैदिक चर्चा

वेदों में योग एवं उसकी उपयोगिता

- डॉ. स्वामी देवव्रत सरस्वती

वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। यदि हम वेदों का स्वाध्याय करें तो चारों वेदों में योग का वर्णन देखने को मिलेगा। सामवेद तो है ही भक्तियोग का सागर। अथर्ववेद में भी अध्यात्मविद्या का विस्तार से वर्णन किया है। इसी भाँति ऋग्वेद और यजुर्वेद में भी योग के बहुत सारे मन्त्र हैं। मन्त्रयोग, लय योग, हठ योग, राजयोग, ये मुख्यत: चार भेद बतलाये हैं जिनका मूल हमें वेदों में मिलता है।

मन्त्रयोग :- मन्त्र के जप से चित्तवृत्ति को रोकना और नाम द्वारा नामी परमेश्वर को प्राप्त करना ही मन्त्रयोग है। प्राथमिक श्रेणी के साधक इसका अभ्यास करते है। यदि मन्त्र के साथ उसका अर्थ और अर्थ भावना को और जोड़ दिया जाये तो अधिक लाभ होगा। ऋग्वेद 7/22/5 कहता है-

न ते गिरो अपि मृष्ये तुरस्य न सुष्टुतिमसुर्यस्य विद्वान सदा ते नाम स्वयशो विवक्मि।

हे परमेवर! मैं न तो आपकी वेदवाणी और न ही आपकी स्तुति किस विधि से की जाये, इसे जानता हूँ। मैं केवल आपके यशस्वी नाम का जप करता हूँ।

ओ३म् क्रतो स्मर (यजु.)

तस्य वाचक: प्रणव:। तज्जपस्त दर्थ भावनम् (योग. 1-17) उस परमेश्वर का मुख्य नाम ओ३म् है। उसका जप और अर्थ चिन्तन करना चाहिए।

लय योग : -प्रकृति का ज्ञान प्राप्त कर उसे अपने कारण में विलीन कर देना ही लय योग है। अथवा मूलाधार में प्रसप्त प्राणशक्ति (कुण्डलिनी) को प्रबुद्ध कर सहस्रार में विद्यमान पुरुष में मिला देने को लय योग कहते है। नाद श्रवण, बिन्दु ध्यान या हर समय ईश्वर चिन्तन करने से लय योग की सिद्धि होती है। इसे ईश्वर प्रणिधान भी कह सकते हैं।

हठयोग :- स्थूल शरीर का परिमार्जन और सूक्ष्म शरीर की शुद्धिकर चित्तवृत्ति निरोध करना ही हठयोग का प्रयोजन है। इसे प्राणयोग भी कहते हैं। अथर्ववेद काण्ड 11 सूक्त 4 मन्त्र 17 में प्राण की महिमा का विस्तार से वर्णन किया है-

नमस्ते अस्त्वायते नमो अस्तु परायते।
नमस्ते प्राण तिष्ठत आसीनायोत ते नम:।।

हे प्राण! वायुमण्डल से फुफ्फुस में आते हुये हम तेरा स्वागत करते हैं। बाहर जाते हुये का सत्कार करते हैं। तेरे भीतर या बाहर रुकते हुए का अभिनन्दन करते हैं और स्थिर हुये को नमन करते हैं। यहाँ पूरक, रेचक, कुम्भक और केवल कुम्भक का स्पष्ट वर्णन किया है। प्राण ऊर्जा का स्रोत है। इसके अभ्यास से साधक ऊर्ध्वरेता बनता है और फिर प्राण का उत्थान (कुण्डलिनी जागरण) होता है-

ऊर्ध्वो बिन्दू रुदचरद् ब्रह्मण: ककुदादधि।
ततस्त्वं जज्ञिषे वशे ततो होता अजायत।।
अथर्व. 10/10/18

राजयोग :- महर्षि पतंजलि के चित्तवृत्ति निरोध को राजयोग कहते है। राजयोग समाधि का वाचक है। अथर्ववेद 10/9/31 में मानव शरीर को देवों की नगरी कहा है जिसमें आठ चक्र और नव द्वार हैं-

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्यये कोशे स्वर्गो ज्योतिषावृत:।।

इस नगरी में एक प्रकाशित कोश है जिसमें आत्मा-परमात्मा दोनों का निवास है। परमात्मा का दर्शन करने के लिए हमें मस्तिष्क और हृदय अर्थात् तर्कशक्ति और श्रद्धाभाव को मिलाना होगा। बिना ज्ञान के भक्ति अन्ध श्रद्धा में बदल जाती है और बिना श्रद्धाभक्ति के केवल तर्क- वितर्क व्यक्ति को नास्तिक बना देता है। इसके अतिरिक्त वेदों में भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग का भी वर्णन मिलता है।

योग के विषय में इतना जान लेने के पश्चात् योग का व्यावहारिक पक्ष वर्तमान समय में कितना उपयोगी है और इसके अंग आसन, प्राणायाम्, ध्यान आदि का शरीर, मन बुद्धि और आत्मा पर क्या प्रभाव होता है यह जानने का प्रयत्न करेंगे।

योग और स्वास्थ्य : स्वस्थ कौन है? इसकी परिभाषा सुश्रुत में की है-

समदोष: समाग्निश्च समधातुमलक्रिय:।
प्रसन्नत्मेन्द्रियमन: स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

जिस व्यक्ति के शरीर में तीनों दोष-वात, पित्त, कफ सम हो।, पाचन शक्ति न तीक्ष्ण और न ही मन्द हो, शरीर को धारण करने वाले सात धातु-रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र समान अनुपात में हों, मल-मूत्र का विसर्जन भली भाँति होता हो तथा दश इन्द्रियाँ, मन, और शरीर का स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो तो उस व्यक्ति को पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। स्वास्थ्य की ऐसी सुन्दर परिभाषा किसी भी दूसरी चिकित्सा पद्धति में नहीं है।

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति का आधार स्वस्थ शरीर ही है। मनुष्य का शरीर मिट्टी के कच्चे घड़े के समान है। इसे योग की अग्नि से तपाकर, शुद्ध और सुदृढ़ बना लेना चाहिये। योग के षट्कर्म (नेति-धौति) से शरीर की शुद्धि, आसनों से रोग निवारण, प्राणायाम से शरीर में लघुता और स्फूर्ति, प्रत्याहार से मन का स्थिर होना, धारणा से मानसिक पाप की निवृत्ति, ध्यान से आत्म-दर्शन और समाधि से आत्मा-परमात्मा का मेल होता है।

समदोष: समाग्निश्च समधातुमलक्रिय:। प्रसन्नत्मेन्द्रियमन: स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

जिस व्यक्ति के शरीर में तीनों दोष-वात, पित्त, कफ सम हो।, पाचन शक्ति न तीक्ष्ण और न ही मन्द हो, शरीर को धारण करने वाले सात धातु-रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र समान अनुपात में हों, मल-मूत्र का विसर्जन भली भाँति होता हो तथा दश इन्द्रियाँ, मन, और शरीर का स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो तो उस व्यक्ति को पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। स्वास्थ्य की ऐसी सुन्दर परिभाषा किसी भी दूसरी चिकित्सा पद्धति में नहीं है।

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति का आधार स्वस्थ शरीर ही है। मनुष्य का शरीर मिट्टी के कच्चे घड़े के समान है। इसे योग की अग्नि से तपाकर, शुद्ध और सुदृढ़ बना लेना चाहिये। योग के षट्कर्म (नेति-धौति) से शरीर की शुद्धि, आसनों से रोग निवारण, प्राणायाम से शरीर में लघुता और स्फूर्ति, प्रत्याहार से मन का स्थिर होना, धारणा से मानसिक पाप की निवृत्ति, ध्यान से आत्म-दर्शन और समाधि से आत्मा-परमात्मा का मेल होता है।

योग किसे कहते हैं?

योगश्चित्त वृत्ति निरोध: चित्त की वृत्तियों का निरोध करना योग है। गीता के अनुसार समत्वं योग उच्यते जीवन में समता (Equilibrium) का भाव योग है। अन्यत्र **योग: कर्मसु कौशलम्** कर्मों को कुशलता अर्थात् निष्काम भाव से करने को योग कहा है। वर्तमान युग में समत्व भाव की महती आवश्यकता है।

शरीर, मन, इन्द्रियां और आत्मा के संयोग को जीवन कहते हैं। योग इन सभी को पूर्ण स्वस्थ बनाए रखने में सक्षम है। संसार में और कोई पद्धति नहीं है तो पूर्ण आरोग्य प्रदान कर सके। यही कारण है कि आज योग का प्रचार-प्रसार विश्व भर में होता जा रहा है।

शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)

योगासन, प्राणायाम और शुद्धि क्रियाओं (Cleansing process) के अभ्यास से शरीर के तभी तन्त्र ठीक कार्य करते हैं। **1. श्वसन तन्त्र** (Respiratory System)- श्वसन क्रिया निर्बाध रुप में होने के लिये नासिका मार्ग, श्वसननलिका (Trachea) और श्वसनी (Bronchi) तथा फुफ्फुस प्रकोष्ठ (Alveolie) का लचीला (Flexible) होना आवश्यक है। सर्वांगासन, मत्स्यासन के अभ्यास से श्वसन नलिका की पेशियाँ तथा उपास्थियों (Cartilagis) में आया अवरोध दूर होकर वे सशक्त एवं लचीली बन जाती हैं। इसी भाँति पवनमुक्तासन, शलभासन, शशांकासन में फुफ्फुसों पर दबाव बढ़ने से फुफ्फुस प्रकोष्ठ सक्रिय हो जाते हैं। प्राणायाम- कपालभाति, अनुलोम-विलोम एवं आभ्यन्तर प्राणायाम का भी सकारत्मक प्रभाव पड़ता है।

2. रक्त परिभ्रमण तन्त्र (Cirulatory System)- शीर्षासन, सर्वांगासन, विपरीत करणी, शवासन के अभ्यास से सिरागत अशुद्ध रक्त (Venus return) सरलता से हृदय की ओर पहुंचता है जिसके कारण हृदय को आराम और सिराभिवृद्धि (Vericose Vein) में लाभ होता है। इसी प्रकार दीर्घ श्वसन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम और कपालभाति रक्त संचार की गति को बढ़ा देते हैं तथा शवासन रक्तचाप (Blood pressure) को कम कर देता है।

3. पाचन तन्त्र (Digestive System) - पाचन तन्त्र को नियन्त्रित करने वाले अनेक केन्द्र मेरुदण्ड में स्थित सूर्य चक्र (Solar Pluxes) में स्थित हैं। हलासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन के अभ्यास से सूर्य चक्र यकृत्, आमाशय (Stomuch) और आंते सक्रिय होकर मन्दाग्नि, गैस बनना, कब्ज इत्यादि रोगों की निवृत्ति होती है।

4. उत्सर्गीतन्त्र (Excretory System) - आसनों के अभ्यास से कब्ज का निवारण होता है। मण्डूकासन, उड्डीयान बन्ध, नौलि तथा कपालभाति के अभ्यास से गुर्दे (kidneys) ठीक काम करते हैं और मूत्र सम्बन्धी बहुत से विकार दूर होते हैं।

5. नाड़ी तन्त्र (Nervous System) - जब आसन शिथिलावस्था (passive Condition) में किये जाते है तब नाड़ी मण्डल पर शान्त प्रभाव (shoothing effect) पड़ता है और मानसिक तनाव (Mental Stress), चिन्ता (Anxiety), अवसाद (depression) और थकान (Fatigue) दूर होती है।

- शेष पृष्ठ 6 पर

ओ३म्
भारत में फैले सम्प्रदायों की निष्पक्ष व तार्किक समीक्षा के लिए उत्तम कागज, मनमोहक जिल्द एवं सुन्दर आकर्षक मुद्रण (द्वितीय संस्करण से मिलान कर शुद्ध प्रामाणिक संस्करण)
सत्य के प्रचारार्थ
सत्यार्थ प्रकाश
सत्य के प्रचारार्थ

• प्रचार संस्करण (अजिल्द) 23×36÷16	मुद्रित मूल्य 50 रु.	प्रचारार्थ 30 रु.	प्रचारार्थ मूल्य पर कोई कमीशन नहीं
• विशेष संस्करण (सजिल्द) 23×36÷16	मुद्रित मूल्य 80 रु.	प्रचारार्थ 50 रु.	
• स्थूलाक्षर सजिल्द 20×30÷8	मुद्रित मूल्य 150 रु.		प्रत्येक प्रति पर 20% कमीशन

10 या 10 से अधिक प्रतियाँ लेने पर विशेष अतिरिक्त कमीशन
कृपया, एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें और महर्षि दयानन्द की अनुपम कृति सत्यार्थ प्रकाश के प्रचार प्रसार में सहभागी बनें
आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट
427, मन्दिर वाली गली, नया बांस, दिल्ली-6
Ph. :011-43781191, 09650622778
E-mail : aspt.india@gmail.com

प्रथम पृष्ठ का शेष

अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानन्द ....

हुए नई सड़क से आगे बढ़ते हुए चावड़ी बाजार से आसफअली रोड होते हुए समारोह स्थल रामलीला मैदान में आकर जन सभा में परिवर्तित हो गई। इस 4–5 किमी लम्बी शोभा यात्रा ने भारतीय इतिहास एवं आर्यसमाज के इतिहास सृजन एक नया आयाम प्रस्तुत किया है।

शोभा यात्रा जिस–जिस मार्ग से निकली वहां श्रद्धालुओं के स्वागत के लिए अनेक तोरण द्वार बनाए गए थे। मार्ग में अनेक स्थानों पर जलपान, मिठाइयों तथा फूलों की वर्षा के साथ शोभायात्रा में सम्मिलित श्रद्धालुओं का स्वागत, सम्मान करते हुए उत्साह पदर्शित किया गया था। महर्षि दयानन्द, स्वामी श्रद्धानन्द, पं. लेखराम और पं. गुरुदत्त के नाम के जय–जयकार के नारों से सारा क्षेत्र गुंजायमान हो रहा था।

शोभायात्रा में दिल्ली के अतिरिक्त राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली के अन्तर्गत गुड़गाँव, नोएडा, फरीदाबाद, सोनीपत, बहादुरगढ़, मेरठ, बागपत और गाजियाबाद के आर्यसमाजों एवं शिक्षण संस्थाओं के

आर्य वीर दल, आर्य वीरांगनादल, गुरुकुलों एवं विद्यालयों सहित युवाओं की रही भागीदारी

आर्य महानुभाव बड़ी संख्या में उपस्थित थे। श्रद्धानन्द, जिनके रोम–रोम देश, धर्म, मनुष्य जाति के कल्याण, वैदिक शिक्षा पद्धति और स्वभाषा के उत्थान के लिए समर्पित थे। आज उनके अवदानों को स्मरण करने का पुण्य अवसर था।

यह अवसर था उस महान ओजस्वी व्यक्तित्व अपने श्रद्धासुमन अर्पित करने का जिनसे फिरंगी सहम जाते थे, अधर्मी और शोषक उनके सामने आने से घबराते थे। ईसाई व मुस्लिम मतावलम्बी उनके शुद्धि आन्दोलन से विचलित हो उठते थे।

स्वामी श्रद्धानन्द जी द्वारा स्थापित गुरुकुल आर्य नगर, आर्य अनाथालय एवं अनेक गुरुकुलों – गुरुकुल तिहाड़ ग्राम, आर्ष कन्या गुरुकुल रानीबाग, गुरुकुल न्यू राजेन्द्र नगर, आर्ष गुरुकुल खेड़ाखुर्द, आर्ष गुरुकुल गौतम नगर अतिरिक्त आर्ष गुरुकुल नोएडा, मंझावली, इन्द्रप्रस्थ सहित अनेक विद्यालयों व शिक्षण संस्थाओं के बच्चे अपने गणवेश में बड़ी संख्या में उपस्थित थे। सम्पूर्ण शोभा यात्रा में आर्य वीरदल और आर्य वीरांगना दल के आर्य वीर और वीरांगनाएँ अपने शौर्य करतब, व्यायाम प्रदर्शन, तालवारबाजी, मल्ल युद्ध प्रदर्शन से आर्यसमाज की शक्ति का प्रदर्शन कर रहे थे।

विद्यालयों के छात्र–छात्राएं अपने हाथों में कन्या भ्रूणहत्या, नारी जाति के प्रति हिंसा और अनाचार और भ्रष्टाचार के विरोध में तख्तियाँ लिए चल रहे थे। शोभा यात्रा का नेतृत्व स्वामी प्रणवानन्द जी सरस्वती एवं सार्वदेशिक आर्य वीरांगना दल की प्रधान संचालिका साध्वी उत्तमायति जी कर रहीं थी। उनके साथ दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान ब्र. राजसिंह आर्य, व उपप्रधान श्री धर्मपाल आर्य, केंद्रीय सभा के उपप्रधान श्री सुरेन्द्र रैली, महामन्त्री श्री राजीव आर्य एवं आर्य वीरदल दिल्ली प्रदेश के संचालक श्री जगबीर आर्यजी सहित आर्य समाज के अनेक गणमान्य आर्य नेता और विद्वान चल रहे थे।

– जारी शेष पृष्ठ 5 पर

87वें स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस पर आयोजित भव्य शोभायात्रा के अविस्मरणीय दृश्य जो अब इतिहास के पन्नों में कैद हैं

अनकों झाँकियाँ स्वामी श्रद्धानन्द, वेद, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, गुरुकुल फॉर्मेसी के उत्पाद आकर्षण की केन्द्र थीं। यह शोभायात्रा दोपहर एक बजे रामलीला मैदान पहुंचने पर जनसभा में परिवर्तित हो गई जिसकी अध्यक्षता आर्य केन्द्रीय सभा के प्रधान महाशय धर्मपाल जी ने की।

अध्यक्षीय पद से सम्बोधित करते हुए महाशय धर्मपाल जी ने कहा महान सुधारक, निर्भीक सन्यासी व स्वतन्त्रता सेनानी स्वामी श्रद्धानन्द ने गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के लिए अपने सर्वस्व संपति त्यागकर वैदिक शिक्षाओं के प्रचार हेतु हरिद्वार में गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय की स्थापना की। उन्होंने मानवता के सच्चे पथ-प्रदर्शक बनकर विश्वबंधुत्व का सन्देश दिया।

स्वामी सुमेधानन्द जी सरस्वती ने अपने उद्बोधन में कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द एक ऐसे व्यक्तित्व हुए है, जिन्होंने वैचारिक क्रान्ति का उद्घोष किया और वह उस समय जब अंग्रेजों ने हिन्दूओं और मुस्लिमों को बांटने की पुरजोर कोशिश की, परन्तु स्वामी श्रद्धानन्द ने हिन्दू मूस्लिम एकता को कायम कर स्वतन्त्रता संग्राम में अहम् भूमिका अदा की। आज जहां आर्य समाज स्वामी श्रद्धानन्द द्वारा दिखाये गये समाज-सुधारक के मार्ग पर चलकर संस्कृति उत्थान का कार्य कर रहा है वही दूसरी ओर केन्द्र सरकार समलैंगिकता व साम्प्रदायिक सम्बधी कानून बनाकर भारतीय संस्कृति के पतन का कार्य कर रही है। यदि केन्द्र सरकार इस प्रकार के कानूनों को पारित करती है, तो आर्यसमाज इसका विरोध करेगा। प्रख्यात साहित्यकार और वरिष्ठ पत्रकार लक्ष्मीशंकर वाजपेयी ने कहा कि स्वामी श्रद्धानन्द ने समाज उत्थान में अग्रणी भूमिका निभाई और गुरुकुलीय शिक्षा प्रणाली को पुनः स्थापित कर भारतीय संस्कृति को जिंदा रखा।

इस अवसर पर "वेद प्रकाश कथूरिया स्मृति पुस्कार" माता कैलाशवन्ती हविष्कृत जी को "महात्मा प्रभु आश्रित स्मृति पुस्कार" श्री धर्मदेव खुराना जी को "डॉ. मुमुक्षे आर्य अमर शहीद पं. रामप्रसाद बिस्मिल स्मृति पुरस्कार श्री सुदेश कुमार जी को एवं पं. ब्रह्मानन्द शर्मा स्मृति पुरस्कार श्री विजय गुप्त जी को प्रदान किए गए।

गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार में भी मनाया गया बलिदान दिवस समारोह

रिपोर्ट अगले अंक में

सर्वश्री श्री विजय गुप्त जी, सुरेश राजपूत, धर्मदेव खुराना एवं माता कैलाशवन्ती हविस्कृत जी को सम्मानित किया गया

बलिदान दिवस समारोह के अवसर पर मुख्य अतिथि श्री अवधेश गोयल एवं विशिष्ट अतिथि श्री पी. जायसवाल जी को स्मृति चिह्न प्रदान करते महाशय धर्मपाल जी साथ में हैं सर्वश्री ब्र. राजसिंह आर्य जी, धर्मपाल आर्य जी, महाशय राजीव गुलाटी जी, स्वामी सुमेधानन्द जी सरस्वती। इसी अवसर पर महाशय राजीव की धर्मपत्नी श्रीमती ज्योति गुलाटी एवं पुत्री का स्वागत करती साध्वी उत्तमा यति जी एवं श्रीमती उषा किरण आर्या जी।

आर्य प्रतिनिधि सभा हिमाचल प्रदेश निर्वाचन सम्पन्न

श्री प्रबोधचन्द्र सूद प्रधान निर्वाचित

आर्य प्रतिनिधि सभा हिमाचल प्रदेश का त्रैवार्षिक निर्वाचन दिनांक 8 दिसम्बर, 2013 को आर्यसमाज हमीरपुर में कर्नल चेतराम चौहान जी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ जिसमें सर्वसम्मति से श्री प्रबोधचन्द्र सूद (काण्डाघाट) प्रधान के रूप में निर्वाचित घोषित किए गए। इसी के साथ-साथ महामन्त्री- श्री रामफल सिंह आर्य (सुन्दर नगर) एवं कोषाध्यक्ष के रूप में श्री नरेश कम्बोज (सुन्दर नगर) को निर्वाचित घोषित किया गया। शेष कार्यकारिणी के गठन का अधिकार सर्वसम्मति नव निर्वाचित प्रधान श्री प्रबोधचन्द्र सूद को प्रदान किया गया। **दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा की ओर से नव निर्वाचित समस्त अधिकारियों एवं सदस्यों को हार्दिक शुभकामनाएं।**

समारोह में पारित हुए दो विशेष प्रस्ताव

समलैंगिता एवं केन्द्र सरकार द्वारा लाए गए साम्प्रदायिक हिंसा निरोधक बिल के विरोध में पारित प्रस्तावों का हाथ उठाकर समर्थन करते उपस्थित आर्यजन

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के तत्वावधान में आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट के सहयोग से आर्यसमाज आनन्द विहार एल ब्लाक हरिनगर नई दिल्ली में

गुरु विरजानन्द संस्कृतकुलम् का उद्घाटन

रविवार 19 जनवरी, 2014 समय: प्रातः 10 बजे

संस्कृत, संस्कृति एवं संस्कार के उन्नयन के लिए संकल्पबद्ध इस संस्थान की स्थापना दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा एवं आर्यसमाज आनन्द विहार एल ब्लाक हरिनगर नई दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान एवं आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट के सहयोग व प्रयास से की जा रही है। आर्यजन अधिकाधिक संख्या में पधारकर गुरु विरजानन्द जी को समर्पित इस संस्कृत प्रशिक्षण केन्द्र के उद्घाटन के साक्षी बनें

अभिभावक इस संस्कृतकुलम् में अपने बच्चों को पूर्ण संस्कृत पढ़ाने के लिए तत्काल सम्पर्क करें

पृष्ठ 3 का शेष

वेदों में योग एवं उसकी .....

इसी भांति अन्त:स्रावी ग्रन्थियां अस्थि तन्त्र, प्रजनन तन्त्र भी लाभान्वित होते हैं।

6. भावनाओं का सन्तुलन (Emotional Balance)- भावनायें (emotions) मांसपेशियों की तान (Muscle Tone) को प्रभावित करती है। कोई प्रसन्नता का समाचार सुनकर मुख प्रफुल्लित हो जाता है और दु:खद समाचार से वह कुम्हला जाता है। आसनों को जब शिथिलावस्था में किया जाता है तो नाड़ी मण्डल शान्त होकर धम्रपान, मद्यपान आदि छूट जाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य के लिये मन का सात्विक होना आवश्यक है। सात्विक मन में दयालुता, बांट कर खाना, सहनशीलता, सत्य भाषण, धर्माचरण, आस्तिकता, ज्ञान, बुद्धि, धैर्य, स्मृति और विषय भोगों में अनासक्ति आदि गुण पाये जाते हैं।

अस्वस्थ मन- मन में जब रजोगुण और तमोगुण की वृद्धि हो जाती है तो काम, क्रोधादि विकार उत्पन्न होकर मन को अस्वस्थ बना देते हैं। उस समय दो रोग उत्पन्न होते हैं-1. इच्छा (desire) 2. द्वेष (Hateress)

किसी पदार्थ की अत्यधिक कामना को इच्छा कहते हैं और पदार्थ विशेष के प्रति रुचि न होना द्वेष कहलाता है।

चिकित्सा- मानसो ज्ञान विज्ञान धैर्य स्मृति समाधिभि:। मानसिक रोगों में ज्ञान (self consciousness) (चरक सू. 58) विज्ञान (मानसिक रोगों से सम्बन्धित साहित्य का ज्ञान), धैर्य (सान्त्वना देना), स्मरण शक्ति का बढ़ाना और समाधि लगाने का अभ्यास, इनसे लाभ होता है।

प्राण और मन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राण के रोकने पर मन भी रुक जाता है। दीर्घ श्वसन, कपाल भांति, बाह्य प्राणायाम का अभ्यास करने से मन की चंचलता तथा रजोगुण दूर होते हैं। गायत्री मन्त्र और ओ३म् के प्लुत उच्चारण से भी मन शान्त होता है।

सत्य भाषण - मन: सत्येन शुद्धयति। सात्विक भोजन भी मन को स्वस्थ रखने में सहायक है। मन ही मनुष्यों के बन्धन और मोक्ष का कारण है। अभ्यास और वैराग्य से मन की वृत्तियों का निरोध होता है।

अभ्यास - योग के अंगों का अभ्यास करना। वैराग्य - देखे, सुने विषयों से विरक्त हो जाना।

बौद्धिक स्वास्थ्य

(Intelectual Health)

अधिकतर रोग प्रज्ञापराध अर्थात् बुद्धि के भ्रष्ट हो जाने के कारण होते हैं। गीता में कहा है-

ध्यायतो विषयान् पुंस: संगस्ते वजायते।
संगात् संजायते काम: कामात् क्रोधोऽभि जायते।। गीता 2/62

क्रोधाद् भवति संमोह: संमोहात् स्मृति विभ्रम:। स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति।। गीता 2/63

विषयों का चिन्तन करने से उनमें आसक्ति हो जाती है। आसक्ति (Attachment) से उन विषयों को प्राप्त करने की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध से मूढ़ भाव अर्थात् क्या उचित है, क्या अनुचित इसका ज्ञान व्यक्ति नहीं कर पाता। मूढ़भाव से स्मृति का लोप हो जाता है। स्मृति लोप से बुद्धि का नाश और बुद्धिनाश होने पर अनेक मनोकायिक (psyco-sometic) रोगों की उत्पत्ति हो जाती है।

बुद्धि के भ्रष्ट होने पर व्यक्ति अहितकारक खान-पान, अहित दिनचर्या-रात्रि में जागना, दिन में सोना, विपरीत ऋतुचर्या का सेवन करने लगता है जिसके कारण शरीर के वातादि दोष कुपित होकर अनेक रोगों की उत्पत्ति हाती है और व्यक्ति अशुभ कर्मो की ओर प्रवृत्त होने लगता है। यौगिक चिकित्सा-बुद्धि को सात्विक बनाने के लिये निम्न उपाय करने चाहियें।

1. सात्विक भोजन - गीता के 12वें अध्याय के 8वें श्लोक में कहा है-

आयु: सत्त्व बलारोग्य सुखप्रीति विवर्धना:। रस्या: स्निग्धा: स्थिरा ह्रदया आहारा: सात्विक प्रिया:।।

आयु, बुद्धि आरोग्य और सुखकारक, जिनको देख कर प्रसन्न होवे ऐसे रसीले, स्नेहयुक्त, ह्रदय को प्रिय, और शरीर को स्थिरता प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ सात्विक कहलाते हैं।

2. संयम (Control of Body and Mind) - संयम से अभिप्राय शरीर, मन और इन्द्रियों को अपने वश में रखने से है। जैसे कछुवा आपत्ति के समय अपने अंगों को भीतर की ओर समेट लेता है इसी भांति विषयों की ओर जाने वाली इन्द्रियों को वहाँ से हटा लेने से मनुष्य की बुद्धि स्थिर हो जाती है।

3. प्राणायाम (Holding of the Breath) -प्राणायाम से बुद्धि पर छाया अज्ञान का पर्दा हट जाता है- तत: क्षीयते प्रकाशावरणम् (योग 2/52) महर्षि दयानन्द सत्यार्थ प्रकाश में लिखते हैं-प्राणयाम के अभ्यास से बुद्धि तीव्र सूक्ष्मरुप हो जाती है कि जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण कर लेती है।

4. सत्संग - सतां संगो हि भेषजम् - सज्जन लोगों की संगति करने से अनेक दोषों का निवारण होता है।

5. स्वाध्याय - आत्मा-परमात्मा और मोक्ष सम्बन्धी ग्रन्थों का पढ़ना और प्रणव का जप करना स्वाध्याय कहलाता है।

जप - गायत्री मन्त्र और प्रणव का जप ध्यान को भ्रूमध्य (आज्ञा चक्र) में केन्द्रित करके करने से मनव बुद्धि एकाग्र होते हैं। इसी भांति सम्प्रज्ञात समाधि से ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति होती है।

आत्मिक स्वास्थ्य (Spritual Health)

तदा द्रष्टु: स्वरुपेऽवस्थानम् (योग 1/3) आत्मा का अपने स्वरुप में स्थित होना ही उसका स्वास्थ्य है। आत्मा यद्यपि स्वभाव से शुद्ध, बुद्ध, चेतन स्वभाव वाला है परन्तु अविद्या और अविवेक से बुद्धि में घटित सुख-दु:खों को अपना मान सुखी-दु:खी हो रहा है। बुद्धि और आत्मा की पृथक् अनुभूति होना ही विवेक ज्ञान है। योग के अभ्यास से अविद्यादि पंच क्लेशों का नाश होकर ज्ञान का प्रकाश होता है और आत्मा की अपने स्वरुप में स्थिति होती है।

उपसंहार- इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि शरीर, मन, बुद्धि, आत्मा सभी योगाभ्यास से स्वस्थ बनते हैं और मोक्ष की प्राप्ति भी होती है। योग ही ऐसा है जिसे सभी धर्म, जाति और देशों के लोग बिना हिचकिचाहट के कर सकते हैं। योग ही सच्चा सांस्कृतिक कार्य है। योग ही विश्व का भावी धर्म होगा इसमें सन्देह नहीं।

आओ सीखें योग योग से सदा रहें नीरोग।
धर्म अर्थ और काम मोक्ष का आरोग्य है मूल सभी का, आयु जीवन हरने वाले शत्रु सम हैं रोग।।

- 119-गुरुकुल गौतम नगर, नई दिल्ली-49, मो. : 09868620631

छपते-छपते

श्री सुरेशचन्द्र अग्रवाल जी को पत्नीशोक

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के उप प्रधान एवं गुजरात प्रान्तीय आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान श्री सुरेशचन्द्र अग्रवाल जी की धर्मपत्नी श्रीमती बृजलता अग्रवाल जी का आज दुखद निधन हो गया।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा (पं.)
15 हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

आवश्यकता है

दिल्ली की समस्त आर्यसमाजों एवं आर्य संस्थाओं की शिरोमणि नियन्त्रक संस्था दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा (पं.) निम्न लिखित पदों के लिए आवेदन आमन्त्रित करती है-

1. प्रबन्धक (मीडिया): आर्यसमाज के कार्यक्रमों को टी.वी. पर प्रसारित करा सकें
2. प्रबन्धक (लीगल): जो सभा के सम्पत्ति एवं कोर्ट सम्बन्धी कार्यों को कर सके।
3. उपदेशक/प्रचारक/भजनोपदेशक : जो सभा के वेद प्रचार विभाग/प्रचार वाहन पर कार्य कर सकें।
5. सेल्समैन: जो विभिन्न स्थानों पर जाकर वैदिक साहित्य के आर्डर ला सके/विक्रय कर सके तथा पुस्तक मेलों में भी जाकर साहित्य प्रचार कार्य को सम्पन्न कर सके।
6. हिन्दी टाईपिस्ट/अशुलिपिक : जो हिन्दी के साथ-साथ अंग्रेजी में भी कार्य कर सकें। **7. एकाउंटेंट**

सभी पदों के लिए अनुभवी योग्य उम्मीदवारों की आवश्यकता है। योग्यता के अनुसार वेतन सहित अन्य सुविधाएं दी जाएंगी। गुरुकुलीय पृष्ठभूमि के उम्मीदवारों को वरीयता दी जाएगी। इच्छुक उम्मीदवार अपना बायोडाटा भेजें।

Email:aryasabha@yahoo.com

जीवन में समता आ जाये कर्म कुशलता के बन जायें। तीन दु:खों से हो मुक्ति और सुखी बनें सब लोग।।
आसन प्राणायाम करें हम परमेश्वर का ध्यान धरें हम। कट जाये हृदय ग्रन्थि हो स्वामी से संयोग।।

- 119-गुरुकुल गौतम नगर, नई दिल्ली-49, मो. : 09868620631

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा का नया प्रचार वाहन सेवारत

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा एक नया प्रचार वाहन इको-कार्गो की व्यवस्था की गई है। यह प्रचार वाहन दिल्ली राष्ट्रीय राधानी क्षेत्र तथा आस-पास के क्षेत्रों में वेद प्रचार के कार्य के साथ-साथ आर्यसमाजों हवन सामग्री तथा वैदिक साहित्य पहुंचाएगा।

दिल्ली एवं आस-पास के समस्त आर्यसमाजों, आर्य शिक्षण संस्थाओं एवं सहायक संगठनों से निवेदन है कि वे इस प्रचार वाहन की सेवाएं लें। यदि आप अपने वार्षिकोत्सव, स्थापना दिवस या अन्य किसी उत्सव के अवसर पर वैदिक साहित्य के प्रचारार्थ स्टाल लगवाना चाहें तो भी इसकी सेवाएं श्री विजय आर्य (9540040339) पर सम्पर्क करके प्राप्त कर सकते हैं।

- विनय आर्य, महामन्त्री

ब्रेल लिपि में
महर्षि दयानन्द जीवनी
मात्र 1000/-रु
ब्रेल लिपि में
सत्यार्थ प्रकाश
मात्र 2000/-रु

अपने क्षेत्र के नेत्रहीनों/अंध विद्यालयो को अपने आर्यसमाज की ओर से भेंट करें।

-: प्राप्ति स्थान :-
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा (पं.)

ज्ञानवर्धक गीतों की रचना करके पुरस्कार जीतें

सभी गीतकारों, भजनोपदेशकों से निवेदन है कि वर्तमान में नए-नए तरीके से फिल्मी गाने बनाए जा रहे हैं, जिससे समाज में गलत संदेश जा रहा है। युवा पीढ़ी इन गानों को सुनकर जल्दी याद कर लेती है।

अत: समाज के कल्याणार्थ सभी भजनोपदेशकों एवं गीतकारों से प्रार्थना है कि नित नए-नए फिल्मी धुनों के गानों पर अपनी तरफ ज्ञानवर्धक तरीके से गीतों की रचना करें जिससे समाज की भलाई हो सके। इस कार्य के लिए जो गीत पसन्द होगा उन्हें 2000/- रुपये प्रति गीत/भजन पारितोषिक दिया जाएगा। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

- विजय दीक्षित, वी.एम.टी. स्टूडियो मो. 9213499532, 9868787522

आर्यसमाज, आर्ष गुरुकुल नोएडा का वार्षिकोत्सव सम्पन्न

आर्यसमाज, आर्ष गुरुकुल नोएडा का भव्य वार्षिकोत्सव 22 दिसम्बर को सम्पन्न हो गया। 18-22 दिसम्बर तक इस पांच दिवसीय कार्यक्रमों में आर्य जगत् के मूर्धन्य विद्वानों, संन्यासियों, समाजसेवियों के विशेष व्याख्यान और प्रसिद्ध भजनोपदेशकों के भजन सुनने को मिले। चार दिवसीय सामवेद पारायण यज्ञ आचार्य डा. जयेन्द्र कुमार के ब्रह्मत्व में आयोजित हुआ।

समापन समारोह रविवार को मुख्य समारोह के रूप में गुरुकुल एवं बलिदान महासम्मेलन का आयोजन किया गया।

मुख्य अतिथि डा. अशोक कुमार चौहान (संस्थापक अध्यक्ष, एमिटी शिक्षण संस्थान) ने गुरुकुल शिक्षा पद्धति की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उनकी माताजी ने कन्या गुरुकुल देहरादून में और उनके पिताजी ने गुरुकुल ज्वालापुर में शिक्षा ग्रहण की थी। आज भी एमिटी की सभी शिक्षण संस्थाओं में दिन की शुरुआत हवन से होती है।

दिल्ली संस्कृत अकादमी की उपाध्यक्ष डा. शशिप्रभा कुमार ने मातृभाषा का महत्त्व बताते हुए कहा कि यदि अपनी भाषा में शिक्षा नहीं दी जाती तो बच्चों में वे संस्कार नहीं आ पाते जो राष्ट्र के निर्माण के लिए जरूरी हैं।

- कै. अशोक गुलाटी, मन्त्री

आर्य समाज यमुना विहार के 32वां वार्षिकोत्सव सम्पन्न

आर्य समाज यमुना विहार का 32वां वार्षिक उत्सव श्रद्धेय आचार्य चन्द्र शेखर शास्त्री जी ने सान्निध्य में दिनांक 11 से 15 दिसम्बर, 2013 तक सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के महामंत्री श्री विनय आर्य तथा वरिष्ठ उप-उपप्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी के प्रेरक प्रवचन हुए।

आचार्य जी के वैदिक प्रवचनों की श्रोताओं के मानस पटल पर एक गहरी छाप पड़ी। कुँवर उदयवीर आर्य के मधुर भजनों का भी अच्छा प्रभाव रहा। इसके साथ-साथ श्रीमती उषा किरण कथूरिया जी के सहयोग से एक महिला सम्मेलन भी हुआ जिसमें सुषमा यति, सुलभा शास्त्री, डॉ. स्वाति सिहं, डॉ. निर्मल होम्यो, डा. ममता शर्मा, श्रीमती सत्या आर्या तथा श्रीमती राज कुमारी चौधरी के ''नारी सशक्तिकरण'' पर बड़े प्रभावी एवं प्रेरक प्रवचन हुए। इसमें राज श्रीमती रानी ढींगरा, श्रीमती सीमा चावला और सुश्री मोनिका वर्मा का विशेष सहयोग रहा। इस सम्मेलन में आर्य समाज रोहतास नगर, आर्य समाज दिलशाद गार्डन तथा आर्य समाज यमुना विहार की महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

- विश्वास वर्मा, मन्त्री

वैदिक कार्यकर्त्ता परिवार सम्मेलन सम्पन्न

श्रीमद्दयानन्द सत्यार्थ प्रकाश न्यास, उदयपुर की ओर से नवलखा महल में आर्य परिवारों के सदस्यों में परस्पर प्रगाढ़ सम्बन्धे में निरन्तरता सुनिश्चित करने तथा वैदिक परिवारों के सदस्यो में वैदिक संस्कृति का गम्भीर प्रसरण करने के उद्देश्य से दिनांक 22.12.2013 का यह मनोरंजक, प्रेरणास्पद सारगर्भित कार्यक्रम सम्पन्न हुआ! इस कार्यक्रम में संस्कार सम्प्रेषण के अनेक पहलुओं का स्पर्श किया गया।

महर्षि दयानन्द विद्यालय, फतेहनगर के प्रबन्धक श्री सुरेश मित्तल के निर्देशन में तैयार 'कठपुतली शो' से कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ। यह 'शो' केवल मनोरंजक ही नही, वैदिक भजनों तथा शिक्षात्मक सम्वादों से गुम्फित होने के कारण प्रेरणास्पद भी था। सभी सम्भागियों को स्वाध्याय हेतु पूर्व में वैदिक साहित्य भेजा गया था। तदाधारित प्रतियोगिता प्रो. ए. एल. तापड़िया के निर्देशन में वरिष्ठ व कनिष्ठ वर्ग बना कर ली गयी। इस परीक्षा में वरिष्ठ वर्ग में सर्वश्री धीरज अड़ोरा, इन्द्रप्रकाश यादव व प्रमोद उज्ज्वल ने तथा कनिष्ठ वर्ग में चि. हिरेण गुप्ता, गौरव खण्डेलवाल, संस्कार खण्डेलवाल ने प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। सभी को न्यास द्वारा पुरस्कृत किया गया।

- अशोक कार्य, कार्यकारी अध्यक्ष

निर्वाचन समाचार

आर्यसमाज टाउन हॉल रोड शाहजहां पुर (उ.प्र.)

प्रधान : श्री ओम प्रकाश
मन्त्री : श्री राजेश कुमार आर्य
कोषाध्यक्ष : श्री कृष्ण कुमार

स्वाध्याय के लिए पढ़ें

वैदिक विनय

मात्र 125/- रुपये

सार्वजनिक सूचना

आर्यसमाज के संन्यासियों, उपदेशकों, भजनोपदेशकों, पुरोहितों एवं अन्य प्रतिष्ठानों के विशेष व्यक्तियों के सम्बन्ध में जानकारियां एकत्र करने के लिए सभा की ओर से **श्रीमती मीनू बत्रा** को आउटसोर्सिंग की गई है। वे आपको मो. नं. **9650183335** से फोन करके जानकारियां देने के लिए निवेदन करेंगी। आपसे निवेदन है कि आप मांगी गई सूचनाएं उलब्ध कराने का कष्ट करें। प्राप्त सूचनाओं को सभा के आई.वी.आर. सिस्टम में जन-साधारण की जानकारी के लिए दर्ज किया जाएगा। सभा का आई.वी.आर.एस. नं. 011- 23488888 है। - **महामन्त्री**

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा का

वैदिक प्रकाशन विभाग

प्रकाशित वैदिक साहित्य पर भारी छूट

अनु.	साहित्य	मूल्य
1.	सत्यार्थ प्रकाश 18 भाषाओं में (सीडी)	30/-
2.	महर्षि दयानन्द के सम्पूर्ण ग्रन्थ (सीडी)	30/-
3.	शेख चिल्ली और लाल बुजक्कड (सीडी)	30/-
4.	पारिवारिक सुखशान्ति एवं समृद्धि के लिये यज्ञ करें (सीडी)	30/-
5.	गुरुदेव दयानन्द (सीडी)	30/-
6.	सत्य की राह (सीडी)	30/-
7.	अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन (5 सी.डी. सैट)	100 /-
8.	वैदिक विनय	150/-
9.	गुरुदत्त विद्यार्थी – हिन्दी / अंग्रेजी	80/-
10.	दयानन्द लघुग्रंथ सग्रंह	70/-
11.	उपनिषदों की कहानियाँ	60/-
12.	शगुन लिफाफा सिक्केवाला	400 /- सैंकड़ा
13.	शगुन लिफाफा बिना सिक्केवाला	300 /- सैंकड़ा
13.	नैतिक शिक्षा एवं व्यवहार कुशलता	200/-
14.	नेम स्लिप (1×21)	10/-
15.	समस्त कॉमिक्स	25 से 35/-
16.	अनुपम दिनचर्या एवं गीताञ्जलि	50/-
17.	वेद भाष्य (घूड़मल प्रकाशन)	5000/-
18.	दयानन्द ग्रन्थ परिचय	30/-
19.	सत्यार्थ प्रकाश (अजिल्द)	40/-
	सत्यार्थ प्रकाश (सजिल्द)	80/-
	सत्यार्थ प्रकाश (स्थूलाक्षर)	150/-

सभा द्वारा प्रकाशित साहित्य पर 20 % छूट।

अन्य प्रकाशनों के साहित्य पर 10% की छूट।

शोक समाचार

श्री मनीष आर्य को मातृशोक

आर्यसमाज पश्चिम पुरी के पूर्व अधिकारी एवं आर्यवीर दल दिल्ली प्रदेश के आर्यवीर श्री मनीष आर्य जी की माताजी श्रीमती सुशीला आर्या जी के अकस्मात 30 दिसम्बर, 2013 को हुए देहावसान हो गया। उनका अन्तिम संस्कार पूर्ण वैदिक रीति से पंजाबी बाग श्मशान घाट पर किया गया। माता सुशीला आर्या जी को आर्यसमाजी संस्कार पैत्रक रूप से प्राप्त हुए थे वे दैनिक यज्ञ करती थी और विरासत में प्राप्त हुए संस्कारों से ही उन्होंने अपने परिवार को दीक्षित किया।

उनकी स्मृति में शान्ति यज्ञ एवं श्रद्धांजलि सभा दिनांक 2 जनवरी, 2014 को पंजाबी बाग स्थित उनके निवास पर सम्पन्न हुई, जिसमें सभा उप प्रधान श्री शिव कुमार मदान, आर्य केन्द्रीय सभा के उप प्रधान श्री राजेन्द्र दुर्गा साहित अनेक आर्यसमाजों एवं आर्यवीर दल शाखाओं के अधिकारियों एवं सदस्यों न उपस्थित होकर अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किए।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा एवं आर्यसन्देश परिवार के समस्त अधिकारी एवं कार्यकर्त्ता परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि वे दिवंगत आत्मा को सद्गति एवं शोक-संतप्त परिजनों को इस दारुण दुःख को सहन करने की शक्ति, सामर्थ्य एवं उनके पदचिह्नों पर चलने की प्रेरणा प्रदान करे। -सम्पादक

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा (पंजी.) में

गुरुकुल कांगड़ी फार्मेसी के उत्पाद उपलब्ध

1.	आंवला कैडी 500 ग्राम	160/-
	(सूखा मुरब्बा) 1 किलो	286/-
2.	च्यवनप्राश स्पेशल 1 किलो	294/-
3.	गुरुकुल चाय 400 ग्राम	201/-
4.	गुरुकुल चाय 200 ग्राम	111/-
5.	गुरुकुल चाय 100 ग्राम	61/-
6.	गुलकन्द 250 ग्राम	114/-
7.	पायोकिल मंजन 60 ग्राम	88/-
8.	पायोकिल मंजन 25 ग्राम	42/-
9.	सफेद सुरमा 1/2 ग्राम	32/-
10.	महाभ्रंगराज तेल 250ग्राम	206/-
11.	आंवला रस 1 लीटर	154/-
12.	मधुमेहनाशिनी 50 ग्रा.	259/-

सभी उपलब्ध उत्पादों पर 10% की आकर्षक छूट। प्राप्त करने/अधिक जानकारी के लिए 9540040339 पर श्री विजय आर्य जी से सम्पर्क करें।

- महामन्त्री

साप्ताहिक आर्य सन्देश

सोमवार 6 जनवरी, 2014 से रविवार 12 जनवरी, 2014

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15–हनुमान् रोड, नई दिल्ली–110001

दिल्ली पोस्टल रजि.नं0 डी.एल.(एन.डी.)–11/6071/2012–13–14

नई दिल्ली पी.एस.ओ. में पोस्ट करने का दिनांक 9/10 जनवरी, 2014

पूर्व भुगतान किए बिना भेजने का लाइसेन्स नं0 यू0(सी0) 139/2012–14

आर. एन. नं. 32387/77 प्रकाशन तिथि: बुधवार 8 जनवरी, 2014

विश्वव्यापी आर्य समाज के आगामी कार्यक्रमों की सूचनाएँ

आर्य समाज की आधिकारिक वेबसाइट पर

www.thearyasamaj.org

अपनी संस्था की सूचनाएँ भी अपलोड कर सकते हैं

UPLOAD

अथवा ईमेल से भेजें : thearyasamaj@gmail.com

प्रतिष्ठा में,

दैनिक याज्ञिकों/आर्यसमाजों के लिए खुशखबरी

MDH हवन सामग्री

मात्र 70/– किलो (5,10,20 किलो की पैकिंग)

अब 1 किलो एवं आधा किलो की पैकिंग में भी उपलब्ध

प्राप्ति स्थान दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा 15 हनुमान रोड, नई दिल्ली - 110001, दूरभाष - 23360150

आर्यजगत् का सुप्रसिद्ध चलचित्र

सत्य की राह

Vedic Path to Absolute Truth

मात्र 30/– रु.

हिन्दी एवं अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध

नेम स्लिप्स

विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों को महर्षि दयानन्द जी के बारे में जानकारी देने तथा उन्हें आर्यसमाज की ओर आकर्षित करने की छोटी सी शुरुआत : कापी-किताबों पर चिपकाने के लिए नेमस्लिप्स। 21 स्लिप्स का एक सैट मात्र 10/– रुपये प्रति शीट।

वैदिक शगुन लिफाफे

महर्षि दयानन्द के चित्र एवं वेदमन्त्रों सहित सुन्दर डिजाइनों में

सिक्के वाले	बिना सिक्के
मात्र 400/–रु. सैकड़ा	मात्र 300/–रु. सैकड़ा

सम्पादक, मुद्रक एवं प्रकाशक ब्र0 राजसिंह आर्य ने दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के लिए हरि हर प्रैस, ए–29/2, नरायणा औद्यो. क्षेत्र–1, नई दिल्ली–28 से छपवाकर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15–हनुमान रोड, नई दिल्ली–1; टैलीफैक्स : 23360150; 23365959; IVRS : 011-23488888 E-mail : aryasabha@yahoo.com से प्रकाशित किया।

सम्पादक : ब्र0 राजसिंह आर्य सह सम्पादक : विनय आर्य व्यवस्थापक : शिवकुमार मदान सह व्यवस्थापक : आर्य डॉ0 ओमप्रकाश भटनागर