

विषय-सूची

क्रम	विषय	पृष्ठ
	विद्यार्थियों से	7
1.	ईश-स्तुति (हे दयामय, हम सबों को)	9
2.	सन्ध्या और उसकी तैयारी	10
3.	ब्रह्मयज्ञ	12
4.	तुम ही इक नाथ (पितु-मातु सहायक...)	19
5.	आर्य समाज के नियम (1-2)	21
6.	भक्तराज ध्रुव	26
7.	मर्यादा पुरुषोत्तम राम	31
8.	श्रीकृष्ण चरित्	36
9.	धर्मवीर हकीकत राय	40
10.	ईश प्रार्थना (वह शक्ति हमें दो...)	44
11.	पाप के अन्न का प्रभाव	46
12.	राष्ट्रीय-प्रार्थना (ओ३म् आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो...)	50
13.	प्रभु का धन्यवाद (आज मिल सब...)	52
14.	जीवनदानी दयानन्द	54
15.	श्यामजी कृष्ण वर्मा	61
16.	रामप्रसाद बिस्मिल	64
17.	मस्ताना जोगी (भारत का कर गया...)	67
18.	सिद्धान्त बोध प्रश्नावली	69
19.	शुभकामना (सब वेद पढ़ें...)	73
20.	ईश्वर स्तुति प्रार्थनोपासना मंत्र	74
	प्रश्नपत्र का प्रारूप	75
	पठनीय पुस्तकें	76
	आर्य समाज के नियम	77

प्रार्थना

हे दयामय हम सबों को शुद्ध जीवन दीजिए ।
दूर करके हर बुराई को भलाई दीजिए॥
ऐसी कृपा और अनुग्रह हम पै हो परमात्मा ।
हों सभी बच्चे-बड़े इस देश के धर्मात्मा॥
हो उजाला सबके मन में ज्ञान के प्रकाश से ।
और अँधेरा दूर सारा हो अविद्या-नाश से॥
खोटे कर्मों से बचें और तेरे गुण गाएँ सभी ।
छूट जाएँ दुःख सारे, सुख सदा पाएँ सभी॥
सारी विद्याओं को सीखें, ज्ञान से भरपूर हों ।
शुभ-कर्म में होवें तत्पर दुष्ट-गुण सब दूर हों॥
यज्ञ-हवन से हो सुगन्धित, अपना भारतवर्ष देश ।
वायु जल सुखदायी होवें, जाएँ मिट सारे क्लेश॥
वेद के प्रचार में होवें सभी पुरुषार्थी ।
होवे आपस में प्रीति, और बनें परमार्थी॥
लोभी और कामी, क्रोधी कोई भी हममें न हो ।
सर्व व्यसनों से बचें और छोड़ देवें मोह को॥
अच्छी संगत में रहें और वेद-मार्ग पर चलें ।
तेरे ही होवें उपासक और कुकर्मों से बचें॥
कीजिए हम सबका हृदय शुद्ध अपने ज्ञान से ।
मान जीवन में बढ़ाओ सबका भक्तिदान से॥

सन्ध्या और उसकी तैयारी

सन्ध्या का अर्थ	जिस क्रिया द्वारा परमेश्वर का भलीभाँति ध्यान किया जाए उसे सन्ध्या कहते हैं।
सन्ध्या का समय	सायं प्रातः दोनों सन्धि वेलाओं में दोनों समय प्रतिदिन सन्ध्या करनी चाहिए।
सन्ध्या के अधिकारी	बच्चे से बूढ़े तक सभी स्त्री-पुरुषों को सन्ध्या करने का अधिकार है। सन्ध्या करना सब मनुष्यों का कर्तव्य है।
सन्ध्या के लाभ	सुख-शान्ति की प्राप्ति। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सिद्धि। स्वास्थ्य, आयु और यश की वृद्धि। बुद्धि का विकास।
सन्ध्या के वस्त्र	स्वच्छ, पवित्र, सादे, ऋतु के अनुकूल। सफेद वस्त्रों की परम्परा अधिक है अथवा इच्छानुसार कोई भी वेशभूषा।
सन्ध्या का स्थान	शुद्ध, पवित्र, शान्त, एकान्त स्थान। जहाँ मन आसानी से एकाग्र हो सके। घर, बार-बगीचा, मन्दिर, नहर या नदी का किनारा आदि जहाँ भी हो।
सन्ध्या का आसन	कुशा, ऊन, कपास, रेशम का सुखद आसन। उस पर सिद्धासन या पद्मासन या सुखासन लगाकर शरीर को सीधा और स्थिर करके बैठना चाहिए और सन्ध्या के उन्नीस मन्त्रों

सन्ध्या में मुखदिशा

का धीरे-धीरे उच्चारण करना चाहिए। प्रायः प्रातःकाल पूर्वाभिमुख और सायंकाल पश्चिमाभिमुख होकर बैठने की परम्परा है। पर यह कोई बन्धन नहीं, जिधर से शुद्ध वायु आ रही हो उधर मुख कर लेना चाहिए।

सन्ध्या का प्रकार

स्नानादि से शरीर को शुद्ध करके, जल-पात्र समेत सन्ध्या के लिए बैठना चाहिए। मन में ईश्वर के प्रति भक्ति-भाव और श्रद्धा रखनी चाहिए। मन को चिन्तामुक्त और प्रसन्न रखना चाहिए। और सायंकाल हाथ-मुँह-पाँव धोकर सन्ध्या (ध्यान) करनी चाहिए।

अभ्यास

1. सन्ध्या का क्या अर्थ है?
2. सन्ध्या किस समय करनी चाहिए?
3. सन्ध्या के समय कैसे वस्त्र पहनने चाहिए?
4. सन्ध्या कैसे स्थान पर करनी चाहिए?
5. सन्ध्या करने के क्या लाभ हैं?

सत्य अभिव्यक्ति का वह सुमन है, जो मसले जाने पर भी सुगन्ध देता है।