

॥ ओ३म् ॥

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्



# टंकारा समाचार

(श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट का मासिक पत्र)

फरवरी 2019 वर्ष 23, अंक 2 □ दूरभाष (दिल्ली) : 23360059, 23362110 (टंकारा) : 02822-287756 □ विक्रमी सम्वत् 2075  
ई-मेल : tankarasamachar@gmail.com □ एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये वार्षिक शुल्क 100 रुपये □ कुल पृष्ठ 20

## ऋषि जन्म-भूमि पुकार रही है

□ महात्मा चैतन्यस्वामी

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी की जन्म-भूमि टंकारा में प्रतिवर्ष बोधात्सव बड़ी ही श्रद्धा, भावना एवं भव्यता के साथ मनाया जाता है। इस बार भी 3 से 5 मार्च तक उसी भव्यता के साथ बोधात्सव आयोजित किया गया है। हम समस्त महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के मानस-पुत्रों का दायित्व बनता है कि हम अधिक से अधिक संख्या में इस उत्सव में पहुंच कर अपने जीवन को सार्थकता प्रदान करें तथा आभोजकों के श्रम को सफल करें। यदि वास्तविक परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो टंकारा हम समस्त आर्यों के लिए एक तीर्थ है। यह ठीक है कि हम तथाकथित उन तीर्थों को नहीं मानते हैं जो आज पाखण्ड, आडम्बर और झूठ का पर्याय बन चुके हैं मगर हम वास्तविक तीर्थ के महत्व और सार्थकता को निश्चित ही मानते हैं। 'तृ' धातु में 'थ' प्रत्यय जोड़ने पर तीर्थ शब्द की उत्पत्ति होती है तथा इसका शाब्दिक अर्थ होता है 'जिससे तरा जाए'। आजकल लोगों ने अनेक प्रकार के तथाकथित तीर्थों की कल्पनाएं कर रखी हैं जिससे वास्तविक तीर्थों से व्यक्ति बहुत दूर चला गया है।

इस सम्बन्ध में महर्षि दयानन्दजी लिखते हैं- 'वेदादि सत्य शस्त्रों का पढ़ना, पढ़ाना, धार्मिक विद्वानों का संग, परोपकार, धर्मानुष्ठान, योगाभ्यास, निर्वैरनिष्कपट, सत्यभाषण सत्य का मानना सत्य करना, ब्रह्मचर्य, आचार्य अतिथि माता-पिता की सेवा, परमेश्वर की स्तुति, प्रार्थना, उपासना शान्ति जितेन्द्रियता सुशीलता, धर्मयुक्त पुरुषार्थ, ज्ञान-विज्ञान आदि शुभ गुणकर्म दुःखों से तारने वाले होने से 'तीर्थ' हैं। समानतीर्थे वासी।।।।।पा.अ. 4-4-107 जो ब्रह्मचारी एक आचार्य (से) और एक शास्त्र को साथ-साथ पढ़ते हों, वे सब 'सतीर्थ्य' अर्थात् समानतीर्थ सेवी होते हैं। नमस्तीर्थ्याय च ।।।।।यजु. अ.16 जो वेदादि शस्त्र और सत्यभाषणादि धर्म-लक्षणों में साधु हो, उनको

अन्नादि पदार्थ देना और उससे (उनसे) विद्या लेनी, इत्यादि 'तीर्थ' कहाते हैं।' आगे वे तीर्थ की वास्तविकता के सम्बन्ध में लिखते हैं- 'देखो 'तीर्थ' नाम उनका है कि जिनसे जीव दुःखरूप समुद्र को तरके सुख को प्राप्त हों। अर्थात् जो जो वेदादिशास्त्रप्रतिपादित तीर्थ हैं, तथा जिनका आर्यों ने अनुष्ठान किया है, जो कि जीवों को दुःखों से छुड़ा के उनके सुखों के साधन हैं, उन्ही को तीर्थ कहते हैं। वेदोक्त तीर्थ ये हैं- (तीर्थमेव प्राय.) अग्निहोत्र से लेके अश्वमेधपर्यन्त किसी यज्ञ की समाप्ति करके जो स्नान किया जाता है, उसको 'तीर्थ' कहते हैं। क्योंकि उस कर्म से वायु और वृष्टिजल की शुद्धि द्वारा सब मनुष्यों को सुख प्राप्त होता है। इस कारण उन कर्मों के करने वाले मनुष्यों को भी सुख और शुद्धि प्राप्त होती है। तथा (अहिंसन्) सब मनुष्यों को इस 'तीर्थ' का सेवन करना उचित है कि अपने मन से वैर-भाव को छोड़ के सब के सुख करने में प्रवृत्त होना, और किसी संसारी व्यवहार के बर्तावों में दुःख न देना।' महर्षि दयानन्द सरस्वती स्वमन्तव्यामन्तव्या के अन्तर्गत लिखते हैं-

'जिससे दुःख सागर से पार उतरें, कि जो सत्यभाषण, विद्या, सत्संग, यमादि योगाभ्यास, पुरुषार्थ, विद्यादानादि शुभ कर्म हैं, उसी को तीर्थ समझता हूँ। इतर जलस्थलादि को नहीं।' आर्योद्देश्यमाला में वे तीर्थ के सम्बन्ध में लिखते हैं- 'जितने विद्याभ्यास, सुविचार, ईश्वरोपासना, धर्मानुष्ठान, सत्य का संग, ब्रह्मचर्य, जितेन्द्रियतादि उत्तम कर्म हैं, क्योंकि इन करके जीव दुःख सागर से तर जा सकते हैं।'

उपरोक्त विवेचन से यह बात स्वतः सिद्ध हो जाती है कि टंकारा हम सब आर्यों के लिए तीर्थ स्थान है जहां महर्षि जी द्वारा विवेचित कार्यों व आयोजनों का कार्यन्वयन निरन्तर होता है। टंकारा में आचार्य द्वारा ब्रह्मचारियों का प्रठन-पाठन निरन्तर होता

(शेष पृष्ठ 17 पर)

## चलो चलें टंकारा

चलो चलें हम सब मिल करके टंकारा  
गाने गीत ऋषि के गुंजाने जयकारा।  
जिसने पीपी विष प्याले, दिये अमृत प्याले।  
खा खाकर पत्थर, खोले अंधविश्वास के ताले।  
महकाने जग सारा। चलो चलें टंकारा।  
गौ माँ के प्रति बहु करुणा, बहुत दयालु।  
गौ करुणानिधि लिख, पाए आशीष कृपालु।  
बचाने जग सारा। चलो चलें टंकारा।  
वह जन्म धाम ऋषिवर का, दयानन्द जहाँ खेले थे।  
चूमें स्वर्णिम माटी को, पदचिन्ह अमर टेले थे।  
सम्मानने गृह प्यारा। चलो चलें टंकारा।  
जन्मस्थान उस ऋषि का, है बोधात्सव प्रिय ऋषि का।  
तीर्थ सभी आर्यों का, विज्ञान विमल संस्कृति का।  
पाने वह रस न्यारा। चलो चलें टंकारा।  
विमलेश बंसल आर्या, संतनगर पूर्वी कैलाश, नई दिल्ली

'टंकारा समाचार' में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

## महात्मा आनन्द स्वामी जी महाराज जन्मोत्सव आनन्दोत्सव के रूप में आयोजित



इस अवसर पर वयोवृद्ध आर्य नेता श्री रामनाथ सहगल जी का अभिनन्दन करते डी.ए.वी. एवं प्रादेशिक सभा के प्रधान डॉ. पूनम सूरी जी। द्वितीय चित्र में महात्मा आनन्द स्वामी महाराज के पोते की पोती को प्यार से आशीर्वाद देते श्री रामनाथ सहगल जी एवम् डॉ. पूनम सूरी जी।

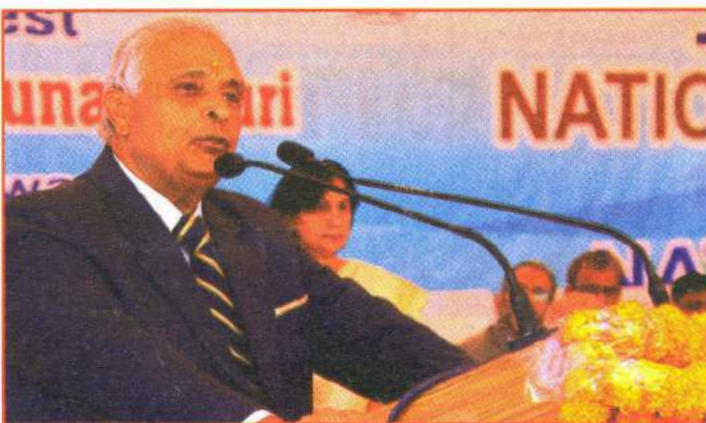
महात्मा आनन्द स्वामी जी की स्मृति में प्रत्येक वर्ष सूरज भान डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल वसंत विहार में 'आनन्दोत्सव' पर प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। यह प्रतियोगिता स्कूल द्वारा पिछले 30 वर्षों से निरंतर आयोजित की जाती है। प्रतियोगिताओं में दिल्ली व आस-पास के क्षेत्र जैसे-गुरुग्राम, फरीदाबाद, पलवल, गाजियाबाद आदि के स्कूल भी भाग लेते रहे हैं। इस वर्ष भी इस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रथम दो दिवस सूरज भान डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल वसंत विहार में विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया 'आनन्दोत्सव' 2018 का आरंभ यज्ञ तथा दीप प्रज्वलन से किया गया। जिसमें आर्य समाज वसंत विहार के सदस्य, आनन्द स्वामी जी के परिवार के सदस्य तथा अन्य गणमान्य सदस्य सम्मिलित हुए। हवन के पश्चात् विविध सदन में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ जैसे-थीम बेस्ट डांस, रिगार्ड बिफोर यू डिस्कार्ड, एडवटीसमेंट, जिंगल-गायन प्रतियोगिता, वाद्ययन्त्र, अलंकार, निर्माण, योग, विज्ञान प्रश्नमंच, चित्रकला, भाषण, गृहकला, विज्ञापन, निर्माण आदि। प्रतियोगिताओं के आयोजन का उद्देश्य छात्रों में जोश-उत्साह और नवीनीकरण की प्रतिभा को जागृत करना होता है। विविध स्कूलों के छात्र-छात्राएं

एक स्थल पर जब एकत्रित होते हैं तो वे अपने ज्ञान, प्रतिभा व सामंजस्य की वृत्ति को बाँटते हैं। इन दो दिनों के उत्सव में दिल्ली तथा आस-पास के क्षेत्रों के 32 विद्यालयों के लगभग 1000 छात्रों ने भाग लिया।

आर्य समाज वसंत विहार में समापन तथा पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता आर्य समाज प्रबंधकर्त्री समिति के अध्यक्ष श्री पूनम सूरी जी ने की। सभा में आर्य समाज के स्तंभ एवं वयोवृद्ध श्री रामनाथ सहगल जी ने सम्मिलित होकर समारोह की शोभा बढ़ा दी। समापन समारोह में डी.ए.वी. प्रबंधकर्त्री समिति के उपाध्यक्ष डॉ. रमेश आर्य जी, महासचिव आर.एस.शर्मा जी, सचिव श्री महेश चोपड़ा जी, श्री डी. वी.सेठी तथा जे.के. कपूर जी भी सम्मिलित हुए। प्रधान जी तथा अन्य गणमान्य अतिथियों द्वारा प्रतियोगिताओं में विजयी छात्रों को पुरस्कार प्रदान किए गए। डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल सेक्टर-14 फरीदाबाद ने सर्वाधिक पुरस्कार जीते। वसंत विहार की प्रधानाचार्या श्रीमती अनीता आहूजा जी के कुशल निर्देशन में यह तीन दिवसीय 'आनन्दोत्सव' सुचारू रूप से सम्पन्न हुआ।

## डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, साहिबाबाद में खेलकूद-महाकुंभ का शुभारंभ

खेल की हार जीत में भी जो सम भाग रहे वही आदर्श नागरिक बन सकता है- पद्मश्री डॉ. पूनम सूरी



डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, साहिबाबाद में तीन दिवसीय डी.ए.वी. राष्ट्रीय खेलकूद-2018 (अंडर-19 बालिका वर्ग) का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पद्मश्री डा. पूनम सूरी जी प्रधान डी.ए.वी. कॉलेज प्रबंधकर्त्री समिति एवं आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली तथा कुलाधिपति डी.ए.वी. विश्वविद्यालय, जालंधर ने डी.ए.वी. राष्ट्रीय खेलकूद का ध्वजारोहण कर तथा मशाल प्रज्वलित करते हुए खेलकूद प्रतियोगिता के इस महाकुंभ के शुभारंभ की। इस ओजस्वी आभा को डी.ए.वी. कॉलेज प्रबंधकर्त्री समिति, नई दिल्ली के अनेक गणमान्य पदाधिकारीगण डा.ए.के. शर्मा जी पूर्व निदेशक एन.सी.ई.आर.टी, एवं उपप्रधान, श्री रमेश आर्य जी उपप्रधान,

(शेष पृष्ठ 19 पर)

## दया का सागर दयानन्द

महर्षि दयानन्द का जीवन हंस जैसा निर्मल और कमल की भांति था। उन्होंने बाल्यकाल से लेकर मृत्यु पर्यन्त, जितने भी काम किए वह संसार के महापुरुषों से निराले ही किए। गम्भीर दृष्टि से विवेचन करने पर हमें उनका जीवन सूर्य जैसा तेजस्वी और चन्द्रमा जैसा शान्त और शीतल प्रतीत होता है। दयानन्द को समझने के लिए मनुष्य का हृदय शुद्ध, पवित्र और मस्तिष्क प्रखर होना आवश्यक है। समुद्र से मोती निकालने के लिए उसके नीचे जा कर डुबकी लगाने से ही मोती प्राप्त किए जा सकते हैं। इसी प्रकार से प्रत्येक मनुष्य को एकान्त में बैठ कर साधना द्वारा चिन्तन करने से दयानन्द रूपी रत्न की जानकारी प्राप्त हो सकती है। वह महान् गुणों के भण्डार थे, योगी थे, तपस्वी थे, ऋषि थे, युगद्रष्टा थे, क्रांतिकारी थे, दीन अनाथ विधवा के सच्चे हितैषी थे, सत्यवादी थे, साधक थे, देश हितैषी थे। इतना ही नहीं वह समाज सुधारक थे, पशु पक्षियों का दर्द भी उनके हृदय में था। हममें इतनी शक्ति नहीं कि उनके गुणों का वर्णन कर सकें। फिर भी हमें प्रयत्न तो करना ही चाहिए कि चिन्तन करके विचार की मथनी से मथ कर निकाल सकें।

दयानन्द तू सचमुच ही दया का समुद्र था। जिस प्रकार समुद्र लबालब भरा रहता है उसी प्रकार तू भी हमेशा दया से भरपूर ही रहा। अनूप शहर में पान में विष देने वाले के ऊपर दया ही तो की। वृन्दावन में विरोधी लोगों के ईंट पत्थर बरसाने पर तू दया दिखा कर मुस्करा दिया। धन्य तू देव दयानन्द सचमुच ही तू दया का सागर था।

मथुरा में वेश्या आकर आपके कुन्दनसम जीवन को कलंकित करने का प्रयास करने लगी। परन्तु वहां पर भी तो दया के समुद्र ने अथाह दया की बूंदें बरसा कर वेश्या को चरणों में गिरने के लिए विवश कर दिया। वह कोई मामूली बात नहीं थी, देव दयानन्द ने शरीर की सफेद चादर को जरा भी काला धब्बा नहीं लगाने दिया और अपने भूषित जीवन को सुभूषित कर दिया।

एक दिन मेरा ऋषि हजारों लोगों के बीच अपनी मीठी और ओजस्वी वाणी से लोगों के मानस पटल की काई को धोने के लिए बोल रहा था। उसने अपनी मधुर वाणी को विराम दिया ही था कि एक नन्हें शिशु ने उनके मस्तक पर पत्थर मारा और उस पत्थर से दयानन्द के माथे से खून की धारा बह निकली। परन्तु दया के समुद्र ने खून की धारा की तनिक भी परवाह न करके प्रेम की धारा बहाते हुए कहा—क्यों पकड़ते हो इस अबोध बालक को। तुरन्त बालक से पूछा—क्या चाहिए तुझे? भय से बोल नहीं पा रहा था। परन्तु दयानन्द ने दया का हाथ आगे बढ़ा कर उसे प्यार देते हुए यह कहा, कहो दयानन्द से

क्या चाहते हो? उसने कहा क्षमा दो, मेरा दोष नहीं, लड्डू देने का लालच देकर मुझे कहा गया कि आपको पत्थर मारा जाये। दयानन्द ने कहा—हो सकता है, वे लोग तुझे लड्डू दें या न दें, यह लो पांच रुपए इसके लड्डू ले कर स्वयं खाना और अपने साथी मित्रों को भी देना।

इसके अतिरिक्त नारी शिक्षा के क्षेत्र में जो ऋषि ने कार्य किया वह पूरे भारतवर्ष में अन्य किसी समाज सुधारक ने नहीं किया। अजमेर में ऋषि निर्वाण शताब्दी के अवसर पर भारत का तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी ने आर्य समाज के मन्त्र से यह घोषणा की कि यदि स्वामी दयानन्द नारी शिक्षा का आन्दोलन न चलाते तो आज मैं भारत की प्रथम महिला प्रधानमंत्री न होती।

इसके अतिरिक्त किसी भी धर्म अथवा समुदाय ने स्वामी जी के सिद्धान्तों पर अपनी टिप्पणी की हो, परन्तु नारी शिक्षा के क्षेत्र में किये गये स्वामी जी के कार्यों पर आज तक किसी ने भी आलोचनात्मक टिप्पणी नहीं की। आज भी हम देखते हैं कि वर्तमान में उत्तर भारत में जितने भी प्रमुख महिलाओं के शिक्षण संस्थान हैं, वह स्वामी दयानन्द और आर्य समाज की ही देन हैं। विशेषकर पंजाब की महिला शिक्षण संस्थाएं इसका जीता जागता उदाहरण हैं। इस स्वरूप में स्वामी दयानन्द ने जो स्त्रियों के ऊपर अपनी दया का सागर न्यौछावर किया है, वह अपने में एक उदाहरण है।

धन्य दयानन्द तेरी दया। तेरे पास अटूट का भण्डार था तभी तो जीवन भर बांटता रहा। तेरे जीवन की लीला भी दया के साथ ही समाप्त हुई। क्या अवस्था है। जगन्नाथ पापी ने दूध में विष घोल कर पिला दिया सारे शरीर में जलन हो रही है, रोम रोम छलनी हो गया, परन्तु दया से भरपूर दयानन्द को न अपने कष्ट की चिन्ता न शरीर से मोह। केवल ध्यान है तो इस बात का है कि कहीं जगन्नाथ पकड़ा न जाय। उसको बुला कर कहा यह थैली लो, इसमें रुपये हैं इससे तुम्हारा काम चल जाएगा। तुम यहां से कहीं दूर चले जाओ।

दयानन्द ने अपने नाम को तो सदा ही सार्थक किया था, परन्तु आज विश्व के इतिहास में सुनहरी अक्षरों में लिखे जाने वाले काम करने का सौभाग्य भी प्राप्त कर लिया। संसार के लोगों को यह दिखा दिया कि तुम भी अपने जीवन को सुरभित करना चाहते हो तो मेरी तरह सुख-दुःख की परवाह न करके मान अपमान की चिन्ता किए बिना कार्यक्षेत्र में उतर कर भूले भटके लोगों को मार्ग दिखाना तभी विश्व का कल्याण होगा अन्यथा नहीं हो सकता।

अजय टंकारावाला

### दान की महिमा

दान की महिमा वेद बताएं,  
धन्य वे जो दान कर जाएं।  
करते न जो कभी भी दान,  
रूष्ट होते उनसे भगवान।  
दान करो तुम शक्ति अनुसार,  
हो पात्र का भी सोच-विचार।  
दान, दरिद्र को ही तुम देना,  
उस वक्त नाम प्रभु का लेना।  
भरा वेदों में गूढ़ ज्ञान,  
दिल खोल कर तुम करना दान।  
विद्यादान श्रेष्ठ कहलाता,  
सब दानों को गौण कर जाता।  
विश्वशान्ति व मानव कल्याण,  
इन भावों में भटके प्राण।  
वेद सत्य पर देते जोर,  
वेद जगाते एक नई भोर।  
वेद शिक्षा को न कभी भुलाओ,  
इसकी ही तुम अलख जगाओ।  
'प्रसाद' वेदमन्त्र सिखाएं,  
सर्वकल्याण ये कर जाएं।

—रामप्रसाद शर्मा 'प्रसाद',  
सिहाल (कांगड़ा) हिमाचल प्रदेश-176053

## महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट-टंकारा ऋषि बोधोत्सव के उपलक्ष्य में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन

आगामी ऋषि बोधोत्सव 2019 के उपलक्ष्य में टंकारा ट्रस्ट की ओर से युवाओं के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया है। जिसमें भाग लेकर युवाशक्ति अपनी प्रतिभा उजागर करें।

### वॉलीबॉल ( शूटिंग ) टूर्नामेन्ट- (सौराष्ट्र प्रदेश के खिलाड़ियों के लिए)

- विजेता टीम को शील्ड प्रदान की जायेगी।  विजेता खिलाड़ियों, बेस्ट शूटर व बेस्ट नेटी को पुरस्कृत किया जायेगा।  प्रवेश पत्र दिनांक 20 फरवरी-2019 तक स्वीकृत होंगे।  यह टूर्नामेन्ट दिनांक 26 से 28 फरवरी-2019 के बीच में टंकारा ट्रस्ट के परिसर में होंगी।

### महर्षि दयानन्द खेल महोत्सव (टंकारा तहसील के विद्यार्थियों के लिए)

- कक्षा 6 से 12 तक के विद्यार्थी भाई-बहन भाग ले सकेंगे जिसमें विभिन्न मैदानी खेलों की प्रतियोगिता होंगी, जिसकी जानकारी विद्यालयों को अलग से दी जायेगी।  विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार व प्रमाण पत्र दिये जायेंगे।

### डॉ. मुमुक्षु आर्य गुरु विरजानन्द सरस्वती पुरस्कार

समस्त गुरुकुलों के विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि टंकारा में प्रतिवर्ष ऋषि बोधोत्सव पर डॉ. मुमुक्षु आर्य गुरु विरजानन्द सरस्वती पुरस्कार उस विद्यार्थी को दिया जाता है जिसे योगदर्शन के समस्त 195 सूत्र एवं यजुर्वेद के 40वें अध्याय के सब मन्त्र शुद्ध उच्चारण व अर्थ सहित कंठस्थ होंगे। जो ब्रह्मचारी इस प्रतियोगिता में भाग लेना चाहते हैं, वे अपना नाम फोटो के साथ अपने गुरुकुल के प्राचार्य के माध्यम से टंकारा गुरुकुल के प्राचार्य/प्रतियोगिता संयोजक को भेज दें। प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले ब्रह्मचारी को क्रमशः पांच हजार, तीन हजार, दो हजार रुपये नगद व स्मृति चिन्ह से पुरस्कृत किया जायेगा।

- बाहर से आने वाले प्रतियोगियों को टंकारा तक आने-जाने का किराया दिया जायेगा।
- भोजन-आवास की सुविधा निःशुल्क रहेगी।
- भाग लेने के लिए गुरुकुल के प्राचार्य अपने छात्रों के नाम दिनांक 15 फरवरी 2019 तक पहुंचा देवे।
- यह प्रतियोगिता ऋषि बोधोत्सव पर दिनांक 03.03.2019 दोपहर 2.00 से 5.00 के सत्र में होगी।

अधिक जानकारी व नाम भेजने के लिए प्रतियोगिता संयोजक से सम्पर्क करें।

आचार्य रामदेव (प्राचार्य) मो. 9913251448

हंसमुख परमार (ट्रस्टी) मो. 9879333348

### एक प्रेरणा

## परिवार के एक बालक को गुरुकुल में पढ़ाएं अथवा गुरुकुल के एक ब्रह्मचारी का वार्षिक व्यय देवें

अन्तर्राष्ट्रीय उपदेशक महाविद्यालय टंकारा, जहां इस समय 125 ब्रह्मचारी अध्ययनरत हैं, जिन्हें वैदिक मान्यताओं के प्रचार एवं कर्मकाण्डीय संस्कारों हेतु तैयार किया जाता है। पाश्चात्य सभ्यता को मुंहतोड़ उत्तर देने के लिए यह आवश्यक है कि सुयोग्य धर्माचार्यों की संख्या अधिक से अधिक हो और हमारा युवा वर्ग इनके संदर्भ में आवें और वह अपनी मूल सभ्यता से जुड़े। आप सभी दानी महानुभावों से प्रार्थना है कि अपनी आने वाली पीढ़ी को वैदिक संस्कारों से ओत-प्रोत करने हेतु इन ब्रह्मचारियों के एक वर्ष के अध्ययन का व्यय दान स्वरूप ट्रस्ट को दें। यह ऋषि ऋण से उक्त होने में आपकी आहुति होगी।

एक ब्रह्मचारी का एक वर्ष का अध्ययन/वस्त्र/खानपान का व्यय 12,000/- रुपये है।

आपसे प्रार्थना है कि अपनी ओर से अथवा अपनी संस्थाओं की ओर से कम से कम एक ब्रह्मचारी के अध्ययन व्यय की सहयोग राशि 'श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा' के नाम चैक/ ड्राफ्ट केवल खाते में दिल्ली कार्यालय के पते पर भिजवाकर पुण्यार्जन करें। टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि आयकर से मुक्त है।

-: निवेदक :-

शिवराजवती आर्या (उप-प्रधाना)

रामनाथ सहगल (मन्त्री)

# मनुष्य जीवन में स्वाध्याय करना उन्नति के लिए आवश्यक है

□ मनमोहन कुमार आर्य

मनुष्य का जन्म अपनी आत्मा व संसार के रचयिता परमेश्वर को जानने, ईश्वर की उपासना करने, सद्कर्म अर्थात् धर्म करने सहित ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिये हुआ है। मनुष्य को अपने कर्तव्यों का बोध अपने माता-पिता व आचार्यों सहित ईश्वरीय ज्ञान वेद व ऋषियों के ग्रन्थों से होता है। सृष्टि के आरम्भ में ईश्वर ने अमैथुनी सृष्टि अर्थात् बिना माता-पिता के ऋषियों व स्त्री-पुरुषों को उत्पन्न करके उनके कर्तव्य व अकर्तव्य सहित भाषा का बोध कराने के लिये चार वेद ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्ववेद का ज्ञान दिया था। यही ज्ञान विगत 1.96 अरब वर्षों से चला आ रहा है। इसके सत्य अर्थों को पढ़कर ही ईश्वर, जीवात्मा तथा प्रकृति आदि सभी विषयों का यथावत् ज्ञान होता है। हमारे ऋषि-मुनि और सभी पूर्वज वेदानुयायी थे। संसार में ईसाई, मुसलमान, जैन व बौद्ध आदि जितने भी मत-मतान्तर हैं उनके सभी पूर्वज भी वैदिक धर्मी थे। इस धारणा का तर्कपूर्ण उत्तर यह है कि संसार में प्रचलित सभी मतों का प्रचलन विगत लगभग 2500 वर्षों में हुआ है जबकि वेद मत सृष्टि के आरम्भ काल से, जिसे 1.96 अरब वर्ष हो चुके हैं, प्रचलन में है। वेदों पर ऋषि दयानन्द और अनेक आर्य विद्वानों के भाष्य व टीकायें उपलब्ध हैं जिनमें वेद मन्त्रों के सत्य अर्थ दिये गये हैं। इन्हें पढ़कर ज्ञात होता है कि वेद की सभी बातें, शिक्षायें, मान्यतायें व सिद्धान्त सत्य हैं तथा आधुनिक ज्ञान व विज्ञान के अनुकूल हैं। सभी मत-मतान्तरों के ग्रन्थों में केवल वेद ही ऐसा ग्रन्थ है जो ईश्वरीय ज्ञान है जबकि अन्य सभी ग्रन्थ अल्पज्ञ मनुष्यों की कृतियाँ हैं। सभी वेदोत्तर मतों में विद्याविद्या वा सत्यासत्य युक्त वचन पाये जाते हैं। उनका ज्ञान भी एकांगी एवं अनेक विषयों में असत्य व ज्ञान-विज्ञान विरुद्ध मान्यताओं का प्रतिपादन करता है जबकि वेद में सबसे सूक्ष्म विषय ईश्वर के स्वरूप व सत्ता का यथार्थ एवं विस्तृत ज्ञान उपलब्ध है जिसकी सहायता से ईश्वर की उपासना व भक्ति आदि कर मनुष्य ईश्वर व जीवात्मा सहित इस सृष्टि के अनेक गुप्त व विलुप्त रहस्यों का साक्षात्कार कर सकता है। अन्य सभी विषयों का ज्ञान भी वेदों में है। वेदों के बारे में ऋषियों की मान्यता है कि वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। मनुष्य के जीवन का प्रमुख लक्ष्य ज्ञान प्राप्ति कर ईश्वरोपासना करना व सद्कर्मों को करके देश व समाज का हित व उपकार करना है। इस कर्तव्य की पूर्ति में वेदाध्ययन एवं नित्य प्रति वेद एवं ऋषियों के ग्रन्थों का स्वाध्याय करना आवश्यक एवं अपरिहार्य है। बिना ऐसा किये मनुष्य न तो ईश्वर व आत्मा को जान सकता है और न ही ईश्वर के ध्यान व उपासना में प्रवृत्त होकर उपासना से होने वाले लाभों को ही प्राप्त कर सकता है।

मनुष्य का आत्मा सत्, चित्त तथा अल्पज्ञ है। यह अनादि, सनातन, अनुत्पन्न, अविनाशी, नित्य एव अमर है। आत्मा में ज्ञान प्राप्ति और कर्म करने की क्षमता स्वभावगत है। यह जन्म व मरण धर्मा है तथा मनुष्य-योनि उभय योनि है जिसमें मनुष्य वर्तमान एवं भविष्य के जीवन को संवारने के लिये नये कर्मों को करता है और इसके साथ ही पूर्वजन्म के शुभ व अशुभ कर्मों के फलों को भोगता भी है। मनुष्येतर अन्य सभी

योनियाँ भोग योनियाँ हैं। अन्य योनियों में जीवों को सीमित व काम चलाऊ बुद्धि प्राप्त हुई है। वह मनुष्य की तरह से चिन्तन व मनन तथा सत्यासत्य का निर्णय नहीं कर सकते। वह स्वाध्याय भी नहीं कर सकते। हाँ, मनुष्यों द्वारा सिखाये जाने पर कुछ सीख कर उसे दोहरा सकते हैं जैसा कि हम सर्कस आदि में देखते हैं। अतः मनुष्य को मनुष्य जीवन का लाभ उठाकर ज्ञान प्राप्ति कर सद्कर्मों यथा ईश्वरोपासना, यज्ञादि कर्म, दान व परोपकार आदि को करना चाहिये जिससे उनका यह जीवन सुखी हो तथा परजन्म में सुख व मोक्ष की प्राप्ति हो सके। मनुष्य जीवन की सर्वांगीण उन्नति सहित अन्य सभी लक्ष्यों की प्राप्ति के लिये ही हमारे ऋषियों व शास्त्रकारों ने स्वाध्याय का विधान किया है। अविद्यायुक्त ग्रन्थों को पढ़कर मनुष्य भ्रमित होता है। उसे विवेक नहीं हो पाता। इससे उसका जीवन व आत्मा यथार्थ ज्ञान को प्राप्त नहीं कर पाते हैं। यदि हमारे ऋषि दयानन्द जी व अन्य महापुरुष भी अन्य मतों में जन्म लिये होते और वह वेद व ऋषियों के ग्रन्थों का अध्ययन न करते तो वह भी आज के मत-पन्थ के अनुयायियों के समान ही होते। वेदों व ऋषियों के ग्रन्थों का अध्ययन कर ही वह पूर्ण पुरुष व ऋषि एवं विद्वान आदि बने जिनके मार्ग पर चल कर हम व सभी वेदभक्त ज्ञान लाभ सहित कर्तव्य बोध को प्राप्त हुए हैं। अतः सभी मतों के अनुयायियों सहित मनुष्यमात्र को वेद एवं वैदिक साहित्य का अध्ययन अवश्यमेव करना चाहिये। यदि करेंगे तो लाभान्वित होंगे और नहीं करेंगे तो धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की प्राप्ति में कृतकार्य नहीं हो सकेंगे।

स्वाध्याय के लिये श्रेष्ठ ग्रन्थों में वेद के अतिरिक्त 11 उपनिषद, 6 दर्शन, मनुस्मृति, ऋषि दयानन्द कृत सत्यार्थप्रकाश, ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, संस्कारविधि, आर्याभिविनय आदि ग्रन्थों का महत्वपूर्ण स्थान है। ऐसे अनेक ग्रन्थ और हैं जिनका अध्ययन करने से आत्मा की उन्नति में चार चांद लगते हैं। इनकी प्राप्ति भी वर्तमान समय में सुगम है। वह बच्चे व युवा धन्य हैं जो गुरुकुलीय शिक्षा से पाणिनीमुनि कृत शिक्षा, आर्ष व्याकरण, निरुक्त आदि ग्रन्थों का अध्ययन किये हुए हैं। उनके लिये वेदों सहित उपनिषद, दर्शन व मनुस्मृति एवं ऋषियों के अन्य प्राचीन ग्रन्थों व उन पर ऋषियों की टीकाओं को पढ़ना अधिक सरल, सहायक व उपयोगी होता है। ऐसा न होने पर भी हिन्दी व अंग्रेजी भाषाओं के जानकर भी लोग इन सभी ग्रन्थों को हिन्दी आदि भाषाओं में पढ़कर लगभग संस्कृत के विद्वानों के समान ही लाभ उठा सकते हैं। अतः युवावस्था से ही इन सब ग्रन्थों का अध्ययन आरम्भ कर देना चाहिये। इसके साथ ही सभी को आर्यसमाज के सत्संगों में भी जाना चाहिये जहाँ प्रत्येक रविवार को सामूहिक वृहद यज्ञ होता है और वैदिक विद्वान प्रवचनों के लिये आते हैं। आर्यसमाज के सत्संग में यज्ञ करने व विद्वानों के प्रवचनों को सुनने से भी अनेक भ्रम दूर होने व आध्यात्मिक ज्ञान में वृद्धि सहित विद्वानों के संगतिकरण से जीवन को सन्मार्ग में बढ़ाने में सहायता मिलती है।

ऋषि दयानन्द एक जिज्ञासु से ऋषि बने, इसमें उनके स्वाध्याय का मुख्य योगदान कहा जा सकता है। वह ईश्वर को जानने तथा मृत्यु पर विजय पाने के लिये घर से निकले थे। उन्होंने पौराणिक दृष्टि से तीर्थ व धर्म-स्थान माने जाने वाले स्थानों पर जाकर साधु-महात्माओं की

संगति की और उनसे अपने प्रश्नों के उत्तर सहित विविध विषयों पर ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास किया था। वह अनेक योगियों के सम्पर्क में भी आये और उनसे योग विद्या सीखी एवं उसका अभ्यास किया। वह सफल योगी बने और कई-कई घण्टों की समाधि लगाने में सफल हुए। उन्होंने देश का भ्रमण किया और जहां से उन्हें जो भी ग्रन्थ मिलता था उसे वह पढ़ते थे। हजारों ग्रन्थों को उन्होंने पढ़ा जिसमें लगभग तीन हजार ऐसे ग्रन्थ थे जिनको उन्होंने प्रमाण कोटि का स्वीकार किया। इस पर भी उनकी सन्तुष्टि नहीं हुई और उन्होंने अधिक विद्या को प्राप्त करने का प्रयत्न किया। इसकी पूर्ति उन्हें मथुरा में दण्डी स्वामी विरजानन्द सरस्वती जी से आर्ष व्याकरण सहित शास्त्रों की चर्चा व शंका समाधान से हुई। हमारा अनुमान है कि कोई मनुष्य, योगी व ऋषि जितना ज्ञान अर्जित कर सकता है, वह सब ऋषि दयानन्द जी ने किया था। इससे अधिक आध्यात्म व धर्म विषयक ज्ञान की हम किसी मनुष्य व ऋषि से अपेक्षा नहीं कर सकते। वह पहले ऐसे योगी व ऋषि हुए हैं जिन्होंने अपना अधिक से अधिक ज्ञान देश, समाज व साधारण मनुष्यों के ज्ञानार्जन के लिये मौखिक प्रवचनों सहित लेखबद्ध कर उपलब्ध कराया है। अतः स्वाध्याय का भी स्वामी दयानन्द जी के जीवन में महत्वपूर्ण योगदान था, यह उनके जीवन पर दृष्टि डालने से विदित होता है। उन्होंने ईश्वर का जीवन में अनेक बार अथवा समाधि में सलता मिलने पर शेष जीवन निरन्तर साक्षात्कार किया, ऐसा उनके जीवन व कार्यों से अनुभव होता है।

आज का युग ज्ञान-विज्ञान का युग है। महाभारत युद्ध के बाद लोगों को वेद व वैदिक साहित्य सुलभ नहीं था। छपाई व प्रकाशन आदि की सुविधायें विकसित होने से सभी प्रकार की पुस्तकों का प्रकाशन होने लगा। इससे लोगों को किसी भी विषय का ज्ञान प्राप्त करने में सहायता मिली है। आज इण्टरनेट ने ज्ञान प्राप्ति के साधनों

में अभूतपूर्व वृद्धि की है। अतः हमें इन सब साधनों का लाभ उठाते हुए सत्साहित्य का अध्ययन करना चाहिये। इससे हमें अवश्य ज्ञान प्राप्त होगा। स्वाध्याय में प्रवृत्त होने के लिये यदि हम प्रथम सत्यार्थप्रकाश का अध्ययन करते हैं तो इससे हमें प्रायः सभी प्रकार का आवश्यक ज्ञान मिल जाता है व अन्य उपयोगी विषयों के ग्रन्थों के अध्ययन की प्रेरणा भी मिलती है। ऋषि दयानन्द के सभी ग्रन्थ पढ़ने से ज्ञान की वृद्धि होती है। यदि हम केवल ऋषि दयानन्द जी के ग्रन्थों का ही अध्ययन कर लें, और अन्य ग्रन्थों का अध्ययन न भी करें, तो भी हमारा अनुमान है कि इससे हमें बहुत लाभ हो सकता है। ऋषि दयानन्द के ग्रन्थों के अध्ययन हमारी अविद्या कम दूर हो सकती है। इनके अध्ययन से विद्या का प्रकाश प्राप्त होता है। धर्म-कर्म, गृहस्थ व सामाजिक जीवन के प्रति हमें अपने कर्तव्यों का बोध होता है। हम अज्ञान व अन्धविश्वासों सहित मिथ्या परम्पराओं से बच जाते हैं। सन्ध्या व यज्ञ से परिचित होकर इनका अनुष्ठान कर भी हम अपनी आत्मा की उन्नति कर सकते हैं। नाना प्रकार के व्यस्नों से भी हम सब बच सकते हैं। वेद व ऋषियों के ग्रन्थों का अध्ययन करने से मनुष्य विद्वान भी बनता है और महात्मा व धर्मात्मा भी बनता है। वह परिग्रह व लोभ पर पर्याप्त सीमा तक नियंत्रण पा लेता है जिससे समाज को लाभ होता है। स्वाध्यायशील व्यक्ति स्वार्थ के लिये दूसरों को पीड़ा नहीं देता, न किसी पर अन्याय करता है एवं शोषण ही करता है। ऐसे बहुत से लाभ स्वाध्याय व स्वाध्याय से प्राप्त ज्ञान का चिन्तन-मनन करने सहित उस पर आचरण करने से प्राप्त होते हैं। इस चर्चा को यहीं पर विराम देते हैं।

-196 चुक्खूवाला-2, देहरादून-248001, फोन: 09412985121

## दिनांक 03, 04, 05 मार्च 2019 को आयोजित ऋषि बोधोत्सव हेतु दिल्ली से राजकोट जाने वाली गाड़ियां का विवरण

(1) देहरादून ओखा उत्तरांचल एक्स., ट्रेन न. 19566 नई दिल्ली से राजकोट दोपहर, 1:10 बजे (2) जामनगर कटरा एक्सप्रेस, ट्रेन नं. 12478, नई दिल्ली से राजकोट रात्रि 9.30 बजे (3) हापा एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12476, नई दिल्ली से राजकोट रात्रि 9.30 बजे (4) सराय रोहिल्ला पोरबन्दर एक्सप्रेस, ट्रेन न. 19264, सराय रोहिल्ला से राजकोट प्रातः 8.20 बजे (5) पोरबन्दर एक्सप्रेस, ट्रेन न. 19270, पुरानी दिल्ली से राजकोट दोपहर 01-05 बजे (6) पोरबन्दर एक्सप्रेस ट्रेन न. 19264 प्रातः 8.20 सराय रोहिला से राजकोट (7) सराय रोहिला राजकोट एक्सप्रेस ट्रेन न. 19580, दोपहर 1.30 बजे सराय रोहिला से राजकोट। (8) आश्रम एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12916, पुरानी दिल्ली से अहमदाबाद प्रतिदिन 3.20 बजे, अहमदाबाद से बस द्वारा (9) राजधानी एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12958, नई दिल्ली से अहमदाबाद प्रतिदिन सायं 7.55 बजे, अहमदाबाद से बस द्वारा।

राजकोट से दिल्ली जाने वाली गाड़ियाँ: (1) हापा एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12475, राजकोट से नई दिल्ली सुबह 6.50 बजे। (2) राजकोट सराय रोहिला एक्सप्रेस, ट्रेन न. 19579, राजकोट से सराय रोहिला दोपहर 12.30 बजे। (3) मोतिहारी एक्सप्रेस, ट्रेन न. 19269, राजकोट से पुरानी दिल्ली सायं 7:35 बजे। (4) जामनगर कटरा एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12477, राजकोट से नई दिल्ली सुबह 6:50 बजे। (5) आश्रम एक्सप्रेस, ट्रेन न. 12915, अहमदाबाद से पुरानी दिल्ली प्रतिदिन सायं 6.30 बजे, अहमदाबाद तक बस द्वारा। (6) राजधानी एक्सप्रेस ट्रेन न. 12957, अहमदाबाद से नई दिल्ली प्रतिदिन सायं 5.40 बजे अहमदाबाद तक बस द्वारा।

# अनिवार्य है क्रोध भी पर संतुलित और मर्यादित रूप में

□ सीताराम गुप्ता

प्रकृति में ही नहीं भौतिक जगत में भी सर्वत्र पर्याप्त विविधता और विषमता विद्यमान है। रंग-रूप, आर्थिक स्थिति और बौद्धिक स्तर सब में असमानता व्याप्त है। इस विविधता और असमानता के कारण विचारों में भी मतभेद स्वाभाविक है। कई बार यह मतभेद विरोध का रूप ले लेता है तथा विरोध क्रोध के रूप में प्रकट होने लगता है। जैसा कि गीता में लिखा है 'कामात्क्रोधोऽभिजायते' अर्थात् काम अथवा कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है और

**क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।**

**स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥**

अर्थात् क्रोध से मूढ़भाव अथवा मोह उत्पन्न होता है और मोह से स्मरण शक्ति भ्रमित हो जाती है। स्मरणशक्ति के भ्रमित हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने से मनुष्य अपनी स्थिति से गिर जाता है। अतः क्रोध मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोध से बचना अनिवार्य है लेकिन क्या ये संभव है?

जैसा कि कहा गया है 'कामात्क्रोधोऽभिजायते' अर्थात् काम से ही क्रोध की उत्पत्ति होती है लेकिन न तो काम की ही उपेक्षा की जा सकती और न कामनाओं का त्याग ही संभव है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये चारों पुरुषार्थ अनिवार्य माने गए हैं। इन्हीं चारों की प्राप्ति के लिए कामनाओं के वशीभूत परिस्थितियाँ भी हमें विवश कर देती हैं क्रोध करने के लिए। बिना क्रोध के कई बार हमारी सही बात को भी कोई सुनने को तैयार नहीं होता लेकिन इस सब के बावजूद क्रोध हानिकारक है। जिस प्रकार धर्म, अर्थ और काम में संतुलन अनिवार्य है, काम की एक सीमा निर्धारित है क्रोध की भी एक सीमा अनिवार्य है। घातक क्रोध नहीं अपितु क्रोधाधिक्य है लेकिन क्या हम क्रोध करना जानते हैं? अरस्तू कहते हैं कि कोई भी व्यक्ति क्रुध हो सकता है लेकिन सही समय पर, सही मात्रा में, सही स्थान पर, सही उद्देश्य के लिए तथा सही तरीके से क्रुध होना सबके सामर्थ्य की बात नहीं। अरस्तू के इस कथन में ही छुपा है क्रोध का कारण और निवारण।

क्रोध का सीधा संबंध हमारे मनोभावों से है। एक तरफ जहाँ हमारे मनोभाव क्रोध उत्पन्न करते हैं वहीं क्रोध के कारण मनोभाव दूषित भी हो जाते हैं और दूषित मनोभावों के कारण शरीर रुग्ण तथा बुद्धि विकृत हो जाती है। क्रोध के अनेकानेक कारण हो सकते हैं पर मुख्य कारण है भावों में नकारात्मकता। किसी भी प्रकार की नकारात्मकता ही क्रोध उत्पन्न करती है तथा नकारात्मक भावों अथवा नकारात्मक भावों से उत्पन्न क्रोध के कारण शरीर में घातक रसायनों का उत्सर्जन होता है जो हमारी अनेक शारीरिक व्याधियों के लिए उत्तरदायी है। व्याधियुक्त व्यक्ति चिड़चिड़ा और अधिक क्रोधी हो जाता है। वस्तुतः क्रोध के रूप में मन में व्याप्त नकारात्मक भावों का ही विसर्जन होता है जो अनिवार्य है। क्रोध का उत्पन्न होना और उसका प्रकटीकरण अत्यंत स्वाभाविक है अतः क्रोध को दबाना भी अत्यंत घातक है क्योंकि यह अनेकानेक मनोरोगों को जन्म देने वाला है। क्रोध की समाप्ति असंभव है अतः उसको नियंत्रित कर उसका रूपांतरण कर हम उसके घातक प्रभाव से बच कर व्याधिमुक्त जीवन अवश्य व्यतीत कर सकते हैं।

क्रोध का कोई न कोई कारण अवश्य होता है। यदि इस कारण

को समझ लिया जाए तो क्रोध का समाधान सरलता से किया जा सकता है तथा क्रोध आने पर उससे आसानी से निपटा जा सकता है। यदि आप किसी को कोई कार्य सौंपते हैं और वह आपकी अपेक्षा के अनुसार कार्य नहीं करता अथवा समय पर नहीं करता तो क्रोध स्वाभाविक है लेकिन क्रोध करने से दूसरा व्यक्ति आपकी इच्छानुसार कार्य कर पाए यह जरूरी तो नहीं। यहाँ स्थितियों में परिवर्तन करना अनिवार्य है। स्वयं उस कार्य को पूर्ण करने के लिए तत्पर और अग्रसर हो जाइये। कार्य पूर्ण होने पर जो संतुष्टि मिलेगी उससे क्रोध स्वतः समाप्त हो जाएगा। क्रोध से बचने के लिए या तो असीम धैर्य उत्पन्न कीजिए अथवा दूसरों से अपेक्षा करना छोड़ दीजिए। जो हो रहा है जिस ढंग से हो रहा है उसे स्वीकार कीजिए अथवा स्वयं आगे बढ़कर हर काम को अपने हाथों में ले लीजिए। हर कार्य को स्वयं करना संभव नहीं अतः अपने दृष्टिकोण में परिवर्तन अनिवार्य है। जब बाकी लोग इन स्थितियों में क्रोधित नहीं होते तो आप क्यों हो रहे हैं? यह प्रश्न विचारणीय है। इन्हीं प्रश्नों के उत्तर में छिपा है क्रोध का समाधान। क्रोध के दुष्प्रभाव से बचने अथवा उसका रूपांतरण करने के कुछ उपाय देखिए:

□ क्रोध की अवस्था में क्रोध की तीव्रता को यथासंभव कम करने का प्रयास कीजिए।

□ क्रोध आने की अवस्था में फौरन प्रतिक्रिया न करें अपितु थोड़ा समय बीत जाने दें। इससे क्रोध की तीव्रता भी कम हो जाएगी और कुछ देर बाद आप अपनी बात भी पूरी शािदत से संतुलित रूप में रख सकेंगे।

□ कई बार हमें पता चल जाता है कि क्रोध आने वाला है और ऐसी स्थिति में हम उसको रोक सकते हैं या कम से कम नियंत्रित अवश्य कर सकते हैं लेकिन हमारे अंदर एक भाव ये भी काम करता है कि यदि इसी समय उचित उत्तर नहीं दिया गया तो लोग मुझे कमजोर समझेंगे। वास्तव में क्रोध करना कमजोरी है न कि उसको नियंत्रित या स्थगित करना। उचित उत्तर वास्तव में क्रोध को नियंत्रित करके ही दिया जा सकता है।

□ क्रोध आने पर स्वयं का अवलोकन करें। क्रोध क्यों उत्पन्न हो रहा है तथा कैसे उत्पन्न हो रहा है और इसका शरीर और मन पर क्या प्रभाव पड़ रहा है इसको खोजने का प्रयास करें। इस प्रयास में क्रोध धीरे-धीरे स्वतः समाप्त हो जाएगा। यह क्रोध का रूपांतरण है। एक नकारात्मक भाव अथवा विकृत मनोभाव को ध्यानावस्था में बदलने की प्रक्रिया है।

□ ध्यान को क्रोध के स्थान अथवा वस्तु से हटाकर अन्यत्र ले जाने का प्रयास करें। इसके लिए आँखें बंद करके पहले खूब गहरे-गहरे सांस लेने और छोड़ने का अभ्यास करें। फिर ध्यान को सांसों के आवागमन का अवलोकन करने पर लगा दें और तत्पश्चात् किसी ऐसी वस्तु अथवा स्थान पर जो आपको अच्छी लगती हो। यह भी ध्यान द्वारा क्रोध के रूपांतरण की ही प्रक्रिया है यह।

□ क्रोध के दुष्प्रभाव से बचने के लिए क्रोध के स्थान अथवा व्यक्ति से दूर चले जाना भी एक तरीका है। या तो स्थान बदलें या मन के भाव। मन को क्रोध के उद्गम से दूर अन्यत्र ले जाएँ। क्रोध को किसी व्यक्ति पर

उतारने की बजाय किसी भौतिक वस्तु पर उतार दीजिए।

□ क्रोध प्रकट करने कर एक तरीका है अवसरानुकूल कोई शेर, दोहा, लोकोक्ति अथवा चुटकुला सुनाना। इससे आपका क्रोध भी शांत हो जाएगा और अगले पर प्रकट भी।

□ क्रोध की अवस्था में पानी पीना, गिनती गिनना या उलटी गिनती गिनना या कोई कविता दोहराना भी अच्छा उपचार है।

□ जो व्यक्ति जितना अधिक सर्जनात्मक होगा उतना ही शांत होगा और शांत व्यक्ति को क्रोध कहाँ? स्वयं को व्यस्त रखिए और अपनी सर्जनात्मकता का निरंतर विकास करते रहिए। नये-नये विषयों और कलाओं पर हाथ आजमाएँ। स्वाध्याय, पठन-पाठन, लेखन, संगीत आदि सब आपके क्रोध को रचनात्मकता में परिवर्तित कर देंगे।

□ हास्य में न केवल उपचारक शक्ति होती है अपितु हास्य क्रोध से भी दूर रखता है। क्रोध से बचने के लिए हास्य फिल्में देखना, हल्का-फुल्का मनोरंजक या प्रेरणास्पद साहित्य पढ़ना भी अच्छा है।

यदि हम ध्यानपूर्वक देखें तो सभी उपाय कमोबेश एक ही तत्त्व पर आधारित हैं और वह है ध्यान का परिवर्तन। ध्यान परिवर्तन द्वारा भावों का परिवर्तन और ध्यान का परिवर्तन या भावों का परिवर्तन तभी संभव है जब हम शांत-स्थिर हों और इसके लिए ज़रूरी है व्यायाम और ध्यान-साधना। जितना हम भौतिक रूप से स्वस्थ होंगे उतने ही शांत-स्थिर रह कर क्रोध के आवेग से बच सकेंगे। शरीर और मन दोनों के स्वस्थ होने पर क्रोध की अधिकता का प्रश्न ही नहीं उठता।

क्रोध न आना अच्छी बात है पर यदि क्रोध आने पर आप उसे सही रूप में व्यक्त नहीं करते तो यह स्थिति आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद खराब हो सकती है अतः उचित रीति से क्रोध कीजिए तथा क्रोध प्रकट करने के बाद आप उसे मन से निकाल भी दीजिए अन्यथा यह स्थिति आपके लिए घातक हो सकती है। यदि आपको क्रोध नहीं आता तो यह सात्विक अवस्था है। आपको क्रोध आता है और क्रोध आने पर उसे व्यक्त तो करते हैं पर मन में क्रोध का भाव नहीं रहने देते तो ये

राजसिक अवस्था है लेकिन यदि क्रोध आने पर उसको प्रकट करें या न करें पर मन से क्रोध के भाव नहीं जाते तो ये तामसिक अवस्था है जो सर्वाधिक घातक है। मन में व्याप्त घातक मनोभाव ही हमारे अनेक रोगों के लिए उत्तरदायी हैं अतः घातक मनोभावों से मुक्ति ही वास्तविक उपचार है। क्रोध जैसे भाव का भी मन में व्याप्त रहना घातक है और इससे मुक्ति उपचार की प्रक्रिया ही है। बहुत ज़रूरी हो तभी क्रोध करें और वह भी बाहरी रूप से लेकिन मन में बिलकुल क्रोध न रखें।

एक कथा याद आ रही है। किसी गाँव में एक साँप रहता था जो वहाँ से गुज़रने वालों को काट लेता था। लोग उससे बहुत भयभीत रहते थे। गाँव के लोगों ने अपनी समस्या एक बुद्धिमान व्यक्ति के सामने रखी। उसने साँप को बुलाकर समझाया तो वह मान गया और उसने लोगों को काटना छोड़ दिया। अब लोग साँप से डरते नहीं थे बल्कि उसके साथ खेलते थे। खेल-खेल में लोगों ने उसको तंग करना शुरू का दिया। कोई उसे अपने गले में डाल लेता तो कोई कोड़े की तरह उससे दूसरे की पिटाई करता। साँप लोगों से तंग हो गया तो एक दिन उसी बुद्धिमान व्यक्ति के पास गया जिसने उसे काटने से मना किया था। साँप ने अपनी सारी व्यथा कह सुनाई। बुद्धिमान व्यक्ति ने कहा, “मैंने तुझे काटने के लिए मना किया था न कि फुँफकारने के लिए। किसी को काटना बुरी बात है पर अपने बचाव के लिए फुँफकारना भी ज़रूरी है।” इसी प्रकार क्रोध कई बार अनिवार्य होता है पर मन में उसकी तीव्रता उचित नहीं। क्रोध करो लेकिन उससे स्वयं का या दूसरों का अहित नहीं होना चाहिये। स्वयं का अहित भी बिलकुल नहीं होना चाहिए और यह तभी संभव है जब क्रोध के प्रकटीकरण के बाद क्रोध व्यक्ति के मनोभावों में व्याप्त न रहे। मल-मूत्र व अन्य दूषित पदार्थों तथा अन्य विकृत मनोभावों की तरह क्रोध को भी निकाल कर बाहर फेंक देना ही श्रेयस्कर है। मन में इसकी अत्यल्प मात्र भी नुकसान ही पहुँचाएगी।

-ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा, दिल्ली-110034, फोन नं. 09555622323, Email: srgupta54@yahoo.co.in

## एयर इण्डिया हवाई जहाज से दिल्ली से राजकोट/टंकारा सीधे डेढ़ घंटे में

टंकारा के ऋषि भक्तों को यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता होगी कि अब दिल्ली से राजकोट के लिए एयर इण्डिया की सीधा फ्लाईट्स आरम्भ हो गई है। ऋषि भक्तों के लिए सुविधाजनक रहेगा। ऋषि भक्तों के सुविधा हेतु शनिवार 2 मार्च 2019 प्रातः 5.15 बजे एयर इण्डिया फ्लाईट न. 497 राजकोट के लिए जायेगी। राजकोट से टंकारा मात्र 40 किलोमीटर की दूरी पर है। इसी तरह राजकोट से दिल्ली के लिए मंगलवार 5 मार्च 2019 सायं 7.15 बजे एयर इण्डिया फ्लाईट न. 496, टंकारा जाने वाले ऋषि भक्त इसका लाभ उठा सकते हैं।

## टंकारा समाचार के प्रसार में सहयोग दें

‘टंकारा समाचार’ उलट-पलटकर रख देने लायक नहीं, बल्कि गंभीरतापूर्वक पढ़ने लायक पत्रिका है। यदि आप इसे पढ़ेंगे तो हमें विश्वास है कि पसन्द भी करेंगे और चाहेंगे कि इसे और लोग भी पढ़ें। कृपया अपने जैसे गम्भीर पाठकों से ‘टंकारा समाचार’ की चर्चा करें, उन्हें इसका ग्राहक बनने के लिए प्रेरित करें।

‘टंकारा समाचार’ का वार्षिक शुल्क 100/- रुपये एवम् आजीवन शुल्क 500/- रुपये हैं।

आप उपरोक्त राशि श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा, के नाम से बैंक/ड्राफ्ट/मनीऑर्डर, आर्य समाज (अनारकली), मंदिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 के पते पर भिजवा कर सदस्य बन सकते हैं।

-प्रबन्धक



# आध्यात्मिक उन्नति के लिए-गायत्री जप करो

□ पदमश्री डॉ. पूनम सूरी

प्रधान डी.ए.वी. प्रबन्धकर्त्री समिति एवम् आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि सभा

ट्रस्ट्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा

‘ऋग्वेद भाष्य-भूमिका में स्वामी दयानन्द जी ने आलेख किया है बहुत श्रद्धा से की उपसना करने से जीव की मुक्ति हो जाती है। प्राण में बल और सत्य प्रतिष्ठित है क्योंकि ‘परमेश्वर, प्राण का भी प्राण है।’ और उसका प्रतिपादन करने वाला है गायत्री मन्त्र, जिसको लोग ‘गया’ भी कहते हैं।

ये स्वामी जी के शब्द हैं ‘ऋग्वेद भाष्य-भूमिका’ से। ‘गया’ इसलिए भी कहते हैं गायत्री को, क्योंकि गाकर बोला जाता है। जब पढ़ना है तो इसको गाना है। इसलिए ये ‘गया’ वहाँ पर भी आता है अथर्ववेद इसके बारे में क्या कहता है....

**स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रयोदयन्ताम्! पावमानी द्विजानाम्। आयुः प्राणम्, प्रजाम्, पशुम्, कीर्तिम्, द्रविणम्, ब्रह्मवर्चसम् मह्यं दत्त्वा व्रजत, ब्रह्मलोकम्।**

हम सब जब हवन करते हैं तो इस मन्त्र को बोलते हैं। इस मन्त्र का जो देवता है जिसको यह मन्त्र समर्पित है वह गायत्री है। यह मन्त्र गायत्री के बारे में बता रहा है। जो पहली लाइन है.... स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रयोदयन्ताम् पावमानी द्विजानाम्। इसका अर्थ है, ‘ऐ वर देने वाले, प्रेरणा करने वाले, उन लोगों को पवित्र करने वाले जो शरीरिक जन्म के बाद आत्मिक ज्ञान की ओर बढ़ते हैं। ऐ प्रत्येक प्रकार ज्ञान की जन्मभूमि! तू मुझे धर्म देती है। पहली लाइन ये कहती है कि तू मुझे धर्म देती है यानि के गायत्री माँ मुझे धर्म देती है। अब यहाँ पर धर्म का अर्थ क्या है? क्या कोई हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई? नहीं। धर्म का असली अर्थ होता है कर्तव्य (ड्यूटी)। कर्तव्य को निभाना। अगर कोई इंसान अपना कर्तव्य अच्छे समय में भी और बुरे समय में भी, बीमारी की हालत में भी और वैसे भी, निभाता रहे तो उसका लोक और परलोक दोनों सुधर जाते हैं। दूसरा मतलब अब क्या हुआ धर्म का? कि हर वह कार्य जिससे आपका लोक भी सुधर जाए परलोक भी सुधर जाए-वह है, अपने कर्तव्य को निभाना।

लेकिन लोक को सुधारना। अगर ये शरीर न हो, आयु न हो, तो लोक को कैसे सुधारोगे या परलोक को भी कैसे सुधारोगे? अगर लोक और परलोक दोनों सुधारने हैं तो हमारा जो ये शरीर है हमें इसकी आयु लम्बी चाहिए। आप घरवाले से पूछो लम्बी आयु के बारे में तो वो कहेगा कि मेरी धर्मपत्नी की आयु जरूर लम्बी हो। धर्मपत्नी से पूछा तो वो कहती है कि मेरे घरवाले के हाथों में जाना चाहती हूँ, उसकी आयु लम्बी हो। लम्बी आयु के लिए हर-एक कोई प्रार्थना करता है।

अगला शब्द आता है ‘आयुः’। आपको आयु भी देती है गायत्री माँ। अब आयु तो उसने दे दी, लेकिन साथ दे दी बीमारी। तो क्या करोगे इस लम्बी आयु को। उससे भी लोक नहीं सुधरेगा, परलोक नहीं सुधरेगा। तो सिर्फ और सिर्फ लम्बी आयु नहीं चाहिए,

डी.ए.वी. प्रबन्धकर्त्री समिति की त्रैमासिक बैठक में दिए गए अभिभाषण के कुछ प्रमुख अंश, लेख, लेखक के स्वाध्याय एवम् विद्वता को दृष्टिगोचर करता है। गंभीर विषय को भी दृष्टान्तों द्वारा सरलतम शब्दों में व्यक्त करना आपकी विशेष योग्यता का परिचय है। - सं०

उसके साथ-साथ स्वास्थ्य भी चाहिए। स्वास्थ्य यानी कि प्राण चाहिए। ‘आयुः प्राणम्’ आयु भी लम्बी हो, प्राण भी अच्छे हों तो फिर आदमी क्या माँगता है। सब कुछ, कभी सन्तुष्ट नहीं, व्यक्ति

तर्क देता है कि सन्तुष्टी प्रगति में बाधक है। जो मिल गया, वह तो मिल गया, अब आगे की सोचो। आगे की सोचता है कि फिर कहता है-अगर मेरे पास लम्बी आयु है, धर्म मेरे पास है, स्वास्थ्य मेरे पास है, तो मुझे चाहिए संतान। ‘प्रजाम्’ मेरी प्रजा बड़ी हो। मेरा खानदान बड़ा हो। वह ‘प्रजाम्’ भी गायत्री माँ देती है। गायत्री माँ आपको धर्म देती है, आयु देती है, स्वास्थ्य देती है और बच्चे देती है। लेकिन बच्चे अधिक होने से समस्याएं बढ़ें, घर पर दानें हैं नहीं, तो क्या करोगे? कुछ और तो कर नहीं सकते, क्योंकि पैसे हैं नहीं। उसके लिए आपको धन चाहिए, पैसा चाहिए और वह भी जो आपको गायत्री देती है। अब लिखा हुआ है शब्द ‘पशुम्’। पशुम्, जिस जमाने में ये बात लिखी गई थी, पशु की एक प्रतीक होते थे धन के। दूध देने वाले पशु, वो आपके चिह्न थे कि कितना आपके पास धन है। साधारण शब्दों में इसका मतलब धन है। दौलत है, कोठियाँ हैं, मकान है, चीजें हैं, गाड़ियाँ हैं-ये सब कुछ धन में ही आता है। वह भी आपको गायत्री माँ देती है।

अब आपके पास धर्म भी आ गया। आयु भी आ गयी। स्वास्थ्य भी आ गया। संतान भी आ गयी। धन भी आ गया। सब कुछ आ गया। अब तो कहता है कि इतना सब कुछ मेरे पास है पर मेरे को कोई जानता ही नहीं है। फिर वो माँगता है ‘कीर्ति’, ‘यश’। मुझे कीर्ति दो, मुझे यश दो। लोग मुझे जानें। गायत्री माँ कीर्ति भी देती, सिर्फ माँगने वाला चाहिए।

अब उसने आपको धर्म दे दिया, आयु दे दी, स्वास्थ्य दिया, संतान दे दी, धन दे दिया, प्रतिष्ठा दे दी, कीर्ति दे दी। क्या उससे इंसान संतुष्ट हो सकता है? कितने ही लोग हैं जिनके पास ये सब कुछ है। इससे सुख तो मिलेगा, आनन्द नहीं मिलेगा। संतुष्ट नहीं मिलेगा। कल्याण नहीं होगा। वो तब होगा जब आप ब्रह्मलोक में पहुँचोगे। जब उस परमपिता के दर्शन होंगे। जब उसका आनन्द, जो सिर्फ परमआनन्द है, उसके पास कुछ और नहीं है। यदि सूर्य से पूछो कि अंधकार क्या होता है? तो बोलेगा, मेरे को क्या पता अंधकार क्या होता है, मैं तो जिधर जाता हूँ उधर रोशनी होती है। यही हालत भगवान का भी है। उसको पूछो कि गम क्या होता है? दुःख क्या होता है? तो बोलेगा, मुझे क्या पता दुःख क्या होता है और ये गलतफहमी सबको निकाल देनी चाहिए कि भगवान कि भगवान के मुझको दुःख दिया है। भगवान किसी को दुःख नहीं देता।

मुझे एक बात याद आती है। एक बढ़ई था। उसने अच्छी कुर्सी बनाई। जब अगली हथोड़ी मारने लगा तो कील की जगह हथोड़ी

उसके अंगूठे पर लगी। कहने लगा कि भगवान ने मेरा अँगूठा तोड़ दिया। अरे, कुर्सी तूने बनाई और अँगूठा भगवान ने तोड़ दिया। अगर ये कुर्सी तूने बनाई है तो यह अँगूठा भी तेरे कारण टूटा है। दुःख भगवान किसी को नहीं देता। भगवान तो सिर्फ सुख ही देता है। इसीलिए उसका नाम ही सच्चिदानन्द है (सत्-चित्-आनन्द)। सबकुछ आपको मिलता है गायत्री से। कहाँ से कहाँ पहुँचा देती है गायत्री। जिसके पास कुछ नहीं था, उसको पहले धर्म दिया। ड्यूटी बताई तेरी क्या है। कैसे तूने चलना है। कैसे तेरा लोक और परलोक सुधरेगा। फिर उसके बाद आयु दी, स्वास्थ्य दिया, सन्तान दी, धन दिया, प्रतिष्ठा दी और फिर कल्याण की ओर भी कर दिया। अब देखिए इस मन्त्र को। योगीराज कृष्ण सूर्य उदय होने से दो घण्टे पहले उठते थे और अपने नित्य कर्म के बाद हवन पर बैठ जाते थे। हवन करते-करते सूर्य उदय गायत्री का जाप करते रहते थे, सिर्फ गायत्री का जाप ताकि जिस समय सूर्य उदय हो इधर गायत्री माँ कृष्ण जी के अन्दर भी वही रोशनी फैला दे। गायत्री का महत्व देखिए, यानी की श्री कृष्ण भी इसका जाप करते थे।

कहते हैं कि एक बर जब कैलाश पर पार्वती और शिव दोनों बैठे थे, तो पार्वती ने शिव से पूछा कि आपको इतनी सिद्धियाँ कैसे प्राप्त हुईं। शिव ने बताया कि गायत्री के जाप से।

ब्रह्मा भी गायत्री का जाप करते थे। अगर ब्रह्मा-विष्णु-महेश सब गायत्री का जाप करते थे तो आप क्यों नहीं कर सकते? इससे आपको तो सिर्फ आत्मिक उन्नति मिलेगी, लेकिन आपके परिवार को, आपके आसपास सब जगह पर, आप देखोगे कि खुशहाली फैल रही है। आप

देखोगे कि प्रसन्नता फैल रही है, उसका आनन्द हर जगह पहुँच रहा है और जब ऐसा होगा तब आपकी उन्नति होगी, आत्मिक उन्नति

स्वामी दयानन्द ने छोटे नियम में लिखा था कि शारीरिक उन्नति पहले करनी है, फिर आत्मिक उन्नति, फिर सामाजिक उन्नति। गलती कब होती है, शरीर तो हो गया हृष्ट-पुष्ट, उसके बाद सीधे समाज की उन्नति के लिए चले गये-आत्मिक उन्नति हुई नहीं। तब होते हैं स्कैम्स। तब होती हैं गड़बड़ियाँ। तब आता है 'इगो' (अहम्)। तब आता है अहंकार और अहम् जिसमें आ गया वो कभी भी सामाजिक उन्नति नहीं कर सकता, वह सिर्फ अपनी उन्नति के बारे में सोचेगा। इसलिए पहले आत्मिक उन्नति जरूरी है। आत्मिक उन्नति के बाद फिर सामाजिक उन्नति होगी।

इसलिए स्वामी जी ने कहा था कि सब न्यूनतम से न्यूनतम दो घण्टे गायत्री का जाप करें, परन्तु दो घण्टे का समय किसी के पास नहीं है आजकल की दुनिया में। स्वामी जी को शायद तब पता नहीं था, लेकिन मैं आपको अपने अनुभव से बता सकता हूँ कि आप ठीक गति से गायत्री की एक माला करो तो आपको चालीस-पैंतालीस मिनट लगेंगे। अगर आप तेज गति से करोगे तो पच्चीस मिनट लगते हैं। पच्चीस मिनट तो सब निकाल सकते हैं। इतना कुछ मिलता हो गायत्री के मन्त्र से तो क्या हम इस चीज को नहीं अपना सकते। मैं यह चाहता हूँ कि आप सब संकल्प लेकर जाइए कि हम एक माला गायत्री रोज करेंगे। लेकिन एक बात का ध्यान रखें कि हमारा उच्चारण स्पष्ट हो। ऐसा न हो कि भुवः को 'भवै' और स्वः को 'स्वै' कहें। अशुद्ध उच्चारण अर्थ का अनर्थ कर देता है।

## टंकारा समाचार सम्बन्धी घोषणा

### फार्म-4 (नियम 8 देखिए)

- |  |   |
|--|---|
| 1. प्रकाशन का स्थान  | : नई दिल्ली   |
| 2. प्रकाशन अवधि  | : मासिक   |
| 3. मुद्रक का नाम   | : रामनाथ सहगल   |
| 4. क्या भारत का नागरिक है?   | : हाँ   |
| 5. मुद्रक का पता   | : श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट (टंकारा)<br>आर्य समाज (अनारकली), मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 |
| 6. प्रकाशक का नाम  | : रामनाथ सहगल   |
| 7. क्या भारत का नागरिक है?   | : हाँ   |
| 8. प्रकाशक का पता  | : श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट (टंकारा)<br>आर्य समाज (अनारकली), मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 |
| 9. सम्पादक का नाम  | : अजय सहगल  |
| क्या भारत का नागरिक है?  | : हाँ   |
| सम्पादक का पता, उन व्यक्तियों के नाम पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों | : आर्य समाज (अनारकली), मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001   |

मैं रामनाथ सहगल एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये विवरण सत्य हैं।

दिनांक 1.03.2019

रामनाथ सहगल, प्रकाशक

## दोपहर की झपकी का फायदा

हममें से बहुत सारे लोगों ने दोपहर की नींद या झपकी के बारे में जरूर सुना होगा। दोपहर का खाना खाने के बाद नींद जरूर आती है, लेकिन ज्यादातर लोग दोपहर में सो नहीं पाते हैं। तेजी से भागती जिंदगी में दोपहर तो क्या, रात में भी ठीक से सोने का समय नहीं मिलता। आपको शायद यह पता नहीं होगा कि दोपहर के समय ली जाने वाली नींद आपको कई तरह के रोगों से बचा सकती है। दोपहर में सोने वाले लोगों का दिमाग भी दूसरे लोगों के मुकाबले ज्यादा तेज चलने लगता है। अमेरिका के हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के मुताबिक जो लोग दोपहर में कुछ देर के लिए सो पाते हैं उनमें हार्ट अटैक की आशंका 33 प्रतिशत तक कम हो जाती है। कामकाजी लोगों को तो इससे और भी ज्यादा फायदा होता है। नौकरी या व्यापार करने वाले लोग अगर दोपहर में एक झपकी ले लें तो उनमें हार्ट अटैक की आशंका 64 प्रतिशत तक कम हो सकती है।

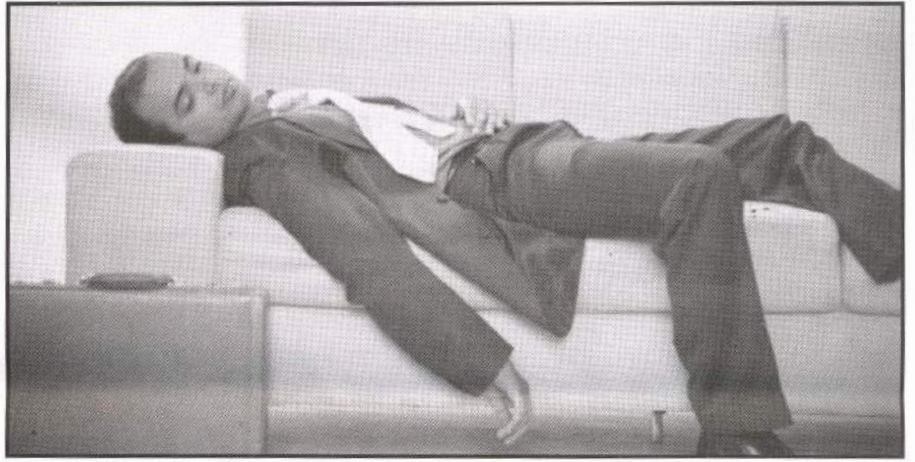
अरब देशों और भारत में दोपहर की नींद आज भी संस्कृति का हिस्सा है। धीरे-धीरे भारतीयों की नींद भी कम होती जा रही है। पिछले दिनों हुए एक सर्वे में पता चला था कि भारत के 93 प्रतिशत लोग ठीक से नहीं सो पाते हैं। 72 प्रतिशत भारतीय लोगों ने माना कि वे रात में 3 से 4 बार नींद से उठते हैं। 87 प्रतिशत लोगों ने कहा कि कम नींद की वजह से उनकी सेहत पर असर पड़ रहा है। 57 प्रतिशत लोगों ने कहा कि नींद की कमी की वजह से दफ्तर में उनका काम प्रभावित होता है।

जापान में अगर कोई कर्मचारी काम करते-करते सो जाता है तो उसे सम्मान की नजर से देखा जाता है। जापान में लोग ऐसा मानते हैं कि काम के दौरान उसी को नींद आती है, जो कठिन परिश्रम करता है। यहाँ लोग सफर करते हुए, लेक्चर लेते हुए, कक्षा या फिर दूसरी सार्वजनिक जगहों पर भी अचानक सो जाते हैं। ब्रिटेन में कुछ वैज्ञानिकों ने कंपनियों से अपील की है कि वे अपने कर्मचारियों को दोपहर में कुछ देर के लिए सोने दें। ब्रिटेन में 25 प्रतिशत लोग ऐसे हैं, जो 24 घंटों में 5 घंटे से भी कम समय के लिए सो पाते हैं। वैज्ञानिकों को डर है कि आने वाले समय में ब्रिटेन के लोगों की नींद 4 घंटे के आस-पास रह जाएगी, ऐसे में सिर्फ दोपहर की नींद ही इस कमी को पूरा कर सकती है।

### दोपहर की झपकी से स्वास्थ्य लाभ:

- रोजाना दोपहर में 10 से 30 मिनट की झपकी लेने से याददाशत में बढ़ोत्तरी होती है।
- जर्नल ऑफ एप्लाइड फिजियोलॉजी में प्रकाशित एक शोध में बताया गया कि दोपहर की झपकी लेने से हृदयाघात की संभावना 37 प्रतिशत तक कम हो जाती है क्योंकि यह ब्लडप्रेसर को नियमित करती है और हृदय के तनाव को कम करती है।
- बर्कले युनिवर्सिटी के एक अध्ययन में बताया गया कि यदि कोई व्यक्ति गुस्से और चिड़चिड़े व्यवहार से परेशान है और उसके ये लक्षण शाम तक बढ़ते जाते हैं, यदि वह दोपहर को डेढ़ घंटे की नींद ले ले तो उसके लक्षणों में चमत्कारिक कमी आती है।

- नासा ने एक अध्ययन में पाया कि यदि सेना के विमान चालकों या अंतरिक्ष यात्रियों को 40 मिनट की दोपहर की नींद लेने दी जाए तो उनके प्रदर्शन में 34 प्रतिशत और जागरूकता में 100 प्रतिशत वृद्धि होती है।
- 'स्लीप फॉर सक्सेस' के संस्थापक जेम्स मास और रिबाका सेबिन्स बताते हैं कि दोपहर की नींद आपकी क्रिएटिविटी बढ़ाती है।
- सायकोलॉजी टुडे की रिपोर्ट के अनुसार यदि आप अपनी 'विल-पॉवर' (इच्छाशक्ति) बढ़ाना चाहते हैं तो दोपहर की नींद जरूर ले।
- दोपहर की नींद कॉफी या चाय की तुलना में आपकी अलर्टनेस बढ़ती है तथा अलर्टनेस के साथ शांति प्रदान भी करती है, जो कि कैफीन से नहीं मिलती।



- दोपहर की नींद यौवन बरकरार रखती है। विंस्टन चर्चिल ने दोपहर की नींद के बारे में कहा था, "पावर नेपा।" मार्गरेट थैचर ने अपने कर्मचारियों को बोल रखा था कि उन्हें दोपहर में रोजाना 2.30 से 3.30 बजे तक बिल्कुल भी डिस्टर्ब नहीं करें। बिल गेट्स का भी कमोबेश यही नियम है। अल्बर्ट आइंस्टाइन भी दोपहर की नींद के बहुत बड़े प्रशंसक थे।

पुनःश्च- हमारा मस्तिष्क लगातार कार्य करने में सक्षम है लेकिन थोड़ा सा आराम उसकी क्षमता को कई गुना बढ़ा देता है। हमारे हर अंग को आराम की आवश्यकता है और मस्तिष्क के लिए तो ये अति आवश्यक है। याद रहे कि यह नहीं कम समय के लिए ही हो, ऐसा न हो कि आप घंटों सोने लग जाएँ। यदि आप अति करेंगे तो यह लाभ की हानि पहुँचाने लगेगी क्योंकि 'अति सर्वत्र वर्जयेत।'

- बीमारियाँ हारंगो पुस्तक से साभार, डॉ. अबरार मुल्तानी

टंकारा ऋषि बोधोत्सव 2018 के चित्रों को देखने और डाऊनलोड करने के लिए इंटरनेट के माध्यम से <https://www.facebook.com/AjayTankarawala/> पर जायें और लाइक व शेयर अवश्य करें।

# कुछ तो उस पर भी छोड़ दें!

□ ओमप्रकाश बजाज

हर धर्म में उसे सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी माना जाता है। यह भी सर्वमान्य है कि उस का न्याय बावन तोला पाव रती पूरा और पक्का होता है। उसके यहां दूध का दूध और पानी का पानी हो जाता है। उसके न्याय की निष्पक्षता पर भी कोई उंगली नहीं उठाता। यह मान्यता भी है कि उसके यहां राई रती हर बात का, हर काम का अच्छे बुरे सब का पूरा-पूरा लेखा जोखा जाता है। फिर भी हम उसके न्याय की अपेक्षा और प्रतीक्षा न कर के स्वयं ही अपने साथ हुए वास्तविक अथवा कल्पित अन्याय का प्रतिकार यहीं और अभी करने पर तुल जाते हैं। इस हेतु स्वयं को एक ऐसे दुष्क्रम में डाल लेते हैं जिससे निकल पाना कठिन हो जाता है।

सामान्य सामाजिक एवं न्यायिक मर्यादा के अनुसार भी कानून अपने हाथ में लेना अवांछनीय ही नहीं दण्डनीय माना गया है। न्याय का भार निष्पक्ष हाथों में ही होना चाहिए। वादी अथवा प्रतिवादी स्वयं ही भला न्याय कैसे कर सकते हैं?

हमारे एक पड़ोसी नित्य प्रातः उच्च स्वर में गाते हैं:-

है छोड़ दिया इस जीवन का सब भार तुम्हारे हाथों में,

किन्तु जरा सरा सी बात पर अकसर पास पड़ोस वालों से उलझते, झगड़ते, निपट लेने की धमकी देते रहते हैं, वहीं कथनी और करनी में अन्तर का एक और उदाहरण!

एक परिचित कई महीने बाद मिले। देखा, दाढ़ी-मूँछ ही नहीं सिर के बाल भी बढ़ा रखे हैं। अच्छी भली सूरत का सत्यानाश कर रखा है। पता चला कि संकल्प किया है कि जब तक अपने प्रतिद्वंद्वी को जेल नहीं भिजवा लेते बाल नहीं बनवाएंगे। अब साधू बाबा बने घूमते हैं। अपनी सुलगाई आग में दिन सुलगते दहकते रहते हैं, न्याय-अन्याय का संचालन अपने हाथ में जो ले लिया है।

न्याय-अन्याय भी तो सापेक्षिक शब्द हैं। मेरे लिए जो अन्याय है वह दूसरे पक्ष के लिए न्यायपूर्ण है। न्याय-अन्याय का फैसला तो न्यायालयों में भी उलटता पलटता चलता है। नीचे की अदालत का फैसला ऊपर की अदालत उलट देती है और ऊंची अदालत उसे फिर

पलट देती है। कौन कह सकता है कि सर्वोच्च अदालत का फैसला भी न्यायपूर्ण ही है। सर्वोच्च न्यायालय भी तो स्वयं अपने फैसले बदल देता है। असली न्यायकर्ता तो केवल सर्वज्ञ परमेश्वर ही है।

कहावत है कि उसके यहां देर है अंधेर नहीं है। देर तो हमारे सांसारिक न्यायालयों में भी कुछ कम नहीं लगती। दादा-पड़दा के चलाए हुए मुकदमों-मामलों की पेशियां पोते-पड़पोते भुगतते रहते हैं। इन दुनियावी अदालतों में तो अंधेर होने की संभावना भी रहती है। उसके यहां कम से कम अंधेर होने की बात तो नहीं ही कही जाती। उस के न्याय के उदाहरण तो अपने आस पास स्पष्ट देखने में आते ही रहते हैं। मात्र सोच भर कर देखिए कि यदि हम अपने साथ घटित वास्तविक या तथाकथित अन्याय का प्रतिकार उसके हाथों में सौंप दें तो हमारा जीवन कितना शान्त सुखमय तनावरहित हो जाएगा, जो ऊर्जा और समय हम बदला लेने, हिसाब चुकाने, सबक सिखाने की मानसिक ऊहापोह में व्यर्थ गंवाते हैं वह सकारात्मक, रचनात्मक, उपयोगी कामों में व्यय कर के अपने जीवन को सार्थक बना सकेंगे।

हमारी अधिकांश दुश्चिंताओं, कुंठाओं, भागदौड़, उठापाटक का मुख्य कारण न्यायतुला अपने हाथ में ले लेना है। मजे कह बात यह भी है कि हम चाहते तो न्याय हैं परन्तु फैसला हर हालत में अपने पक्ष में ही चाहते हैं, हर व्यक्ति हर काम के लिए दक्ष तो नहीं हो सकता। न्याय का काम उसी के हवाले कर देना चाहिए जो इस कार्य में निपुण हो। भला ईश्वर से बड़ा न्यायशील और कौन हो सकता है?

इसी मुद्दे का ही एक अन्य पहलू जरा सी कोई बात हो जाए हम घबड़ा जाते हैं। हमारे हाथ पैर फूल जाते हैं। आशंकाओं कुशंकाओं में घिर जाते हैं। निंतात असुरक्षित महसूस करने लगते हैं। अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं। विचलित हो जाते हैं। क्यों नहीं हम स्वयं को उसके सामने समर्पित करके सब कुछ उस पर छोड़ दें? एक बार ऐसा करके तो देखिए। विश्वास कीजिए अपनी आंखों से चमत्कार होता देखेंगे।

- पोस्ट बाक्स 595, जी.पी.ओ., इंदौर, मध्य प्रदेश-452001  
मो. 9826496975, फोन-0731-2593443

## ऋषि जन्मस्थान के सहयोगी सदस्य बनें

आर्य समाज के ऐतिहासिक स्थलों में टंकारा (ऋषि जन्मस्थान) का एक विशेष महत्त्व है। प्रतिवर्ष शिवरात्रि के दिन ऋषि बोधोत्सव के अवसर पर ऋषि भक्त यहाँ पधारते हैं। प्रत्येक ऋषि भक्त अपनी श्रद्धा और विश्वास के साथ यहाँ अपनी श्रद्धांजलि उस ऋषि को देता है। कुछ ऋषि भक्त यहां कई वर्षों से पधार रहे हैं यह भी उस ऋषि के प्रति श्रद्धा का रूप है।

उपस्थित ऋषि भक्त आग्रह करते हैं कि इस स्थान से कैसे जुड़ा जाए जिससे ऋषि घर से आत्मीयता बनी रहे। पिछले वर्ष ट्रस्ट ने निर्णय लिया है कि वार्षिक सहयोगी सदस्य बनाए जाए। प्रत्येक इच्छुक ऋषि भक्त प्रतिवर्ष 1000/- रुपये देकर सहयोगी सदस्य बन सकते हैं। इस सहयोग राशि की स्थिर निधि बनाई जाए और उसके ब्याज को ट्रस्ट गतिविधियों में लगाया जाए। एक करोड़ की इस स्थिर निधि के अधिक-से-अधिक सहयोगी सदस्य बनकर/बनाकर ऋषि जन्मस्थान से जुड़ सकते हैं। 10000 सदस्य पूरे भारत से बनाने का लक्ष्य है।

**टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि आयकर से मुक्त है।**

निवेदक

शिवराजवती आर्या  
(उप-प्रधाना)

रामनाथ सहगल (मन्त्री)

વિશ્વમાં જે જે મહાપુરુષોએ આ ધરતીને ધન્ય કરી છે, એમાં સ્વામી દયાનન્દ સરસ્વતીનું સ્થાન ખૂબ જ ઊંચું છે. સામાન્ય રીતે લોકો એમને સમાજ સુધારક તરીકે જ યાદ કરે છે, પણ વાસ્તવમાં એમનું વ્યક્તિત્વ બહુઆયામી હતું. એમણે વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં જાગૃતિ લાવવાનો સફળ પુરુષાર્થ કર્યો હતો. એ યુગમાં સ્વતંત્રતા, સ્વરાજ્ય, સ્વદેશ અને જન-તાત્ત્વિક વ્યવસ્થાનો ઉદ્દ્યોષ કરવાવાળા સર્વપ્રથમ અને એકમાત્ર મહાપુરુષ હતા. એજ કારણે મહાત્મા ગાંધીએ નિમ્નલિખિત શબ્દોમાં એમના યોગદાનનો સ્વીકાર કર્યો છે - “જનતા સાથે સમ્પર્ક, સત્ય, અહિંસા, જન-જાગરણ, લોકતંત્ર, સ્વદેશી-પ્રચાર, હિંદી, ગૌરક્ષા, સ્ત્રી-ઉદ્ધાર, દલિતોદ્ધાર, શરાબ-બંદી, બ્રહ્મચર્ય, પંચાયત, સદાચાર, દેશ-ઉત્થાનના જે જે રચનાત્મકક્ષેત્રમાં મેં પગ મુક્યો, ત્યાં ત્યાં દયાનન્દે પહેલેથી જ આગળ વધીને મને માર્ગદર્શન આપ્યું છે.” સત્યને સત્ય કહેવું, અને અસત્યને અસત્ય કહેવું એ મહાપુરુષોનું ચરિત્ર છે. સ્વામીજીનો ઉદ્દેશ્ય મનુષ્યને સાચા અર્થમાં મનુષ્ય બનાવવાનો (મનુર્ભવ) હતો, એટલે જ એમણે ધર્મના નામે પ્રચલિત પાપાંડ, આડખર, અત્યાચાર, શત્રુતા, માર-કાપને સોડવાનો સાહસિક ઉદ્યોગ કર્યો છે.

ભારતમાં રાષ્ટ્રીયતાનો ઉદય બે શબ્દોમાં સંભવ બન્યો - એક બંકિમચન્દ્ર ચેટરજીના ‘વન્દેમાતરમ્’, બીજો સ્વામી દયાનન્દનો ‘સ્વરાજ્ય’. આજની રાજનૈતિક સ્વતંત્રતા આજ શબ્દોને કારણે મળી છે. મહર્ષિ દયાનન્દનું સમસ્ત ચિંતન રાષ્ટ્રીયતાથી ઓતપ્રોત છે. એક ભાષા, એક ધર્મ અને એક રાષ્ટ્ર માટે દયાનન્દે અથક પરિશ્રમ કર્યો હતો. જાતે ગુજરાતી હોવા છતાં એમણે હિંદી ભાષાને રાષ્ટ્રભાષાના રુપે સ્વીકારી. ભારતીય નવજાગરણના આન્દોલનમાં સ્વામી દયાનન્દની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ હતી.

સ્વામીજીએ પોતાના સમયમાં એકતા સ્થાપિત કરવા માટે ત્રણ એવા કાર્ય કર્યા, જેને દુર્ભાગ્યે ઇતિહાસમાં યોગ્ય સ્થાન નથી મળી શક્યું. પહેલું - હરિદ્વાર કુભ્મનેળામાં સંન્યાસિઓની વચ્ચે વેદ ઉપર આધારિત ધાર્મિક વિચાર મૂક્યા, જેથી મતભેદ દૂર કરીને એકતાની સ્થાપના થઈ શકે, પરંતુ સંન્યાસીગણ પોત-પોતાના સ્વાર્થ, અપાડાઓની પરમ્પરાઓ અને વ્યવહારોને કારણે સ્વામીજીના વિચારો સાથે સહમત ન થઈ શક્યા. બીજું કારણાર્થ દ્વારા સત્ય અને અસત્યનો નિર્ણય કરીને વિદ્વાનોને સંગઠિત કરવા, જેથી સત્યને પ્રહાર અને અસત્યનો ત્યાગ કરી શકાય, પરંતુ વિદ્વાનોનો અહંકાર અને સોજી-સોટીની લાલચ આ પ્રયાસમાં બાધા બન્યા. સ્વામીજીનું માનવું હતું કે વિદ્વાનોના સંગઠિત થતાં જ રાષ્ટ્ર જીવિત થઈ ઉઠશે. ત્રીજું ઈ.સ. ૧૮૭૭માં દિલ્લી દરબારના સમયે સમાજ સુધારકો (સર સૈયદ અહમદખાં, કેશવચન્દ્ર સેન આદિ)ને આમંત્રિત કરીને સર્વસમ્મત કાર્યક્રમ બનાવીને સમાજ-સુધાર કરવામાં આવે, પરંતુ સમાજ-સુધારકો કોઈ સર્વસમ્મત કાર્યક્રમ ન બનાવી શક્યા.

સ્વામીજીની ઈચ્છા હતી કે ધર્મ, સમાજ અને રાષ્ટ્રને માટે સંન્યાસી, વિદ્વાન અને સમાજ-સુધારકો મળીને કામ કરે. સંન્યાસિઓ, વિદ્વાનો અને સમાજ-સુધારકો પાસેથી અપેક્ષિત પરિણામ ન મળ્યા એટલે સ્વામીજીએ સીધો પ્રજા સાથે લોક-સમ્પર્ક કરવાનો પુરુષાર્થનો પ્રારંભ્યો હતો. એમના પ્રવચન અને ઉપદેશોથી જનતામાં જાગૃતિ પણ આવવા લાગી હતી. જે કામ સંન્યાસી, વિદ્વાન અને સુધારકો ન કરી શક્યા, એ કામ પ્રજાએ પોતાના હાથમાં ઉપાડી લીધું. સ્વામી દયાનન્દની સફળતા લોક-સમ્પર્કને કારણે સંભવી શકી. ખેડૂતોને રાજાઓના રાજા કહેવા વાળા દયાનન્દ જન-સમાન્યના હૃદયમાં સ્થાન બનાવી શક્યા.

ભારતીય ઇતિહાસમાં ૧૯મી શતાબ્દીનો સમય પુનર્જાગરણનો સમય મનાય છે. દયાનન્દ આજ સમયના એવા મહાપુરુષ છે, જેમણે ધર્મ, સમાજ, સંસ્કૃતિ તથા રાષ્ટ્રીય જીવનના બધાં જ ક્ષેત્રોમાં નવચેતનાનો સંચાર કર્યો. નવજાગરણના કાળનું નેતૃત્વ એમણે ભારતીય ચિંતન તથા વૈદિક-દર્શનના આધારે કર્યું. સ્વામી દયાનન્દ આધુનિક યુગના પ્રકાંડ વિદ્વાન તથા મહાન ઋષિ હતા. વેદોનું હિંદીમાં ભાષ્ય કરવાનું મહાન શ્રેય પણ સ્વામીજીને જ છે.

તેઓ વેદ-શાસ્ત્રોના ગંભીર વિદ્વાન, મહાન સમાજ-સુધારક, રાષ્ટ્રવાદી અને પ્રગતિશીલ ચિંતક હોવાની સાથે સાથે પોતાના સમયના શ્રેષ્ઠ સાહિત્યકાર પણ હતા. ૧૯મી શતાબ્દીના ઉત્તરાર્ધમાં એમણે વિશાળ સાહિત્યનું સર્જન કર્યું. એમનું ગદ્ય સંસ્કૃતમય છે જેમાં ઓજ, હાસ્ય અને વ્યંગ્ય પર્યાપ્ત માત્રામાં વિદ્યમાન છે. એમનું માનવું હતું કે ‘હિતેન સહ સહિતં, તસ્ય ભાવઃ સાહિત્યં’ અર્થાત્ સાહિત્યની અંદર હિતની ભાવના પ્રબળ હોય છે, એટલે એમણે પોતાના પ્રવચન અને લેખનમાં પ્રાણીમાત્રના હિતને સર્વોપરી માન્યું છે. એમણે હિંદીને ફારસી સહિત વિદેશી ભાષાઓના પ્રભાવથી મુક્ત કરીને સંસ્કૃત સાથે જોડી દીધી, એનાથી સશક્ત અને નવા શબ્દોની જનની બની શકી. હિંદીના સ્વરુપને સાહિત્યિક સ્તર અને સ્થિરતા પ્રદાન કરવાનું અદ્ભૂત કામ સ્વામીજીએ કર્યું હતું.

ઋષિ દયાનન્દે પ્રાચીન, પરંતુ જે હિંદી ભાષામાં નહોતા, એવા શબ્દો પ્રચલિત કર્યા - જેવા કે આર્ય, આર્યાવર્ત, આર્યભાષા તથા નમસ્તે. સર્વપ્રથમ સ્વામીજીએ ‘નમસ્તે’ જેવો શબ્દસ્તન ભારતને આપ્યો, જે આજે ભારતનો રાષ્ટ્રીય અભિવાદન બની ચુક્યો છે. રાષ્ટ્રકવિ મૈથિલીશરણ ગુપ્તે પોતાની રચના ‘ભારતભારતી’માં તો ઋષિ દયાનન્દના બધાં જ સુધારોનું પ્રબળ સમર્થન કર્યું છે. દ્વિવેદી યુગ, ભારતેન્દુ યુગ અને છાયાવાદી યુગના સાહિત્યમાં દયાનન્દની સુધારવાદીભાવનાનો પ્રભાવ સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. સ્વામીજીનું સમસ્ત સાહિત્ય સમાજવાદ, રાષ્ટ્રવાદ, માનવવાદ, યથાર્થવાદ અને સુધારવાદથી પૂર્ણ છે.

સ્વામીજીએ ઉચ્ચ કોટિના ગ્રન્થ લખ્યા, જે માનવ માત્ર માટે સર્વે ઉપયોગી સ્દેશે. એમાં મુખ્ય છે - સંસ્કારવિધિ, પંચમહાયજ્ઞવિધ, ઋગ્વેદાદિભાષ્યભૂમિકા, આર્યાભિવિનય, વેદ-ભાષ્યના નમૂના, ચતુર્વેદ વિષય સૂચી, યજુર્વેદ ભાષ્ય, આર્યોદેશ સ્તનમાળા, વ્યવહારભાનુ, ગોકરુણાનિધિ, સંસ્કૃત વાક્ય પ્રબોધ, વર્ણવ્યવસ્થા શિક્ષા, અષ્ટાધ્યાયી ભાષ્ય, વેદાંગ પ્રકાશ... આદિ. સ્વામીજીની સર્વોત્તમ રચના છે ‘સત્યાર્થપ્રકાશ’, જેને કાન્તિકારિઓની ગીતા પણ કહે છે. અંડામાનની સેલ્યુલર જેલથી માંડીને વિદેશની જેલોમાં કેદ આપણા કાન્તિકારી આ ગ્રન્થમાંથી પ્રેરણા લેતા હતા. આ પુસ્તક જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં આવનારી સમસ્યાઓનું સ્થિર અને સકારાત્મક સમાધાન શોધવામાં સહાયક સિદ્ધ થયું છે.

સ્વામીજીની સ્પષ્ટ ઘોષણાઓ:- બધાં મનુષ્યો આર્ય (શ્રેષ્ઠ) છે. વેદ સર્વ સત્ય વિદ્યાઓનું પુસ્તક છે, એટલે વેદ તરફ પાછા વળો. ઈશ્વર નિરાકાર અને સર્વશક્તિમાન છે. શ્રેષ્ઠ કર્મ, પરોપકાર તથા યોગાભ્યાસથી ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મૂર્તિપૂજા વેદવિરુદ્ધ છે, જે ભારતની પસંધીનતાનું કારણ પણ છે. જન્મજાત જાતિ-વ્યવસ્થા ખોટી છે પરંતુ ગુણકર્મસ્વભાવાનુસાર વર્ણ-વ્યવસ્થા ઉચિત છે. કોઈ વર્ણ ઊંચું કે નીચું નથી, અપિતુ બધા વર્ણ સમાન છે. સ્ત્રી, શૂદ્રો સહિત બધાને વેદ ભણવા-ભણાવવાનો અધિકાર સ્વયં વેદ આપે છે - યથેમાં વાયં કલ્યાણીમાવદદાનિ જનેભ્યઃ. (યજુર્વેદ). સ્વરાજ્ય સર્વોત્તમ હોય છે. વિદેશી રાજા આપણા ઉપર ક્યારેય શાસન ન કરે. હિંદી દ્વારા સમ્પૂર્ણ ભારતને એકસૂત્રમાં પરોવી શકાય છે. ગણિત જ્યોતિષ સત્ય પરંતુ ફલિત જ્યોતિષ અસત્ય છે. મનુષ્યનો આત્મા સત્ય અને અસત્યને જાણવાવાળો છે. પોતાની ભાષા, સંસ્કૃતિ અને ભારતીયતા ઉપર ગર્વ હોવો જોઈએ. સંસારનો ઉપકાર કરવો આર્યસમાજનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. મનુર્ભવ અર્થાત મનુષ્યે સાચા અર્થમાં મનુષ્ય બનવું જોઈએ.

**અપને અંદર સે અહંકાર કો  
નિકાલ કર સ્વયં કો હલ્કા કરે,  
ક્યોંકિ ઝૂંચા વહી ઉઠતા હૈ  
જો હલ્કા હોતા હૈ ।**

## महात्मा आनंद स्वामी जयंती पर विशेष आयोजन

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, साहिबाबाद में महात्मा आनंद स्वामी जयंती के अवसर पर दिनांक 15 अक्टूबर से 25 नवम्बर, 2018 तक 'आनंद पर्व' का आयोजन किया जिसके अंतर्गत कक्षावार अनेक कार्यक्रमों की रूपरेखा को आकार प्रदान किया गया। इस पावन अवसर पर महायज्ञ से कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया जिसमें प्राइमरी कक्षाओं के विद्यार्थियों ने मनसा, वाचा और कर्मणा से शुद्ध होकर महायज्ञ में भाग लिया। कक्षा पाँचवीं और छठी के विद्यार्थियों के लिए श्लोकांत्याक्षरी का आयोजन किया गया बच्चों ने मधुर कंठ से दर्शक दीर्घा में उपस्थित जन समूह को सम्मोहित कर दिया। कक्षा सातवीं और आठवीं के विद्यार्थियों द्वारा सस्वर वेद-स्तुति पाठ में उत्साह पूर्वक भाग लिया गया। इस पुण्य पर्व पर आर्य विद्वानों के प्रवचन का आयोजन किया गया। कक्षा नवीं और दसवीं के विद्यार्थियों एवं शिक्षकवृंद ने आर्य विद्वानों द्वारा प्रदान की गई अमृत वाणी का रसास्वादन किया। इस अवसर पर ओजस्वी वक्ता श्री राजू वैज्ञानिक जी द्वारा एक संवाद: महात्मा आनंद स्वामी जी का जीवन दर्शन विषय पर व्याख्यान प्रेरक और युवा वर्ग हेतु जीवन-मूल्य प्रदायक था। कक्षा ग्यारहवीं और बारहवीं के विद्यार्थियों ने इस अवसर पर समाज-सेवा का संकल्प लिया और अभावग्रस्त बालिकाओं को शिक्षा प्रदान की।

विद्यालय प्रधानाचार्य श्री वी.के. चोपड़ा जी ने महात्मा आनंद स्वामी जी को नमन करते हुए समस्त विद्यार्थियों से उनके जीवन से प्रेरणा लेने और उनके द्वारा दिखाए गए पथ का अनुसरण करने का आग्रह किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि महात्मा आनंद स्वामी जी का समस्त जीवन परहित और समाज-सेवा में व्यतीत हुआ आर्य समाज के प्रचार-प्रसार में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा है युवा वर्ग को उनसे प्रेरणा लेते हुए समाज-सेवा और राष्ट्र-उत्थान में अपनी ऊर्जा समर्पित करनी चाहिए उन्होंने आशा व्यक्त की कि देश का नवयुवक महात्मा आनंद स्वामी जी के जीवन से अवश्य प्रेरित होगा।

## स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस सम्पन्न

आर्य समाज मानसरोवर जयपुर के अधिवेशन में नगर के विभिन्न आर्य समाजों में अमर हुतात्मा स्वामी श्रद्धानन्द को श्रद्धार्जलियां अर्पित हुईं। आर्य समाज मानसरोवर में डॉ. मुरारिलाल पारीक एवं डॉ. (श्रीमती) सुमित्रा आर्या ने स्वामी जी के साहस के कृतित्व पर विशुद्ध प्रकाश डाला। उन्हें अदम्य साहस का धनी व सेनानी परिभाषित किया।

आर्य समाज (जयपुर दक्षिण) के ओमानन्दम परिसर में गुरुकुल पद्धति प्रणेता की स्मृति में संकल्प यज्ञ सम्पन्न हुआ। यज्ञ के भव्य वक्ता सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् (राज.) के प्रदेशाध्यक्ष यशपाल 'यश' एवं डॉ. कृष्णापाल सिंह रहे। उन्होंने रोष के साथ व्यक्त किया कि यद्यपि स्वामी जी ने पूर्ण समर्पण के साथ अंग्रेज सरकार को ललकारा खेद है कि अब तक शीर्ष शासकीय नेतृत्व उन्हें भुलाए हुए है।

## महात्मा सत्यानन्द मुंजाल आर्य कन्या गुरुकुल शास्त्री नगर लुधियाना

(पंजाब) दूरभाष: 91-9814629410

(पंजाब का एकमात्र कन्या गुरुकुल)

## प्रवेश सूचना-सत्र 2019-2020

छठी कक्षा में (आयु +9 से -11 वर्ष से) कन्याओं के प्रवेश हेतु नियमावली एवं पंजीकरण पत्र (मूल्य केवल 100/- रूपए) भरकर 31.03.2019 तक गुरुकुल के कार्यालय में जमा करवाएं। (पंजीकरण पत्र डाक द्वारा भी प्राप्त किए जा सकते हैं।)

- कन्याओं की लिखित प्रवेश-परीक्षा 07 अप्रैल 2019 दिन रविवार को प्रातः 8.00 बजे होगी।
- सफल कन्याओं का साक्षात्कार एवं स्वास्थ्य परीक्षण भी उसी दिन होगा।

-मोहन लाल कालड़ा, मैनेजर

## स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस सम्पन्न

आर्य समाज मगरा पूंजला, जोधपुर में 23 दिसम्बर 2018 को स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस मनाया गया। यज्ञ के ब्रह्मा राजेन्द्र प्रसाद जी वैष्णव थे, यज्ञोपरान्त आपने स्वामी श्रद्धानन्द जी की जीवनी पर प्रकाश डाला, विमल जी शास्त्री ने मुख्य वक्ता के रूप में स्वामी श्रद्धानन्द द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में गुरुकुल की स्थापना के बारे में बताया। स्वामीजी के जीवन से सम्बन्धित अनेक घटनाओं पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए कहा कि महर्षि दयानन्द के प्रवचनों के फलस्वरूप एक नास्तिक मुंशीराम से आस्तिक श्रद्धानन्द बनना तथा सत्यार्थ प्रकाश के प्रभाव से उनका जीवन आज भी प्रेरणादायी बना हुआ है।

## वार्षिकोत्सव सम्पन्न

आर्य समाज लल्लापुरा, वाराणसी का चार दिवसीय 82वां वार्षिकोत्सव काशी अग्रहरी सभा पिशाचमोचन के सभागार में समारोहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत लल्लापुरा, आर्यसमाज से प्रारम्भ नगर सर्कीतन से हुआ, जिसमें आर्य समाज के संदेशो का प्रचार प्रसार किया गया। समारोह का विधिवत प्रारम्भ 21 दिसम्बर को पाणिनी कन्या महाविद्यालय, वाराणसी की छात्राओं द्वारा यज्ञ हवन से हुआ, कार्यक्रम में अपने उद्गार व्यक्त करते हुए गाजियाबाद के गुरुकुल तातापुर महाविद्यालय से पधारे आचार्य डॉ. ओमव्रत जी ने कहा कि आर्य समाज में समस्त प्रश्नों का हल विद्यमान है। समारोह की अन्तिम निशा 'वेदो की ज्योति से अविद्या का नाश व विद्या की वृद्धि' विषयक गोष्ठी सम्पन्न हुई। जिसमें राजेन्द्र योगी जी ने ईश्वर के चार आदेश आओ, खाओ, पाओ और जाओ के रहस्यों की चर्चा की उन्होंने कहा कि हम ईश्वर को मानते तो है पर जानते नहीं इसलिए उसको जानना आवश्यक है जिसको जानकर हम जीवन को सार्थक कर सकते हैं। समारोह में डॉ. अशर्फी लाल शास्त्री, श्री सामेन्द्र आर्य, आदि विद्वानों द्वारा चार दिनों तक वैदिक साहित्य ज्ञान विज्ञान पर विशेष चर्चा की गयी समारोह का संचालन लल्लापुरा आर्यसमाज के प्रधान सी.ए. विष्णु प्रसाद द्वारा किया गया।

## रवीन्द्र कुमार जी दिवंगत

आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि सभा के उप-प्रधान, आर्य समाज (अनारकली) के कोषाध्यक्ष एवं डी. ए.वी. कॉलेज मैनेजिंग कमेटी के सचिव श्री रविन्द्र कुमार जी दिनांक 30.12.2018 को हमें छोड़कर चले गये। श्री रविन्द्र कुमार जी कुछ समय से अस्वस्थ चल रहे थे।

प्रादेशिक सभा एवं डी.ए.वी. के प्रधान डॉ. पूनम सूरी जी श्री रविन्द्र कुमार जी को एक सच्चा आर्य बताते हुए कहा कि उनके चले जाने से सभा एवं डी.ए.वी. के भारी क्षति तो हुई ही है, स्वयं उन्हें भी गहरा आघात पहुंचा है। मान्य प्रधानजी ने शोक संतप्त परिवार जिसमें श्री रविन्द्र जी के पुत्र, उनकी पुत्री, पुत्रवधू और दामाद के अतिरिक्त उनके बच्चों के प्रति अपनी शोक-संवेदनाएँ प्रकट की।

मार्च-1931 में जन्म श्री रविन्द्र कुमार जी ने डी.ए.वी. लाहौर, डी.ए.वी. जालंधर में अपनी शिक्षा ग्रहण की और अपनी युवावस्था में हिन्दुत्व और राष्ट्रीयता को समर्पित आंदोलन में सक्रिय भागीदारी की। वे पंजाब में और केंद्र सरकार में डिप्टी एकाउण्टेंट जनरल और डायरेक्टर (ऑडिट) के रूप में कार्य करने के बाद 1989 तक लोकसभा सचिवालय में कार्यरत रहे और सेवानिवृत्त होने के बाद उन्होंने अपनी शेष आयु आर्य समाज और डी.ए.वी. को समर्पित की।



## श्री वृद्धिचन्द्र दिवंगत

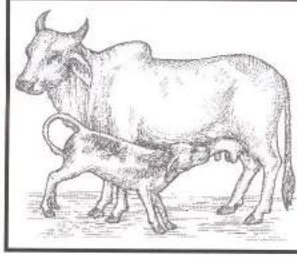
वैदिक संस्कारों से ओत प्रोत, परम ऋषि भक्त श्री वृद्धिचन्द्र विगत 19 नवम्बर को जीवन यात्रा पूरी कर गए।

जयपुर आर्य जगत में अग्रणी श्री वृद्धिचन्द्र आर्य समाज कृष्णा पोल के सदस्य थे। अंतिम संस्कार संस्कार विधि की व्यवस्थानुसार सम्पन्न हुआ। वैदिक संस्थाओं को आर्थिक योगदान में उनकी सदैव रुचि रही।

टंकारा परिवार की ओर से दिवंगत महानुभावों के प्रति भावभीनि श्रद्धांजलि।

## गौ-दान : महा-दान

श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा द्वारा संचालित अन्तर्राष्ट्रीय उपदेशक महाविद्यालय में ब्रह्मचारियों की दिन- प्रतिदिन बढ़ती संख्या के कारण टंकारा स्थित 'गौशाला' से प्राप्त दूध ब्रह्मचारियों हेतु पर्याप्त नहीं हो पा रहा है। इस कारण ट्रस्ट ने यह निश्चय किया कि तुरन्त नयी गायों को खरीद लिया जाये ताकि ब्रह्मचारियों को पर्याप्त मात्रा में दूध उपलब्ध कराया जा सके।



हेतु दानराशि प्राप्त हो रही है। गुरुकुल में ब्रह्मचारियों की बढ़ती संख्या को देखते हुए एवं कच्छ में गरम वातावरण होने के कारण गौओं का कम दूध देने के कारण अभी भी गायों की आवश्यकता है। दानी महानुभावों से निवेदन है कि इस पुण्य कार्य में अपनी श्रद्धानुसार आहुति डाल कर पुण्यार्जन करें। आप इस पुण्य कार्य के लिए राशि श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती

टंकारा स्थित गौशाला हेतु भारत के असंख्य आर्य परिवारों एवं आर्य संस्थाओं की ओर से 20,000/- रुपये प्रति गाय

स्मारक ट्रस्ट टंकारा, के नाम चैक/ ड्राफ्ट द्वारा केवल खाते में आर्य समाज (अनारकली), मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 पर भिजवाकर कृतार्थ करें।

टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि आयकर से मुक्त है।

शिवराजवती आर्या (उप-प्रधाना)

रामनाथ सहगल (मन्त्री)

## टंकारा गौशाला में गौ-पालन एवं पोषण हेतु अपील

महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा स्थित गौशाला में दान स्वरूप प्राप्त गौ से जहां एक ओर ब्रह्मचारियों हेतु दूध प्राप्त हो रहा है, वहीं बढ़ती गायों के पालन-पोषण हेतु ट्रस्ट पर आर्थिक बोझ पड़ रहा है। आपकी जानकारी हेतु गौशाला से प्राप्त दूध को बेचा नहीं जाता है। ऐसी स्थिति में आप सभी आर्यजनों, दानदाताओं, गौभक्तों से प्रार्थना है कि इस मद में ट्रस्ट की सहायता करने की कृपा करें। एक गाय के वार्षिक पालन-पोषण पर 7000/- रुपये व्यय आ रहा है, जिससे हरा चारा एवं पौष्टिक आहार जो चारे में मिलाया जाता है तथा गौशाला का रखरखाव सम्मिलित है। आप सभी महानुभावों से निवेदन है कि इस पुण्य कार्य में अपनी श्रद्धानुसार राशि भेजकर पुण्यार्जन करें। आप इस पुण्य कार्य के लिए राशि श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा, के नाम केवल खाते में आर्य समाज (अनारकली), मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 के पते पर पर भिजवाकर कृतार्थ करें।

टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि आयकर से मुक्त है।

शिवराजवती आर्या (उप-प्रधाना)

रामनाथ सहगल (मन्त्री)

## टंकारा यात्रा 2019

ऋषि जन्मभूमि पर यात्रा लेकर जाने वाले सबसे पुराने एवम् विश्वशुनीय स्व. श्री श्यामदास सचदेवा जी के सुपुत्र विजय सचदेवा द्वारा आयोजित।  
॥ यात्री बनकर आर्य-मित्र बनकर जाएं ॥

**आर्यों का तीर्थ स्थल टंकारा चलो।**  
**टंकारा, पोरबंदर, सोमनाथ, द्वारकापुरीधाम, स्टेच्यू ऑफ यूनिटी**

### टंकारा यात्रा अवधि 7 दिन

महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा एवं उप-कार्यालय आर्य समाज अनारकली मंदिर मार्ग एवं श्री रामनाथ सहगल जी के प्रेरणा से धर्म प्रेमी बहनों व भाइयों के लिए महर्षि दयानन्द जन्म स्थान टंकारा यात्रा एवं द्वारकापुरी धाम तीर्थ यात्रा का सुनहरी अवसर: 24.02.2019 को नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से चलेंगे व 06.03.2019 को वापस दिल्ली यात्रा समाप्त होगी। इस यात्रा में जाने के लिए यात्रियों से निवेदन है कि वे अपनी सीट यथाशीघ्र बुक करवा लें, जिससे कि रेलवे में कन्फर्म बुकिंग मिल सके। इस यात्रा में बस-रेल व आने-जाने का सभी खर्च शामिल है।

**कार्यक्रम व दर्शनीय स्थल :** एक धाम व दो ज्योतिर्लिंग की यात्रा अवधि 7 दिन रेल द्वारा धर्म प्रेमी बहनों व भाइयों के लिए पोरबंदर, सोमनाथ, द्वारकापुरी धाम स्टेच्यू ऑफ यूनिटी नागेश्वर तीर्थ यात्रा का सुनहरी अवसर:

□ 24.02.2019 नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से राजधानी द्वारा प्रस्थान। □ 25.02.2019 अहमदाबाद प्रातः पहुंचकर बड़ौदा के लिए बस द्वारा प्रस्थान। □ 26.02.2019 प्रातः नाशते के पश्चात सरदार बल्लभ भाई पटेल की नई मूर्ति यूनिटी वन एवं यात्री अहमदाबाद से सोमनाथ के लिए रेल द्वारा प्रस्थान। □ 27.02.2019 सोमनाथ का मन्दिर एवं श्री कृष्ण जी को तीर लगा था। □ 28.02.2019 सोमनाथ से पोरबंदर गाँधी जी का जन्म स्थान, तारामंडल, भारत माता का मन्दिर व द्वारका। □ 01.03.2019 भारत के चार पवित्र नगरों में से एक गोमती गंगा, नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, द्वारकाधीश मन्दिर, श्रीकृष्ण महल व भेंट द्वारका, गोपी तालाब। □ 02.03.2019 द्वारका से टंकारा के लिए प्रस्थान। □ 03/04.03.2019 टंकारा में "ऋषि बोधोत्सव" का आनन्द लें। □ 05.03.2019 अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से शाम को राजधानी रेल द्वारा दिल्ली के लिए प्रस्थान।

यात्री किराया-3 ए.सी. क्लास 24800/-, सीनियर सिटीजन 23800/-, महिला सीनियर सिटीजन 23400/- □ 2 ए.सी. क्लास 26600/-, सीनियर सिटीजन 25200/-, महिला सीनियर सिटीजन 24800/-

**By Air Delhi-Ahmedabad-Delhi 28500/- 25.02.2019 से 05.03.2019 तक**

**नोट:-** इन सभी स्थानों पर रहने व खाने की व्यवस्था होटल में होगी और टंकारा में रहने व खाने की व्यवस्था टंकारा ट्रस्ट द्वारा नि:शुल्क है।

**यात्रा नियम :** □ कहीं पर किसी मन्दिर, किले व नौकारोहण के समय कोई टिकट लेना होगा तो वे यात्री स्वयं लेंगे। □ कार्यक्रम में समय के अनुसार परिवर्तन करने का अधिकार, संयोजक का होगा। □ हमारी यात्रा में अकेली महिला व वृद्ध महिलाएं भी यात्रा कर सकती हैं क्योंकि हमारी यात्रा का माहौल घर परिवार जैसा होता है। □ सभी यात्रियों से निवेदन है कि वे अपना चैक या ड्रफ्ट ARYA TRAVEL अथवा विजय सचदेव के नाम कोरियर या पोस्ट द्वारा भेज सकते हैं। □ इन यात्राओं में प्रत्येक कमरे में दो व्यक्ति ठहरेगें। इस यात्रा में रहने व खाने की व्यवस्था Hotel, Tourist, Class, Non Star, Neat & Clean होगी। इस यात्रा में खाना शाकाहारी होगा। □ इस यात्रा में रेलवे की बुकिंग कम्प्यूटर द्वारा जो सीट नम्बर मिलेगा वही आपका सीट नम्बर होगा। □ कृपया सभी सीनियर सिटीजन यात्री अपना आयु का प्रमाण पत्र साथ रखें। □ इस यात्रा में दोपहर का भोजन कभी-कभी सम्भव नहीं हो पाता उस समय के लिए यात्री अपनी पसन्द की खाने-पीने की मन पसन्द वस्तुएं अपने पास रखें। □ सीट बुक कराने के लिए ए.सी. के यात्री 14000/-अग्रिम राशि के रूप में जमा करवा दें। इस यात्रा में एक बार टिकट बन जाने पर अगर यात्री टिकट रद्द करवाता है तो 12000/- रुपये व जाने से तीन दिन पहले रद्द करवाने पर कुछ भी वापस नहीं मिलेगा। क्योंकि होटल व बस बुक हो चुकी होती है।

### आर्य ट्रेवल

अमित सचदेवा ( मो. 9868095401, 9350064830), विजय सचदेवा ( सुपुत्र स्व. श्री श्यामदास सचदेवा )  
2613/9, चूना मंडी, पहाड़गंज, नई दिल्ली-55, फोन : 011-45112521, मो. 09811171166



## (पृष्ठ 1 का शेष)

है। यज्ञादि पावन कार्य होते हैं। बोधोत्सव के आयोजन में भी ऋग्वेद पारायण यज्ञानुष्ठान् किया गया है जिसमें भाग लेकर हम पुण्य के भागी बन सकते हैं। इसके साथ-साथ अनेक विद्वान् के दर्शन करने व प्रवचन आदि सुनने का अवसर प्राप्त होगा। इस आयोजन में आर्यों का आपस में संगतीकरण होता है। प्रेम, सौहार्द तथा समरसता का वातावरण बनता है और अपने संगठन का परिचय एवं संवर्धन होता है। इसलिए इस तीर्थ में पहुंचकर भाग लेना अपने-आप में बहुत ही श्रेष्ठ कार्य है। यह टंकारा तो केवल भारत ही नहीं बल्कि समूचे विश्व को तारने वाला है। जरा कल्पना करें कि उस रात यदि मूल न जागता तो वेद का प्रचार-प्रसार तथा वास्तविक भाष्य कहां हो पाता। वेद को समस्त सत्य विद्याओं का पुस्तक घोषित करके महर्षि जी ने अद्भुत कार्य किया है जिसका विश्व स्तर पर आकलन होना अभी शेष है। उन्होंने जो आर्ष एवं अनार्ष ग्रन्थों में भेद करने का चिन्तन दिया है वह भी अपने आप में अद्वितीय है। यदि टंकारा का मूल न जागता तो देश क्या 15 अगस्त, 1947 को स्वतन्त्र हो पाता? बाल-विवाह व सतीप्रथा, विधवा-विवाह, जन्मना जाति-पाति का समूल नाश कितने ही अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य न हो पाते यदि टंकारा की धरती ने हमें मूल नहीं दिया होता। हम अपने राष्ट्र-ध्वज का कितना सम्मान करते हैं क्योंकि वह मात्र कपड़े का टुकड़ा नहीं है बल्कि हमारे देश की आन-वान और शान है। उसके साथ हमारी भावना जुड़ी हुई है। हम अपना सिर कटा सकते हैं मगर इसे झुकने नहीं दे सकते हैं। इसी प्रकार हम भारत माता की बन्दना करते हैं क्योंकि वह भी मात्र भूमि का टुकड़ा भर नहीं है। ठीक इसी प्रकार टंकारा ने क्योंकि हमें एक अनुपम, अद्वितीय, गौतम व कणाद के युग जैसा महर्षि दिया है इसलिए टंकारा भी हमें मात्र भूमि का टुकड़ा भर नहीं है बल्कि हमारा तीर्थ है।

हम अपने महत्वपूर्ण स्थानों के प्रति अश्रद्धावान् न बनें बल्कि श्रद्धावान् बनें। श्रद्धा का वास्तविक तात्पर्य जानने के लिए हम यहां महर्षि दयानन्द सरस्वती जी का वह वाक्य देना चाहते हैं जो उन्होंने आर्यसमाज के नियमों में भी दिया है-‘सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत् रहना चाहिए।’ यहां ‘उद्यत्’ रहने का अर्थ है कि सत्य-असत्य का भेद जानकर सत्य को तुरन्त अपना लें और असत्य को त्याग दें। ‘श्रत्’ का अर्थ है सत्य, ‘धा’ का अर्थ है धारण करना। इसलिए अनृत के प्रति अश्रद्धा और नृत के प्रति श्रद्धा होनी चाहिए। यदि हमारी अपने महत्वपूर्ण स्थानों के प्रति श्रद्धा नहीं होगी तो निश्चित रूप से विकास भी नहीं होगा तथा हम निरन्तर पिछड़ते चले जाएंगे। इसके विपरीत जितनी-जितनी श्रद्धा होगी उतना-उतना ही निश्चित रूप से विकास भी होगा क्योंकि ऐसे स्थानों पर जाकर अपनी वृत्ति सात्विक

बनती है। मैंने तो अपनी युवावस्था में देखा है कि ऐसे महत्वपूर्ण स्थानों में जब-जब भी कोई समारोह होते थे तो मैं बहुत से नए लोगों को अपने साथ ले जाता था और वे वहां से प्रेरणा लेकर आत्मना वैदिक विचारधारा के हो जाते थे। जहां प्रज्ञाचक्षु गुरुविरजानन्द जी का जन्म हुआ वह करतारपुर (पंजाब), टंकारा की वह पावन धरती जहां महर्षिजी का जन्म हुआ, मथुरा की वह कुटिया जहां महर्षिजी ने अपने गुरु से वास्तविक ज्ञान प्राप्त किया, जोधपुर जहां महर्षिजी को जहर दिया गया और अजमेर जहां इस महान् योगी का देहावसान हुआ, इन समस्त स्थानों के प्रति हमारी विशेष श्रद्धा होनी चाहिए। क्योंकि यही हमारे आर्यत्व का मूलाधार है। मेरा समस्त आर्यों से विनम्र अनुरोध है कि अपनी श्रद्धा और आस्था का परिचय देते हुए अधिक से अधिक संख्या में टंकारा पहुंचें जहां प्रतिवर्ष की तरह एक भव्य आयोजन आयोजकों ने कर रखा है। ऋषि भूमि आपको पुकार रही है। वहां ‘हुम-हुमाकर’ पहुंचें और अपने संगठन का परिचय दें।

-महर्षि दयानन्द धाम, महादेव, सुन्दरनगर-175018, हि.प्र.  
94180-53092. chaitnyamuni@gmail.com

## Devout Pupil & his Guru

In ancient times, Rishi Dhaumya's Gurukul was renowned for spiritual and productive education to his pupils. Rishi Dhaumya preferred to provide education to his pupils about behavioural etiquette and need to do good deeds.

One day, it was raining heavily. Rishi Dhaumya was informed that the boundary of the fields had broken and the water had started flowing out of the arena. He summoned his pupil Aruni and said, "Son! Go and build the boundary set-up of the fields."

Aruni, in obedience of Guru Dhaumya's command, immediately left for the fields. On his arrival, he found that the flow of water was very fast. After hard labour, he could still not check the flow of water. Finally, Aruni himself lay down on the broken boundary portion of the fields and he was successful in checking the flow of water from out of the fields.

The whole night Rishi Dhaumya kept waiting for the return of his sincere and affectionate pupil Aruni but in vain. Consequently in the morning, Rishi Dhaumya, along with his other pupils, walked over to the fields in search of Aruni. The rain had stopped and water flow-out had also stopped. Rishi Dhaumya helped Aruni in standing and said, "What have you done?"

Aruni replied, "What could I do? This was the only way out to obey your esteemed command." Rishi Dhaumya, with his eyes filled with tears, embraced Aruni and showered most affectionate blessings over him.

This very devoted Aruni, later became famous throughout the world as Maharishi Uddalak.

-Dr. Om Parkash Setia

D.Sc. (Medicina Alternativa), RMP (Homoeopathy)

House No. 464, Sector 32-A, Chandigarh-160030, India

Mobile no : +919872811464

## आप ऋषि जन्मभूमि हेतू दानराशि निम्नलिखित रूप से भेज सकते हैं

दानराशि नकद/चैक/ड्राफ्ट/मनीऑर्डर द्वारा "श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा" के नाम दिल्ली कार्यालय आर्य समाज (अनारकली) मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 अथवा श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा जिला-मौरबी-363650 (गुजरात) के पते पर भिजवा सकते हैं अथवा खाता नं. 4665000100001067, पंजाब नैशनल बैंक, मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली, IFSC CODE PUNB0466500 में जमा करा सकते हैं। बैंक में जमा की गई दानराशि/तिथि/पते की सूचना एवम् रसीद किस नाम से बनानी है मो. 09560688950 पर लिखित सूचना मैसेज/वट्सअप द्वारा दें।

टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि धारा 80 जी के अन्तर्गत आयकर से मुक्त है।

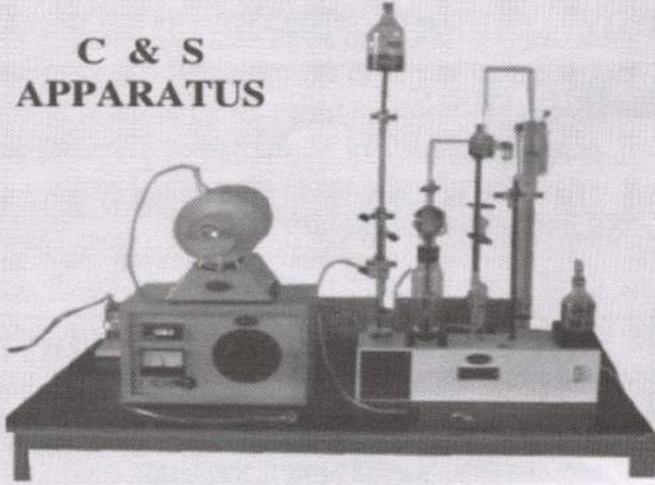
शिवराजवती आर्या (उप-प्रधाना)

रामनाथ सहगल (मन्त्री)

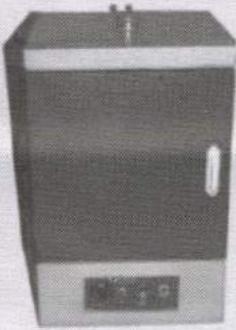
ओ३म्

धर्मकोट रंधावा गुरदासपुर के आर्य जगत् के समाज सेवक व सुधारक श्री ज्वालेशाह जी के पड़-पड़ पौत्र  
अभय रक्षपाल अबरोल द्वारा भारत में ही विनिर्मित व संचालित और निर्यात योग्य

C & S  
APPARATUS



HOT PLATE

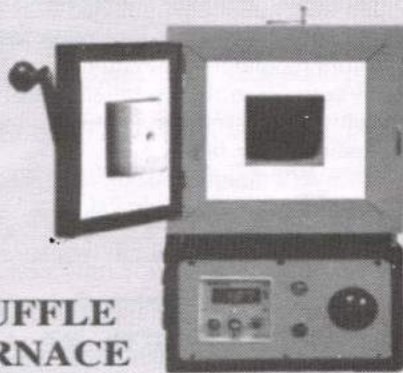


HOT AIR  
OVEN



ASSAYING FURNACE

MUFFLE  
FURNACE



ELECTROLYSER

# ABROL INDUSTRIES

34, Supreme Estate Lucky Compound, Sagpada, Bhiwandi Kaman Marg,  
Vasai (East), Palghar-401208, Maharashtra (India)

Mob.: 9820203154, 9833554938, 9833761938, Email: info@abrolins.com



(पृष्ठ 2 का शेष)

श्री आर.एस. शर्मा जी जनरल सेक्रेटरी, श्री जे.के.कपूर जी सेक्रेटरी, श्री सतपाल आर्य सेक्रेटरी, श्री महेश चोपड़ा जी ऑनरेरी ट्रेजरर, श्री आर. के. सेठी जी ऑनरेरी ट्रेजरर, श्री डी.वी.सेठी जी ऑनरेरी ट्रेजरर श्रीमती निशा पेशिन जी निदेशक, श्रीमती जे. काकरिया जी निदेशक, श्री जे. पी. शूर जी निदेशक श्री एस. के. शर्मा जी निदेशक कॉलेज, डॉ.वी.सिंह जी निदेशक, श्री ए.के. अदलखा निदेशक ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से अलंकृत किया। इस अवसर पर देश भर के डी.ए.वी. विद्यालयों के प्रधानाचार्य गण उपस्थित थे। ऊर्जा एवं ओजस्व से परिपूर्ण वातावरण में विद्यालय के लगभग 1000 से अधिक विद्यार्थियों ने देश के विभिन्न प्रांतों के लोक नृत्य प्रस्तुत करते हुए सुर-साधना के मोहक रूप से दर्शक-दीर्घा में उपस्थित अपार जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। उल्लेखनीय है कि दिल्ली एवं राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के डी.ए.वी. विद्यालयों की सहभागिता से इस खेलकूद के महाकुंभ का आयोजन किया गया इस प्रतियोगिता में देशभर को 15 जोन में बाँटा गया जिसमें 300 डी.ए.वी. विद्यालयों के लगभग 3000 से अधिक प्रतिभागियों ने विभिन्न 25 खेलों हॉकी, क्रिकेट, बैडमिंटन, बॉलक्सग, फूटबॉल, हैंडबॉल, बॉस्केट बॉल, वॉली बॉल, आर्चरी, चैस, खो-खो, लॉन टेनिस, स्वीमिंग, कबड्डी, योग एवं एथलेटिक आदि में अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया।



मुख्य अतिथि डा. पूनम सूरी जी ने अपने संबोधन में युवा पीढ़ी को खेलकूद में अपने कौशल का उत्साह पूर्ण प्रदर्शन करने का आग्रह किया उन्होंने कहा कि देश को श्रेष्ठ खिलाड़ियों की आवश्यकता है और एक अच्छा खिलाड़ी बन कर हम देश सेवा में अपना योगदान दे सकते हैं उन्होंने कहा कि विजय-पराजय में सम भाव रखने वाला विद्यार्थी ही भविष्य में विश्व-बंधुत्व की व्याख्या कर सकता है। **श्री जे. पी. शूर संयोजक डी. ए. वी. राष्ट्रीय खेलकूद-2018 ने मुख्य अतिथि पदमश्री डा. पूनम सूरी जी एवं अन्य गणमान्य अतिथियों का अभिवादन करते हुए अपने स्वागत भाषण में कहा कि खेलकूद शिक्षा का अभिन्न अंग है इस प्रकार के आयोजन स्वस्थ प्रतिस्पर्धा एवं सौहार्द की भावना को बढ़ाते हैं।** डा. ए. के. शर्मा जी पूर्व निदेशक एन.सी.ई.आर.टी, उपप्रधान डी.ए.वी.कॉलेज प्रबंधकर्त्री समिति, नई दिल्ली ने समस्त अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए समारोह की प्रशंसा की तथा खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया।

तीन दिवसीय डी. ए. वी. राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता (बालिका वर्ग)-2018 का समापन पर **समारोह के मुख्य अतिथि डा. ए. के. शर्मा जी पूर्व निदेशक एन.सी.ई.आर.टी एवं उपप्रधान डी.ए.वी. कॉलेज प्रबंधकर्त्री समिति, नई दिल्ली** ने विजेताओं एवं उपविजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। इस अवसर पर डी.ए.वी. कॉलेज प्रबंधकर्त्री समिति, नई दिल्ली के अनेक पदाधिकारी गण-श्री टी.आर. गुप्ता जी,

श्री एस. आर. अरोड़ा जी, श्री आर. के. सेठी जी, श्री जे.पी. शूर जी निदेशक उपस्थित थे। खेलकूद की इस प्रतियोगिता में ओवरऑल चैम्पियन ट्रॉफी विजेता दिल्ली एन.सी.आर जोन तथा उपविजेता पंजाब एवं जम्मू-कश्मीर जोन रहे। इस ओजस्वी अवसर पर विद्यालय के लगभग 500 से अधिक विद्यार्थियों ने गीत-संगीत एवं नृत्य-मुद्राओं से दर्शकों को सम्मोहित कर दिया। मुख्य अतिथि डा. ए.के. शर्मा जी ने विजेताओं को शुभकामनाएँ प्रदान की तथा अपने संबोधन में युवा पीढ़ी से स्वस्थ प्रतिस्पर्धा से खेलकूद में अपना कौशल प्रदर्शन करने का आग्रह किया। श्री जे.पी. शूर जी संयोजक ने मुख्य अतिथि डा. ए.के. शर्मा जी तथा मंचासीन समस्त गणमान्य अतिथियों का स्वागत करते हुए खेलकूद के इस महाकुंभ की अभूतपूर्व सफलता का श्रेय दिल्ली एवं राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के डी.ए.वी. विद्यालयों के प्रधानाचार्यों के परस्पर सहयोग को दिया। श्री आर. के. सेठी जी ने आभार-अभिव्यक्ति में समस्त अतिथियों का धन्यवाद करते हुए समारोह की भव्यता एवं सफलतापूर्वक सम्पन्नता पर प्रसन्नता व्यक्त की तथा विजेताओं और उपविजेताओं को अपनी शुभकामनाएँ प्रदान की। विद्यालय प्रधानाचार्य श्री वी. के. चोपड़ा जी ने समस्त अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति, उनके आशीवचनों एवं समस्त प्रधानाचार्यों की सहभागिता के प्रति कृतज्ञता प्रकट की।

दर्द भी वही देते हैं  
जिन्हें हक दिया जाता हो.....  
वरना गैर तो  
धक्का लगाने पर भी  
माफ़ी मांग लिया करते हैं.....

टंकारा समाचार

फरवरी 2019

Delhi Postal R.No. DL (ND)-11/6037/2018-19-20

अग्रिम अदायगी के बिना भेजने का लाइसेंस नं० U(C) 231/2018-20

Posted at Patrika Channel, Delhi R.M.S. on 1/2-02-2019

R.N.I. No 68339/98

प्रकाशन तिथि: 23.01.2019



॥ ओ३म् ॥

## श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा

जिला-मौरबी-363650 ( गुजरात ) दूरभाष: ( 02822 ) 287756

### ऋषि बोधोत्सव का निमन्त्रण एवं आर्थिक सहायता की अपील

प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष बोधोत्सव का आयोजन 03, 04, 05 मार्च 2019 ( रविवार, सोमवार, मंगलवार ) को महर्षि दयानन्द जन्म स्थली टंकारा में आयोजित किया जा रहा है। आपसे प्रार्थना है कि आप इस कार्यक्रम में परिवार एवं मित्रों सहित अधिक से अधिक संख्या में पधारने की कृपा करें।

ऋग्वेद पारायण यज्ञ: 26 फरवरी से 04 मार्च 2019 तक

ब्रह्मा: आचार्य रामदेव जी

भक्ति संगीत: श्री सत्यपाल पथिक ( अमृतसर ) श्री जगत वर्मा ( जालन्धर )

सम्पूर्ण कार्यक्रम के अध्यक्ष:

पद्मश्री डॉ. पूनम सूरी

( प्रधान, डी.ए.वी.कॉलेज प्रबन्धकर्त्री समिति/आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि सभा एवम् ट्रस्टी महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट, टंकारा )

## बोधोत्सव

सोमवार दिनांक 04.03.2019

विशिष्ट अतिथि: श्री डॉ. रमेश आर्य, उपप्रधान, डी.ए.वी. कॉलेज प्रबन्धकर्त्री समिति

श्री एस.के. शर्मा, निदेशक डी.ए.वी. पब्लिकेशन एवं मन्त्री आर्य प्रादेशिक प्रतिनिधि सभा

कार्यक्रम में आमन्त्रित विद्वान:- डॉ. महावीर अग्रवाल ( वार्डस चांसलर, पतंजलि विश्वविद्यालय ), महात्मा चैतन्य मुनि ( हिमाचल प्रदेश ), माता सत्यप्रिया ( हिमाचल प्रदेश ), स्वामी आर्येशानन्द ( माउन्ट आबू ), स्वामी शान्तानन्द ( गुजरात ), स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती ( यमुनानगर ), श्री मोहन भाई कृण्डारिया ( स्थानीय सांसद ), श्री बल्लभभाई कथीरिया ( राजकोट ), श्री ललित भाई कगथरा ( स्थानीय विधायक ), श्री बृजेश मेरजा ( विधायक मौरबी ), एवं इसके अतिरिक्त देश विदेश से अनेकों विद्वान् एवं सन्यासी महानुभाव उपस्थित रहेंगे।

दानी महानुभावों से प्रार्थना है कि टंकारा में चल रहे कार्यों के लिए एवं ऋषि लंगर हेतु अधिकाधिक आर्थिक सहयोग देकर पुण्य के भागी बनें। यह दान नकद, चैक, ड्राफ्ट, मनीऑर्डर द्वारा "श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा" के नाम दिल्ली कार्यालय आर्य समाज ( अनारकली ) मन्दिर मार्ग, नई दिल्ली-110001 अथवा श्री महर्षि दयानन्द सरस्वती स्मारक ट्रस्ट टंकारा जिला-मौरबी-363650 ( गुजरात ) के पते पर भिजवाकर पुण्यार्जन करें। आप सहयोग राशि खाता न. 4665000100001067, पंजाब नैशनल बैंक, IFSC CODE PUNB0466500 में जमा करा सकते हैं। जमा की गई सहयोग राशि, तिथि एवम् पते की सूचना मो. 09560688950 पर दें।

टंकारा ट्रस्ट को दी जाने वाली राशि धारा 80 जी के अन्तर्गत आयकर से मुक्त है।

निवेदक

शिवराजवती आर्या, उपप्रधाना

रामनाथ सहगल, मन्त्री