ओ३म्
कृण्वन्तो विश्वमार्यम्
साप्ताहिक
# आर्य सन्देश
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा का मुखपत्र

वर्ष 46 | अंक 29 | पृष्ठ 08 | दयानन्दाब्द 200 | एक प्रति ₹ 5 | वार्षिक शुल्क ₹250 | सोमवार, 12 जून, 2023 से रविवार 18 जून, 2023 | विक्रमी सम्वत् 2080 | सृष्टि सम्वत् 1960853124 |
दूरभाष/ 23360150 | ई-मेल/ aryasabha@yahoo.com | इन्टरनेट पर पढ़े/ www.thearyasamaj.org/aryasandesh

## महर्षि दयानंद सरस्वती जी की 200वीं जयंती के आयोजनों की श्रृंखला

# आर्य वीरांगना दल दिल्ली प्रदेश के तत्वावधान में

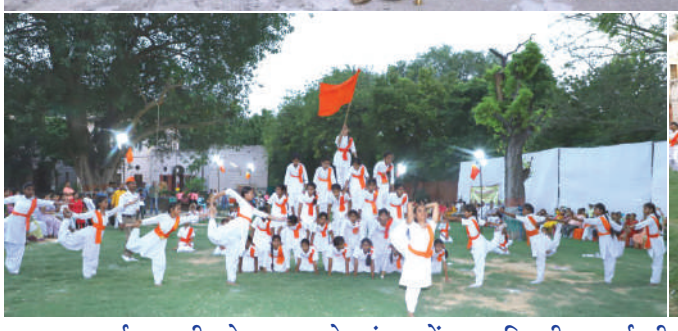
# चरित्र निर्माण एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर संपन्न

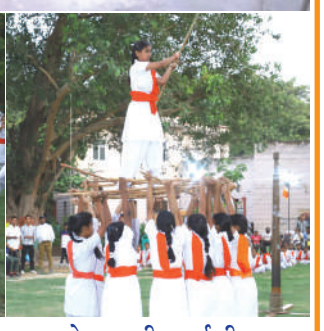
### दिल्ली सभा, आ. के. सभा, वेद प्रचार मंडलों के अधिकारियों ने दिया आर्य वीरांगओं का आशीर्वाद

महर्षि दयानंद सरस्वती जी महाराज की प्रेरणाओं के अनुसार नारी जाति के सम्मान और उत्थान के प्रति समर्पित आर्य समाज जहां एक ओर महिला सशक्तिकरण के लिए कृत संकल्पित होकर नित निरंतर प्रयासरत है वहीं दूसरी ओर उन्हें दूसरी ओर चरित्र निर्माण और आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर लगाकर उन्हें शारीरिक, आत्मिक, मानसिक और बौद्धिक रूप से सक्षम बनाने का रचनात्मक कार्य लगातार कर रहा है।

इस महान श्रंखला में आर्य वीरांगना दल दिल्ली प्रदेश द्वारा दिल्ली आर्यवीर दल, दिल्ली प्रदेश की महिला प्रांतीय इकाई के तत्वावधान में 5 जून से 11 जून 2023 तक रघुमल आर्य कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल, राजा बाजार, कनाटप्लेस के

- शेष पृष्ठ 4 पर





रघुमल आर्य क. सी. से. स्कूल के प्रांगण में सात दिवसीय आर्य वीरांगना दल शिविर का ध्वजारोहण का उदघाटन करते हुए श्रीमती किरण चोपड़ा जी, सर्वश्री ठाकुर विक्रम सिंह जी, आनंद शर्मा जी, संजय सिंह जी, सतीश चडडा जी, श्रीमती वीना आर्या जी, वीरेन्द्र सरदाना जी एवं अन्य महानुभाव तथा शिविर के समापन समारोह में मंचस्थ श्री सत्यानंद आर्य जी, श्री धर्मपाल आर्य जी श्रीमती पुष्पा आर्या जी, श्रीमती सुषमा रैली जी, श्रीमती उमा शशि दुर्गा जी, श्रीमती शारदा आर्या जी, श्रीमती वर्तिका आर्या जी, नीचे यज्ञोपवीत ग्रहण कर यज्ञ करती हुई तथा व्यायाम प्रदर्शन करती हुई आर्य वीरांगनाएं।

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर उत्साह के साथ करें अयोजित योग कक्षाएं, योग चर्चा, आसन, प्राणायाम, व्यायाम

विश्व की समस्त आर्य समाजों, आर्य प्रतिनिधि सभाओं, गुरुकुलों, विद्यालयों एवं आर्य संस्थाओं से निवेदन है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून, 2023 के अवसर पर सार्वजनिक स्थलों, सत्संग हॉल, पार्क, सामुदायिक भवन इत्यादि स्थानों पर सामूहिक रूप से- 1. योग कक्षाएं 2. योग के सम्बन्ध में वैदिक चर्चा 3. आसन 4. व्यायाम 5. प्राणायाम 6. सूर्य नमस्कार आदि यौगिक क्रियाओं का अनिवार्य रूप से आयोजन करें व अपने क्षेत्र के जन साधारण को आमंत्रित करके योग को अपनाने की अपील एवं संकल्प कराएं। विशेष नोट : योग दिवस के आयोजन की फोटो सभा के व्हाट्सएप नम्बर- 9540045898 पर भेजें।

सुरेशचन्द्र आर्य
प्रधान
सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

धर्मपाल आर्य
प्रधान

विनय आर्य
महामंत्री

विद्यामित्र ठुकराल
कोषाध्यक्ष

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा

## वेदवाणी-संस्कृत

## हम वेद के अनुसार कर्म करें

## वेद-स्वाध्याय

**अव्यसश्च व्यचसश्च बिलं वि ष्यामि मायया।**
**ताभ्यामुद्धृत्य वेदमथ कर्माणि कृण्महे॥**

-अथर्व० 19 । 68 । 1

**ऋषिः-ब्रह्मा॥ देवता-कर्म॥ छन्दः-अनुष्टुप्॥**

**शब्दार्थ-** **अव्यसः**=अव्यापक, सान्त, एकदेशी 'अहं' के **च**=भी और **व्यचसः**=व्यापक, अनन्त, बाहर फैले हुए 'त्वं' के **च**=भी **बिलम्**=बिल को, भेद भरे रहस्य को **मायया**=अपनी प्रज्ञा द्वारा **विष्यामि**=खोलता हूँ। **ताभ्याम्**=उन दोनों (अव्यसस् और व्यचसस्) द्वारा **वेदम्**=वेद को, वेद-ज्ञान को **उद्धृत्य**=ऊपर निकालकर, उद्धृत करके **अथ**=उसके बाद, इस तरह वेद को प्राप्त करने के बाद, हे भाइयो! हम **कर्माणि**=कर्मों को, वैदिक कर्मों को **कृण्महे**=करें।

**विनय-** यह ठीक है कि हमें वेद-ज्ञान प्राप्त करके उसी के अनुसार कर्म करने चाहिए, परन्तु वेद-ज्ञान को पा लेना कोई आसान काम नहीं है। वेद को तो हमें बड़े गहरे पानी में पैठकर निकालना होगा, उद्धृत करना होगा। जब तक कि हम 'अव्यसम्' और 'व्यचसस्' के, सान्त और अनन्त के, अन्दर और बाहर के, 'अहं' और शेष सब 'त्वं' के भेद को, रहस्य को पूरी तरह न जान गये हों तब तक 'ज्ञान क्या वस्तु है', 'ज्ञान होने का क्या अर्थ है' इसे ही हम नहीं समझ सकते, किन्तु आज प्रभु-कृपा से मैंने तो 'अव्यसस्' और 'व्यचसस्' की घुण्डी को खोल लिया है। अन्दर-बाहर का क्या मतलब है इसे मैंने पा लिया है। सान्त और अनन्त जहाँ पर आकर मिलते हैं उस गुप्त रहस्य स्थान को कपाट खोलकर देख लिया है। मैं देख रहा हूँ कि यह सब कुछ यह सब अनन्त ब्रह्माण्ड मेरी आत्मा में, मुझ अणु में समाया हुआ है और मेरा आत्मा, मेरा अपनापन, मेरा 'अहं' इस सब-कुछ को, इस सब ब्रह्माण्ड को, व्याप्त कर रहा है। सुनने वालों को मेरी ये बातें विचित्र लगेंगी, परन्तु मेरी माया, मेरी उच्च प्रज्ञा द्वारा जो मुझे आज साक्षात् अनुभव हो रहा है उस अनुभव को मैं इस भाषा के अतिरिक्त किसी अन्य प्रकार से प्रकट नहीं कर सकता। अरे, वेद-ज्ञान कहीं पुस्तक में नहीं रखा है। वेद-ज्ञान तो मेरी आत्मा में प्रकाशित होता है और वेद-ज्ञान नित्य सम्बन्ध से परमात्मा में रहता है। जो ज्ञान इन दोनों द्वारा इस आत्मा (अव्यसस्) और उस परमात्मा (व्यचसस्) द्वारा निकलता है, उद्धृत होता है वही असली वेद (ज्ञान) है और उसी के अनुसार कर्म करना वैदिक कर्म करना है, अतः आओ, भाइयो! अब हम इस प्रकार से ही वेद को पाकर अपने कर्मों को किया करें। इस प्रकार जब हम अपने आपको उस अनन्त से जोड़कर, अपने क्षुद्र शरीर को इस विश्व-ब्रह्माण्ड से मिलाकर, अपनी परिमित इन्द्रियों को बाहर के व्यापक देवों से समस्वर करके जो कर्म किया करेंगे वे ही कर्म वैदिक होंगे, वेदानुसारी होंगे, सच्चे अर्थों में वेदानुसारी होंगे।

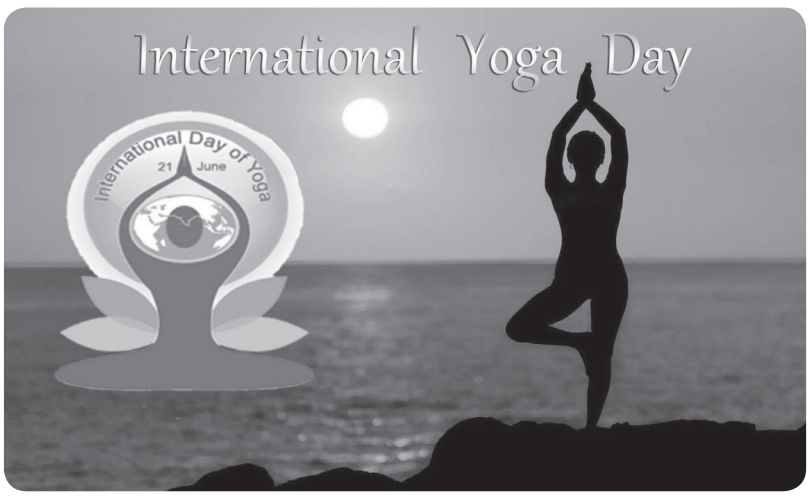
**-:साभार:- वैदिक विनय**

**वैदिक विनय : यह पुस्तक वैदिक** प्रकाशन, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15 हनुमान रोड, नई दिल्ली में उपलब्ध है। अपने ज्ञानवर्धन के लिए आज ही अपना आदेश मो. नं. 9540040339 पर प्रेषित करें।

# लुप्त हो रही योग विद्या को पुनर्जीवित किया था महर्षि दयानंद सरस्वती जी ने

## संपादकीय

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नियमित रूप से योगासन करने का लें संकल्प




भारतीय वैदिक संस्कृति सदा से पर्व प्रिय रही है। यूं तो जून के महीने में कोई पारिवारिक पर्व विशेष नहीं मनाया जाता। किंतु 50 वर्ष पूर्व 5 जून 1972 को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा घोषित और 5 जून 1974 से आयोजित विश्व पर्यावरण दिवस प्रतीक रूप में हर वर्ष विश्व भर में मनाया जाता है। इसी क्रम में भारत के यशस्वी प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के समक्ष विश्व योग दिवस का प्रस्ताव रखा गया था और 21 जून, 2015 से इसे भी विश्व स्तर पर पूरे उमंग, उत्साह के साथ मनाया जा रहा है। जून के महीने में मनाएं जाने वाले विश्व पर्यावरण दिवस और विश्व योग दिवस दोनों पर्व अपने आपमें संपूर्ण मानवजाति के उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए अत्यंत प्रेरक और उपयोगी होने के साथ-साथ लोकप्रिय भी सिद्ध हो रहे हैं। इन दोनों पर्वों पर अगर गहराई से विचार किया जाए तो इनकी सार्थकता का सबसे बड़ा कारण यह है कि इन पर्वों का संबंध हमारी वैदिक संस्कृति, सभ्यता और संस्कारों से जुड़ा है और वैदिक सिद्धांत ही मानवमात्र की वह धरोहर हैं जिनको अपनाने से मानवता जीवित रहेगी, मनुष्य मात्र को उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, सुखी और समृद्ध जीवन की प्राप्ति होगी। वस्तुतः सुखी और निरोगी रहने के लिए वेद की आज्ञाओं के अनुसार ही मनुष्य मात्र को जीवन यापन करना पड़ेगा। क्योंकि वेद ईश्वर की अमृतमयी वाणी है, वेद में मानव मात्र के कल्याण की प्रेरणाएं सन्निहित हैं।

वेद की आज्ञा के अनुसार पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन नियमपूर्वक यज्ञ करना चाहिए। अतः आर्य समाज महर्षि दयानंद सरस्वती जी की प्रेरणा और आज्ञानुसार दैनिक और विशेष पर्व त्यौहारों पर, सामाजिक पर्वों पर, राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय पर्वों पर यज्ञ के आयोजन अवश्य करता और करवाता है। हमारे सारे संस्कार यज्ञ के माध्यम से ही पूर्ण होते हैं और जब विश्व पर्यावरण दिवस आता है तो आर्य समाज द्वारा हर वर्ष सार्वजनिक स्थानों, पार्कों, चौक, चौराहों पर विशेष यज्ञों के आयोजन किए जाते हैं, इस आयोजन के माध्यम से मानव समाज को विशेष प्रेरणा दी जाती है कि पर्यावरण की शुद्धि के लिए यज्ञ ही विशेष साधन है, जिससे इसकी सुरक्षा और संवर्धन संभव है। यज्ञ के ऊपर आर्य समाज ने बाकायदा एक शोध भी किया है और उस यज्ञ शोध के प्रमाण पत्रक को जागरूकता के लिए वितरण भी किया जाता है।

**"जिस समय वेदादि शास्त्रों को भूलकर लोग ढोंग, पाखंड, अंधविश्वास और कुरीतियों में फंसे हुए थे, तब महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने वेदादि शास्त्रों का गम्भीर अध्ययन करके तथा हिमालय के दुर्गम बीहड़ जंगलों व पर्वतों की गुफाओं में योगियों का सान्निध्य प्राप्त करके लुप्त योग विद्या को पुनर्जीवित किया था। सच्चे अर्थों में उन्हीं का अनुसरण करके आज विश्व योग दिवस का विश्व भर में आयोजन किया जा रहा है। महर्षि दयानन्द सरस्वती ने ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका के 'उपासना विषयः' में वेदमंत्र की व्याख्या करते हुए संपूर्ण मानवजाति को अष्टांगयोग का प्रेरक संदेश दिया है।"**

इसी तरह विश्व योग दिवस जब से प्रारंभ हुआ है तब से ही नहीं बल्कि आर्य समाज के 150 वर्षों के इतिहास में महर्षि पतंजलि के योगदर्शन के अनुसार अष्टांग योग को हमेशा से अपनाया गया है। असल में महर्षि दयानंद सरस्वती जी की शिक्षाओं पर आधारित यज्ञ, योग, स्वाध्याय, सत्संग, सेवा, साधना और समर्पण आर्य समाज की मूल परंपरा रही है। अब जबकि 21 जून को विश्व योग दिवस पिछले 9 वर्षों से हर्षोल्लास से मनाया जाता रहा है तो आर्य समाज भी एक विश्व व्यापी संगठन के रूप में इस मानव कल्याण के अभियान में पूरी निष्ठा से सम्मिलित होता आया है और इस वर्ष भी 21 जून, 2023 को भी आर्य समाज की प्रत्येक इकाई विश्व योग दिवस मनाएगी। इस वर्ष तो हमारे लिए योग दिवस का पर्व और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि इस वर्ष का योग दिवस महर्षि दयानंद सरस्वती जी की 200वीं जयंती के आयोजनों की वृहद श्रंखला के मध्य में आया है।

जिस समय वेदादि शास्त्रों को भूलकर लोग ढोंग, पाखंड, अंध विश्वास और कुरीतियों में फंसे हुए थे, तब महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने ही वेदादि शास्त्रों का गम्भीर अध्ययन करके तथा हिमालय के दुर्गम बीहड़ जंगलों व पर्वतों की गुफाओं में योगियों का सान्निध्य प्राप्त करके लुप्त योग विद्या को पुनर्जीवित किया था। सच्चे अर्थों में उन्हीं का अनुसरण करके आज विश्व योग दिवस का विश्व भर में आयोजन किया जा रहा है। महर्षि दयानन्द सरस्वती ने ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका के 'उपासना विषयः' में वेदमंत्र की व्याख्या करते हुए संपूर्ण मानवजाति को प्रेरक संदेश दिया है।

**युजानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियम्।**
**अग्ने ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्यात्याभरत्।**

योग को करने वाले मनुष्य तत्त्व अर्थ ब्रह्म ज्ञान के लिए जब अपने मन को पहले परमेश्वर में युक्त करते हैं, तब परमेश्वर उनकी बुद्धि को अपनी कृपा से अपने में युक्त कर लेता है। फिर वे परमेश्वर के प्रकाश को निश्चय करके यथावत् धारण करते हैं। पृथ्वी के बीच में योगी का यही लक्षण है। महर्षि दयानन्द सरस्वती ने यम नियम आदि अष्टांग योग पूर्वक जीवन-व्यवहार एवं परमतत्त्व की प्राप्ति पर बल दिया है, लेकिन आजकल समस्या यह है कि बिना जाने केवल आसन को ही योग की पराकाष्ठा मान लिया जाता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार,

- शेष पृष्ठ 7 पर

संस्कार बोध

क्रमशः गतांक से आगे

# यज्ञोपवीत या जनेऊ

**-पं० गंगाप्रसाद जी उपाध्याय**

**"ब्रह्म चिन्ह (यज्ञोपवीत) सिद्ध पुरुषों के लिए नहीं होते। परन्तु असिद्धों के लिए अवश्य होते हैं। जो ऋषि, मुनि, परिव्राजक और सच्चे संन्यासी हैं वे तो बाह्य चिन्हों की सीमा को अतीत कर चुके। वे ऐसे पद पर पहुंच चुके जहां जनेऊ आदि की आवश्यकता नहीं परन्तु जो अभी उस पद के इधर हैं उनको जनेऊ न पहनने से हानि ही हानि है। उनके लिए तीन ही बातें हैं या तो जनेऊ धारण करें या अन्य कोई बाह्य चिन्ह जनेऊ के सदृश या उसका स्थानापना बनायें या बिना बाह्य चिन्ह के रहें। तीसरी बात से कुछ लाभ नहीं। जनेऊ की अति प्राचीनता और इसका सारगर्भित इतिहास ही इसके गौरव के लिए पर्याप्त है। जिस चिन्ह के साथ याज्ञवल्क्य, आमुरि, अंगिरा, शौनक, कणाद, कपिल, पतंजलि, शंकर और रामानुज आदि-आदि महात्माओं की स्मृति सम्बद्ध हो उसका तिरस्कार कैसे उचित हो सकता है।"**

यदि मनुष्य समाज जनेऊ के नियमों का पालन करे और करावे तो अवश्य ही जनेऊधारी श्रेष्ठ बन सकता है। अन्य सब चिन्हों के समान जनेऊ के लिए भी सामाजिक मान्यता (Social sanction) आवश्यक है। यदि जनेऊ धारण करने वाले जनेऊ का आदर करे तो अवश्य ही यज्ञोपवीत से लोगों का कल्याण हो सकता है। यह तो सृष्टि के आदि से अब तक किसी ने नहीं माना कि तीन धागे डाल लिए और मनुष्य का मन शुद्ध हो गया।

यज्ञोपवीत को धारण न करने से हानि– यज्ञोपवीत न धारण करने से हानि भी है? हां है। ब्रह्म चिन्ह सिद्ध पुरुषों के लिए नहीं होते। परन्तु असिद्धों के लिए अवश्य होते हैं। जो ऋषि, मुनि, परिव्राजक और सच्चे संन्यासी हैं वे तो बाह्य चिन्हों की सीमा को अतीत कर चुके। वे ऐसे पद पर पहुंच चुके जहां जनेऊ आदि की आवश्यकता नहीं परन्तु जो अभी उस पद के इधर हैं उनको जनेऊ न पहनने से हानि ही हानि है। उनके लिए तीन ही बातें हैं या तो जनेऊ धारण करें या अन्य कोई बाह्य चिन्ह जनेऊ के सदृश या उसका स्थानापना बनायें या बिना बाह्य चिन्ह के रहें। तीसरी बात से कुछ लाभ नहीं। जनेऊ की अति प्राचीनता और इसका सारगर्भित इतिहास ही इसके गौरव के लिए पर्याप्त है। जिस चिन्ह के साथ याज्ञवल्क्य, आमुरि, अंगिरा, शौनक, कणाद, कपिल, पतंजलि, शंकर और रामानुज आदि-आदि महात्माओं की स्मृति सम्बद्ध हो उसका तिरस्कार कैसे उचित हो सकता है! लोग आज गांधी टोपी का सम्मान करते हैं। क्यों? क्या टोपी मात्र में कुछ रखा है? टोपी तो गांधी से बहुत पहले प्रचलित थी। परन्तु आजकल इस टोपी का केवल इसलिए मान है कि यह महात्मा गांधी के सिर पर शोभा पाती रही है। इस टोपी में तो कोई दीक्षा का भी चिन्ह नहीं है परन्तु यज्ञोपवीत तो व्रत और दीक्षा का चिन्ह है। ऐसी वस्तु की उपयोगिता में कुछ सन्देह नहीं हो सकता।

चिन्ह कहाँ नहीं हैं- कुछ लोग जनेऊ को इसलिए घृणा की दृष्टि से देखते हैं कि यह शूद्र और द्विज का भेदक-चिन्ह है। आजकल के साम्यवादी युग में इस प्रकार के भेद रखना उपयुक्त नहीं। परन्तु वह लोग कुछ विचारें तो सही। क्या ग्रेजुएट का चोला ग्रेजुएट-नॉन ग्रेजुएट (Non-graduate) में भेद नहीं करता? क्या स्काउट की वर्दी स्काउट और नान स्काउट का भेदक चिन्ह नहीं है? चिन्ह तो सभी भेदक होते हैं। यही तो चिन्ह का लक्षण है। चिन्ह तो तभी तक चिन्ह है जब तक वह भेद कर सके।

जन्मकुल का भेद नहीं– हां! आप एक बात कह सकते हैं। वह यह कि कोई योग्य-पुरुष या स्त्री यज्ञोपवीत से वंचित न रखी जाय। यह ठीक है आप प्रत्येक विद्यार्थी को जो ब्रह्मचर्य और विद्याध्ययन का व्रत लेना चाहता है यज्ञोपवीत दीजिए। यदि किसी युग में जन्म और कुल का ढकोसला लगा कर जनेऊ का प्रयोग संकुचित कर दिया गया तो आप अत्याचार और अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाइए न कि जनेऊ के विरुद्ध।

श्रेष्ठ बनना सबको है– यहां यह प्रश्न उठता है कि क्या स्त्री और शूद्रों के लिए भी जनेऊ की आज्ञा है? इसका उत्तर यह है कि स्त्रियां तो पहले बिना किसी बाधा के जनेऊ पहना करती थीं। ऋण की जो उपर्युक्त बात पुरुषों पर लागू होती हैं वही स्त्रियों पर भी। वह भी तो देव-ऋण, ऋषि-ऋण और पितृ-ऋण की ऋणी हैं। उनके लिए भी तो यज्ञ करना, वेदादि विद्या पढ़ना और श्रेष्ठ बनना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त प्रमाण भी हैं जिनमें से कुछ नीचे लिखे जाते हैं-

कादम्बरी में महाश्वेता के लिए लिखा है-

**1. ब्रह्म सूत्रेण**
**पवित्री तकायाम्।**

अर्थात् वह शरीर पर पवित्र ब्रह्मसूत्र या जनेऊ धारण किए थी।

-क्रमशः अगले अंक में...

स्वास्थ्य संदेश

# उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है तनाव मुक्ति

क्रमशः गतांक से आगे

**"तनाव के समय शरीर में जो रासायनिक स्राव या भावनात्मक प्रभाव उत्पन्न होता है, उससे शरीर और मन में बचैनी उत्पन्न होने लगती है। तनाव का सबसे ज्यादा प्रभाव मनुष्य के दिमाग पर पड़ता है। उसकी सोचने-समझने की शक्ति क्षीण होने लगती है। आदमी अपने और पराए को समझने में गलती करने लगता है। उसे अच्छी बात भी बुरी लगती है और बुरी बात अच्छी और फायदे वाली लगने लगती है।"**

लेकिन इसके लिए जरूरी है कि अपनी हिम्मत को, साहस को, अपने मनोबल को टूटने मत देना, शरीर की हानि, पैसे की हानि, रिश्ते-नातों की हानि सब कुछ ठीक हो सकता है, लेकिन मनोबल की हानि, मनोबल का कमजोर होना बड़ा खतरनाक होता है, यह आदमी को हर तरह से कमजोर कर देता है। इसलिए मनोबल को मजबूत बनाए रखिए।

मन एक सरोवर है, जिसमें हर्ष और शोक की लहरें हमेशा चलती रहती हैं। इसलिए दु:ख आने पर ज्यादा निराश नहीं होना। परिस्थितियों का अंधेरा है, तो मनोबल का दीपक जलाइए। अंधकार स्वत: मिट जाएगा। भगवान में अपने विश्वास को बनाए रखिए। उसके नाम में बड़ी शक्ति है, अपना कर्म पूरी निष्ठा के साथ करिए। उसका नाम जपिए, मन में श्रद्धा रखिए, आपकी शक्ति बनी रहेगी।

जीवन में उदासियां आएं तो भी मुस्कुराहट के फूल खिलाते रहिए, ज्यादा उदास हों, तो ज्यादा मुस्कराइए, तब मुस्कराहट की ज्यादा जरूरत होती है। धैर्य को टूटने न दें, साहस को बनाएं रखें। संतुलन बनाए रखें, खुद को खुद ही समझाने वाले बनिए, अपने आंसुओं को स्वयं ही पोंछने वाले बनिए, कोई दूसरा आपको आपसे ज्यादा समझने-समझाने वाला नहीं हो सकता। दुनिया में भीड़ बहुत है, पर सच में हर इनसान को अकेले ही जीना पड़ता है। अपने कर्मों का दु:ख-सुख हर इनसान खुद ही भोगता है। सुख में सब साथी लगेंगे, पर दु:ख में सब हाथ छोड़ देंगे। दु:ख-सुख दोनों समय में जो साथ देगा वह केवल ईश्वर है, ईश्वरीय वाणी वेद का ज्ञान ही साथ देगा, ईश्वर की कृपा साथ देगी, ईश्वर का दिशा-निर्देश साथ देगा। वेद के अमृत वचन सुनिए, पढ़िए, रास्ता खुलेगा,

अंधेरा छटेगा, सवेरा होगा।

विपरीत परिस्थितियों में जब आप मन से कमजोर पड़ जाते हैं तब आपको और ज्यादा कमजोर करने वाली ताकतें घेर लेती हैं। अच्छा सेनापति वही होता है जो अपनी फौज को कभी कमजोर नहीं होने देता, उसका मनोबल, उसकी हिम्मत नहीं टूटने देता, आप भी अपने घर परिवार, समाज के सेनापति हैं, घर में दु:ख या मुसबीत आए, तो घरवालों का मनोबल न टूटने दें। दुनिया के सामने अपनी मुसीबतों का रोना कभी मत रोएं, दुनिया केवल हंसेगी, याद रखें दुनिया में जो भी आया है, ऐसा कोई नहीं है, जो कभी रोया न हो, चाहे वह राम थे या कृष्ण थे, जिसने भी संसार में जन्म लिया, उसे रोना अवश्य पड़ा, इनसान का जन्म ही रोने से प्रारंभ होता है। पहला श्वास अंदर आते ही बाहर रोने की आवाज आना शुरू हो जाती है। किंतु जन्म के समय का रोना तो जीवन का प्रतीक है, उस समय बच्चे के रोने की आवाज को सुनकर तो सब खुश होते हैं, लेकिन जीवन के सफर में मुसीबतों के बीच हंसना-मुस्कराना ही जीवन की शोभा है। मन को मजबूत रखें, हिम्मत-हौंसले के साथ कर्म करते रहें। तनाव में जीने की आदत के बहुत बुरे परिणाम सामने आते हैं, जो तनाव पैदा करता है, जैसे शोर-शराबा, भीड़-भाड़, तथा कार्य या परिवार की ओर से दबाव। इन पर्यावरणीय दबावों की पहचान कर और उनसे बचने या उनसे मुकाबला करने के बारे में सीखने से हमें तनाव के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।

इस प्रकार का तनाव लंबे समय के बाद पैदा होता है और इसका आपके शरीर पर गंभीर असर पड़ सकता है। यह अपनी नौकरी, स्कूल या घर में अत्यधिक काम करने से पैदा होता है। आप यदि समय का नियोजन नहीं पाते हैं या आप आराम या सुस्ताने के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं तो यह उस स्थिति में पैदा होता है।

-क्रमशः अगले अंक में...

पृष्ठ 1 का शेष

# 7 दिवसीय चरित्र निर्माण एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर संपन्न

प्रांगण में आयोजित 7 दिवसीय चरित्र निर्माण एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का भव्य समापन समारोह 11 जून 2023 को सायं काल विधिवत संपन्न हुआ। इस अवसर पर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी, परोपकारिणी सभा के प्रधान श्री सत्यानंद आर्य जी, दिल्ली सभा के महामंत्री श्री विनय आर्य जी, आर्य केंद्रीय सभा के महामंत्री, श्री सतीश चड्ढा जी, श्री कीर्ति शर्मा जी, दिल्ली के सभी वेदप्रचार मंडलों के प्रधान, मंत्री, कार्यकर्ता, सदस्य उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्रीमती सुषमा रैली जी ने की। श्रीमती रचना चावला जी, श्रीमती पुष्पा आर्या जी, श्रीमती सुरेखा आर्या जी, श्रीमती शारदा आर्या जी, श्रीमती वीना आर्या जी एवं आर्य वीरांगना दल की अन्य अनेक अधिकारियों का कुशल नेतृत्व प्रशंसनीय सिद्ध हुआ।

## शिविर का उद्घाटन समारोह

5 जून 2023 को इस 7 दिवसीय शिविर के उद्घाटन समारोह में ठाकुर विक्रम सिंह जी, पंजाब केसरी समाचार पत्र की प्रमुख श्रीमती किरण चोपड़ा जी, श्री सुरेंद्र रैली जी, श्री विनय आर्य जी, श्री सतीश चड्ढा जी, रघुमल स्कूल के चेयरमैन श्री संजय जी, श्री बृहस्पति आर्य जी, प्रधानाचार्या जी, एवं शिक्षक, शिक्षिकाओं सहित आर्य समाजों के अधिकारी और कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

श्रीमती किरण चोपड़ा जी ने ध्वजारोहण कर कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन किया और दीप प्रज्वलन में ठाकुर विक्रम सिंह जी, विनय आर्य जी, सुरेंद्र रैली जी, श्री सतीश चड्ढा जी, श्री संजय जी, आदि महानुभाव सम्मिलित रहे। श्रीमती किरण चोपड़ा जी ने आर्य वीरांगनाओं को शुभकामनाएं और आशीर्वाद देते हुए शारीरिक, आत्मिक और मानसिक रूप से बलवान बनने के सूत्र प्रदान किए। उन्होंने कहा कि अपने स्वरूप को पहचानो और अपनी क्षमताओं को विकसित करो। नारी कमजोर नहीं है, उसे हमेशा अपनी शक्तियों को विकसित करना आना चाहिए। ठाकुर विक्रम सिंह जी ने भी वीरांगनाओं को शुभकामनाएं दी और जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने का आशीर्वाद दिया। श्री विनय आर्य जी ने आर्य समाज के गौरवशाली इतिहास में नारियों का योगदान और उनकी कुशलता से शिक्षा लेने की की प्रेरणा प्रदान की। श्री सुरेंद्र रैली जी ने भी अपने संदेश में सदैव वैदिक धर्म, संस्कृति और संस्कारों को अपनाने की प्रेरणा दी। श्री संजय जी ने कुशलतापूर्वक मंच संचालन किया और सभी आगंतुकों का रघुमल आर्य कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल की ओर से आभार व्यक्त किया। इस शिविर की संचालिका शारदा आर्या जी, श्रीमती वीना आर्या जी, इत्यादि अधिकारियों ने सभी वीरांगनाओं को अपनी शुभकामनाएं और आशीर्वाद दिया।

शिविर के उदघाटन अवसर पर श्रीमती किरण चोपडा जी एवं श्रीमती उषा किरण कथूरिया जी को यज्ञ सेट भेंट करते हुए श्रीमती वीना आर्या जी, उमा शशि दुर्गा जी, ठाकुर विक्रम सिंह जी तथा अन्य महानुभाव, समापन समारोह में आचार्या सुमेधा जी के परिवार, श्रीमती रचना चावला जी, श्रीमती उमा शशि दुर्गा जी, श्रीमती सुरेखा आर्या जी, श्री हरिओम शास्त्री जी और आर्य वीरांगना दल, आर्यवीर दल की शिक्षिकाओं और शिक्षिकों को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए आर्य वीरांगना दल के अधिकारीगण।

विजेता आर्य वीरांगनाओं को आशीर्वाद सहित प्रमाणपत्र प्रदान करते हुए दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी एवं आर्य वीरांगना दल का अधिकारीवर्ग।

## भव्य समापन समारोह

11 जून 2023 को सायंकाल इस सात दिवसीय आर्य वीरांगना दल के शिविर का भव्य समापन समारोह अपनी अपार सफलताओं के साथ संपन्न हुआ। सर्वप्रथम श्रीमती उमा शशि दुर्गा जी, श्रीमती पुष्पा आर्या जी ने ध्वजारोहण कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया, इसके उपरांत आर्यवीर दल की संचालिका श्रीमती शारदा आर्या जी, पुष्पा आर्या जी और उमा शशि दुर्गा जी ने परेड का विधिवत निरीक्षण किया, सभी आर्य वीरांगनाओं ने सैनिक नमस्ते और सैल्यूट किया।

इसके उपरांत भव्य व्यायाम प्रदर्शन का शुभारंभ सर्वांग सुंदर व्यायाम से हुआ। जिसमें सभी आर्य वीरांगनाओं ने संगीत की धुन पर बहुत ही सुंदर तरीके से अपने शरीर को सुदृढ़ बनाने के लिए सर्वांग सुंदर व्यायाम के विभिन्न अंग प्रस्तुत किए, सूर्य नमस्कार के 12 स्टेप एक साथ पूरी तन्मयता के

- शेष पृष्ठ 7 पर

शिविर के समापन समारोह में अदम्य साहस और शौर्य का प्रदर्शन करती हुई आर्य वीरांगनाएं, जिसमें लाठी, भाला, तलवार, स्तूप, जूडो-कराटे, मलखम और रस्से पर योगासन करती हुई वीरांगनाओं को देखकर आर्यजन भावविभोर हो गए।

## यज्ञोपवीत संस्कार

9 जून 2023 को श्री विनय आर्य जी के ब्रह्मत्व में आर्य वीरांगनाओं का विधिवत यज्ञोपवीत संस्कार संपन्न हुआ। इस अवसर पर आर्यवीर दल दिल्ली प्रदेश, आर्य वीरांगना दल दिल्ली प्रदेश और अनेक आर्य समाजों के अधिकारी, कार्यकर्ताओं ने आर्य वीरांगनाओं को आशीर्वाद और शुभकामनाएं दी। श्री विनय आर्य जी ने आर्य वीरांगनाओं को

पं. लेखराम के समर्पण तथा उनकी धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मी जी की दानशीलता पर आधारित नाटिका का मंचन और सामूहिक चित्र में आर्य वीर-वीरांगनाएं।

# महर्षि दयानंद सरस्वती जी की 200वीं जयंती के आयोजनों की श्रृंखला में

# दिल्ली में सार्वजनिक स्थानों एवं सेवा बस्तियों में वेद प्रचार की गति तेज

## पिछले दिनों गुजराती कालोनी, शिव मंदिर, राजस्थानी कालोनी, आनंद पर्वत, रामा रोड, शिव बस्ती, गरीब बस्ती, कर्मपुरा, जखीरा, कीर्ति नगर, एम.सी.डी. स्कूल के पीछे, उपरोक्त स्थानों पर लगातार दो-दो बार वेद प्रचार संपन्न

## वेद प्रचार रथ के माध्यम से यज्ञ, भजन और प्रवचनों में हर आयुवर्ग के लोगों ने लिया बढ़ चढ़कर हिस्सा




महर्षि दयानंद सरस्वती जी की 200वीं जयंती के आयोजनों की श्रृंखला में दिल्ली सभा द्वारा लगातार चार माह तक चलने वाली वेद प्रचार रथ यात्रा का शुभारंभ आर्य समाज मल्का गंज से आरंभ होकर आज दिल्ली के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता पूर्वक प्रचार करते हुए निरंतर आगे बढ़ रहा है। आर्य समाज के ऐतिहासिक प्रचार-प्रसार के ये कार्यक्रम अत्यंत लोकप्रिय सिद्ध हो रहे हैं। मानव मात्र के कल्याण हेतु सम सामयिक और वैदिक सिद्धांतों पर आधरित आर्य समाज के प्रसिद्ध उपदेशकों के भजन, प्रवचन और यज्ञों के कार्यक्रमों से प्रभावित होकर हर आयु वर्ग के लोग आर्य समाज से जुड़ रहे हैं। कई स्थानों पर जहां एक समय का कार्यक्रम निर्धरित होता है, वहाँ दो या तीन सत्रों के कार्यक्रमों की माँग की जा रही है और लोगों के अनुरोध पर एक ही कालोनी में विभिन्न स्थानों पर दो-दो कार्यक्रम अपार सफलाता के साथ संपन्न हो रहे हैं। 22 मई से 1 जून तक संपन्न हुए वेद प्रचार कार्यक्रमों में सैकड़ों लोगों ने यज्ञ करने का संकल्प लिया, युवाओं ने नशा मुक्त जीवन जीने की प्रतिज्ञाएं की और राष्ट्रभक्ति तथा ईश्वर भक्ति की प्रेरणा प्राप्त की।

वेद प्रचार रथ यात्रा के इस अभियान को सफल बनाने में दिल्ली की समस्त आर्य समाजों के अधिकारी, वेद प्रचार मंडलों के अधिकारी और सभी कार्यकर्ता, आर्यजनों का सहयोग प्रशंसनीय है। हमें इस अभियान को निरंतर आगे बढ़ाना है, महर्षि दयानंद की शिक्षाओं को जन-जन तक पहुंचाना है, यज्ञ, योग, स्वध्याय, सत्संग और सेवा के संदेश को घर-घर तक पहुंचाना है।

# Creation, Procreation and Advent of Soul in Body

According to the Vedas, as shown already with reference to the Purush hymns—Rigved, 10.90; Yajurved, 31; Samaved, 1.6(3).4; Atharvaved, 19.6—and certain other Vedic texts, all the species of creatures, including mankind, are created by the Divine Creator in the beginning of every cycle of creation. They also state clearly that the first created creatures, created in either sexes, through the faculties of generation or Pran and coception or Rayi (whose highest representatives respectively are the sun and the moon) procreate their species. The Yajurved, 9.31, states the same univocally with regard to mankind : 'Through the twofold principles of generation or Pran and conception or Rayi are brought forth (procreated) the two-sexed (male and female) human beings (on this earth)' ("Ashhvinau dhvyaksharenha dhvipadho manushyaanudhajayathaam").

In the same strain, the Yajurved, 9.32, states about the domesticable cattle : 'The Lord of beings, through the seven sustaining powers (liver, spleen, navel, heart, kidneys, bladder and generative region gland), brings forth (procreates) the seven domesticable (useful) animals (cow, bull and bullock, buffalo, buffalo-cow, goat, sheep and horse)' ("Maruthah sapthaaksharenha saptha graamyaan pashhoon-udhajayan").

Rigved, 1090.2; Yajurved, 3.2; Samaved, 1.6(3).4.6; Atharvaved, 19.6.4 with slight variations, state definitely that soul enters a body through the means of foodgrains in the following words : 'And (He) is the lord of the immortal (souls), which are raised (brought into being) through the foodgrain' ("uthaamrithathvasya-eeshhaano yadhannena- athirohathi").

Yajurved, 11.23, speaks of various activities of soul in a body through the means of foodgrains : '(Soul) does great and various activities through the means of foodgrains' ("Brihantham vyachishttham-annaih").

Yajurved, 32.11, speaks of procreation and entrance of soul in a body in the following words : 'After passing through the (five) noumena (solids, liquids, the luminous substances, gases and ether), after passing through regions and after passing through all directions and sub-directions, (soul) enters into its assigned configuration (physical body) along with the first created (activated) matter (according to) the universal order through the force of its deed'.

Lord Krishna's Bhagavadgita speaks of the same in the following manner :—

1. 'Grand matter (superb effectual matter) is the place of soul's conception, in which soul is conceived, whereby, o the descendant of Bharat (Arjun), is the birth of all beings'—Bhagavadgita, 14. 3

2. 'The eternal soul, verily like mine (Krishna's), functioning as life (prime mover) in animate beings, draws (five) senses (sense organ functions) along with mind, as the sixth, inhering in nature (causal or primordial matter) (in the beginning of a cycle of creation). Whichever body soul (owner of body and senses) comes to and whichever it departs from, it takes and goes along with these (mind and senses), as breeze (takes and carries) scents from (their) abodes'— Bhagvadgita, 15.7-8

3. 'Souls enter the earth and, by (inherent) functioning powers, sustain beings, and, becoming juice-laden nourishment, strengthen all herbs'—Bhagavadgita,15.13

Naturally, therefore, it follows by inevitable implication, as clearly pointed out by the Vedas, that soul enters a body through the foodgrains consumed. In beings, it's, according to the Vedas and the Bhagavadgita (15.15), installed in the heart region.

## गायत्री महायज्ञ एवं भजन संध्या संपन्न

अध्यात्म पथ द्वारा 16 अप्रैल 2023 को सी 2 केशव पुरम में आयोजित विश्वकल्याण महायज्ञ एवं भजन संध्या सफलतापूर्वक संपन्न हुई। परोपकारिणी सभा के प्रधान श्री सत्यानंद आर्य जी ने ध्वजारोहण कर कार्यक्रम की शुरुआत की। इससे पूर्व आचार्य शिव नारायण शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में यजमानों ने यज्ञ किया और विश्व कल्याण की ईश्वर से प्रार्थना की। आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी एवं अमेरिका से श्री अमरजीत शास्त्री जी के प्रेरक प्रवचन हुए। मधुर भजन श्रीमती कविता आर्या जी द्वारा प्रस्तुत किए गए, जिनकी सबने सराहना की। इस अवसर पर आर्य महिलाओं और मेधावी छात्रों को पुरुष्कृत और सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में श्री यशपाल आर्य जी, क्षेत्रीय आर्यजन, वैदिक विद्वान, कवि, साहित्यकार और अनेक समाजसेवी उपस्थित रहे। संपूर्ण कार्यक्रम आर्य संदेश टीवी पर सीधा प्रसारित किया गया।

**-सह संपादक, सुरिंद्र चौधरी**

## आर्योद्देश्यरत्नमाला पद्यानुवाद

### कारण-उपादान-निमित्त-साधारण कारण

**32-कारण**

जिसकी सत्ता से सभी
होता है निर्माण ।
बिना न जिसके हो उसे
'कारण' तीन बखान ।।43।।

**33-उपादान**

परिवर्तित हो कार्य में
"मिट्टी से घट सिद्ध" ।
'उपादान' कहते उसे
दर्शन-शास्त्र प्रसिद्ध ।।44।।

**34-निमित्त**

"कुम्भकार है, कुम्भ का",
जैसे कार्य प्रवत्त ।
निर्माता चेतन चतुर कारण
वही 'निमित्त' ।।45।।

**35-साधारण कारण**

चक्र, दण्ड इत्यादि सब
साधन, दिशा, प्रकाश ।
कारण 'साधारण' वही
दर्शन में आकाश ।।46।।

**साभार :**
**सुकवि पण्डित ओंकार मिश्र जी द्वारा पद्यानुवादित पुस्तक से**

प्रेरक प्रसंग

## जब राजेन्द्र लाहिड़ी फाँसी पर चढ़े

वीर रामप्रसाद व ठाकुर रोशनसिंह के एक साथी राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी थे। वे उच्च शिक्षित युवक थे। अन्तिम दिनों में उन्हें गोंडा जेल में रखा गया। वे भी बड़े ईश्वर-विश्वासी थे। फाँसी दण्ड पाने से पूर्व गीता या उपनिषदों का पाठ करते रहे।

आपने अन्तिम इच्छा व्यक्त की कि उनका दाहकर्म हिन्दूरीति से किया जाए। काकोरी के शहीदों पर छपी उपर्युक्त ऐतिहासिक पुस्तक में यह छपा मिलता है कि गोंडा के जो लोग उनके शव के साथ श्मशान भूमि में गये- 'उनमें से अधिकतर आर्यसमाजी सज्जन थे'। उसी पुस्तक में लिखा है कि आर्यसमाजी लोग वीर शहीद राजेन्द्र लाहिड़ी की अर्थी के साथ ऊँचे स्वर से वेदमन्त्रों का उच्चारण करते हुए 'भारत माता की जय-भारत माता की जय' के जयकारे लगाते हुए श्मशान भूमि पहुँचे। इस प्रकार निर्भीक आर्यवीरों ने देश के इस सपूत का अन्तिम संस्कार किया।

आर्यसमाज के इतिहास की ऐसी कितनी ही महत्त्वपूर्ण घटनाएँ हैं, जिनकी चर्चा आर्यसमाज से बाहर वाले तो करने से रहे। आर्यसमाज का इतिहास लिखने वालों को भी इनका ज्ञान नहीं। हम चाहते हैं कि आर्यसमाज की वेदी से जो कुछ कहा जाए सप्रमाण हो। ऐसे तथ्यों की रक्षा करना इतिहास की बहुत बड़ी सेवा है।

## और गाड़ी उलट गई

अभी कल की बात है आर्यसमाज के उत्सवों व नगर-कीर्तनों में हमें खड़तालें बजाते हुए, मस्ती से गाने वाले एक संन्यासी को सुनने का सौभाग्य प्राप्त होता था। वे संन्यासी थे ऋषि भक्त स्वामी बेधड़कजी। वे हरियाणा के एक छोटे से ग्राम में एक दलित परिवार में जन्मे थे। आर्यसमाजी क्या बने, एक अग्रिम पुरुष बन गये। देशधर्म के लिए कोई दस बार जेल गए।

वे हमें बताया करते थे कि प्रथम विश्वयुद्ध के पश्चात् वे प्रथम बार गाँधी जी की पुकार पर जेल गए। अबोहर से कोई आठ मील की दूरी पर दोतारांवाली ग्राम में उन्होंने गिरफ्तारी दी। तब आपने अपना नाम विरजानन्द रखा हुआ था। इस क्षेत्र में यह प्रथम राजनैतिक गिरफ्तारी थी। पुलिस ऐसा दुर्व्यवहार करती थी कि स्वामीजी को रस्सों से बाँधकर पुलिस ने अपनी गाड़ी के पीछे कसकर बाँध लिया। कुछ दूर ही गये थे कि गाड़ी उलट गई। मुसलमान थानेदार लालू को बहुत चोटे आईं। ईश्वर का विधि-विधान देखें कि हमारे स्वामीजी को एक भी चोट न आई। थानेदार ने हाथ जोड़कर क्षमा माँगी कि ''बाबाजी! आपकी बद्दुआ से मुझे चोटें आई हैं।'' स्वामी बेधड़कजी ने कहा, ''मैंने तो तेरे दुर्व्यवहार के कारण तेरा बुरा नहीं माँगा। मैं तो इन यातनाओं को देशहित में हँस-हँसकर सहन कर रहा हूँ।'' आइए! इन आर्यवीरों का स्मरण कर देश में हिंसकों व क्रूर लोगों से लोहा लें।

**-प्रो. राजेन्द्र जिज्ञासु**
**साभार :**
**तड़पवाले, तड़पाती जिनकी कहानी**

**तड़पवाले, तड़पाती जिनकी कहानी : पुस्तक वैदिक प्रकाशन, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15 हनुमान रोड, नई दिल्ली में उपलब्ध है। पुस्तक प्राप्ति हेतु आज ही अपना आदेश मो. नं. 9540040339 पर प्रेषित करें।**

## पृष्ठ 4 का शेष

साथ सामूहिक रूप से सफलतापूर्वक प्रस्तुत किए। युद्ध, लाठी का अभ्यास, योगासन और स्तूप की रचना अपने आप में अद्भुत और अनुपम सिद्ध हुई। आज अत्यधिक गर्मी होने के बावजूद सभी वीरांगनाओं का उत्साह, उमंग और उल्लास अपने आप में चरम पर था। इन 7 दिनों में जो कुछ भी उन्होंने अपनी शिक्षिकाओं से सीखा था उसे प्रस्तुत करने के लिए सभी अग्रसर थे।

समापन समारोह में जहां एक तरफ शारीरिक प्रशिक्षण के प्रदर्शन का कार्यक्रम चल रहा था, वहीं महर्षि दयानंद की महिमा का बखान करते हुए सुंदर भजन भी प्रस्तुत किए गए। राष्ट्रभक्ति के भजन का सामूहिक गान अपने आप में अत्यंत सारगर्भित और प्रेरक सिद्ध हुआ। आर्य वीरांगना दीक्षा ने शिविर के अनुभव बताते हुए कहा कि महर्षि दयानंद सरस्वती का उपकार हम कभी नहीं भूलेंगे और उनकी शिक्षाओं को जन-जन तक पहुंचाएंगे।

अब समय था कि जब आर्य वीरांगनाओं द्वारा मलखम पर योगासन किए गए। जिन्हें उपस्थित जनसमूह देखकर आश्चर्यचकित हो गया। जिन आसनों को जमीन पर बैठकर भी करना आम कन्याओं के लिए कठिन प्रतीत होता है, आर्य वीरांगनाओं ने बड़े ही सरल तरीके से मलखम पर आसन करके सभी को यह बता दिया कि पूरी निष्ठा से किए गए अभ्यास के सामने कुछ भी असम्भव नहीं है। आर्य वीरांगनाओं ने एक तरफ मलखम पर कठिन आसन किए तो दूसरी तरफ रस्से पर योगासन करके सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। आर्य वीरांगनाओं के करतब देखकर लगातार तालियां बजती रही। कमांडो की ट्रेनिंग प्राप्त आर्य वीरांगनाओं ने आगे आकर यह सिद्ध कर दिया कि नारियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं।

प्रदर्शन के इस क्रम में पंडित लेख राम आर्य मुसाफिर के जीवन से जुड़ी हुई एक महत्वपूर्ण घटना जो कि तप, त्याग और बलिदान की प्रतिमूर्ति थे, उनकी प्रेरणा को आगे बढ़ाते हुए उनकी धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मी जी की दानशीलता पर आधारित नाटिका का मंचन देखकर सभी भावविभोर हो गए और सभी ने आर्य वीरांगनाओं को हृदय से शुभकामनाएं और आशीर्वाद दिया।

कार्यक्रम में उपस्थित श्रीमती उमा शशि दुर्गा जी, रचना चावला जी, श्रीमती सुरेखा आर्या जी, श्री कीर्ति शर्मा जी और दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी ने वीरांगनाओं को प्रेरणादाई उद्बोधन दिया। सभी वक्ताओं ने अपने संदेश में जहां एक तरफ शारीरिक, बौद्धिक और संस्कारित प्रदर्शन की सराहना की, वहीं आर्य वीरांगनाओं को जीवन के हर क्षेत्र में सफलता पूर्वक आगे बढ़ने की शिक्षाएं प्रदान की। श्री धर्मपाल आर्य जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि यह प्रदर्शन आप सबके तप और साधना का प्रतिफल है, नहीं तो रस्से और मलखम पर योगासन करना कितना कठिन होता है, इसका हमें पूरी तरह से अनुभव है। आप सभी वीरांगना अपने जीवन में और जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ो, ऊंचे उठो, ऐसी हमारी शुभकामनाएं हैं। उन्होंने सभी आयोजकों को इस सुंदर आयोजन के लिए साधुवाद और बधाई दी।

इस अवसर पर विजेता आर्य वीरांगनाओं को प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया गया। जिनमें आर्य वीरांगना किरण जी, कोमल जी, श्वेता जी, नैंसी जी, वंशिका जी, भावना जी, दिव्या जी, गरिमा जी, सिमरन जी, स्पर्श जी, नैना जी, सृष्टि जी, काजल जी, अंजलि जी, नायसा जी, जाह्नवी जी, दीक्षा जी, वर्षा जी, साक्षी जी, चंचल जी, संगीता जी और स्वाति जी इत्यादि वीरांगनाओं को शारीरिक व्यायाम प्रदर्शन, बौद्धिक, अनुशासन और सेवा साधना आदि में विजयी होने के लिए सभी अधिकारियों ने प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया। इस अवसर पर आर्य जगत की सुप्रसिद्ध आचार्य सुमेधा जी के परिवार जनों को भी सम्मानित किया गया। आर्यवीर दल दिल्ली प्रदेश के मुख्य शिक्षकों और आर्य वीरांगना दल की सभी शिक्षिकाओं को सम्मानित किया गया। श्रीमती वर्तिका आर्या जी द्वारा मंच संचालन अपने आप में अत्यंत प्रेरणाप्रद, सारगर्भित और कुशलतापूर्वक किया गया। प्रेम सौहार्द के वातावरण में यह रचनात्मक कार्यक्रम संपन्न हुआ। रघुमल स्कूल के चेयरमैन श्री संजय सिंह जी ने आगंतुक सभी महानुभावों का धन्यवाद किया।

**-शारदा आर्या**

# महर्षि दयानन्द की प्रेरक शिक्षाएं

**प्रजा को राजा चुनने का निर्देश-** प्रजाजनों को यह उचित है कि आपस में सम्मति कर किसी उत्कृष्ट गुणयुक्त सभापति को राजा मान कर राज्य-पालन के लिए कर देकर न्याय को प्राप्त हों।

**यजुर्वेद- अध्याय 6 मन्त्र 27**

**राजा की योग्यता-** वही राजा होने योग्य है जिसको समस्त प्रजानन स्वीकार करें। **( ऋग्वेद 2/1/8 )**

**स्वतन्त्र राजा से राष्ट्र की हानियां**

प्रजातंत्र पर महर्षि- जैसे सिंह वा माँसाहारी हृष्ट-पुष्ट पशु को मार कर खा लेते हैं, वैसे स्वतन्त्र राजा प्रजा का नाश करता है। अर्थात् किसी को अपने से अधिक नहीं होने देगा। श्रीमान् को लूट-खसोट अन्याय से दण्ड दे के अपना प्रयोजन पूरा करेगा।

**-( स. प्र., छठा समुल्लास, पृ. 125 )**

## पृष्ठ 2 का शेष

**यमनियमासन प्राणायाम**
**प्रत्याहार धारणा ध्यान**
**समाधयो अष्टावंगानि।।**

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, ये सब उपासना योग के अंग कहलाते हैं। आठ अंगों का सिद्धांत रूप फल संयम है। अतः विश्व योग दिवस के आयोजन पर योग विद्या का यथार्थ ज्ञान परमावश्यक है। योगदर्शन में पतंजलि महाराज कहते हैं-

**स्थिर सुखमासनम्।**

स्थिर अर्थात् निश्चल और सुखदायी स्थिति का नाम आसन है। आसनों के अनेक प्रकार हैं, जैसा कि पद्मासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, दण्डासन, सोपाश्रयासन, सहारे के साथ आसन, पर्यंकासन- पलंग का आसन, कौंचासन- कौंच पक्षी के समान आसन, हस्तिनिष्पदनासन- हाथी जैसे बैठने का आसन, समसंस्थान आदि। इनमें से साधक को जिसके द्वारा निश्चलता तथा सुख की प्राप्ति हो, वही आसन है। जिसमें सुखपूर्वक शरीर और आत्मा स्थिर हो, उसको 'आसन' कहते हैं। अथवा जैसी रूचि हो वैसा आसन प्रयत्न की शिथिलता और अनन्त समापत्ति से आसन सिद्ध होता है, जैसे कि कहा है-

**प्रयत्न शैथिल्यानन्त**
**समापत्तिभ्याम्।**

आसन करते हुए शरीर को ढीला रखना चाहिए। और अनन्त का ध्यान करना चाहिए इससे आसन लाभकारी होते हैं। योगासन करते समय अपनी मनोदशा को ठीक रखना बहुत आवश्यक है। क्योंकि योगाभ्यास करते समय यदि आप निराश हैं या जल्दी-जल्दी में काम निपटाना चाहते हैं, जल्दी-जल्दी दो-चार योगासन किए, उसके बाद जल्दी-जल्दी में नहा-धोकर ऑफिस जाना है, देर हो रही है। तो इससे ऊर्जा बढ़ने के बजाए क्षीण हो रही होती है। किसी भी कार्य को करने में ऊर्जा इतनी कम नहीं होती, जितनी अव्यवस्था से होती है। जो कार्य शांति से व्यवस्था के साथ किया जाता है, तो उसमें ऊर्जा बढ़ती है। इसलिए अगर योगासन भी जल्दी-जल्दी में आप अपने रूटीन के कार्यों की तरह पूरा करते हैं, तो ब्रह्मांड में जो ऊर्जा बह रही है, उसे आप योगाभ्यास के माध्यम से, दृष्टि के माध्यम से, भावनाओं के माध्यम से अपने भीतर खींच नहीं पाते, आप अपने अंदर उस ऊर्जा शक्ति को नहीं ला पाते, तो जो चुस्ती-फुर्ति प्रसन्नता भीतर आनी चाहिए थी, वह नहीं आ पाती, क्योंकि सारी क्रियाएं आपने हड़बड़ाहट में, जल्दी में ही की होती हैं। यदि आप शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योगाभ्यास करें, तो योगाभ्यास करते समय आपके भीतर पूरी मस्ती होनी चाहिए, प्रसन्नता होनी चाहिए। पूरे आनंद के साथ आप योगासन करें, फिर आपको लगेगा कि हर क्रिया से आपको पूरी ऊर्जा मिल रही है।

योगासनों का अभ्यास किसी सुयोग्य निर्देशक के मार्गदर्शन में करना हितकर है।, प्रातःकाल एवं संध्याकाल दोनों समय खाली पेट योगासन करने का सही समय है।, योगासन करने के लिए तन-मन से स्वस्थ तथा संतुलित होना चाहिए।, शांत एवं स्वच्छ खुले स्थान पर योगाभ्यास करें।, योगासन धैर्य एवं दृढ़ता से करें। किसी प्रकार की जल्दबाजी और जबरदस्ती बिल्कुल न करें।

दैनिक जीवन में नियमपूर्वक योगासन करने से शरीर तथा मन स्वस्थ प्रसन्नता से युक्त रहते हैं।, योगासन-शरीर-मन और भावनाओं में संतुलन बनाए रखने के लिए प्रथम उपयोगी साधन हैं।, योगासन शरीर को लचीला बनाए रखते हैं, मांस पेसियों और नस-नाड़ियों में रक्त संचार की गतिविधि को ठीक रखने में कारगर सिद्ध होते हैं।, योगासन प्रतिदिन के क्रिया-कलापों से उत्पन्न होने वाली शरीरिक-थकावट और मानसिक तनाव को दूर रखने में एक सहायक की भूमिका निभाते हैं।, अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, पाचन-विकार, गठिया आदि रोगों में योगासन चिकित्सा कि अन्य पद्धतियों का एक सफल विकल्प हैं।, चिकित्सक वैज्ञानिकों के अनुसार योगासन करने से अंतःस्रावी तंत्र में संतुलन बना रहता है। जो शरीर के समस्त प्रणालियों और अंगों को ऊर्जा प्रदान करते हैं।, योगासन करने से बुरी आदतों से छुटकारा मिलता है और अच्छी आदतों का निर्माण संभव होता है।

**-संपादक**

सोमवार 12 जून, 2023 से रविवार 18 जून, 2023
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15-हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

दिल्ली पोस्टल रजि. नं0 डी. एल. (एन. डी.)- 11/6071/2021-22-2023
LPC, DRMS, दिल्ली-6 में पोस्ट करने की तिथि 14-15-16 जून, 2023 (बुध-वीर-शुक्रवार)
पूर्व भुगतान किए बिना भेजने का लाइसेन्स नं. यू. (सी.) 139/2021-2023
आर. एन. नं. 32387/77 प्रकाशन तिथिः बुधवार 14 जून, 2023

ओ३म्

आर्य समाजों की विभिन्न गतिविधियों से सम्बन्धित रजिस्टर उपलब्ध हैं

- आर्य समाज सदस्यता रजिस्टर
- आर्य समाज सदस्यता शुल्क (चन्दा) रजिस्टर
- भवन आरक्षण रजिस्टर
- आर्य वीर दल रजिस्टर
- आर्य वीरांगना दल रजिस्टर
- संस्कार (पुरोहित रजिस्टर)
- आर्य युवा महिला मिलन सदस्यता रजिस्टर
- आर्य बाल वाटिका रजिस्टर
- आर्य कुमार सभा रजिस्टर
- रसीद बुक रजिस्टर

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
वैदिक प्रकाशन
15, हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001
सम्पर्क सूत्र : 9540040339

प्रतिष्ठा में,

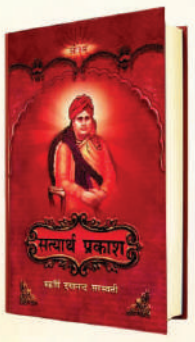
JioTV Jio TV+
आर्य समाज का एक मात्र टीवी चैनल
आर्य सन्देश टीवी
Arya Sandesh TV
अब जियो टीवी नेटवर्क पर भी
Jio Set Top Box और JIO मोबाइल App पर उपलब्ध

यज्ञ संबन्धित जानकारी प्राप्त करने के लिए
7428894020 मिस कॉल करें
thearyasamaj .org

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

सत्य के प्रचारार्थ
सत्यार्थ प्रकाश
सत्य के प्रचारार्थ

| प्रचार संस्करण (अजिल्द) 23x36%16 | मुद्रित मूल्य ₹60 | प्रचारार्थ ₹40 | प्रचारार्थ मूल्य पर कोई कमीशन नहीं |
|---|---|---|---|
| विशेष संस्करण (सजिल्द) 23x36%16 | ₹100 | ₹60 | |
| पॉकेट संस्करण | ₹80 | ₹50 | |
| विशिष्ट पॉकेट संस्करण | ₹150 | ₹100 | |
| स्थूलाक्षर (सजिल्द) 20x30%8 | ₹150 | ₹100 | |
| उपहार संस्करण | ₹1100 | ₹750 | |
| सत्यार्थ प्रकाश अंग्रेजी अजिल्द | ₹200 | ₹130 | |
| सत्यार्थ प्रकाश अंग्रेजी सजिल्द | ₹250 | ₹170 | |



कृपया एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें और महर्षि दयानन्द जी 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, 09650522778
E-Mail : aspt.india@gmail.com

JBM Group
Our milestones are touchstones

TECHNOLOGY DRIVING VALUE
TOWARDS CREATING A
CLEANER | GREENER | SAFER
TOMORROW.

JBM Group - Plot No.9, Institutional Area, Sector 44, Gurgaon – 122 002
91-124-4674500-550 | www.jbmgroup.com

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के लिए मुद्रक, प्रकाशक व संपादक श्री धर्मपाल आर्य द्वारा विद्या दर्शन ऑफसैट प्रिंटर्स, यूनिट नं.-21, प्रधान कॉम्पेक्स, मेन रोड मंडावली, दिल्ली-92 से मुद्रित एवं दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा, 15-हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001, फोनः 23360150, 23365959, E-mail : aryasabha@yahoo.com, Web : www.thearyasamaj.org से प्रकाशित
● सम्पादकः धर्मपाल आर्य ● सह सम्पादकः विनय आर्य ● व्यवस्थापकः शिवकुमार मदान ● सह व्यवस्थापकः आर्य डॉ0 ओमप्रकाश भटनागर, एस. पी. सिंह