मासिक पत्रिका जून 2024

"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH-I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

Maharishi Dayanand Saraswati Marg, B-31/C, Kailash Colony, New Delhi-110048

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

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	राजेन्द्र कुमार वर्मा	अरुण बहल
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

ईश्वर के समीपस्थ होकर उसकी स्तुति आदि करना सन्ध्या है

-मनमोहन कुमार आर्य (साभार: आर्य जगत्-26 जनवरी 2019)

ईश्वर के सभी मनुष्यों व प्राणियों पर अनेक उपकार हैं। मनुष्य के पास बुद्धि है जिससे वह ईश्वर के उपकारों को जानता है। जब भी कोई मनुष्य किसी पर उपकार करता है तो उपकृत मनुष्य उपकार करने वाले का कृतज्ञ होकर उसका धन्यवाद करता है। उपकृत होने व धन्यवाद करने से अहंकार में कमी आती है और सज्जन पुरुष ऐसा करके अहंकार से मुक्त भी होते हैं। हमें भी अधिक से अधिक समय तक ईश्वर का ध्यान करते हुए उसका गुणगान व स्तुति सहित धन्यवाद करना चाहिये।

इसके लिये **महर्षि दयानन्द जी ने उपासना की विधि 'सन्ध्या'** की रचना की है। यह संध्या मनुष्य व गृहस्थियों के लिये किये जाने वाले पंच-महापुण्य कार्यों में प्रथम स्थान पर है। सन्ध्या का अर्थ होता है ईश्वर का भलीभांति ध्यान करना। जब हम ध्यान करते हैं तो ईश्वर के गुण, कर्म व स्वभाव तथा स्वरूप को अपने ध्यान व भावनाओं में लाते हैं और उसकी स्तुति करते हुए उससे प्रार्थना करते हैं।

महर्षि दयानन्द ने ईश्वर का ध्यान करने हेतु सन्ध्या की जो विधि लिखी है वह संसार में प्रचलित सभी पूजा व उपासना पद्धतियों से श्रेष्ठ व सर्वोत्तम है। सन्ध्या में सबसे पहले **आचमन** का विधान किया गया है जिसमें हम अपनी दायें हाथ की अजंलि में जल लेकर उसका तीन बार पान करते हैं। इसमें मन्त्र बोलकर कहा जाता है कि **सबका प्रकाशक और सबको आनन्द देनेवाला सर्वव्यापक ईश्वर मनोवांछित आनन्द अर्थात् सुख समृद्धि के लिये और पूर्णानन्द अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति के लिये हमारा कल्याण करें। परमेश्वर हम पर सब ओर से सर्वदा सुख की वर्षा करें।** इसके बाद जल से **इन्द्रिय स्पर्श** का विधान किया गया है जिसका प्रयोजन यह है कि हमारी सभी इन्द्रियाँ व शरीर निरोग, स्वस्थ एवं बलवान रहे, जिससे हम ईश्वर की उपासना तथा अन्य सांसारिक कार्य कर सकें। शरीर व इसके सभी अंग प्रत्यंगों की पवित्रता सम्पादित करने के लिये इसके बाद मार्जन मन्त्रों का विधान है। मनुष्य को प्राणायाम से मन को वश में करने की सामर्थ्य प्राप्त होती है। प्राणायाम से शरीर भी व्याधियों से रहित होता है। अत: मन को वश में करके उसे ईश्वर के ध्यान में लगाने के लिये प्राणायाम के मन्त्र व वचन बोले जाते हैं। ऋग्वेद के तीन मन्त्रों को बोल कर ईश्वर की कर्म-फल व्यवस्था का ध्यान कर हम पाप न करने की प्रतिज्ञा करते हैं। पुन: आचमन मन्त्र बोल कर तीन आचमन करने का विधान किया गया है।

अब मनसा परिक्रमा करते हुए हम ईश्वर को 6 दिशाओं में विद्यमान अनुभव कर उसको नमन करते हैं। सभी मनुष्यों व प्राणियों के प्रति अपनी द्वेष भावना का त्याग करते हैं और दूसरे प्राणी हमसे जो द्वेष करते हैं उसे ईश्वर की न्याय व्यवस्था में प्रस्तुत कर देते हैं। **सन्ध्या में हमें ईश्वर से धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की याचना करनी है। इसके लिये यह आवश्यक है कि हम सभी प्राणियों के प्रति पूर्णरूपेण द्वेष से मुक्त हों।**

मनसा परिक्रमा के मन्त्रों का पाठ करने व अपने मन से सभी प्राणियों के प्रति अपने द्वेष छोड़ कर हम उपस्थान मन्त्रों का उच्चारण करते हैं व मन्त्र के अर्थों के अनुरूप अपनी भावनायें बनाते हैं। गायत्री मन्त्र सहित उपस्थान के पांच मन्त्र हैं। **पहले मन्त्र** का अर्थ है 'हम अन्धकार से दूर, प्रकाशस्वरूप, प्रलय के पश्चात् भी विद्यमान रहने वाले, दिव्य गुणों से युक्त, चराचर के आत्मा, सर्वोत्कृष्ट, ईश्वर को सर्वत्र देखते हुए व उसकी सर्वव्यापकता का अनुभव करते हुए ईश्वर के सर्वश्रेष्ठ वेदों के ज्ञान को प्राप्त होवें।' **दूसरे मन्त्र** का अर्थ है 'निश्चय ही

ईश्वर उत्कृष्ट है, वह चार वेदों का दाता है, ज्ञानस्वरूप ईश्वर को हमें दिखाने के लिये संसार के सभी पदार्थ उसकी पताका व झण्डी के समान हैं अर्थात् अग्नि, वायु, जल, नदी, पर्वत, वन, अन्न आदि हमें इन पदार्थों के रचयिता ईश्वर की प्रतीती करा रहे हैं। इस भाव को आत्मसात कर हम सच्चे आस्तिक बनें, यह मन्त्र का उपस्थान के **तीसरे मन्त्र** में हम ईश्वर का अनुभव करते हुए उसका स्मरण व ध्यान करते हैं। हम कहते हैं कि ईश्वर अपने भक्तों का विचित्र बल है। वह अग्नि, वायु और जल आदि पदार्थों का प्रकाशक है। वह द्युलोक, भूमि तथा आकाश को धारण किये हुए है। वही अन्तर्यामी ईश्वर चराचर जगत् का उत्पत्तिकर्ता व स्वामी है। **अगला मन्त्र** कहता है कि ईश्वर सर्वद्रष्टा, उपासकों का हितकारी तथा परम पवित्र है। वह इस सृष्टि के बनने से पहले से विद्यमान है और अनन्त काल तक रहेगा। उस महान ईश्वर की कृपा से हम सौ वर्षों तक अपनी आँखों को रोगरहित व स्वस्थ रखते हुए देखें, सौ वर्ष तक जीवित रहें, हमारे कानों की श्रवण शक्ति सौ वर्ष तक बनी रहे, हमारी जिह्वा व वाणी भी सौ वर्षों तक पूर्ण स्वस्थ रहे और हम वाणी के सभी व्यवहार भली प्रकार से कर सकें। हम सौ वर्षों तक पूर्णत: स्वतन्त्र रहें तथा किसी दूसरे पर आश्रित न हों। सर्वव्यापक और सर्वान्तर्यामी परमेश्वर की कृपा से हम सौ वर्षों के बाद भी पूर्ण स्वस्थ व स्वतन्त्र रहें।

इसके बाद **गायत्री मन्त्र** का उच्चारण कर हम मन्त्र के अर्थ पर विचार करते हैं। गायत्री मन्त्र का अर्थ है कि ओ३म् नामी ईश्वर हमारे प्राणों का भी प्राण है, वह दु:ख विनाशक और सुखस्वरूप है। उस सकल जगत के उत्पत्तिकर्ता ईश्वर के ग्रहण करने योग्य विशुद्ध तेज व गुणों को हम धारण करें। वह परमेश्वर हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग में चलने व आचरण की प्रेरणा करें। गायत्री मन्त्र के बाद समर्पण का मन्त्र बोला जाता है जिसका अर्थ है 'हे दयानिधे ईश्वर! आपकी कृपा से जप व उपासना आदि कर्मों को करके हम धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की सिद्धि को शीघ्र प्राप्त होवें।' हम **दैनन्दिन** अनेक कर्म करते हैं। इन कर्मों में जप व उपासना अर्थात् सन्ध्या व यज्ञ आदि को करना भी आवश्यक है। यदि ऐसा करेंगे तो हम धार्मिक बनेंगे, हमें सात्विक अर्थ की प्राप्ति होगी, हमारी सभी कामनायें व इच्छायें पवित्र होंगी व पूर्ण होंगी तथा इसके साथ ही मृत्यु होने पर हमें मोक्ष की प्राप्ति होगी। इसी उद्देश्य के लिये हम सन्ध्या करते हैं। इसके बाद हम ईश्वर को नमस्कार करते हैं। इसके लिये नमस्कार मन्त्र का उच्चारण कर उसकी भावना को अपने मन में बनाकर हमारी सन्ध्या पूर्ण हो जाती है। **सन्ध्या के बाद** हम वेद व वैदिक ग्रन्थों का स्वाध्याय कर अपना ज्ञान बढ़ा सकते हैं जिससे हमारा भावी जीवन अज्ञान से रहित तथा ज्ञान से सन्निहित हो।

सन्ध्या को हम ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना सहित ध्यान का एक अनुष्ठान कह सकते हैं। स्तुति के विषय में **ऋषि दयानन्द जी** ने लिखा है कि स्तुति ईश्वर का गुण कीर्तन, श्रवण और ज्ञान होना है। इसका फल ईश्वर से प्रीति आदि होते हैं। प्रार्थना के विषय में **ऋषि दयानन्द जी** लिखते हैं कि अपने सामर्थ्य के उपरान्त ईश्वर के सम्बन्ध से जो विज्ञान आदि प्राप्त होते हैं, उनके लिये ईश्वर से याचना करना और इसका फल निरभिमान होना आदि होता है। उपासना क्या है? इस विषयक **ऋषि दयानन्द का कथन है** कि जैसे ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव पवित्र हैं वैसे अपने भी करना, ईश्वर को सर्वव्यापक, अपने को व्याप्त जान के ईश्वर के समीप हम और हमारे समीप ईश्वर है, ऐसा निश्चय योगाभ्यास से साक्षात् करना उपासना कहाती है। इसका फल ज्ञान की उन्नति आदि है। '**सन्ध्या एक ओर जहाँ ईश्वर के उपकारों के प्रति धन्यवाद करना है वहीं इससे धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की प्राप्ति भी होती है।**' अत: हम सबको पूरी निष्ठा व विश्वास से नित्य प्रति सन्ध्या अवश्य करनी चाहिये। ओ३म् शम्।

■■

संसार का सुख अल्प है, हमें अनल्प की तलाश है

एक बार एक जिज्ञासु किसी महात्मा के पास आया। उसने महात्मा से पूछा- कैसे मानूं कि परमात्मा है? महात्मा ने कहा, क्या तुम्हें कभी कोई संकट आया है? उसने कहा कि एक बार डूबने लगा था। महात्मा ने पूछा-उस समय तुम्हारे दिल में क्या विचार आया था? जिज्ञासु बोला-उस समय यह विचार आया था कि कोई शक्ति मुझे बचा ले। महात्मा ने कहा-बस, यही किसी शक्ति का विचार उसकी सत्ता का संकेत है। हमें अल्प का ज्ञान है, संकट का ज्ञान है। अल्प का अनल्प के बिना, संकट से बचने का संकट से बचाने वाले के बिना ज्ञान या भान नहीं हो सकता। कौन है जो अल्प से-थोड़े से-सन्तुष्ट हो जाता है? मनुष्य का स्वभाव है, जितना उसे मिल जाता है उससे अधिक पाना चाहता है। जिसके पास लाख है वह दो लाख चाहता है। जिसके पास एक मकान है वह दो मकान चाहता है। जिसके पास एक मोटर है वह दो मोटरें चाहता है। 'और' - 'और' की लालसा सदा बनी रहती है। अगर संसार के विषयों से तृप्ति होती तो वह कभी की हो गई होती। संसार में मनुष्य पैदा हुआ है, इसमें अल्पता इसीलिये रखी गई है ताकि यह नाकमी को, 'भूमा' को जो दिखती नहीं, ढूंढे।

जून 2024 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
02	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	आर्य समाज की विचारधारा
09	आचार्य चन्द्रशेखर शर्मा (9131563930)	आर्य समाज का राष्ट्र को योगदान
16	श्री अंकित उपाध्याय (8588079150)	भजन
23	डॉ. देव कृष्ण दाश (9810764439)	मुण्डोकोपनिषद्
30	डॉ. उमा आर्य (8882387821)	विचारों के क्रान्ति दर्शी-स्वामी दयानन्द

मई 2024 मास में प्राप्त दान राशि:—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
श्रीमती प्रेम लता सूद	10,000/-	श्री अभिषेक बहल	1,500/-	श्री विजय मेहता	1,000/-
श्रीमती शान्ति देवी बाल कृष्ण ट्रस्ट	3,000/-	श्री सुभाष अमर	1,100/-		

वैदिक सैन्टर में प्राप्त दान राशि:

❖ M/s सम्पूर्ण क्रिएशन्स ₹ 11,000/- ❖ M/s सिक्का इंजीनियरिंग कम्पनी ₹ 3,000/-

त्रुटि सधार : पत्रिका मई 2024 के अंक में कुछ दान दाताओं के नाम में त्रुटि हो गई थी जो अब सुधार कर दी गई है।

आर्य समाज में प्राप्त दान राशि:

M/s सेठी इंटरप्राईजेज़ ₹ 1,60,000/-

मेडिकल सेन्टर में प्राप्त दान राशि:

श्रीमती सुशील कोहली ₹ 1,35,000/- (Dental & Eye Deptt.)

नेत्र ऑपरेशन के लिए प्राप्त दान राशि: श्रीमती वीना वोहरा ₹ 5,000/-

सूचना - वार्षिक शुल्क 2024-2025

सदस्यों से अनुरोध है कि अपना वार्षिक अंशदान शुल्क (Membership Fees April 2024 - March 2025) ₹ 1200/- देकर रसीद प्राप्त करें। आप चेक/ऑनलाइन/क्यूआर कोड/पेटीएम के माध्यम से भी भेज सकते हैं। बैंक का विवरण नीचे दिया गया है-

Name : **ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH-1**

Bank : **Central Bank of India, Branch-Greater Kailash-1, New Delhi-48**

Account No. : **1006202131** • IFSC Code : **CBIN0280304**

॥ ओ३म् ॥

महर्षि दयानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय

आर्य समाज कैलाश ग्रेटर कैलाश-1

Maharishi Dayanad Saraswati Marg, B/31, Kailash Colony, New Delhi-48 ● Tel.: 46678389, 9310140742

An ISO 9001:2015 Certified Institution

CONSULTANT'S OPD TIMINGS — UPDATED ON 1st JUNE 2024

GENERAL & LAPAROSCOPIC SURGERY		
Dr. (Prof.) Vinod Kumar Malik	09:00 am – 10:00 am	Friday (By Appointment)
NEUROSURGEON		
Dr. K.C. Sharma	10:00 am – 12:00 noon	Tuesday, Friday
ORTHOPAEDIC		
Dr. Abhijit Tayade	10:00 am – 12:00 noon	Monday, Wednesday, Friday
CARDIOLOGY		
Dr. Anil Sabharwal	12:00 Noon – 01:00 pm	Tuesday, Thursday, Saturday
DENTAL		
Dr. Priya Nagrath	11:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
Dr. Sheena Pall	09:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
Dr. Pragya Sharma	09:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
ORTHODONTIST		
Dr. Vartika Chadha	10:00 am – 01:00 pm	By Appointment
E.N.T.		
Dr. P.M. Kapoor	10:00 am – 11:30 am	Tuesday, Thursday
Dr. Sneha Kataruka	11:00 am – 01:00 pm	Wednesday
EYE - Cataract, Glaucoma & Retina Clinic		
Dr. Deepa Kapoor	09:30 am – 11:00 am 11:00 am – 12:30 pm	Tuesday Thursday, Saturday
Dr. Binita	10:30 am – 12:00 noon 09:00 am – 11:00 am	Monday Wednesday, Friday
SKIN		
Dr. Manish Gupta	11:00 am – 12:00 noon	Thursday
Dr. Dharmamvir Singh	10:30 am – 11:30 am	Saturday
GENERAL PHYSICIAN		
Dr. Mohan Gandhi	10:00 am – 01:00 pm	Monday, Wednesday, Friday
Dr. Sudhir Kapoor	11:00 am – 01:00 pm	Tuesday, Thursday
Dr. Abhishek Goyal	09:00 am – 01:00 pm	Saturday
GYNAECOLOGY		
Dr. Vimla Ticku	11:00 am – 01:00 pm	Monday, Thursday
Dr. Poonam Saith	09:00 am – 11:00 am	Tuesday, Thursday, Saturday
Dr. Indira Das	10:00 am – 12:00 noon	Wednesday, Friday
PAEDIATRICS (CHILD SPECIALIST)		
Dr. Sunita Shakdher	10:30 am – 12:30 pm 12:00 noon – 01:00 pm	Monday, Saturday Wednesday
PHYSIOTHERAPY		
Dr. H.S. Sirola	09:30 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
HOMOEOPATHY		
Dr. Reena Varma	11:00 am – 01:00 pm	Mon., Wed., Thur., Fri.
NEUROTHERAPY		
Mr. Birendra Prasad	09:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
PATHOLOGY		
Dr. Parminder Singh	12:00 noon - 01:00 pm	Monday to Saturday
Path Lab Tests	09:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
ULTRA SOUND / Digital X-RAY / OPG X-RAY / E.C.G. / ECHO		
Dr. Pradeep Dutta	08:30 am – 09:00 am	Mon., Wed., Thur., Sat.
Digital X-RAY, OPG X-RAY & E.C.G.	09:00 am – 01:00 pm	Monday to Saturday
ECHO	12:00 noon – 01:00 pm	Tuesday, Thursday, Saturday