



Swami Dayananda Saraswati



# Vaidic Dhvani

QUARTERLY NEWSLETTER OF ARYA SAMAJ INDIRANAGAR

VOL 4 # 3

EDITION 15

JULY-SEPTEMBER 2013

## MAY WE HAVE POWERFUL SPEECH

पावका नः सरस्वती वाजेर्भिर्वाजिनीवती ।  
यज्ञं वष्टु धियावासुः ॥

ऋ० १.१.३.१०

हे वाक्पते ! सर्वविद्यामय ! हम को आप की कृपा से सर्वशास्त्र-विज्ञानयुक्त वाणी प्राप्त हो । तथा उत्कृष्ट अन्नादि के साथ वर्तमान सर्वोत्तमक्रियाविज्ञानयुक्त पवित्रस्वरूप और पवित्र करने वाली सदैव सत्यभाषणमय, मङ्गलकारक वाणी आपकी प्रेरणा से प्राप्त होके आपके अनुग्रह से परमोत्तम बुद्धि के साथ वर्तमान निधिस्वरूप यह वाणी सर्वशास्त्रबोध और पूजनीयतम आप के विज्ञान की कामनायुक्त सदैव हो, जिस से हमारी सब मूर्खता नष्ट हो और हम महापाण्डित्ययुक्त हों ।

– पं. सत्यानन्द शास्त्री

Paavakaa nah sarasvatii vaajebhirvaajiniivatii  
Yajnam vashtu dhiyaavasuh.

Rg.1.1.3.10

Oh, Lord of Speech, may the auspicious speech of ours made powerful by excellent victuals and transformed into wealth through the right use of wisdom, strive to have an insight into the working of Your creation !

– Pt. Satyanand Shastry

(Look for invocation of this Mantra on the next page)

<b>S T I S T E N T S C O N T E N T S</b>	Invocation .....	2
	The Mind .....	3
	वैदिक अध्यात्म से संवारे अपना जीवन .....	6
	काल-गणनो .....	8
	मेरा मन शुभ संकल्प वाला हो .....	10
	Events .....	11
	Pravachans .....	11
	Vegetarianism vs Non Vegetarianism ..	12
	मानवता .....	13
	विचार मन्थन .....	13
	Vedic Living in the 21st Century .....	14



कृण्वन्तो विश्वमार्यम्  
Krinvanto Vishvam Aryam  
Make this world noble

# INVOCATION

Oh, Lord of Speech, Your being is characterised by all types of true knowledge. May You bestow upon us, through Your grace, powerful speech coupled with the knowledge of all branches of science in this universe! May this powerful speech, auspicious and sanctifying in its very nature, marked by truthful utterances, become still more forceful through the use of excellent victuals and approach us by the great impetus given to it by You so that we may become purified in this world by its possession. May this speech, having been attained by us through Your grace, transform itself into a great treasure through the right use of appropriate wisdom and enable us to aim at acquiring perfect mastery of all branches of knowledge which may in turn engender in us longing for attaining right perception about You, - our most adorable God - so that all our infatuations in the end may disappear and we may be able to transform ourselves into wise men.

- Pt. Satyanand Shastry

## Editorial



'Unexamined life is not worth living' says Socrates the great Greek philosopher. And that sets me think about the importance of introspection. It is one thing that can help us to attain the heights of greatness. By following

this simple habit, we can get rid of all our weaknesses and shortcomings. Introspection is a way to clean off the grime and discover the true self. We all make mistakes as we are blessed with the freedom to do so. While many things in the world cannot be undone but fortunately what is in our mind can be washed away as mind is empowered to store past, present and future. The true purpose of introspection is to correct our mistakes, thoughts, actions and at the same time learning from them. This learning can help us create a constructive approach and attain the ultimate objective of positive self. So, why not make

introspection a daily and regular habit? For introspection, select a quiet, clean and comfortable place and sit relaxed. Take deep breath and start reflecting on the activities done during the day. Just as a gardener weeds out from his garden as it sucks the vitality of the earth making it infertile and destroys the beauty of the place. Similarly the bad habit, the unpleasant words, the rude behaviour, the arrogance, anger and disrespect for others damage the beauty of the personality. An honest and impartial introspection can help us make up for all these things. While evaluating ourselves, our actions and bad habits are not to be ignored as these very small habits ultimately set deep roots within us and take the shape of permanent habits. It is easy to uproot a small sapling as compared to uprooting a tree. Introspection has to be a constant and continuous process to progress in life. It is a way to fine tune our minds like compass needle pointing towards what is right and noble.

- Harsh Chawla

# The Mind

– Dr. Mahesh Vidyalkar

Gita provides for treating mental diseases. The entire human society is troubled by confusions, worries, tensions, desires and diseases. Along with the material progress together with quantitative increase in the objects of worldly pleasure, comfort and luxury, the mental diseases are on the rise. Gita has given psychologically justified, practically oriented and easy to implement solutions to mental diseases and problems. A work like this is not to be found elsewhere. Gita, for its wealth of knowledge on mind, is unique in the world. It is the mind which makes you a captive of desire at one stage, and it is the mind again which liberates you from them at another. The mind is your friend and also your enemy. It is the mind which lifts you up and then fells you down. We are godly because of mind; we are like demon because of mind. When the mind is downbeat, the body too is downcast; when it is disappointed, the body gets old; when it is depraved, the body is sick. Gita is a repository of thoughtful reflections on mind. Treatment of the physical disorders is available with the doctors and hospitals, but the same for mental afflictions is not available with them. Diseases of mind are very unusual and normally defy treatment. Only a truly learned person and ascetic can understand and treat them. Arjuna's problem was a mental, rather than a physical one. Lord Krishna was an efficient therapist. He made Arjuna aware of his social obligation when he became victim of illusion and ignorance in the battlefield. Lord Krishna lifted the sagging morale of Arjuna by injecting well reasoned thought in his mind and turned a dejected man into a fighting warrior. The mind has immense power. It wins success wherever it is applied. A man is able to achieve greatness by consolidating the power of mind and applying the same to the desired aim. Says Gita:

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।  
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥



"The mind, fickle and obdurate and wandering around, has to be reined in and placed under control." Only then the direction of mind changes, and the process of looking inwards is set in motion.

The mind by nature is fickle. It is never stable; is always in a state of flux. If it does not aim for good, it leans towards bad. Whether a man is sleeping or is awake, the mind is engrossed in different activities of thinking, and dreaming fanciful flights thought as its food. The mind is like water. As the water flows downwards, so does the mind goes towards lowly acts of sinning, evils and worldly pleasures, at fast speed. It tends to look for excuses for avoiding good company, bhakti, serving the people and self-improvement. As the pressure system is applied to lift the water upwards, so are the devices of true knowledge, spirit of renunciation, good company, worship of God etc. for elevating the mind. In the beds of your home nursery, you make slope in the direction in which you want the water to flow, and place obstructions where you want it not to flow. The same way, enthuse your mind with positive feelings of happiness, search for honor and fame for turning it to the direction you want it to take, and discourage it from going negative objectives with the means of true knowledge, spirit of renunciation and avoidance, and apprehension of resultant unhappiness. The unbridled movement of the mind can be blocked by adopting

this course. The mind also fears death and the scene of cremation ground. When the mind is in the strong grip of worldliness, a fanciful trip to the cremation ground is helpful to bring it under control. Lust, anger, greed, excessive attachment, jealousy, malice, to name a few, are the mental disorders. The diseases of body are curable by the medicines available in the market, but the same is not the case with the diseases of the mind. The true bliss, calmness, happiness, contentment and so on are the matters of mind. There is no medicine to treat the lust, greed and anger of an affected person. It is Gita which provides for the treatment; the lust can be treated by the true knowledge and spirit of renunciation, anger by calmness, and greed by contentment; in short, by changing the thinking patterns.

Gita says, "Try to understand the mind and learn to tame and control it. The mind is never satisfied and there is no end to greed. Greed is the cause of sinful acts. God has given us enough to satisfy our needs but there is never enough to satisfy our greed. The greed of mind goes on increasing with every act of satisfying it. The mind is like a monkey. As the monkey, without being steady at one place, keeps leaping and jumping from one branch to another, so does the mind from one subject to another. It is not satisfied with what it has. It is always restless to acquire what it doesn't have. Those who yield to mind, are always tense/agitated and sad. No one has so far been able to satisfy all the demands of the mind. The mind keeps a man agitated, full of worries and tension. The man is engaged in satisfying the demands of the mind throughout his life. The fire flares up if we pour ghee into it. So is the mind emboldened if we go on satisfying desires and seeking pleasures for it. Gita offers a simple, straightforward and practical explanation of observing issues of human life in question-answer style. Arjuna asks Lord Krishna, "O Lord, the mind is much more fickle than the mind and moves very fast. Within moments it flies away. Every moment it is changing colors. Just at the sight of the objects of worldly pleasure, it turns insistent and restless to grab them. It defies self-control and discretion. It is mad after its avowed desires till it realizes them. It enjoys them up to the hilt,

then loses interest and starts chasing new targets. The mind is cunning and deceitful; cheats the man throughout his life; never allows him to sit quiet. It goes on dreaming the impossible until the man has wasted his entire life. The pot of worldly desires has a hole at the bottom. Go control it O'Lord? What are the ways and means to tame it. Sir? "

In reply, Lord Krishna explains to Arjuna how to discipline the mind. He says:

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।

"The mind can be disciplined by 'abhyasa', the continued practice, and 'vairagya', the spirit of indifference to the world." You can steady your mind by increasing the power of concentration by repeated practice. Practice helps you achieve results. Practice makes a man perfect. Continued practice is imbued with great power. Abhyasa denotes repeated efforts made to steady the mind for a high cause. In case the mind wanders, fails to concentrate, troubles you quite a bit, then it is in a state of fix, you should try to change its course with the help of knowledge, deliberation, discretion, and renunciation. This results in abhyasa strengthened. Abhyasa needs continuity. Brief and occasional interruptions may be tolerable, not the long ones. Repeated interruptions come in the way of achieving results. Even if the mind fails to concentrate, keep your body engaged. By and by the mind will also be engaged and begin realizing the experience. The mind has many flows no doubt, but it has a special feature - it yields to engagement wherever you want it to engage. It indulges in funs and frolic and sensual pleasures, but in the moments when it is pure and virtuous, it also experiences sense of fulfillment in engaging in bhakti, worshipping, praying, singing devotional songs, and service to the people.

Elevation of mind requires continuous hard work, repeated practice, noble ideas, deliberations, actions and good company. It is by practice and discipline that the man is able to tame the lion, the elephant, the bear, the monkey etc. and makes them dance to his tune. Similarly, the mind can be taken away from the wrong path with the help of practice, discipline, restraint and reasoning.

The mind is elevated by firm resolve and austerity. One has to struggle hard for bringing the mind onto the right path. The wise man succeeds in this but the unwise ruin themselves by being slave to mind. One who succeeds in taming the mind becomes a great man. This may be achieved by way of elaboration of abhyasa.

Now let us talk about the other approach to mental concentration and calmness - the approach of vairagya, i.e. the spirit of renunciation and indifference to the worldly matters. Vairagya means to withdraw the mind thoughtfully from the worldly objects and pleasures which we have experienced in different ways. Vairagya means to become knowledgeable about the reality of the world and detached from the worldly pleasures. The mind keeps on coming back to what it has experienced in the worldly pleasures. It wants to repeat the enjoyment and continue to be in the same state of feeling.

Vairagya entails inculcating thoughtful aversion to and distance from the worldly pleasures. The mind learns the truth and reality of human life when it views the worldly objects, money and conveniences, family relationship and social connections with the sense of discrimination. It is able to realize that the world looking so fascinating and captivating is in reality so selfish and useless. The physical human form is beautiful and charming, but viewed with discerning eyes, it is just dirt and filth. The wise man sees the truth and turns ascetic, a renouncer. Wisdom comes from suffering a loss. This leads to indifference to the world. A common is a victim of ignorance. Acquisition of momentary and mortal worldly objects is the main aim of life for him, and it is for these things only that he has been running around and picking up quarrels with the fellow beings throughout his life. That is why he is sad and agitated. The reality is that there is pain hidden in all the pleasures. What feels pleasant at one moment, becomes unpleasant at the next one. The mind gets away from the object in this world has the capability to calm down the mind and keep it in the constant contact of the man. The man is able to break free from affection and attachment, sensual pleasures and

desire when the true spirit of renunciation dawns upon him. He has the genuine feeling of renunciation, when his inner self is awakened, his eyes of knowledge are opened, he understands the reality of the world, and has feeling of revulsion towards the experience of worldly pleasures. As a result, the direction of mind changes, it becomes upright and is filled with remorse that the invaluable life was wasted in chasing the fleeting pleasures of life and the present one, as continued from the past, is passing through various diseases and agonies, leaving the man incapable of doing anything worth the name.

The state of renunciation or self-denial leads the mind towards the mind perception of truth. This results in interest being aroused in the sacred study (study of the Vedas), good company, mental training, bhakti, praying etc. Self-denial is instrumental to getting away from the world and consequently getting inclined towards God. The more the distance of mind from the superficial attractions, desires, passions and pleasures, the more calm, focused, taciturn and devoted to worship of God it becomes. The more the mind's indulgence with the worldly pleasures, the more unsteady, unquiet, unsatisfied and wicked it would be. The mind is simply unstoppable. The market today is full of varieties of consumer goods of every description. The result is before us to see that everybody's mind remains perturbed and troubled all the time.

The more we feed the mind with what it desires, the more it will demand. Wisdom lies in exercising restraint in this matter. Understanding the real need is the true understanding, the knowledge. Conquering mind is conquering the world. The more the mind turning inwards, the more happy, focused and calm it is. The true bliss and peace, contentment and happiness is there within the mind itself. If there is no peace inside the mind, it cannot achieve this outside of it. Gita tells us the ways to keep the mind in good shape, calm and restrained. Gita guides us in the art of elevating and increasing resoluteness of mind in such a practical, psychologically justified and utilitarian manner that is not to be found elsewhere.

# वैदिक अध्यात्म से संवारे अपना जीवन



- डॉ. अरुण देव शर्मा

वेद आदि शास्त्रों में विद्या वही है जो हमें दुःखों से मुक्ति प्रदान करती हो -  
'सा विद्या या विमुक्तये' ।

आजकल हमारे विद्यालयों - विश्वविद्यालयों में उस वैदिक अध्यात्म - विद्या को नहीं पढ़ाया जाता है जो शिक्षार्थी को तनाव आदि समस्याओं एवं बन्धनों से मुक्त कर सके अपितु आज सारी शिक्षा प्रणाली सब ओर से बन्धनों में जकड़ने वाली है। हम अपने मनः जगत से उन्मुक्त होकर अनन्त - असीम परब्रह्म से कैसे जुड़ें, अपनी प्रज्ञा - चेतना कैसे जागृत करें, कैसे अपने अतीत के बोझ व कुण्डलाओं तथा भविष्य की चिन्ताओं से मुक्ति प्राप्त करें, इन सबके रहते अपने वर्तमान का सामना कैसे करें, यह शिक्षा हमें वैदिक आध्यात्मिक दर्शन में मिलती है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद तथा अथर्ववेद में जगत्प्रियन्ता ईश्वर ने इस अध्यात्म विद्या को प्रकट किया है। प्रथम उसने सम्पूर्ण जड़ और प्राणि - जगत् की सृष्टि की है और तत्पश्चात् पवित्रात्माओं के हृदय में उपर्युक्त चारों वेदों का प्रकाश किया है। वेदों में मनुष्यमात्र के लिए अनेक विद्याओं का उल्लेख मिलता है, जिनमें सबसे प्रमुख अध्यात्म - विद्या को माना जाता है। अध्यात्म विद्या को आत्म-विद्या, ब्रह्म-विद्या, योग-विद्या, परा-विद्या आदि नामों से जाना जाता है।

हमारे महान् पूर्वज विद्वान् ऋषियों ने वेदों का गहन अध्ययन करके ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद् तथा दर्शन आदि ग्रन्थों की रचना की है, जिससे सब मनुष्यों को सहज ही अध्यात्म-विद्या की प्राप्ति हो सके। बिना आध्यात्मिक हुए किसी की सम्पूर्ण

दुःख-निवृत्ति नहीं होती, ऐसा उन महान् वेत्ता ऋषियों का एकमत है। सम्पूर्ण दुःख-मुक्ति और सर्वदा आनन्दित रहने की अवस्था को हम अध्यात्म-विद्या में पारंगत होकर ही प्राप्त कर सकते हैं। संसार का प्रत्येक प्राणी सब दुःखों से मुक्ति चाहता है और नित्यप्रति सुख-प्राप्ति के लिए अहर्निश प्रयत्नशील है। किन्तु केवल भौतिक जगत् की प्राप्ति से यह सम्भव नहीं है क्योंकि सारा जगत् परिवर्तनशील एवं अनित्य है। अनित्य शरीर, धन, सम्पत्ति आदि साधनों से क्षणिक सुखों की ही प्राप्ति होती है तथा नित्य, सच्चिदानन्द परमात्मा की भक्ति से नित्य सुख की प्राप्ति होती है। वेद में कहा गया है - "तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय" ॥ यजु० ३१/१८ अर्थात् परमेश्वर को जानकर ही मनुष्य मृत्यु आदि दुःखों से छूटता है अन्य कोई मार्ग नहीं है सब दुःखों से छूटने का। इसलिए वेदज्ञान तथा सम्पूर्ण सृष्टि और मनुष्य-जन्म का मुख्य प्रयोजन परमेश्वर की प्राप्ति है।

वैदिक अध्यात्म अहिंसामूलक है अर्थात् मन, आत्मा, पुनर्जन्म तथा ईश्वर को वही व्यक्ति यथार्थ रूप में जान सकता है जो प्राणिमात्र के प्रति हिंसा का त्याग कर चुका हो। यदि मन वाणी तथा शरीर से व्यक्ति हिंसा का सर्वथा त्याग न करे, तो वह कभी अध्यात्म में प्रवेश नहीं कर सकता। ईर्ष्या, द्वेष, अभिमान, वैरभाव, चुगली, झूठ, चोरी, चपलता, कौतुहल, लालच, अपवित्रता,

आलस्य इत्यादि दुर्गुण योग विरोधी हैं। शास्त्रों में इन सब बुराइयों का कारण हिंसा को ही माना गया है।

अपनी हिंसा का नाश विशुद्ध प्रेम से ही सम्भव है। ऊपर बताया हुई बुराइयों प्रेम नहीं हैं। जहाँ इन दुर्गुणों का अभाव हो जाता है वहीं प्रेम उपजता है और यह तभी सम्भव है जब मनुष्य ध्यानपूर्ण हो, जागरूक हो, सतर्क हो। विचार करते रहने या सोचने मात्र से सतत स्वयं पर दृष्टि रखना अधिक महत्वपूर्ण है। प्रायः व्यक्ति अपने आन्तरिक जीवन पर दृष्टि डालने का अभ्यास नहीं करता और उसके अनेक जीवन यूँ ही अज्ञानावस्था में नष्ट हो जाते हैं।

ज़रा ठहरिए ! अपनी सोच को, चाहत को ज़रा गौर से देखिये, पहचानिये कि वह किस स्तर की है ! औसत दर्जे की, घटिया, पाशविक और लक्ष्यहीन है अथवा कैसी है ?

अहंकार हिंसा का ही एक रूप है। जिसके रहते उस सर्वव्याप्त, अनन्त परब्रह्म से मिलन नहीं होता। स्वयं को, उस ब्रह्माण्ड के नियन्ता स्वामी परब्रह्म को तथा उसकी प्राप्ति के लिए बनायी गई इस सृष्टि को ध्यान से देखना ही अध्यात्म है। जो कि समस्त समस्याओं का समाधान है। हम इसे गहन-दृष्टि, दर्शन, तत्त्वज्ञान, अवेअरनस, टोटल अटेन्शन भी कहते हैं।

हम अन्य महापुरुषों या व्यक्तियों के ज्ञान से भरे हुए हैं कि बुद्ध, ईसा, शिक्षक या अमुक ने क्या कहा है ? अमुक-अमुक व्यक्ति मेरे विषय में क्या सोचते हैं, जीवन-धर्म-ईश्वर-आत्मा-पुनर्जन्म आदि के विषय में क्या कहते हैं, यही सब अन्यों के ज्ञान से भरे हुए हैं। स्वयं के जीवन, धर्म, ईश्वर, आत्मा, मन आदि के विषय में हमारी स्वयं की सही दृष्टि क्या है, यह प्रायः हम नहीं जानते

हैं। इसलिए हम स्वयं को स्वतन्त्र, मुक्त नहीं मान सकते। हम सब बन्धनों के जाल में जकड़े हुए (प्रोगैम्ड) हैं। हिन्दु, मुस्लिम, ईसाई आदि की मान्यताओं से बँधे हैं। हम कम्युनिस्ट, समाजवादी या पूँजीवादी सोच के अनुकूल बँधे हैं। माता-पिता-शिक्षक, समाज ने हमारे जीवन को पूर्व निर्मित कार्यक्रम की तरह बाँधा हुआ है।

हमें अपने जीवन की समझ खुद होनी चाहिए कि मैं कैसा जीवन जी रहा हूँ और मनुष्य जीवन को वास्तव में सही रूप में कैसे जीना चाहिए। हमें स्वच्छन्द जीवन की बजाय वेद आदि शास्त्रों में बताए गए जीवन को भी देखना चाहिए। चूँकि हमारा यह पिण्ड अर्थात् शरीर और इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में जीने का कोई प्रयोजन अवश्य है। मात्र खाना-पीना-सोना-भोग करना ही मनुष्य जीवन की पूर्णता नहीं है। हमें जीवन को सम्पूर्ण रूप से समझना, देखना चाहिए कि जिसमें हमारी तथा अपने सम्बन्धियों, प्रकृति और परमात्मा की भी सत्ता है। हमें स्वयं के तथा प्रकृति व ईश्वर के अस्तित्व को समझना और पहचानना है,

जिससे हमारी जीवन जीने के प्रति संकीर्ण-सोच नष्ट हो सके और हमारी दृष्टि समग्र में जीने की हो सके।

हम प्रायः किसी वस्तु या व्यक्ति या स्वयं को ही सर्वस्व मानकर जीने लगते हैं और भूल जाते हैं कि इस जगत में और बहुत सारी चीज़ें, व्यक्ति और परमात्मा भी हैं जिनके अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता। हमें सबके साथ सही सामंजस्य बनाकर अपने जीवन को समग्र रूप से बेहतर व भरपूर जीना चाहिए। तभी हम ईश्वर के वैदिक आध्यात्मिक-संसार को देख पाएँगे।

## *Arya Samaj Indiranagar* *heartily thanks*

**M/s. Puliani & Puliani**

(Legal and Commercial Booksellers)

Sujatha Complex, 1st Cross, Gandhinagar,  
Bangalore 560 009

Phones 22254052 / 22265500

for sponsoring the printing of

**VAIDIC DHWANI**

A Quarterly Newsletter of Arya Samaj Indiranagar



Shri Yashpal Puliani

# काल-गणना (Chronology)

(वेद ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, मनुस्मृति, सूर्यासिद्धांत के आधार पर)

भारत की सभ्यता, विश्व की प्राचीनतम सभ्यता है। तिब्बतके मानसरोवर में सैकड़ों की संख्या में मनुष्यों की बाल्यावस्था में उत्पत्ति हुई। मनुष्य उत्पत्ति के पाँच वर्ष के पश्चात चार पवित्रतम ऋषियों के हृदय में समाधि की अवस्था में परमात्मा ने वेदों का प्रकाश किया। वेदों के प्रकाश के साथ सभ्यता का प्रारम्भ हो गया।

प्रत्येक विषय का अपना एक इतिहास होता है। काल गणना रहित इतिहास अधूरा होता है, एवं हम ऐतिहासिक घटनाओं के क्रम को भी नहीं समझ पाते हैं।

काल-गणना में निम्नलिखित मात्रकों का (units) उपयोग होता है :-

सतयुग (कृतयुग)	= 17,28,000 वर्ष	= 4 X कलियुग
त्रेतायुग	= 12,96,000 वर्ष	= 3 X कलियुग
द्वापरयुग	= 8,64,000 वर्ष	= 2 X कलियुग
कलियुग	= 4,32,000 वर्ष	= 1 X कलियुग
1 चतुर्युग	= 43,20,000 वर्ष	= 10 X कलियुग

71 चतुर्युग = 1 मनवन्तर = 30,67,20,000 वर्ष

14 मनवन्तर ± 2 सन्धिकाल = 1,000 चतुर्युग

1,000 चतुर्युग = 1 ब्राह्मदिन (सृष्टि)

ब्राह्मदिन की अवधि = 1 ब्राह्म रात्री (प्रलय)

2,000 चतुर्युग = 1 ब्राह्म-अहोरात्र (1 ब्राह्मदिन-रात)

30 ब्राह्म-अहोरात्र = 1 ब्राह्म-मास

12 ब्राह्म-मास = 1 ब्राह्म-वर्ष

100 ब्राह्म-वर्ष = 1 परा (महाकल्प)

जिस प्रकार ग्रहों एवं तारों के मध्य की लम्बी दूरी मापने के लिए 'प्रकाश वर्ष' का उपयोग किया जाता है, उसी प्रकार अत्यंत लम्बी अवधि की गणना में सुविधा के लिए 'ब्राह्म-वर्ष' आदि मात्रकों का उपयोग किया जाता है।

अभी 51वें ब्राह्म-वर्ष के, 'श्वेत वराह' नामक प्रथम ब्रा दिन (प्रथम कल्प) के 7वें 'वैवस्वत' मन्वन्तर के 28वें चतुर्युग का, कलियुग चल रहा है।

अर्थात्, वर्तमान परा (महाकल्प) के 50 ब्राह्म-वर्ष व्यतीत हो चुके हैं। 51वें ब्राह्म-वर्ष का प्रथम ब्राह्मदिन चल रहा है, जिसके 6 मनवन्तर (1. स्वायांभुव, 2. स्वरोचिष, 3 औत्तमि, 4. तामस, 5. रैवत, 6. चाक्षुष) व्यतीत हो चुके हैं। 7. वाँ 'वैवस्वत' मनवन्तर चल रहा है। इसके पश्चात 7 मन्वन्तर व्यतीत होने शेष हैं :-

8. सावर्णि, 9. दक्ष सावर्णि, 10. ब्राह्म सावर्णि, 11. धर्म सावर्णि 12. रूद्र सावर्णि, 13. रौप्य सावर्णि (देव सावर्णि) 14. मौत्य सावर्णि (इन्द्र सावर्णि) वर्तमान में चल रहे वैवस्वत मनवन्तर के 27 चतुर्युग भोगे जा चुके हैं। यह 28 वाँ चतुर्युग चल

रहा है, जिसके तीन युग (सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग) व्यतीत हो चुके हैं, कलियुग चल रहा है, जिसके 5113 वर्षों का भोग हो चुका है। ईसाई संवत् 2013 विक्रम संवत् 2070 में कलियुग का 5114 वाँ वर्ष चल रहा है।

1 सन्धिकाल 1,29,60,000 वर्ष 3 चतुर्युग (महायुग)

1 ब्राह्मदिन प्रथम सन्धिकाल × 14 मनवन्तर × द्वितीय सन्धिकाल

1 परा = प्रथम परार्ध × द्वितीय परार्ध = 100 ब्राह्म-वर्ष

संवत्-निर्धारण:

सृष्टि संवत्	= 1,97,38,13,114 वर्ष
मानव संवत्	= 1,96,08,53,114 वर्ष
वेद संवत्	= 1,96,08,53,109 वर्ष
कलि संवत्	= 5,114 वर्ष
विक्रम संवत्	= 2,070 वर्ष
ईसाई संवत्	= 2,013 वर्ष

प्रत्येक कर्म के आरम्भ में संकल्पोच्चारण की रीति सनातन में चली आई है। उससे अनेक लाभ हैं। नियमित शब्दों में संकल्पोच्चारण से क्रियामाण कर्म में कर्त्ता की निष्ठा वा इच्छाशक्ति दृढ़ हो जाती है। सृष्टि से लेकर वर्तमान तिथि तक की कालगणना को स्मृति में रखने का यह एक उत्तम साधन है। यह आर्यों (भारतीयों) की पद्धति परंपरा से चली आ रही है। प्राचीन परिपाटी के अनुसार संकल्प का रूप निम्नलिखित है।

ओ३म् तत्सदध श्रीब्रह्मणो द्वितीय परार्धे, श्वेत-वराह प्रथम दिने द्वितीयप्रहरार्द्धे, वैवस्वत मन्वन्तरे अष्टाविंशतितमे युगे, कलियुगे, कलिप्रथम चरणे (इयत्सु) वर्षेषु गतेषु, जम्बू द्वीपे भरतखण्डे पूण्यभूवार्यावर्त्ते, (अमुक) प्रदेशे (इयनमिते) वैक्रममाब्दे (अमुक) गोले, (अमुक) अयने, (अमुक) ऋतौ, (अमुक) मासे, (अमुक) पक्षे, (अमुकायां) तिथौ, (अमुक) वासरे (अमुक) नक्षत्रे, (अमुक) लग्ने, (अमुक) मुहूर्त्ते (अमुक) जनपदे, (अमुक) मण्डले, (अमुक) स्थानवास्तव्यः, (अमुक) कुलोत्पन्न (अमुक) गोत्रोत्पन्न, (अमुक) नामाऽहं, (अमुक) कृत्यं करिष्ये।

श्रीराम का जन्म 24वें चतुर्युग के त्रेतायुग के अन्त में आज से 1,81,49,183 वर्ष पूर्व हुआ था।

श्रीकृष्ण का जन्म 5238 वर्ष पूर्व हुआ था। उन्होंने कलियुग प्रारम्भ होने के पाँच वर्ष पूर्व 120 वर्ष की आयु में द्वारका के समुद्र तट पर प्राणत्याग किया।

अथ प्रमाण (Evidence)

\*ऋषि = आथर्वणोभिषग, देवता = ओषधयः, छन्द = अनुष्टुप, गायन स्वर = गान्धार या ओषधी पूर्वा जाता देवेभ्यस्त्रियुगं पुरा।



मनै नु बभूणामहं शतं धामानि सप्त च ।

ऋग्वेद मंडल-10 सूक्त-97 मन्त्र 1

यह सब ओषधियाँ (वनस्पतियाँ) मनुष्य उत्पत्ति के तीन देवयुग (तीन चतुर्युग) पूर्व सातों लोकों तथा अनेक नक्षत्रों में उत्पन्न हुई, ऐसा मैं मानता हूँ ।

\*ऋषि = ब्रह्मा, देवता = आयु, छन्द = सतःपङ्क्ति, गायन स्वर = पञ्चम

शतं ते अयुतं हायनान् द्वेयुगे त्रीणि चत्वारि कृष्णः । इन्द्राग्नि विश्वे देवास्तेऽनु मन्वन्तामहृणीयमानाः ।

अथर्ववेद काण्ड-8, सूक्त-2 मन्त्र 21

100 x 1000 x 2 x 3 x 4 = 240,00,000 देववर्ष ।

निश्चित रूप से सृष्टि-प्रलय की आयु मानता हूँ ।

(240,00,000 देववर्ष = 240,00,000 x 360 मानव वर्ष।  
= 86400,00,000 वर्ष = 1 ब्राह्म-अहोरात्र)

\* कियता स्कम्भः प्रविवेश भूतं कियाद् भविष्यदन्वाषयेस्य ।  
एकं यदङ्गमकृणोत्सहस्रधा कियता स्कम्भः प्रविवेश तत्र ।

अथर्ववेद काण्ड-10 सूक्त-7, मन्त्र-9

भूत-भविष्यमय कालरूपी घर, एक सहस्र खम्भों (चतुर्युगों) पर खड़ा किया गया है ।

\* एकं वा एतद्देवानाम् अहः यत्संवत्सरः

तैत्तिरीय ब्राह्मण 3/9/22

जो संवत्सर है वह देवों का दिन है ।

\* यजुर्वेद 30/18 में चारों युगों के नाम इस प्रकार हैं -

'कृतायादिनवदर्थं त्रेतायै कल्पिनं द्वापरायाधिकल्पिनम्  
आस्कन्दाय सभास्थाणुं ।'

इसका अर्थ तैत्तिरीय 4/3/1 में इस प्रकार है -

कृताय सभाविनम् त्रेताया आदिनवदर्थं द्वापराय  
बहिस्सदं कलये सभास्थाणुं ।

\* चत्वार्याहुः सहस्राणि वर्षाणां तत्कृतं युगम् । तस्य तावत् शती  
संध्या संध्यांशश्च तथाविधः ।

इतरेषु ससंधेषु ससंध्यांशेषु च त्रिषु । एकापायेन वर्तन्ते  
सहस्राणि शतानि च ।

यदेतत्परिसंख्यया तमादावेव चतुर्युगम् । एतद् द्वादशसाहस्रं  
देवानां युगमुच्यते ।

दैविकानां युगानां तु सहस्रं परिसंख्यया । ब्राह्ममेकमहर्षेयं  
तावतीं रात्रिमेव च ।

मनुस्मृति अध्याय - 1, मन्त्र-69.70,71,72

4000 वर्षों का तथा उतने ही अर्थात् 400 वर्षों की संध्या तथा उसी प्रकार 400 वर्षों का संध्यांश का कृतयुग (सतयुग) होता है । अर्थात् 4000 + 400 + 400 = 4800 दैविक वर्षों का कृतयुग (सतयुग) होता है ।

अन्य युगों में संध्या और संध्याश सहित एक-एक सहस्र वर्ष और एक-एक शत वर्ष कम हो जाते हैं ।

ये जो चारों युगों की पूर्व में गणना की गई है, वह १२००० वर्ष देवों का युग कहलाता है ।

12,000 x 360 = 43,20,000 मानवर्ष

1000 दैविकयुगों (चतुर्युगों) का एक दिन ब्राह्मदिन और उतने ही अर्थात् 1000 चतुर्युगों की एक ब्राह्मरात होती है ।

\* तद्द्वाशसस्राणि चतुर्युगमुदाहृतम् । 'सूर्याब्दसङ्ख्यया  
द्वित्रिसागरैरयुताहृतैः' ।

संध्यासंध्यांशसहितं विज्ञेयं तच्चतुर्युगम् । कृतादीनां व्यवस्थेयं  
धर्मपादव्यवस्थया ।

सूर्यसिद्धांत-मध्यमाधिकार, श्लोक-15,16

देवों और मनुष्यों के वर्ष प्रमाण से 12000 दिव्य वर्षों का एक महायुग कहा गया है । सौरमान से दश सहस्र गुणित 432 अर्थात् 4320000 वर्षों का एक महायुग होता है । कृतयुगादि प्रत्येक युगों के संध्यांशों से युक्त चतुर्युग का मान कहा गया है । कृत-त्रेता-द्वापर-कलियुगों की व्यवस्था धर्मपाद के अनुरूप ही है । (12000 x 360 = 4320000 वर्ष)

\* युगस्य दशमो भागश्चतुस्त्रिंशद्वेकसंगणः क्रमात् कृतयुगादीनां  
षष्टांशः सन्ध्ययोः स्वकः । युगानां सप्ततिः सैका मन्वन्तरमिह  
उच्यते कृताब्दसङ्ख्यस्तस्तस्यान्ते सन्धिः प्रोक्तो जलप्लवः ।

सूर्यसिद्धांत-मध्यमाधिकार, श्लोक - 17, 18

महायुग के मान (12000) के दशमांश को क्रम से 4, 3, 2 और 1 से गुणा करने पर क्रम से कृत, त्रेता, द्वापर और कलियुग का मान होता है । अपने-अपने युगमान के षष्टांश तुल्य दोनों सन्धियाँ होती हैं ।

मूर्त (व्यवहारिक) काल प्रमाण में 71 महायुगों का एक मन्वन्तर कहा गया है । एक मन्वन्तर के अन्त में कृतयुग (4800 दिव्य वर्ष) तुल्य मन्वन्तरों की सन्धि होती है । सन्धिकाल जलप्लव कहलाता है । (अर्थात् एक मन्वन्तर की समाप्ति और दूसरे मन्वन्तर के आरम्भ के पूर्व 4800 दिव्य वर्षों तक पृथ्वी जल से ढकी रहती है ।)

\* ते ब्रह्म लोकेन परान्तकाले परामृतात् परिमुच्यन्ति सर्वे ।

- मुण्डक उपनिषद

वे मुक्त जीव ब्रह्म में आनन्द को भोगकर, पराकाल के अन्त में मुक्ति-सुख को छोड़कर संसार में लौट आते हैं ।

(1 पराकाल में 36000 बार सृष्टि और 36000 बार प्रलय हो जाता है ।)

आर्यभट एवं भास्कराचार्य ने निम्नलिखित श्लोकों में गिनती बताई है :

\* एकं च दशं च शतं च सहस्रयुतनियुते तथा प्रयुतम् ।  
कोट्यर्बुदं च वृदं स्थानात् स्थानं दशगुणं स्यात् ॥

आर्यभटीय, गणितपाद्, श्लोक -2

\* एकदशशतसहस्रायुतलक्षप्रयुतकोटयः क्रमशः । अर्बुदमब्जं  
खर्वनिखर्वमहापद्मशंकवस्तस्मात् ।

जलधिश्चान्यं मध्यं परार्द्धयमिति दशगुणोत्तराः सजाः ।  
सख्यायाः स्थानानां व्यवहारार्थं कृताः पूर्वैः ।

लीलावती, भिन्नपरिकर्माष्टकम्, श्लोक -2,3

प्रस्तुतकर्ता Preetesh Chaudhary (preetesh25@gmail.com)

# मेरा मन शुभ संकल्प वाला हो

## तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु

- स्वाति गुप्ता

यजुर्वेद के ३४ अध्याय के प्रथम छह मन्त्रों का देवता व विषय "मन" है। इन मन्त्रों में जहाँ मन के विषय में वैज्ञानिक विश्लेषण किया गया है, वहीं बार-बार ईश्वर से प्रार्थना की गई है कि हे ईश्वर! मेरा मन 'शिव संकल्प वाला' अर्थात् कल्याणकारी मार्गी हो। मन हमारे सूक्ष्म शरीर का हिस्सा है (अन्य - इन्द्रियाँ, बुद्धि, अहंकार आदि) तथा स्थूल शरीर तथा कारण शरीर के बीच एक सेतु का कार्य करता है। मन्त्रों में बताया है कि वो मेरा मन कैसा है --

- जो जागते हुए तथा सोते हुए हुए दूर-दूर भागता है
- जिसके द्वारा मेरी इन्द्रियाँ बाह्य पदार्थों का ज्ञान करती हैं
- जिस मन के द्वारा मनीषी मनुष्य धर्मयुक्त व्यवहार करते हैं
- जो मन हमारे अन्दर अमृतमयी ज्योति के समान विराजमान हो, मुझे ज्ञान तथा धीरता प्रदान करता है
- जिसके बिना कोई भी कार्य सम्पन्न नहीं हो सकता
- जो तीनों कालों (भूत, वर्तमान तथा भविष्य काल) में विचरण करता हुआ इन्द्रियों, प्राण, आत्मा को विस्तृत करता है
- जो चारों वेदों से रथ के पहिये के आरे के समान जुड़ा है
- जिससे प्राणियों का समग्र ज्ञान सूत में मणियों के समान संयुक्त है
- जो हृदयाकाश में स्थित है तथा अत्यन्त वेगवान् है
- जो चतुर सारथी के समान सभी मनुष्यों को वश में रखता है

ऐसा मेरा मन सुन्दर, कल्याणकारी संकल्पों वाला हो।

मन के विषय में ऊपर जो इन मन्त्रों द्वारा व्याख्या की गई है उससे यह साफ पता चलता है कि मन अत्यन्त शक्तिशाली है।

हमारे उत्थान हेतु, चाहे वह भौतिक समृद्धि हो या फिर आध्यात्मिक, मन का बहुत बड़ा हाथ होता है। मन का हम पर अगर राज होने लगता है तो हम 'मूडी', आलसी, विलासी, आदि होने लगते हैं। मन यदि कमजोर हो तो हम अकर्मण्य हो जाते हैं, अवसाद में चले जाते हैं। मन यदि अत्यधिक चञ्चल हो तो हम कोई भी कार्य टिक कर नहीं कर पाते हैं। ऐसी प्रवृत्ति वाला मन हमें गर्त में ले जाता है। दूसरी ओर यदि मन रूपी औजार का हम सब उस तकनीकि से इस्तमाल करें जैसे कि पुरातन काल के वैज्ञानिक (ऋषि) लोग करते थे तो यही मन हमारी भौतिक तथा आध्यात्मिक

उन्नति में सबसे बड़ा सहायक होगा। यह कठिन कार्य नहीं है तथा हम पाते हैं कि आज-कल देश-विदेश में अनेक ऐसी संस्थाएँ चल रही हैं जो हमारे व्यक्तित्व विकास (Personality Development) में प्रशिक्षण देती हैं। इन ट्रेनिंग का एक भाग मन को समझना तथा उस पर काबु पाना सिखाना होता है जिसके लिए अनेकानेक तरीकों तथा तकनीकों का इस्तमाल होता है। परन्तु ये प्रशिक्षण प्रायः सामाजिक तथा भौतिक उन्नति हेतु होते हैं। मानव जीवन का परम लक्ष्य "मोक्ष प्राप्ति" इनके पाठ्यक्रम से बाहर होता है। इसी लिए हम पाते हैं कि ऐसे कई लोग होते हैं जो भौतिक विषयों में कई घण्टें बिना 'बोर' हुए बिता देंगे परन्तु ईश्वर या जीवन सम्बन्धित विषय में उनका तनिक भी मन नहीं लगेगा। उन्होंने मन पर काबु पाना अवश्य सीख लिया, सही वाहन चलाना सीख लिया परन्तु राह गलत पकड़ ली। फिर मंजिल कैसे मिलेगी? कुछ ऐसा ही होता है जब एक आतंकवादी आत्मघाती हमला करता है - उसने मन को पकड़ लिया परन्तु उसका मन अकल्याणकारी कार्यों में लगा हुआ है। यहाँ वह विश्व का विध्वंस करने में लगा है।

ये मन्त्र तभी बार-बार हमें कल्याणकारी संकल्पों वाला मन प्राप्त करने की प्रेरणा देते हैं। यदि हम सब कल्याण का संकल्प कर लें तो वह दिन दूर नहीं है जब विश्व से भूख, व्याभिचार, भ्रष्टाचार, आतंकवाद आदि सभी का नामोनिशान मिट जायेगा।

आर्य-समाज यह प्रेरणा देता है कि हम प्रतिदिन रात्रि सोने से पूर्व इन मन्त्रों का अर्थ समझ कर उच्चारण करें तथा १०-१५ मिनट उन पर मनन करें, ध्यान करें। ये मन्त्र अत्यन्त ही सरल तथा सुरीले हैं। नित इन मन्त्रों के पाठ से हमारे अन्दर अत्यन्त आत्म-विश्वास तथा शान्ति आयेगी। व्यक्तिगत कल्याण से ऊपर उठकर विश्वकल्याण हेतु मन में भावना आयेगी। एक ऐसी स्थिति आयेगी जब हम अपने मन को तथा उसकी गतिविधियों को उससे अलग होकर देख सकेगें तथा तब हम समझ सकेगें कि क्या हमारे संकल्प सही में 'शिव' हैं? मन धीरे-धीरे साफ तथा निश्चल होता जायेगा। बच्चों के बौद्धिक तथा आध्यात्मिक विकास हेतु ये मन्त्र अत्यन्त लाभकारी हैं। "सत्यम् शिवम् सुन्दरम्" - हमें मन के सत्य को समझना है, उसे कल्याण हेतु लगाना है और फिर एक सुन्दर संसार बसेगा - स्वयं के लिए, परिवार के लिए, समाज के लिए तथा विश्व के लिए।

(Disclaimer - since the author is not a Vaidic Scholar, any mistake in word by word translation of Mantras may be ignored if the meaning to be conveyed is correctly presented.)

# Events



Arya Members performing Yajna as part of the weekly satsang



Bhajans recitals as part of the weekly satsang



Shri Preetesh ji made a very interesting and informative multimedia presentation on the "Kaal Ganana - Chronology"

## Pravachans



Smt. Kamla Devi discussing "Upasana"



Smt. Usha Shastri ji discussing the Prarthana mantras



Swami Vedatmavesh ji discussing the topic - "How to reach God"



Smt. Vedkumari ji discussing the Havan Mantras

## VAIDIKOTSAV

Is being held on Fri 26th, Sat 27th and Sun 28th July 2013 at Arya Samaj Mandir, 7 CMH Road, Indiranagar, Bengaluru

Program includes Pravachan by renowned vedic scholars Dr. Dharamvir ji from Ajmer and Dr. Mahesh Vidyalkar ji from Delhi and Bhajans by Smt. Hema Shah

**ALL ARE INVITED**



# Vegetarianism vs Non Vegetarianism



– Harsh Chawla

The bountiful nature has blessed us with beautiful fresh fruits and vegetables, cereals, nuts and what not. And we human beings still kill innocent lives to pacify our urge for food and satisfy our taste buds. How far is it justified to do so? I read a story which goes like this - there lived a lovely family completed by grandparents and grandchildren. As age would have it, one day the grandmother breathed her last. After the last rites were performed, one of the grandchildren when asked what to eat suggested that chicken be cooked. The suggestion was turned down saying it was too early to eat chicken. A person standing nearby intervened by asking as to how far would it be justified to kill another precious life, while they are bemoaning the death of their dear one. The animal they are going to kill is also the dear member of some other family. True, it is an animal but the living element that is the soul experiences the same kind of pain whether it is an animal or a human being.

Vegetarianism is the answer to complete health and wholeness. Etymologically, the word 'vegetarian' is derived from the Latin word 'Vegetus' meaning lively or vigorous. Vegetarian diet is most suited to human system. It provides all necessary nutrients for the growth and helps humanity to co-exist with environment. It has been scientifically proved that a vegetarian diet is better than non-vegetarian. Scientifically and physiologically the body built up of meat eaters and non-meat eaters is altogether different and hence it proves that meat eating is in no way good for the health of human beings.

The saying goes 'You are what you eat'. When animals are killed, fear and aggression enzymes are shot in to their cells from their glands and other organs, they secrete toxins. And the same gets transferred into the body when consumed by the human beings. This state of depression, fear and anger (when about to be killed) remains in the flesh and the diseased flesh causes disease. Meat remains in the intestines for at least four days until it is digested doing nothing but waiting for passage thus resulting in abnormally acidic blood. Tigers and

lions grow strong on this acidic based digestive system, but the hydrochloric acid of human beings is not strong enough to fully digest meat. Further, their intestines are in a straight run of about five feet long, whereas the human intestine is twisted and turned, layer on layer around 20 feet long thus making the meat remain undigested for a long time.

Carnivores eat raw meat whereas human beings cannot digest the raw one and that further proves that the constitution of human beings is opposed to non-vegetarian food.

At the time of birth, the offspring of non-meat eaters are always born with eyes open whereas, the children of meat eaters have their eyes closed and they are able to open their eyes only after a few days e.g. Kittens and puppies.

Non meat eaters drink water or liquid with the help of their lips whereas meat eaters lap it up creating a sound. Acid formation in meat eaters is more, quick and more acidic.

The size of liver and kidney is also different in meat eaters and nonmeat eaters. There is a difference in the structures of their jaws and nails.

Meat eaters have a strong sense of smell, their eyes shine in the dark, and they keep awake during night time whereas the human beings sleep at night and remain active during daytime.

Vegetarian lifestyle offers many advantages over non vegetarian food. Diets rich in plant food are a source of antioxidants and ideal for healthier skin. Fresh fruits and plant based foods being rich in fibre improve digestion. Plant based protein for example soya can be an excellent source of amino acid that helps with protein assimilation and metabolism. Cholesterol level can be considerably lower and fall into healthy range. Vegetarian food plants have higher source of micro nutrients.

Actions are controlled by our diet. We should not harm any living being refraining from total violence. I prefer that no one ate meat and all forms of life were treated with love and respect.

# मानवता

- सुरेन्द्र शर्मा 'निर्वाण'

मानव बनो, मानव बनो, मानवता का काम करो,  
अपनी-अपनी टपली, अपना-अपना राग न अलापो,  
एक-दूजे की बात सुनो ।

अपने सुख में क्यों फूलता, दूजे के दुःख को भूलता,  
जब काँटा चुभता अपने को, तभी दर्द को कबूलता,  
सुख-दुःख को हृदय में गुनो,  
मानव बनो, मानव बनो, मानवता का काम करो ।

एक ईश्वर के सब बन्दे हैं प्यारे, न समझे कोई न्यारे-न्यारे,  
गगन में चमके चाँद सितारे, इसी तरह चमके जन यहाँ सारे,  
स्वयं की नहीं, एक-दूजे की उन्नति का भी आह्वान करो,  
मानव बनो, मानव बनो, मानवता का काम करो ।

जो दीन-दुखियों को गले लगाये, जग में वही प्यारा कहलाये,  
मानव वही सच्चा मानव है, मानव, मानव का सहारा बन जाये,  
अपने-अपने मन में यही सुविचार भरो,  
मानव बनो, मानव बनो, मानवता का काम करो ।

क्रोध, हिंसा से दूर रहकर, परस्पर प्रेम जगाओ प्यारे,  
वेदों की वाणी पर चलकर, पाखण्ड यहाँ से भगाओ प्यारे,  
जब सबका मालिक एक है फिर, मानव-मानव में क्यों फर्क करो,  
मानव बनो, मानव बनो, मानवता का काम करो ।  
अपनी-अपनी टपली, अपना-अपना राग न अलापो  
एक-दूजे की बात सुनो ।



# विचार मन्थन

- निधि आर्या

विचारों से परिवर्तन सम्भव है...  
सद्विचारों का प्रचार-प्रसार ज़रूरी है ।

जीवन में कोई व्यक्ति संतुष्ट नहीं  
तो भागना नहीं जागना ज़रूरी है ।

मनुष्य को अपना कल्याण स्वयं करना होगा,  
भौतिकता के साथ आध्यात्मिक ज्ञान ज़रूरी है ।

तेज़ी से हिंसा बढ़ रही, सब मन के विकार हैं,  
इन मनोविकारों को नष्ट करना ज़रूरी है ।

शरीर के लिए सब कुछ करते रहे,  
अब आत्मा को सम्भलना ज़रूरी है ।

मन उछलता-कूदता बेचैन बन्दर है,  
मन पर बुद्धि का नियन्त्रण ज़रूरी है ।

भौतिक उन्नति खूब करो, करते रहो,  
किन्तु अपने मूल से जुड़े रहना ज़रूरी है ।

भौतिक शिक्षा से मृत्यु को परे धकेल सकते हो,  
आध्यात्मिक विद्या से अमरत्व की प्राप्ति ज़रूरी है ।

विज्ञान, आधुनिक तकनीकें अपनाना अच्छा है,  
कल्याण, आत्मज्ञान के साथ चलना ज़रूरी है ।

भजन-कीर्तन से राम और कृष्ण नहीं आते,  
उनके आह्वान हेतु कौशल्या-देवकी बनना ज़रूरी है।

हरे रामा-हरे कृष्णा से किञ्चित लाभ न होगा,  
कृष्ण योग एवं राम मर्यादा पालना ज़रूरी है ।

विचारों से परिवर्तन सम्भव है, इसलिए  
सद्विचारों का प्रचार-प्रसार ज़रूरी है ।



# Vedic Living in the 21st Century

## Part 6 - Five Daily Sacrifices

- Sandeep Mittal



***The very nature of Vedic knowledge is to practise the precepts. It is no theory, dogma, ideology or esoteric principles that are to be endlessly studied in academia. One of the best examples of this fact is the 5 sacrifices to be performed daily as a means to translate into action the spirit of yagna. These five sacrifices embody a spirit of selflessness and contribute to all-round development of the human being both externally and internally, individually and collectively.***

In today's world of strife and unrest when we the citizenry are frustrated by the spate of corruption, heinous crimes and general lowering of moral values in society, such practices as the five daily sacrifices help to infuse positivity in human emotions and uplift the consciousness which in turn raises the moral values of individuals, society and the nation at large. Citizensthrought social media, candlelit vigils and street protests are currently demanding more laws and better policing to control crime but this alongwiththe rise in spirituality alone can stem the tide and transform each person so as to usher in a new era akin to Satyug of yore.

The five daily sacrifices are

- 1) Sandhya
- 2) Havana
- 3) Service to parents
- 4) Service to guests
- 5) Service to the needy



### SANDHYA

Peace of mind comes from study of the Vedas and meditating on the divinity within. Time is always at a premium in modern lifestyles so if not the study of Vedas but at least meditation can easily be done. Doing this twice a day, at sunrise, stands in good stead through the day, and at sunset, makes the night comfortable. This is a beneficial cycle that ensures tranquillity and spiritual joy all through life.

### HAVANA

Havana is not fire worship as widely and wrongly understood but worship of the most subtle form of existence that we popularly call God. The performer in a Havana offers everything to God by declaring 'idamna mama' meaning 'this is not mine'. Havana imbibes the positive attributes of renunciation and utilising possessions for common good with a sense of detachment.

The physical dimension of Havana is equally



significant. Nothing is lost in the fire, it only changes its form. Havana purifies the atmosphere and conditions both the body and the mind. It acts as a fumigator for the house and neighbourhood. Hence the benefits are far reaching than just to the performer and others sitting around the altar.

## SERVICE TO PARENTS

Serving the living parents with faith and reverence, by meeting all their needs is shraddha and by giving them the satisfaction of such reverential treatment is tarpana. Unfortunately the trend is to organise elaborate shraadh and tarpana ceremonies once the parents die in a bid to show society our status.

When the parents are alive children tend to neglect, tease, abuse, maltreat and cause them agony! This is an irony that needs to be reversed. Thus pitriyagna is wholehearted service to living parents. This yagna inculcates the spirit of service and sacrifice in the individual helping them get over their selfishness apart from setting an example for their children to emulate.



## SERVICE TO GUESTS

Thankfully atithiyajna is enshrined deep in the Indian psyche. We are well known as a country that is warm and hospitable to guests. However in the Vedic context an atithi is defined as an exalted soul that has realised God and has the knowledge to share apart from energise the abode he visits. Thus it would mean an enlightened scholar who can add value to the host with their spiritual glow and thought provoking words.

Lazy people with parasitic tendencies are not atithi. He who is a worthy recipient deserves the hospitality otherwise it becomes a mechanical ritual devoid of spiritual splendour. No particular caste or community is favoured ... it is open to the meritorious who may arrive unexpectedly that need to be readily and willingly served. Another positive spinoff is this leads to emotional integration, so important for national unity.



## SERVICE TO THE NEEDY

The fifth and final daily sacrifice is 'balivaishvadeva'yagna. The word literally means 'sharing with the children of God'. Society is made up of individuals not equally gifted who look up to the better-placed for help and encouragement. We cannot dismiss the weaker sections as paying for their sinful actions of the past and thus escape our responsibility. The Vedas have always been emphatic about it. Social service is spirituality in practice. We must help and serve the poor, the weak, the sick, the needy, the helpless. And this concept can extend to all living beings, not just humans, i.e. animals, birds etc. This helps us rise above pettiness and selfishness and lead truly splendid lives.

## CONCLUSION

Of course, in the modern context it may not be possible, practical or feasible to perform all the five sacrifices daily but to the extent that we can, it is beneficial. Maybe some sacrifices can be performed daily and the others, at least, weekly. This will lead to all around personality development, spiritual growth and transform the individual which in turn will transform the society and the nation for the better. This, as we all know, is the need of the hour for India and the world.

*(The author acknowledges with gratitude the guidance received from "Grace and Glory of Vedic Dharma" by Pandit Sudhakar Chaturvedi, published by Arya Samaj, VV Puram)*

## ARYA SAMAJ INDIRANAGAR

### MANDIR OFFICE BEARERS

#### PRESIDENT

Smt Swatantra Lata Sharma

#### SECRETARY

Smt Swati Gupta – wantswati@gmail.com

#### TREASURER

Sri Om Prakash Ochani – omochani@gmail.com

#### VICE PRESIDENT(S)

Smt Harsh Chawla  
Sri Sandeep Mittal  
Sri Srikant Arya

#### JOINT SECRETARY

Smt Savita Agarwal

#### JOINT TREASURER

Sri Aseem Rawat

#### LIBRARIAN

Sri Rai Singh Malik

#### SYSTEMS INCHARGE

Sri Vivek Chawla

#### EDITOR

Smt Harsh Chawla

#### CO-EDITOR

Smt Swati Gupta

### TRUST OFFICE BEARERS

#### PRESIDENT

Dr PC Manav

#### SECRETARY

Shri Vinay Poddar

#### TREASURER

Smt Sneh Lata Rakhra

### ACKNOWLEDGEMENT

Vaidic Dhvani acknowledges with thanks the English & Hindi typesetting by Shri Om Prakash Ochani, Smt. Swati Gupta, Smt. Nidhi Arya and the layout design by Shri Raghavendra T, AGM at Sandy Media

### ARYA SAMAJ MANDIR

7 CMH Road, Indiranagar,

Bangalore 560 038

Phone 2525 7756

aryasamajbangalore@dataone.in

[www.aryasamajbangalore.org](http://www.aryasamajbangalore.org)



Like us @ [www.facebook.com/asmblr](http://www.facebook.com/asmblr)

Join our Facebook group - "Arya Samaj Indiranagar Bangalore" for regular updates

*Vaidic Dhvani* is a quarterly newsletter published by Shri Sandeep Mittal of

Sandy Media and printing is contributed by M/s Puliani and Puliani, for and on behalf of ARYA SAMAJ MANDIR INDIRANAGAR (ASMI), mailed free of cost to members and interested individuals. It is for private circulation only.

To request a copy, simply mail us your complete postal address. *Vaidic Dhvani* is also available on the ASMI website [www.aryasamajbangalore.org](http://www.aryasamajbangalore.org) Views expressed in the individual articles are those of the respective authors and not of ASMI. No part of this publication may be reproduced stored in a retrieval system, scanned or transmitted in any form or by any means electronic, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of ASMI.

## SERVICES OFFERED

### SAMAJ CONDUCTS AT MANDIR

- **Daily Havan** from 7.30 to 8.00 am
- **Weekly Satsang**  
comprising havan, bhajans and discourses every Sunday from 10 to 11.45 am. Every last Sunday of the month, the programme extends to special discourse and Preeti-bhoj.
- **Annual Festivals – Vaidikotsava and Varshikotsav**  
2-3 days programmes of havan, Bhajans and discourses on Vedic philosophy by renowned scholars are conducted twice a year.

### SAMAJ CONDUCTS AT MANDIR OR YOUR VENUE

#### Namkaran & Annaprashan

- naming & first grain

#### Mundan & Upanayan

- head shaving & thread

**Vivah** - marriage with certificate valid in court of law

**Griha Pravesh** - house warming

**Antyeshti** - funeral rites

**Shudhdhi** - reversion from other faiths to Vaidic dharma with certificate valid in court of law

**Havan** - for any ceremony on any occasion, at any place

#### Contact

- 1) Smt Swatantra Lata Sharma 98803 94391
- 2) Pandit Brij Kishor Shastry 97410 12159
- 3) Pandit Arun Dev Sharma 98446 25085
- 4) Smt Harsh Chawla 98450 66520

### YOGA

- **Patanjali Yoga**  
of Swami Ramdev - 8 day free camp starts every Second Sunday; 6.00 -7.30 am  
Sri GS Paranjyothi 93412 28593  
Smt Malati Kapoor 96865 79916
- **Pranayam & Yoga**  
Morning: Mon to Sat; 6.00 - 7.00 am  
Evening: 7.00 - 8.30 pm Mon/Tue/Thu/Fri  
Sri Nanjunda Gowda 98458 56204
- **Meditation**  
Wed - 7.00 to 8.00 pm  
Sri K N Swaminathan 92431 16777  
Sri Pratap M Gopalakrishnan 98800 80801

### MUSIC

- **Vocal**  
Sat & Sun; 1.00 - 4.00 pm  
Smt Seethalakshmi  
96200 56218