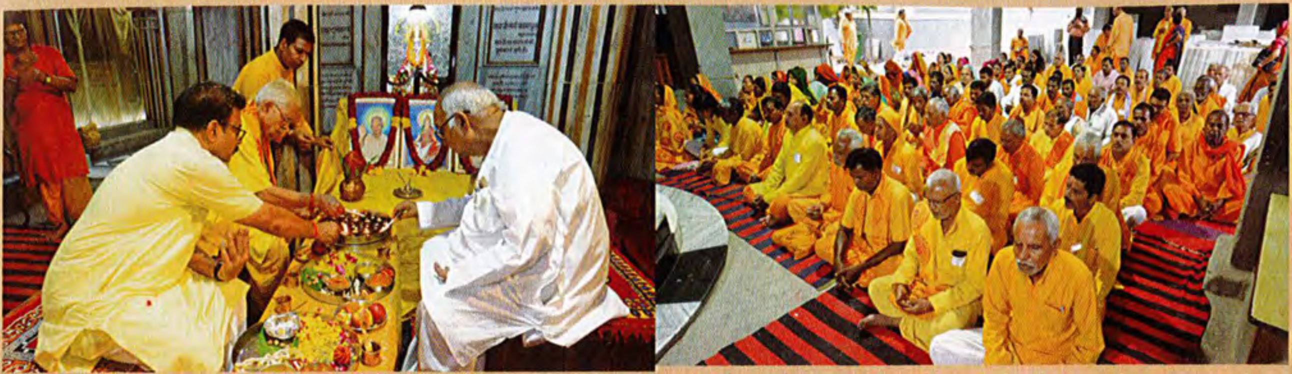
# युग निर्माण योजना

नवम्बर – 2024

₹ 13 – एक प्रति | ₹ 150 – वार्षिक | वर्ष – 61 | अंक – 5

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



वंदनीया माताजी का महाप्रयाण दिवस

वंदनीया माताजी का अवतरण दिवस

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
**वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा**
**पं० श्रीराम शर्मा आचार्य**
एवं
**माता भगवती देवी शर्मा**
संपादक
**ईश्वर शरण पाण्डेय**
सहसंपादक
**सूर्यमणि तिवारी**
**दीनदयाल अमृते**
कार्यालय
**युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट**
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
पि० को० 281003
**दूरभाष नंबर**
(0565) 2530115, 2530128, 2530399,
मो० 09927086287, 09927086289
**(इन पर एस.एम.एस. न करें)**
**समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे**
**ई-मेल :**
yugnirman@yugnirmanyojna.org
**नवंबर—2024**
प्रकाशन तिथि : 17.10.2024
**वर्ष : 61** **अंक : 05**
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन : 3000 रु०
(बीसवर्षीय)
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## अपने आप को जीतिए

जो आदमी केवल इंद्रिय सुखों और शारीरिक वासनाओं की तृप्ति के लिए जीवित है और जिसके जीवन का उद्‌देश्य 'खाओ, पीओ, मौज उड़ाओ' है; निस्संदेह वह आदमी परमात्मा की इस सुंदर पृथ्वी पर एक कलंक है, भार है; क्योंकि उसमें सभी परमात्मीय गुण होते हुए भी वह एक पशु के समान नीच वृत्तियों में फँसा हुआ है। जिस आदमी में ईश्वरीय अंश विद्यमान है, वही अपने मुख से हमें अपने पतित जीवन की दु:ख भरी गाथा सुनाता है।

वास्तव में आदर्श मनुष्य वही है, जो समस्त पाशविक वृत्तियों तथा विषय-वासनाओं को दूर रखता हुआ भी उनके ऊपर अपने सुसंयमित तथा सुशासक मन से राज्य करता है, जो अपने शरीर का स्वामी है, जो अपनी समस्त विषय-वासनाओं की लगाम को अपने दृढ़ तथा धैर्ययुक्त हाथों में पकड़कर अपनी प्रत्येक इंद्रिय से कहता है कि तुम्हें मेरी सेवा करनी होगी, न कि मालिकी। मैं तुम्हारा सदुपयोग करूँगा, दुरुपयोग नहीं। ऐसे ही मनुष्य अपनी समस्त पाशविक वृत्तियों तथा वासनाओं की शक्तियों को देवत्व में परिणत कर सकते हैं। विलासिता मृत्यु है और संयम जीवन है। सच्चा रसायनशास्त्री वही है, जो विषय-वासनाओं के लोहे को आध्यात्मिक तथा मानसिक शक्तियों के स्वर्ण में परिवर्तित कर देता है। उसे हरेक वस्तु तथा परिस्थिति में आनंद की झाँकी होने लगती है। *—अखण्ड ज्योति दिसंबर, 1945*

# अनुक्रमणिका


- आवरण पृष्ठ—1 ... 1
- आवरण पृष्ठ—2 ... 2
- अपने आप को जीतिए ... 3
- ऐतिहासिक संकल्प और सिद्धि ... 5
- आदर्श पारिवारिक व्यवस्था ... 6
- पीड़ा-निवारण को प्राथमिकता दें ... 9
- अकेले ही चल पड़ो ... 11
- **प्रकाश पर्व पर**
  महान संत—गुरु नानकदेव ... 14
- संग्रह नहीं वितरण करें ... 17
- **आत्मीय अनुरोध**
  युग निर्माण योजना—
  घर-घर अवश्य पढ़ी जाय ... 19
- ज्ञातव्य ... 21
- सामाजिक रीति-नीति में सुधार हो ... 23
- यकृत की सूजन का घरेलू उपचार ... 26
- **दीपावली पर विशेष**
  ज्योति पर्व की प्रेरणाएँ ... 28
- अनेक रोगों की दवा—मदार ... 31
- विचार और व्यवहार ... 34
- **पूज्यवर की लेखनी से**
  पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय
  अमृत कलश ... 36
- प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन
  शिविर ... 37
- दीप हूँ, जलता रहूँगा (कविता) ... 38
- आवरण पृष्ठ—3 ... 39
- आवरण पृष्ठ—4 ... 40


## नवंबर-दिसंबर, 2024 के पर्व-त्योहार

| | | |
|---|---|---|
| शुक्रवार | 01 नवंबर | दीपावली |
| शनिवार | 02 नवंबर | अन्नकूट/बेसतुबरस |
| रविवार | 03 नवंबर | भाईदूज |
| बुधवार | 06 नवंबर | लाभ पंचमी |
| गुरुवार | 07 नवंबर | सूर्य षष्ठी |
| मंगलवार | 12 नवंबर | देव प्रबोधिनी एकादशी |
| गुरुवार | 14 नवंबर | बालदिवस |
| शुक्रवार | 15 नवंबर | गुरुनानक जयंती/पूर्णिमा/देव दीपावली |
| मंगलवार | 26 नवंबर | उत्पत्ति एकादशी |
| बुधवार | 11 दिसंबर | मोक्षदा एकादशी/गीता जयंती |
| रविवार | 15 दिसंबर | दत्तात्रेय जयंती |
| बुधवार | 25 दिसंबर | क्रिसमस |
| गुरुवार | 26 दिसंबर | सफला एकादशी |
| सोमवार | 30 दिसंबर | सोमवती अमावस्या |

# ऐतिहासिक संकल्प और सिद्धि

'मेघा' हाँ यही नाम उसे उसके माता-पिता ने दिया था। जानवरों को चराना उसका काम था। वह सुबह जल्दी उठता, गायों को चारा डालता, काम निपटाकर खाना खाता। फिर अपनी कुपड़ी पानी से भरता। पोटली में गुड़ और बाजरे की रोटी बाँधता। पोटली कंधे पर लटकाकर अपनी गायों को लेकर जंगल की ओर निकल पड़ता था। जंगल में गायें चरतीं और मेघा पास के टीले पर बैठ जाता। अपनी जेब से मोरचंग निकालता और बड़े ही चाव से बजाता। साँझ होते ही वह अपनी गायें लेकर घर लौट आता। यही उसकी दिनचर्या थी। इस दिनचर्या में यदि कुछ और तत्त्व दूध में शक्कर की तरह से मिले थे तो वे, उसके भजन गाने की आदत और परसेवा की वृत्ति। इसी वृत्ति के कारण गाँव के लोग उसे मेघो जी या मेघा भगत कहते थे। एक दिन उसकी नजर एक गड्ढे पर पड़ी जिसमें पानी नहीं था परंतु नमी थी। अचानक तालाब बनाने की बात मन में आयी।

वह पास ही खेजड़ी की छाया में बैठ गया और तालाब की बात को लेकर गाँव की खुशहाली के सपने देखने लगा। उसके संकल्प में अब दृढ़ इच्छाशक्ति थी।

साँझ को जब वह अपने घर लौटा, तब उसने गाँववालों को सारी कहानी बताई और मिलकर तालाब खोदने की बात कही। पर उसकी बात पर किसी ने भी गौर नहीं किया। सभी कहने लगे कि इस रेगिस्तान में तालाब खोद पाना असंभव है—भगत जी। ऐसी बातें कल्पनाओं में ही अच्छी लगती हैं और कल्पनाएँ कभी साकार नहीं होतीं।

मेघा गाँववालों के असहयोग से हतोत्साहित नहीं हुआ। उसने दृढ़ संकल्प किया कि वह अकेला ही तालाब बनाकर दिखाएगा; भले ही इस कार्य में उसे कितना ही समय लगे। 'पुरुषार्थ और भगवत्कृपा पर विश्वास' यही मेघा की जीवननीति थी। भगवान की याद कर उसने काम शुरू किया। वह हमेशा कुदाली-फावड़ा लेकर जाता। गायें एक ओर चरती रहतीं और वह खुद तालाब की खुदाई करता रहता। इस काम को करते हुए उसे कई वर्ष हो गए, पर वह थका नहीं था। श्रम जारी था।

समय के साथ मेघा के कठिन परिश्रम और संकल्प का परिणाम गाँववालों को दिखने लगा। थोड़ी बरसात हुई। पानी इकट्ठा हो गया। गाँववाले पानी देखकर फूले नहीं समा रहे थे। हर कोई मेघा के गुण गाने लगा। अब तो असंभव कहने वाले गाँव के लोग भी इस काम में साथ देने लगे। बड़े, बुजुर्ग, बच्चे, औरतें सभी मिलकर तालाब को पूरा करने में जुट गए। काम बारह वर्षों तक चलता रहा।

एक दिन काम करते वक्त मेघा की मृत्यु हो गई। लेकिन तब तक तालाब का काम भी पूरा हो चुका था। वर्षा हुई, तालाब लबालब भर गया। मेघा का संकल्प गाँव की खुशहाली बन गया। गाँववालों ने तालाब के किनारे मेघा की यादगार स्थायी रखने के लिए कलात्मक छतरी बनवाई और 'मेघा' मेघो जी देवता के रूप में पूजे जाने लगे। ❐

# आदर्श पारिवारिक व्यवस्था

पारिवारिक जीवन मनुष्य के विकास और सुविधाओं की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण है और उसकी रक्षा करना परिवार के हर सदस्य की जिम्मेदारी है। परिवार एक ऐसा संगठन है, जिसके प्रभाव से एक सामान्य व्यक्ति भी बड़े-बड़े कामों में हाथ डालने की हिम्मत कर सकता है और अनेक विघ्न-बाधाओं का साहसपूर्वक सामना कर सकता है। इस संगठन को सुदृढ़ बनाने के लिए हमें कुछ योजनाओं को अपने पारिवारिक जीवन में स्थान देना चाहिए। जैसे—समय-समय पर पारिवारिक गोष्ठियाँ करना, कथा-कहानियाँ सुनाना, समाचारपत्र-पत्रिकाओं का नियमित अध्ययन, आर्थिक स्थिति का ज्ञान, पारस्परिक सहयोग की भावना, सामूहिक पूजा-पाठ, मनोरंजन की व्यवस्था आदि।

## पारिवारिक गोष्ठियों का आयोजन

समय-समय पर गोष्ठियाँ आयोजित करने का अपना एक अलग महत्त्व है। ये गोष्ठियाँ गाँवों में, मुहल्लों, कॉलोनियों में समस्याओं के समाधान के लिए की जाती हैं। उसी प्रकार परिवार में भी घर के सदस्यों को मिलकर बैठना चाहिए; गोष्ठियाँ करनी चाहिए। पारिवारिक गोष्ठियाँ, पारस्परिक समस्याओं को लेकर प्रारंभ होनी चाहिए। इनमें प्रत्येक सदस्य की समस्याओं पर विचार-विमर्श किया जाए तथा उनका समाधान करते हुए उचित निर्णय लिया जाए। आपसी संबंधों में यदि कुछ कटुता आ गई हो या बुराइयाँ आ गई हों तो उन्हें किसी भी प्रकार दूर करने का प्रयत्न किया जाए। इसके बाद इस गोष्ठी को पारिवारिक सत्संग का रूप देना चाहिए।

## सामूहिक पूजा-पाठ

परिवार के सभी सदस्य सुबह जल्दी ही उठकर दैनिक कार्यों से निवृत्त हों, पूजाघर में एकत्रित हों। चरण-वंदना, जप, कीर्तन, आरती आदि समवेत स्वर में करें। इससे घर का वातावरण तो शुद्ध होता ही है, दिव्यता भी उत्पन्न होती है। बच्चों में भी पूजा-पाठ के प्रति रुचि जाग्रत होती है, वह अपने से बड़ों का अनुकरण करते हैं और उनमें अच्छे संस्कार पनपते हैं। अवकाश के दिन महीने में एक या दो बार सत्संग, हवन, कथा-कीर्तन का भी आयोजन हो तो आस-पास के लोगों की भावनाएँ भी प्रखर होती हैं और सामाजिक वातावरण पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

## कथा-कहानियाँ सुनाना

परिवार में कहानी सुनाने का विशेष महत्त्व है। अक्सर दादा-दादी, नाना-नानी, माँ—बच्चों को कथा-कहानियाँ सुनाया करती हैं। उनका नैतिक आधार भी होता है। कहानियाँ, महापुरुषों के जीवन से संबंधित शिक्षाप्रद, साहस और वीरता से ओत-प्रोत तथा मानव जीवन की समस्याओं को सुलझाने वाली होनी चाहिए। चोर-डकैत, भूत-प्रेतों की कहानियाँ कदापि न सुनाएँ। इस तरह बच्चों को तथा परिवार के अन्य सदस्यों को अच्छी दिशा देने का कार्य

पूरा किया जा सकता है। घर की अनपढ़ स्त्रियाँ भी कथा-कहानी के माध्यम से बहुत-कुछ सीख सकती हैं। परिवार की एकता को बनाए रखने में मदद दे सकती हैं।

प्राचीनकाल में दक्षिण के एक नगर में अमरशक्ति नाम का राजा रहता था। वह बड़ा ही संपन्न, शक्तिशाली और प्रतापी था। उसके तीन पुत्र थे। वे मूर्ख, असभ्य तथा उच्छृंखल थे, जिसके कारण राजा बहुत दु:खी था। राजा ने मंत्रियों से विचार-विमर्श करके घोषणा की कि जो व्यक्ति इन बालकों को धर्म, राजनीति, लोक-व्यवहार की शिक्षा में निपुण बना देगा, उसे एक सौ गाँव पुरस्कार में दिए जाएँगे। अनेक शिक्षक और आचार्य आए, पर सफल नहीं हुए। अंत में विष्णु शर्मा नामक एक आचार्य आए और उन्होंने 6 महीने में ही बच्चों को व्यवहार-कुशल, धार्मिक एवं राजनीतिज्ञ बनाने की प्रतिज्ञा की। विष्णु शर्मा ने उनकी शिक्षा के लिए अनेक कथाएँ बनाईं। वे प्रतिदिन तीनों बालकों को उद्देश्यपूर्ण कहानियाँ सुनाते थे। बच्चों को उनकी कहानियाँ बहुत पसंद आती थीं और वे विष्णु शर्मा के परमप्रिय शिष्य बन गए। इन कहानियों को विष्णु शर्मा ने पाँच भागों में विभक्त किया। इनका नाम पंचतंत्र पड़ा। भारतीय कथा साहित्य में इन कहानियों का अपना विशिष्ट स्थान है।

कहानियाँ मनुष्य के अंत:करण की भावना को छूती हैं। उनका प्रभाव अधिक और शीघ्रता से पड़ता है। हमें अपने परिवार-प्रशिक्षण क्रम में कहानियाँ सुनाने का क्रम अवश्य रखना चाहिए। ऐसी कहानियों में धर्म-कथाएँ, ऐतिहासिक व पौराणिक कथाएँ, सभी प्रकार के गुण और चरित्र-प्रेरक कहानियाँ कही जा सकती हैं। कहानियाँ बड़ी जल्दी मस्तिष्क में उतर जाती हैं और देर तक नहीं भूलतीं। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए गायत्री तपोभूमि, मथुरा से सचित्र बाल कहानियों (हिंदी व अँगरेजी दोनों में) का प्रकाशन किया गया है। इनसे बच्चों में स्वाध्याय की प्रवृत्ति भी विकसित होगी।

## आर्थिक स्थिति का ज्ञान

घरों में ज्यादातर धन-संपत्ति को लेकर ही झगड़े उठते हैं; इसके लिए आवश्यक है कि घर के प्रत्येक सदस्य को आर्थिक स्थिति की पर्याप्त जानकारी रहे। पूरी जानकारी न होने पर कभी-कभी लोग आय से अधिक खरच के लिए पैसे माँगते हैं और व्यय का संतुलन ठीक नहीं रखते। अत: प्रतिदिन के आय-व्यय से लोगों को अवगत कराया जाता रहे। मासिक, त्रैमासिक, वार्षिक बजट बनाकर सबके सामने रखा जा सकता है। आवश्यक लेन-देन, खरीद-फरोख्त की परस्पर चर्चा हो सकती है। एकदूसरे की राय ली जा सकती है, ताकि किसी को यह कहने का अवसर न मिले कि अमुक कार्य हमारी इच्छा के विरुद्ध हुआ है।

***मनुष्य के जीवन में विपत्तियों, कठिनाइयों, परिस्थितियों और कष्ट की घड़ियाँ प्राय: आती रहती हैं। जैसे रात और दिन के दो पहलू हैं, वैसे ही संपदा और विपदा, सुख और दु:ख भी जीवनरथ के दो पहिये हैं। दोनों के लिए ही मनुष्य को धैर्यपूर्वक तैयार रहना चाहिए।***

## पारस्परिक सहयोग की भावना

परिवार के सभी सदस्यों के बीच पारस्परिक सहयोग की भावना होनी चाहिए। घर के छोटे-बड़े सभी कार्यों को कुशलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए परिवार का हर सदस्य अपनी-अपनी क्षमता के अनुसार योगदान दे। वृद्धों और रोगियों की सेवा का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जब स्त्रियाँ पुरुषों के साथ कंधे-से-कंधा मिलाकर घर के बाहर काम कर सकती हैं तो पुरुषों को भी समय निकालकर उनका घर के कामों में सहयोग देना चाहिए। घर के बच्चों की पढ़ाई में भी मदद करनी चाहिए। मिल-जुलकर कार्य करने से समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है तथा परिवार भी खुशहाल रहता है। जिस घर में सुख, शांति, सहयोग होता है, उसी घर में लक्ष्मी निवास करती है।

## मनोरंजन की व्यवस्था

घर के रोजमर्रा के कार्य-कलापों और एक ही तरह की दिनचर्या से जीवन कभी-कभी नीरस होने लगता है। जीवन में रस लाने के लिए परिवार में मनोरंजन की व्यवस्था भी होनी चाहिए। घर में संगीत, गायन-वादन का आयोजन कर सकते हैं। कभी किसी मेले या पिकनिक पर जाने का कार्यक्रम बना सकते हैं। दर्शनीय स्थलों, तीर्थ स्थानों का भ्रमण कर सकते हैं। अच्छे व सत्संगी लोगों के संपर्क में कुछ दिन समय बिताने की योजना भी बना सकते हैं, ताकि संस्कारों में अभिवृद्धि हो सके।

इस प्रकार की रूपरेखा बनाकर परिवार के सदस्य ईमानदारी के साथ पालन करें तो परिवार के पालन-पोषण के साथ उनकी बौद्धिक, चारित्रिक विशेषताओं में वृद्धि हो सकती है। व्यक्ति निर्माण के लिए समय निकालना और सही योजना बनाना हर गृहस्वामी का परम धर्म ही नहीं, कर्त्तव्य भी है। सभ्य समाज की रचना का आधार परिवार ही है। ❐

---

**किसी सराय में एक व्यक्ति रात्रि विश्राम के लिए रुका। रात्रि को भोजन करके सो गया। प्रातः अपने गंतव्य को चल दिया।**

**एक वर्ष बाद वह पुनः सराय मालिक से मिला। मालिक ने आश्चर्य के साथ पूछा—"आप जीवित कैसे?" यात्री ने पूछा—"क्यों क्या बात है?"**

**सराय मालिक ने कहा—"एक वर्ष पूर्व आप रात्रि को हमारे यहाँ ठहरे थे। उस रात भोजन में एक जहरीला सर्प गिर गया था। विषाक्त भोजन करने वाले अन्य पाँच व्यक्ति दूसरे दिन मर गए। पर आज आपको जीवित देखकर मुझे भारी अचरज हुआ। मैं तो आपको मृतक ही मान रहा था।"**

**वह व्यक्ति यह घटना सुनकर इतना अधिक भयभीत हुआ कि तुरंत बेहोश होकर जमीन पर गिरा और थोड़ी ही देर बाद हृदय की धड़कन बंद होने से उसकी मृत्यु हो गई। भय का भयानक दुष्परिणाम होता है।**

# पीड़ा-निवारण को प्राथमिकता दें

भिक्षु कलंभन ने धर्मप्रचार के लिए जाते समय प्रस्थान की घड़ी में भगवान तथागत को प्रणाम किया। भगवान तथागत ने अपने इस प्रिय शिष्य को दोनों हाथों से उठाया और हृदय से लगाते हुए कहा—"वत्स! संसार बड़ा दु:खी है। लोग अज्ञानवश कुरीतियों से जकड़े हुए हैं। तुम उन्हें जाग्रति का संदेश दो। ध्यान रहे, विचार-क्रांति ही धर्मचक्र प्रवर्तन की धुरी है और आत्मकल्याण के साथ लोक-कल्याण का महामंत्र भी।"

अपने शास्ता की चरणधूलि को माथे पर लगाकर कलंभन चल पड़े। दिन छिपने से कुछ पूर्व ही वह एक गाँव में जा पहुँचे। इस गाँव में महामारी का प्रकोप था। वहाँ के प्राय: सभी पुरुष बीमार पड़े थे। स्त्रियाँ उनकी सेवा-शुश्रूषा में व्यस्त थीं। बच्चों की त्वचा हड्डियों से चिपक गई थी। ऐसा लग रहा था कि इस पूरे गाँव में किसी को भी न तो भरपेट अन्न मिलता था और न ही उन्हें बीमारियों से लड़ने के लिए जीवनरक्षक औषधियाँ। शिक्षा की दृष्टि से भी उनमें से किसी को कोई चेतना न थी। सभी एक से बढ़कर एक मलिन और दु:खी थे।

कलंभन के गाँव में प्रवेश करते ही गाँव में जैसे आशा की एक किरण दिखाई दी। जिसने भी सुना भगवान तथागत के शिष्य कलंभन अपने गाँव में आए हैं, वही उल्लसित हो उठा। विद्युत गति से यह उल्लास भरा समाचार पूरे गाँव में फैल गया। सभी एकदूसरे से कहने-बतियाने लगे, भगवान तथागत के शिष्य भिक्षु कलंभन हम सभी के दु:ख दूर करने के लिए आए हैं। भगवान शाक्य मुनि ने उन्हें स्वयं भेजा है। हम लोगों के दु:ख निश्चय ही दूर होंगे।

श्रद्धालु ग्रामवासियों ने उनके लिए विश्राम की सुखद व्यवस्था कर दी। सभी ने रात्रि बड़ी प्रसन्नता एवं शांति से काटी। हरेक का मन आशान्वित था। प्रात:काल बौद्धभिक्षु जब तक अपना ध्यान समाप्त करें, तब तक द्वार ग्रामवासियों की भीड़ से भर गया। भिक्षु कलंभन जब बाहर निकले, तब जरा-जीर्ण, व्याधिग्रस्त ग्राम-निवासियों को देखकर एक पल के लिए उनका मन क्षुब्ध हुआ, लेकिन दूसरे ही पल उन्होंने सभी को बैठने के लिए कहा।

सबको सामने बिठाकर उन्होंने उपदेश प्रारंभ किया। तप का उपदेश, ज्ञानी बनने का उपदेश और सबसे बढ़कर बुद्ध, धर्म एवं संघ की शरण में जाने का उपदेश। आपत्ति के मारे ग्रामीणों को न **बुद्धं शरणं गच्छामि** समझ में आया और न ही **धम्मं शरणं गच्छामि** एवं **संघं शरणं गच्छामि** के महामंत्र।

हताश भिक्षु कलंभन उलटे पाँव चल पड़े और अपने शास्ता के पास लौटकर बोले—"भगवन्! पता नहीं मेरे में कुछ त्रुटि है अथवा फिर मेरे ज्ञानोपदेश में। यह भी हो सकता है प्रभु! कि ग्रामीणों में ग्रहणशील चेतना न हो। कारण जो भी हो, पर मेरा प्रयास पूर्णत: निष्फल रहा।" भगवान तथागत ने बड़े धैर्य एवं सहिष्णुता से अपने प्रिय शिष्य की कथा सुनी। सब कुछ सुनकर वह एक पल के लिए चुप रहे, फिर

उन्होंने आचार्य महाकाश्यप एवं जीवक को बुलाकर कहा—"देखो वत्स! तुम लोग उस गाँव में पहुँचकर ग्राम-निवासियों के लिए औषधि एवं शिक्षा का प्रबंध करो।"

तथागत की आज्ञा मानकर महाकाश्यप और जीवन वहाँ से चल पड़े। तब भिक्षु कलंभन ने उनसे प्रश्न किया—"भगवन्! आपने इन दोनों महानुभावों को तत्त्वोपदेश के लिए तो कहा ही नहीं।" तथागत यत्किंचित गंभीर हुए और बोले—"वत्स! समाज की प्राथमिक आवश्यकताओं और सुधार की मूल आवश्यकता को पूरा किए बगैर तत्त्वोपदेश संभव नहीं। वत्स आज की प्रथम आवश्यकता स्वास्थ्य है, शिक्षा है। इसके बाद कुरीतियों एवं रूढ़ियों के जंजाल से उन्हें मुक्त करना है। अभी उन्हें जीवन की आशा चाहिए। आज जिएँगे तो कल ये ही सम्यक संबुद्ध बनेंगे।" कलंभन को सत्य समझ में आ गया। उसने भी सोचा कि कोरे धर्मोपदेश की अपेक्षा समाजसेवा कहीं अधिक श्रेयस्कर है। ❒

## आजीवन सदस्य कृपया ध्यान दें

**आपने जब आजीवन सदस्यता स्वीकार की थी, तब से अब तक महँगाई इतनी अधिक बढ़ चुकी है कि पत्रिका की आजीवन सदस्यता का निर्वहन कर पाना कठिन हो रहा है। अब पूर्व की सुरक्षानिधि में आजीवन सदस्यता बनाए रखना संभव नहीं जान पड़ता। जो आजीवन सदस्य रुपये 150 ( सन् 1987 ) में बने थे, उन्हें अभी तक पत्रिका भेजी जा रही है; जबकि वार्षिक चंदा रुपये 12 ( सन् 1987 ) से बढ़कर रुपये 150 हो गया है—भविष्य में और बढ़ता रहेगा। ऐसी स्थिति में आजीवन सदस्यता को पुरानी शर्तों पर जारी नहीं रखा जा सकेगा।**

**अब नई व्यवस्था के अनुसार आजीवन सदस्यता 20 वर्ष तक सीमित रहेगी। उसका अब चंदा रुपये 3000/- होगा। हम सबकी यही अपेक्षा है कि जो श्रद्धा-स्नेह का संबंध लंबे समय से बना हुआ है, वह और भी प्रगाढ़ होगा। युग निर्माण योजना का आलोक आपको एवं अन्य परिजनों को आलोकित करता रहेगा।**

**इसके लिए हम आपके समक्ष निम्न विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं—**

**( 1 ) आपका आजीवन शुल्क जो भी जमा है, उसे काटकर शेष रुपया और भेज दें, ताकि आपकी आजीवन सदस्यता ( 20 वर्षीय ) बनी रहे। राशि बैंक ड्राफ्ट/चैक/RTGS/NEFT से भेजी जा सकती है। राशि भेजने के लिए बैंकों का विवरण पत्रिका में पृष्ठ सं. 37 पर दिया जाता रहा है।**

**( 2 ) आपकी आजीवन सदस्यता समाप्त कर दी जाए एवं जमा सुरक्षानिधि वार्षिक चंदा में ट्रांसफर कर दी जाए। उस राशि से वार्षिक चंदा रुपये 150/- के हिसाब से जब तक का चंदा बने युग निर्माण योजना भेज दी जाए।**

**( 3 ) यदि किन्हीं कारणोंवश ऐसा संभव न हो पा रहा हो तो अपने बैंक खाते की जानकारी भेजने का अनुग्रह करें, जिससे आपको राशि वापस भेजी जा सके। विवरण मिलने पर आपके खाते में सीधे रुपया भेज दिया जाएगा।**

**पत्र-व्यवहार में अपनी सदस्य संख्या, नाम, पता, फोन नंबर, ई-मेल का उल्लेख अवश्य करें। पूर्ण विवरण के साथ अपनी सहमति का पत्र डाक/ई-मेल द्वारा भेजने का अनुग्रह करें।**

**युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट**

गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

*ई-मेल* : yugnirman@yugnirmanyojna.org

# Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

आप को सादर प्रणाम

Shantikunj Rishi Chintan के विडियो को अपने मित्रों के साथ शेयर जरूर करें।

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel के वीडियो युग निर्माण मिशन के लिए समर्पित है! हमारा एकमात्र उद्देश्य परम पूज्य गुरुदेव के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने का है।

आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी हमारे साथ जुड़ कर इस विचार क्रांति योजना में सहभागी अवश्य बनें।

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel को **Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये** और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

धन्यवाद

☞ शांतिकुंज हरिद्वार के Official WhatsApp Channel awgpofficial Shantikunj चैनल को Follow करने के लिए Link पर Click करें https://whatsapp.com/channel/0029VaBQpZm6hENhqlhg453J

Shantikunj WhatsApp:- शांतिकुंज की गतिविधियों से जुड़ने के लिए 8439014110 पर अपना नाम लिख कर WhatsApp करें

All World Gayatri Pariwar Official Social Media Platform

Official Facebook Page:- https://www.facebook.com/awgpofficial

Official Twitter:- https://twitter.com/awgpofficial

https://twitter.com/DrChinmayP

# Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

Official Instagram:- https://www.instagram.com/awgpofficial

Official Telegram:- https://t.me/awgpofficial

https://t.me/shantikunjrishichintan

https://t.me/awgpofficialgroup

Youtube Channel:- https://www.youtube.com/c/RishiChintan

https://www.youtube.com/c/shantikunjvideo

AWGP Official Website:- http://www.awgp.org/

http://literature.awgp.org

# अकेले ही चल पड़ो

क्या आप उस स्थान पर खड़े हैं, जहाँ सभी ने अपना साथ छोड़ दिया, आपसे मुँह मोड़ लिया है, आपसे नाता तोड़ लिया है ? तो निराश होने अथवा घबराने की आवश्यकता नहीं है। आपसे पहले भी अनेकों नर-नाहर अकेले चल चुके हैं। अपने पैरों पर जीवन की यात्रा तय कर चुके हैं। आप अकेले हैं यह अनुभव कर लेना आपके लिए वरदान सिद्ध होगा। इसका सदुपयोग कीजिए।

महात्मा कन्फ्यूसियस ने कहा है—"महान व्यक्ति जो चीज ढूँढ़ते हैं, वह उन्हें अपने ही अंदर मिलती है, जबकि कमजोर दूसरों का मुँह ताका करते हैं।" अपने ऊपर निर्भर रहकर ही मनुष्य जीवन में किसी सत्य का साक्षात्कार कर सकता है, कुछ प्राप्त कर सकता है। अन्य लोगों को अपने से ही फुरसत नहीं। सचमुच दूसरों का मुँह ताकने वाले व्यक्ति को अपनी सफलता, आशा-आकांक्षाओं के लिए निराश ही रहना पड़े तो कोई बात नहीं। किसी भी क्षेत्र में सच्ची और स्थायी सफलता मनुष्य अपने ही प्रयत्नों से प्राप्त कर सकता है। महान बनने वाले और साधारण व्यक्तियों में यही अंतर है कि वे अपनी शक्ति-क्षमता पर भरोसा रखकर अपने बल पर जीवनयात्रा पूरी करते हैं। दूसरे अन्य लोगों के पिछलग्गू बनकर दूसरों का सहारा पकड़ते हैं। लेकिन परिणाम में महान व्यक्ति जीवन की ऊँची-से-ऊँची मंजिल तक पहुँच जाते हैं, तो अन्य परावलंबी लोग बीच में ही लटके रह जाते हैं। वे किधर के भी नहीं रहते।

प्रसिद्ध विद्वान इब्सन ने कहा—"संसार में सबसे शक्तिशाली मनुष्य वही है, जो अकेला (आत्मनिर्भर) है।" कमजोर वही जो दूसरों का मुँह ताका करते हैं, दूसरों के ऊपर आशा लगाए बैठे रहते हैं। साथ ही परावलंबी व्यक्तियों को, दूसरों के सहारे चलने वाले लोगों को अपने जीवन का बहुत अधिक समय नष्ट करना पड़ता है; जबकि नेपोलियन के शब्दों में— "जो अकेले चलते हैं, वे तेजी से बढ़ते हैं।"

मनुष्य को दो प्रकार से शिक्षा मिलती है—एक दूसरों के कहने-सुनने अथवा पुस्तकों को पढ़ने पर और दूसरी शिक्षा मनुष्य स्वयं जीवन और जगत् की खुली पुस्तक से, अपने अनुभवों से सीखता है। लेकिन दूसरे प्रकार की शिक्षा ही स्थायी और ठोस होती है। पहले प्रकार की शिक्षा मात्र ऊपरी सहायता कर पाती है। यही कारण है कि आजकल ऊँची-से-ऊँची बातें कही जाती हैं, पुस्तकों में पढ़ाई जाती हैं। लेकिन लोगों का उससे कोई विशेष भला नहीं होता। उन सबसे भी वही व्यक्ति लाभ उठा सकता है, जो स्वयं निर्माण की बुद्धि का प्रयोग करता है। कई बार तो यह ऊपरी शिक्षा मनुष्य को भ्रम में डालने का कारण भी बन जाती है।

अस्तु, चाहे व्यापार हो या शिक्षा उद्योग, आविष्कार-उपार्जन के सभी क्षेत्रों में वही मनुष्य

आगे बढ़ सकता है, जिसमें अपने को अकेले न समझने, उसका प्रयोग करने की क्षमता होती है। जिसने अकेलेपन का रहस्य समझ लिया, वही आगे बढ़ेगा।

कभी आपने विचार किया है कि आपके अकेले में भी एक महान शक्ति निवास करती है। ऐसी महान शक्ति, जो संसार को हिला सकती है और इसी के बल पर अकेला व्यक्ति शक्तिमान, निर्द्वंद्व रह सकता है। वह है—आत्मा की शक्ति। वेद में ऋषियों ने कहा है—'**अहमिन्द्रो न पराजिग्ये**' अर्थात मैं आत्मा हूँ, मुझे कोई हरा नहीं सकता। आत्मशक्ति पर विश्वास रखने वाले व्यक्ति को मृत्यु भी नहीं डरा सकती।

आप अकेले हैं। तब संसार के सब सहारों की आशा छोड़कर अपनी आत्मा का अवलंबन लें। अपनी आत्मा की ज्योति को अपना पथप्रदर्शक बनाएँ। '**आत्मदीपो भव**' अर्थात अपने दीपक आप बनें। उस आत्मज्योति पर विश्वास रखें, जो आपके अंतर में अखंड रूप से जल रही है। इस ज्योति के सिवाय अन्य कोई आपको सही-सही प्रकाश नहीं दे सकता। जब भी आप अकेले हों, आप किसी कठिनाई में भटक रहे हों, समस्या में उलझ रहे हों, तब अंतर्ज्योति के प्रकाश में जीवन का पथ ढूँढ़ें। इधर-उधर न भटकें। आपके लिए अनुकूल, हितकर, श्रेयस्कर मार्गदर्शन आपकी आत्मज्योति से ही मिलेगा, बाहर से नहीं। गीताकार ने इसी तथ्य पर जोर देते हुए कहा है—

''**उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्**''

—*गीता 6/5*

हम स्वयं ही अपना उद्धार कर सकते हैं, अन्य कोई नहीं। इसे हृदय में पक्की तरह अंकित कर लें। अकेले ही आगे बढ़ने के लिए, पथ-संधान करने के लिए आपको अपनी आत्मा पर विश्वास करना होगा, उसे ही अपना सर्वस्व समझना होगा। आत्मस्वत्व को भुला देने वाला व्यक्ति अधिक दिन नहीं चल सकता, उसे संसार नष्ट कर डालता है। आत्मशक्ति को समझने, जानने और उसे बढ़ाने के लिए उन सभी बुरे कर्मों से बचना होगा, जो हमारे अंतर्बाह्य जीवन को कलुषित करते हैं। इसके लिए सबसे बड़ी आवश्यकता है—संयम की। संयमी ही स्वावलंबी हो सकता है।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्वावलंबी बनने का प्रयत्न करें। कर्मक्षेत्र में, व्यावहारिक जीवन में आप अपना जितना बोझ अपने ऊपर उठाएँगे, उतने ही आपके 'अकेले' की शक्ति बढ़ती जाएगी, उतनी ही आपकी क्षमताएँ उर्वर होंगी। अपने प्रत्येक कार्य को स्वयं पूर्ण करें। किसी भी काम को दूसरों पर न छोड़ें। दूसरों के सहारे की आशा तनिक भी न रखें। अपने लिए ऐसे कार्यों का चुनाव करें, जिन्हें आप स्वयं अपने बलबूते पर पूरे कर सकें। दूसरों के भरोसे कल्पना के बड़े-बड़े महल न बनाएँ। बालकों की तरह दूसरों के कंधे पर चढ़कर चलने की वृत्ति का त्याग करें। दूसरों के बलबूते आपको स्वर्ग का भी राज्य, अपार धन-संपत्तियों का अधिकार, उच्च पद-प्रतिष्ठा भी मिले तो उसे ठुकरा दें। अपने आत्मसम्मान के लिए, अंतर्ज्योति को प्रज्वलित रखने के लिए और स्वावलंबी बनने के लिए अपने प्रयत्न से आप छोटी-सी झोंपड़ी में रहकर धरती पर विचरण करके, मिट्टी खोदकर कड़ा जीवन भी बिता लेंगे तो बहुत बड़ी सफलता होगी, आपके अपने लिए। इससे आपके अकेले के स्वत्व में वह शक्ति-क्षमता पैदा होगी, जो किसी भी वरदान,

प्राप्त शासक, पदाधिकारी, संपत्तियों के स्वामी को दुर्लभ होती है।

जगत् के कोलाहल के बीच, तथाकथित अपने कहने वालों के बीच, साथियों के बीच भी अपने अकेलेपन को न भूलिए। जगत् के व्यवहार के बीच भी अपने को अकेला समझने का अभ्यास अवश्य करते रहें। नियमित रूप से आप ऐसा समय निकाल सकते हैं, जब अपने अकेलेपन पर आप विचार कर सकें, अपनी अंतर्ज्योति से सान्निध्य प्राप्त कर सकें। उस पर विश्वास कर सकें।

लेकिन यह भी ध्यान रखने की बात है कि अकेले चलने का अर्थ व्यक्तिवादी स्वार्थी होना नहीं और अहंकारी बनना भी नहीं है। जहाँ व्यक्तिवाद और अहंकार पैदा हुआ कि मनुष्य अपने श्रेयपथ से भटक जाता है, गलत काम कर बैठता है, जो उसे पतन की ओर अग्रसर कर देते हैं। अकेलेपन का अर्थ लोक-व्यवहार को तोड़ बैठना, अपने सामाजिक उत्तरदायित्व से आँख मूँद लेना, परस्पर सहयोग, सहायता, मेल-जोल से हाथ धो बैठना भी नहीं है। अकेले स्वत्व का अर्थ है—मनुष्य जीवन और जगत् में विचरण करने के लिए बाह्य वस्तु, पदार्थों पर दूसरे लोगों की सहायता पर ही अवलंबित न रहें, वरन उसकी इस यात्रा का शक्ति-स्रोत उसके अंतर से बहे। अंत:प्रेरणा पर चलने वाले ही सफल होते हैं।

जीवन में अकेले चलने की क्षमता पैदा करें; क्योंकि एक-न-एक दिन आपको अकेले ही चलना होगा। कोई भी अपने कंधों पर आपको मंजिल तक नहीं पहुँचा सकता। परावलंबी, पराश्रित, पिछलग्गू का भी कोई जीवन है ? प्रकृति ने आपको स्वतंत्र बुद्धि दी है, स्वतंत्र शरीर दिया है। ऐसी शक्तियाँ दी हैं, जो किसी दूसरे के सहारे काम नहीं करतीं। अपनी इन मौलिक शक्तियों, क्षमताओं का उपयोग कीजिए, स्वतंत्र जीवन बिताइए, स्वावलंबी बनिए। इसी में आपका गौरव है, ज्ञान है, आपका स्वत्व है। ❐

---

**गुरु-शिष्य कहीं जा रहे थे। रास्ते में प्रश्नोत्तर का क्रम भी चलता रहता। शिष्य ने कहा—"गुरुदेव, ज्ञान-विज्ञान में मन नहीं लगता। भजन भी बन नहीं पड़ता। कुछ उपाय करें।" गुरु ने दिव्यदृष्टि से वस्तुस्थिति समझी। शिष्य की पोटली में सौ रुपये थे। वह उनके सहारे कुछ करने की योजनाएँ बनाता रहता और सुनहले सपने देखता रहता। कारण समझ में आ गया कि आसक्ति के रहते, विरक्ति के मार्ग पर चल सकना बन नहीं पड़ेगा।**

**अगले पड़ाव पर शिष्य शौच गया। पोटली वहीं रखी रही। गुरु ने रुपयों की थैली निकाली और कुएँ में फेंक दी। धड़ाम की आवाज हुई। शिष्य भागा आया। पूछा क्या हुआ—किसकी आवाज हुई गुरुदेव! उत्तर मिला, लुभाने वाली माया चली गई। अब मन एकनिष्ठ होकर परमार्थ में लगेगा। दो घोड़ों की सवारी में असमंजस ही रहता है।**

---

प्रकाश पर्व पर

# महान संत गुरु नानकदेव

गुरु नानकदेव ज़ी का जन्म वि० संवत् 1526 में पंजाब के तालबंदी नामक ग्राम में एक क्षत्रिय के घर हुआ था। आपके पिता का नाम कालूराम था। नानक जी का स्वभाव पिता की अपेक्षा माता की प्रकृति से बहुत अधिक मिलता था। सबसे पहले नानक को जब ककहरा सिखाने के लिए गुरुजी के पास बैठाया गया, तब नानक ने उनसे कहा— ''आप मुझे ऐसी शिक्षा दीजिए, जिससे मेरा माया का बंधन टूट जाए।'' इस समय नानक जी की अवस्था छह वर्ष की थी। गुरु ने नानक को धमका दिया। इसके बाद एक दिन फिर नानक ने गुरुजी से कहा—''आप जो धर्म करते हैं, वह तो धर्म का ऊपरी रूप है; मन की पवित्रता और इंद्रियनिग्रह की सबसे पहले आवश्यकता है। भगवान की पूजा केवल भोग लगाने से ही नहीं होती। सरल और शुद्ध चित्त से भक्ति-पुष्प के द्वारा जो पूजा की जाती है, वही सच्ची पूजा है।''

नानक बचपन में ही ध्यान का अभ्यास करने लगे थे और कई बार वे ध्यान की अवस्था में बहुत देर तक घर नहीं आया करते थे। एक दिन ध्यान के समय माता ने उनसे भोजन करने को कहा, पर उन्होंने भोजन करना नहीं चाहा। माता-पिता ने सोचा कि लड़का बीमार हो गया। वैद्य बुलाए गए, नानक ने वैद्य से कहा— ''महाशय! आप मेरी बीमारी को दवा से दूर करना चाहते हैं, पर आपके अंदर जो काम-क्रोध की बीमारी मौजूद है, उसे हटाकर आप आत्मा को स्वस्थ क्यों नहीं करते? मुझे कोई शारीरिक रोग नहीं है, मेरे प्राण तो उस परमात्मा की प्राप्ति के लिए व्याकुल हैं, मेरे लिए आप क्या उपाय करेंगे?''

कालूराम के खेती का काम था। उसने एक दिन नानक को खेत की रखवाली के लिए भेजा, खेत में बहुत-सी चिड़ियाँ आ गईं, उनके उड़ाने के बदले आप आनंद से गाने लगे—'***रामदी चिड़ियाँ रामदा खेत। खा लो चिड़ियाँ भर-भर पेट।***' पिता इससे बहुत नाराज हुए। एक बार पिता ने समझाते हुए नानक से कहा—''बेटा! तुम खेती का काम करने लगो तो तुम्हें भी लोग निठल्लू न कहें और हमें भी आराम मिले।'' नानक ने नम्रतापूर्वक कहा—''पिताजी! मेरे खेत की जमीन बहुत लंबी-चौड़ी है, उसमें मैंने भगवान के नाम का बीज बो दिया है, बड़ी फसल होगी, मेरी इस खेती में जो फल फलेगा, उस फल को खाने वाले पुरुष परम शांति को प्राप्त होंगे।''

पिता ने दुकान करने के लिए कहा तो आप बोले—"संसार में चारों ओर मेरी दुकानें हैं, पर उनमें बाजारू माल नहीं है, मेरी दुकान में विवेक और वैराग्य का माल भरा है; इन चीजों को जो लेंगे, वे सहज में ही भवसागर से पार हो जाएँगे।"

नानक संन्यासी होकर घर से निकल पड़े। इससे पहले ही उनके मन की गति बदलने के लिए माता-पिता ने विवाह कर दिया था। श्रीचंद और लक्ष्मीचंद नाम के दो पुत्र भी हो गए थे, परंतु स्त्री-पुत्र नानक का चित्त आकर्षित नहीं कर सके। बाला और मरदाना नामक दो व्यक्ति नानक के साथ हो गए थे। इसके बाद नानक का सारा जीवन धर्म और भक्ति के प्रचार में बीता। नानक निराकार के उपासक और राममंत्र के बड़े पक्षपाती थे। बड़ी-बड़ी विपत्तियाँ नानक पर आईं, परंतु नानक ने अपने सिद्धांत और प्रचार का कार्य कभी बंद नहीं किया।

नानक ने अपनी बहन का उपकार जीवन भर माना इसलिए यात्रा समाप्त कर वह सुलतान पुर में ही आकर रहते थे। नानक ने बड़ी-बड़ी चार यात्राएँ कीं।

संवत् 1575 वि० में आप मुसलमानों के प्रधान तीर्थ मक्का में पहुँचे। एक दिन रात के समय आप हजरत मुहम्मद की कब्र की ओर पैर पसारे सो रहे थे। मुसलमानों ने उत्तेजित होकर कहा—"इसे मार डालो, यह खुदा के घर की ओर पाँव पसारे लेटा है।" इस पर नानक ने बड़ी शांति से कहा—"भाई! जिस ओर खुदा का घर न हो, उस ओर मेरे पैर कर दो।" कहा जाता है कि वे लोग बाबा नानक के पैर जिस ओर घुमाते थे उसी ओर मुहम्मद की कब्र दीखती थी, अंत में उन लोगों ने नानक को महात्मा समझकर छोड़ दिया और उनसे पूछा—"तुम कौन हो?" नानक ने कहा—

**हिंदु कहां तो मारिये, मुसलमान भी नांय।**
**पंचतत्त्व का पूतला, नानक साडा नांव॥**

इसके बाद नानक जी मदीना, बगदाद, अलप्पो, ईरान, हिरात, बुखारा होते हुए कश्मीर और स्यालकोट होकर संवत् 1579 वि० में देश लौटे। इस यात्रा में गुरु नानक के संगी मरदाना जी का ख्वारजू नामक नगर में देहांत हुआ।

कहा जाता है कि करतारपुर में एक दिन ध्यान में मग्न नानक जी को भगवान की ओर से यह आज्ञा हुई कि 'नानक! मैं तुम्हारी स्तुति से बहुत प्रसन्न हूँ, तुम सदा मेरे नाम की घोषणा करके नर-नारियों को मुक्ति के मार्ग पर आरूढ़ करते हो, तुम्हारे इस गीत को जो व्यक्ति सुनेगा और मानेगा उसकी मुक्ति होगी।' भगवान की यह वाणी सुनकर नानक ने अपने को धन्य समझा। उस समय जो नानक जी ने स्तुति की थी, उसको उनके शिष्य अंगद जी ने लिख लिया था। इसी को 'जपजी' अथवा 'आदिग्रंथ' कहते हैं। सिखों का यह परमपूज्य धर्मग्रंथ है।

दो पुत्र होने पर भी गुरु नानक ने उनसे अधिक योग्य समझकर अंगद को ही अपनी गद्दी पर बैठाया। गुरु नानक संवत् 1596 वि० आश्विन के महीने में लगभग सत्तर वर्ष की

अवस्था में उपस्थित भक्त-मंडली द्वारा होने वाली परमात्मा के नाम की दिग्दिगंतव्यापिनी ध्वनि को सुनते और भगवान का 'राम नाम' स्मरण करते हुए सदा के लिए यहाँ से विदा हो गए।

परमात्मा में अटल विश्वास, धैर्य, सत्य, परोपकार, त्याग, कृतज्ञता, उदारता, संतोष, विनय, वैराग्य, भक्ति और नाम-प्रेम आदि आपके जीवन में खास गुण थे! ❐

---

वन विहार के लिए वासुदेव, बलदेव और सात्यकि अपने घोड़ों पर चढ़कर निकले। रास्ता भटक जाने से वे एक ऐसे वन में जा फँसे, जिसमें न पीछे लौटना संभव था और न आगे बढ़ना। अतः रात्रि एक पेड़ के नीचे बिताने का निश्चय किया। घोड़े बाँध दिए गए। तीनों ने एक-एक पहर पहरा देने का निश्चय किया, ताकि सुरक्षा होती रहे और दो साथी सोते रह सकें।

पहली पारी सात्यकि की थी। वे जागे, दो सो गए। इतने में पेड़ से एक पिशाच उतरा और मल्लयुद्ध के लिए ललकारने लगा। सात्यकि ने उसके कटु बचनों का वैसा ही उत्तर भी दिया और घूँसे का जवाब लात से देते रहे। पूरे पहर मल्लयुद्ध होता रहा। सात्यकि को कई जगह चोट लगी, पर उस समय साथियों से उस प्रसंग की चर्चा न करके सो जाना ही उचित समझा। अब बलदेव के जगने की बारी थी पिशाच ने उन्हें भी चुनौती दी। जवाब में वैसे ही गरमागरम उत्तर मिले। प्रेत का आकार और बल पहले की तरह ही बढ़ता रहा और बलदेव की बुरी तरह दुर्गति हुई। दूसरा पहर इसी प्रकार बीत गया।

तीसरी पारी वासुदेव की आई। उन्हें भी चुनौती मिली। वे हँसते हुए लड़ते रहे और कहते रहे—बड़े मजेदार आदमी हो तुम। नींद और आलस्य से बचाने के लिए मित्र जैसा मखौल कर रहे हो।

पिशाच का बल घटता गया और आकार भी छोटा होने लगा। अंत में वह झींगुर जैसा छोटा रह गया, तब वासुदेव ने उसे दुपट्टे के एक छोर से बाँध लिया।

प्रातः नित्यकर्म से निपटकर जब चलने की तैयारी होने लगी तो सात्यकि और बलदेव ने पिशाच से मल्लयुद्ध होने की घटना सुनाई और चोटों के निशान दिखाए। वासुदेव हँसे और पिशाच को दुपट्टे के छोर में से खोलकर हथेली पर रख लिया।

आश्चर्यकित साथियों को देखकर वासुदेव ने बताया—"वह प्रेत-पिशाच और कोई नहीं 'क्रोध' था। जो वैसा ही प्रत्युत्तर देने पर बढ़ता और उग्र होता है, पर जब उपेक्षा की जाती है तो दुर्बल और छोटा हो जाता है।

# संग्रह नहीं वितरण करें

उपार्जन जीवन का एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है, पर वह वितरण का समन्वय किए बिना अपूर्ण ही रहेगा। उपार्जन करते चले जाएँ और उसका वितरण न हों तो संग्रह के पहाड़ जमा होते चले जाएँगे और वे फिर अपने आप एक नई समस्या उत्पन्न करेंगे। उत्पादन के साथ उपभोग की पूरक संगति है। भोजन कमाया और पकाया जाना चाहिए, यह उचित है, पर उसे खाया भी तो जाना चाहिए। कमाते और पकाते चले जाएँ और उसका उपभोग न करें तो फिर आहार का उपार्जन—निर्माण सुविधा उत्पन्न करने के स्थान पर असुविधा भरे संकट उत्पन्न करेगा।

जिस प्रकार भौतिक जीवन में उपार्जन और उपयोग का अन्योन्याश्रय संबंध है, उसी प्रकार आध्यात्मिक जीवन में भी सद्ज्ञान स्वाध्याय से लेकर उपासना साधना के विविध क्रियाकलापों का उपयोग-यही है कि हम उस संचय को व्यावहारिक जीवन में उतारकर आनंद और उल्लास से भरा-पूरा अनुकरणीय आदर्श उपस्थित करें। साथ ही उस उपलब्धि से विश्व-परिवार को भी लाभान्वित करें।

हम आत्मबल उच्चकोटि का संपादन कर लें, किंतु उसे अपने तक ही सीमित रखें स्वयं ही उससे लाभान्वित हों, यह उचित नहीं। ऋषि की आत्मा यही कहती रही है कि मुझे राज्य सुख, वैभव, यहाँ तक कि स्वर्ग और मुक्ति की आवश्यकता नहीं। मुझे तो दूसरों के दुःख निवारण में प्रवृत्त रहने की प्रेरणा मिलनी चाहिए। भगवान बुद्ध ने अंतिम समय यही कहा था—मैं बार-बार जन्म लूँगा और बार-बार मरूँगा, ताकि संसार की अधिक समय तक अधिकतम सेवा कर सकूँ। मुक्ति के बारे में पूछे जाने पर उनका उत्तर था कि जब संसार के समस्त प्राणी मुक्त हो चुकेंगे, तब अंतिम प्राणधारी के रूप में मैं मुक्ति-द्वार में प्रवेश करूँगा। यह दृष्टिकोण प्रत्येक अध्यात्मवादी का होना चाहिए।

हर अध्यात्मवादी को उनके जैसी भूमिका प्रस्तुत करनी चाहिए। ज्ञान संपादन किया हो अथवा इस साधना से आत्मबल बढ़ाया हो, हर हालत में उसका लाभ जनसमाज को भी मिलना चाहिए। ज्ञानयज्ञ की साधना प्राचीनकाल के साधु-ब्राह्मण इसीलिए करते थे कि उनकी संगृहीत संपदा तरोताजा बनी रहती थी और साथ ही सेवा-साधना का पुण्य मिलता रहता था। धनपति कम-से-कम अपने परिवार को तो उस कमाई का लाभ देते ही हैं। स्वयं ही खा-पीकर खतम नहीं कर देते। अध्यात्मवादी लोग अपना उपार्जन अपनी ही स्वर्ग मुक्ति, सिद्धि या चमत्कारों के लिए सीमित रखें तो यह संकीर्ण स्वार्थपरता

धनाध्यक्षों से भी गए-गुजरे स्तर की हो जाएगी। वे अपने परिवार को तब भी खिलाते-पिलाते थे, पर यदि साधु-ब्राह्मण या साधक तत्त्वदर्शी अपनी उपलब्धियों को विश्व परिवार तक विस्तृत वितरित नहीं कर सके तो यही कहा जाएगा कि उन्होंने कमाया कुछ भी क्यों न हो, पर सदुपयोग नहीं किया जा सका।

संपत्ति का एक अंश परमार्थ के लिए, लोक-मंगल के लिए रहना ही चाहिए। सरकार उसे तरह-तरह के टैक्स लगाकर वसूल करती है। विवेकवान इससे आगे के कदम स्वेच्छापूर्वक उठाते हैं और पुण्यपरमार्थ की दृष्टि से दान-पुण्य करते हैं। यह दान-प्रक्रिया धन-संपत्ति के क्षेत्र तक ही सीमित नहीं रहनी चाहिए, वरन जिन्होंने **ज्ञान, वर्चस** अथवा **आत्मबल** उपार्जित किया है, उन्हें भी उससे लोक-साधना का प्रयोग पूरा करना चाहिए। उपार्जन के पूरक उपयोग की बात किसी को नहीं भुलानी चाहिए। संग्रह तो हर दृष्टि से अभिशाप ही है। अपनी क्षमता, योग्यता, धन का दशांश दान भारतीय संस्कृति की आदर्श परंपरा है। इसका निर्वहन आत्मसंतोष की दिव्यता से भर देने वाला है। इस प्रकृति में निरंतर देने का क्रम चल रहा है। हमें संसार का, प्रकृति का, समाज का, गुरु का, माता-पिता के ऋण से उऋण होने का प्रयास करना चाहिए। ❒

---

**एक शिष्य किसी संत पुरुष की सेवा में निरत था और ऐसा मंत्र चाहता था, जिसके सहारे वह ऋद्धि-सिद्धियाँ दिखा सके। पर संत थे, जो सबको राम-नाम ही बताते थे। शिष्य को चमत्कारी मंत्र चाहिए था। राम-नाम तो मामूली बात है। उसे निराशा होने लगी। गुरु ने मनःस्थिति को ताड़ लिया। एक दिन गुरु ने उस शिष्य को एक चिकना पत्थर दिया और कहा—"इसे सब्जी वालों से पूछकर आओ, कितने में खरीदेंगे।" शिष्य दिन भर घूमा। बटखरे के काम में आ सकता है, यह सोचकर उनने दो-चार पैसे भर की कीमत लगाई। दूसरे दिन वही पत्थर लेकर सुनारों के मुहल्ले में भेजा। वहाँ उसका दाम एक हजार तक लगाया गया। तीसरे दिन उसे जौहरी बाजार में उसकी कीमत मालूम करने को कहा गया। कइयों को दिखाने पर उसकी कीमत बढ़ते-बढ़ते एक लाख तक पहुँच गई।**

**गुरु ने शिष्य को समझाया—"पत्थर तो वही था, पर पारखियों ने अपनी-अपनी जानकारी के आधार पर उसका मोल बताया। राम-नाम है तो एक ही, पर पात्रता के अनुरूप उसका मोल और महत्त्व घटता-बढ़ता रहता है।"**

# युग निर्माण योजना घर-घर अवश्य पढ़ी जाए

पूज्यवर ने सर्वप्रथम अखण्ड ज्योति पत्रिका का संपादन किया। लगभग 26 वर्षों बाद उन्होंने युग निर्माण योजना पत्रिका निकालना शुरू किया। उन्होंने लिखा—"युग निर्माण योजना पत्र अपने ढंग का अनोखा पत्र होगा। यह पत्र नवयुग का संदेश लेकर तैयारी के साथ शीघ्र ही प्रकाशित होने जा रहा है। अखण्ड ज्योति परिवार के प्रत्येक सक्रिय सदस्य को मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए तथा जनजीवन को सुविकसित करने के लिए यह पत्र एक बड़ी आवश्यकता की पूर्ति करेगा।"

यदि हम अच्छे साहित्य का स्वाध्याय करेंगे, अच्छे लोगों की संगत में रहेंगे तो अच्छे बने रहेंगे। दुर्जनों के साथ रहेंगे तो कुमार्गगामी हो जाएँगे, सामान्य कुकृत्यों से लेकर जघन्य अपराधों को करने में कोई संकोच नहीं होगा। हम, हमारा परिवार, हमारा समाज, हमारी सोच, हमारी आदतें हमें तो प्रभावित करती ही हैं; इससे माहौल भी बनता या बिगड़ता है। महापुरुषों के साथ सत्संग करना लाभदायक तो है, पर आसान नहीं। अच्छे साहित्य का स्वाध्याय प्रत्येक के लिए संभव भी है और लाभदायक भी है। महापुरुष लोग अपने आचरण से व्यक्तियों पर छाप छोड़ते हैं और अपनी बात को साहित्य के माध्यम से भी लोकमानस तक पहुँचाते हैं। हम लोग विशेष रूप से भाग्यशाली हैं कि एक तपस्वी से हमारा संबंध जुड़ा, जिसके जीवन का हर पन्ना हम पर प्रभाव छोड़ता है। उन्होंने अपने तपबल से काफी दूर तक देखा और जनसामान्य की आध्यात्मिक प्रगति के लिए सूत्र छोड़ गए, जिनका अवलंबन करके हम लोग अपने जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकते हैं।

परमपूज्य गुरुदेव ने ऐसी व्यवस्था प्रस्तुत की, जिससे सद्विचारों का प्रवाह अच्छाई की ओर प्रवाहित हो और लोगों का रुझान सद्वृत्तियों की ओर बढ़ने लगे। आज के समाज को इसी प्रवाह-परिवर्तन की आवश्यकता थी। पूज्य गुरुदेव द्वारा प्रस्तुत विचारपुंज कालांतर में पत्रिकाओं के रूप में जन-जन तक पहुँचने लगे। लोगों ने पाया कि इनमें प्रस्तुत विचारों में कुछ नयापन है। गूढ़ विषयों के विवेचन सरल शब्दों में चमत्कारिक प्रभाव छोड़ते हैं।

युग निर्माण योजना पत्रिका में जीवनोपयोगी छोटी-छोटी बातों को इस प्रकार प्रस्तुत किया जाता है कि वे ग्राह्य हो जाती हैं। परिजन इन सूत्रों को अपने आचरण एवं व्यवहार का अंग बनाने लगते हैं।

**स्वाध्याय तथा सत्संग**

यदि अधिक समय तक अधिक गहरे सद्विचारों का संपर्क किसी व्यक्ति को उपलब्ध हो तो उसकी मनोदशा श्रेष्ठता की दिशा में मुड़े बिना नहीं रह सकती। स्वाध्याय और सत्संग

की धर्मग्रंथों में भूरि-भूरि प्रशंसा की गई है। इन्हें जीवन का नितांत आवश्यक एवं अनिवार्य धर्म-कर्त्तव्य माना गया है। स्वाध्याय की उपेक्षा करने वाले व्यक्ति की भर्त्सना करते हुए शतपथ ब्राह्मण कहता है—"जो व्यक्ति जिस दिन स्वाध्याय नहीं करता, उस दिन वह अपने कर्त्तव्य और वर्ण-धर्म से पतित हो जाता है।" यही बात सत्संग के बारे में भी है। अच्छे व्यक्ति और अच्छे विचारों की तुलना पारस पत्थर से की गई है, जिसका स्पर्श मात्र पाकर लोहा जैसा कलुषित पदार्थ स्वर्ण जैसा बहुमूल्य बन जाता है।

**पूज्यवर की पाती घर-घर पहुँचाने के लिए श्रवण कुमार की भूमिका**

परमपूज्य गुरुदेव की व्यवस्था में कुछ भाइयों-बहनों ने पूज्यवर के श्रवण कुमार बनकर उनकी पाती को घर-घर पहुँचाने में अपने जीवन का गौरव समझा। वे इन पातियों को स्वयं पढ़ते हैं और अपने परिचय-क्षेत्र के लोगों को पढ़ने की प्रेरणा देते हैं। वर्षभर वे इस प्रक्रिया को मूर्त रूप देने में लगे रहते हैं। जो भी जहाँ कहीं भी मिल गया, उसे युग निर्माण योजना पत्रिका का सदस्य बनाने में वे सफल होते हैं। इस प्रकार सामान्य प्रतिभा के लोग भी ज्ञानयज्ञ अभियान में सक्रिय भूमिका निभाते हुए दीखते हैं। ऐसे लोगों के लिए पत्रिका पठन-पाठन तथा वितरण का कार्य सर्वोत्तम कार्य है। उन्हें गुरुवर का श्रवण कुमार बनने में जो आत्मसंतोष मिलता है, वह अकल्पनीय है। कई लोग अत्यधिक व्यस्तता के कारण इन पत्रिकाओं को पढ़ने में अपनी लाचारी का प्रदर्शन करते हैं, पर इसके बावजूद भी वे इन पत्रिकाओं के सदस्य बनते हैं। वे जानते हैं कि यदि वे नहीं पढ़ेंगे तो घर की महिलाएँ तथा अन्य सदस्य तो पढ़ ही लेंगे। ड्राइंग रूप में सेंटर टेबल पर युग निर्माण योजना पत्रिका पड़ी रहेगी तो आने वाला मेहमान भी इसके माध्यम से कुछ सद्विचार लेकर ही जाएगा। युग निर्माण संबंधी पत्रिका तथा साहित्य का घरों में रखा जाना एक प्रतिष्ठा का प्रश्न है।

मिशन की सभी पत्रिकाओं द्वारा आज हम सबको पूज्यवर एवं परमवंदनीया माताजी के संदेश को घर-घर पहुँचाने के लिए सच्चे श्रवण कुमार बनना है। ❒

**देवता, चिरकाल से अनुरोध करते रहे कि लक्ष्मी जी असुरों के यहाँ न रहें। पर लक्ष्मी जी ने असुर-परिकर छोड़ा नहीं। एक दिन अनायास ही लक्ष्मी जी देवलोक में आ गईं। देवताओं ने असमंजस व्यक्त किया कि वे असुरों को छोड़कर चल क्यों पड़ीं।**

**लक्ष्मी ने कहा—"सुर और असुर होने का पुण्य-पाप भगवान देखते हैं। मेरा काम पराक्रम और पुरुषार्थ की जाँच-पड़ताल करना है। अब असुर बदल गए हैं, आलस्य और दुर्व्यसन अपनाने लगे हैं; ऐसे लोगों के साथ मेरा निर्वाह कैसे हो सकता था ?**

# ज्ञातव्य

## आगामी पुस्तक मेला

| स्थान | तिथि | संपर्क-सूत्र |
|---|---|---|
| 2. गायत्री शक्तिपीठ शास्त्री नगर, बाँदा (उ. प्र.) | 10 से 18 नवं., 2024 | 1. श्रीमती रामजानकी शुक्ला, मो.-8423304000<br>2. श्री रामू खरे, मो.-8299259824 |

## 2024-25 की पुस्तक मूल्य-सूची उपलब्ध

**युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा द्वारा प्रकाशित समस्त पुस्तकों एवं प्रचार सामग्री की मूल्य-सूची प्रकाशित हो गई है। जो परिजन मँगाना चाहते हैं, ई-मेल से सूचना देकर निःशुल्क मँगा सकते हैं। अपना नाम, पूरा पता, ई-मेल आई.डी अवश्य भेजें।**

## गायत्री तपोभूमि में 40 दिवसीय अनुष्ठान करने का सुअवसर

**22 नवंबर से 31 दिसंबर, 2024 तक, 04 जनवरी से 12 फरवरी, 2025 तक**

**( कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें )**

गायत्री तपोभूमि मथुरा, तप की दिव्य भूमि है, जहाँ से युगावतार परमपूज्य गुरुदेव ने युग निर्माण योजना का शुभारंभ किया। अब तक इस जाग्रत चैतन्य तीर्थ में लाखों लोगों ने अनुष्ठान, साधना आदि के रूप में कठिन तपश्चर्याएँ संपन्न की हैं। यहाँ की शांति, प्रखरता, श्रद्धा, प्रेरणा, सृजन-ऊर्जा का उल्लास हर किसी को जप-तप, अनुष्ठान आदि के लिए विशेष रूप से आमंत्रित करता है। अतः परिजनों की इच्छा-आकांक्षा को देखते हुए 40 दिवसीय साधना शिविर के दो सत्रों का आयोजन यहाँ किया जा रहा है।

शिविर में भागीदार बनने के इच्छुक परिजन आवेदन करके शीघ्र स्वीकृति प्राप्त कर लें। इस शिविर में मिशन के सिद्धांतों-आदर्शों का समुचित प्रशिक्षण शिविर की पूरी अवधि तक चलेगा। आत्मीय परिजन आत्मकल्याण तथा लोककल्याण की दिशा में आगे बढ़ने एवं गुरुदेव के कार्यों को और अधिक कुशलता से कर सकने हेतु, प्रवीणता प्राप्ति के लिए इस अवसर का अवश्य लाभ उठाएँ। अति वृद्ध, बीमार तथा अनुशासनों का पालन करने में असमर्थ न आएँ। मथुरा में इन दिनों ठंढ अधिक पड़ती है, अतः गरम वस्त्र भी लाएँ। स्वीकृति लेकर ही आएँ। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

# अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

**( कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें )**

गायत्री माता के प्रथम गायत्री मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा गुरुदेव की 24वर्षीय साधना की पूर्णाहुति के रूप में हुई। प्राण-प्रतिष्ठा से पहले पूज्यवर ने 24 दिन का गंगाजल का उपवास तपोभूमि में ही किया था। 1958 में प्रथम सहस्रकुंडीय यज्ञ यहीं संपन्न हुआ। 2400 तीर्थों का जल, रज, अखंड अग्नि एवं 2400 करोड़ हस्तलिखित गायत्री महामंत्र यहाँ स्थापित हैं। अतः यह पावनस्थली 2400 तीर्थों का प्रतिनिधित्व करती है। युग-परिवर्तन महापुरश्चरण के अंतर्गत संचालित 9 दिवसीय अनुष्ठान साधना में भाग लेना किसी के लिए भी सौभाग्य की बात है। सभी पाठक इस आगामी शिविर में सादर आमंत्रित हैं। तिथि निम्नानुसार हैं—

**नवंबर, 2024**

7 से 15

तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ; अन्यथा आवास की व्यवस्था सुनिश्चित नहीं हो सकेगी। अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधार, जन्मदिनसहित आवेदन करें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

# पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

**( कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें )**

**17, 18, 19 नवंबर (असम, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, त्रिपुरा, मिजोरम, सिक्किम, भूटान, नेपाल आदि )**

परमपूज्य गुरुदेव ने अपने क्रांतिकारी विचारों को जन-जन तक पहुँचाने के लिए नित्य लेखन किया और पत्रिकाओं तथा लगभग 3200 पुस्तकों को जनसुलभ कराया। उनके अभियान को गति देने के लिए गायत्री तपोभूमि, मथुरा में पत्रिका प्रचारक सम्मेलन आयोजित किए जा रहे हैं। पत्रिकाएँ मिशन को गति देने का सशक्त माध्यम हैं। मिशन के विस्तार हेतु इनका विस्तार अत्यंत आवश्यक है। अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना, युगशक्ति गायत्री, प्रज्ञा अभियान आदि का जितना अधिक प्रसार-विस्तार होगा, उतना ही अधिक युग निर्माण आंदोलन को सफल बनाने में सहायता मिल सकेगी। अतः परिजनों से आग्रह है कि अभीष्ट प्रेरणा मार्गदर्शन हेतु इस सम्मेलन में अवश्य आएँ। पत्रिका मँगाकर बाँटने वाले भाई-बहन अपने जिलों के समन्वयक/ट्रस्टी/व्यवस्थापक आदि को साथ लेकर पधारें। आने की स्वीकृति अवश्य मँगा लें, बिना स्वीकृति न आएँ।

**समस्त पत्र व्यवहार, फोन, ई-मेल के लिए संपर्क सूत्र**

पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399

मो.— 09927086287, 09927086289

***ई-मेल. : yugnirman@yugnirmanyojna.org*** ❒

# सामाजिक रीति-नीति में सुधार हो

नए समाज की, सभ्य समाज की, नवयुग की, रचना करने के लिए एक ही प्रक्रिया पूर्ण करनी होगी और वह है—भाव परिवर्तन। इसके लिए ऐसे व्यक्तियों की आवश्यकता है, जो इस पुण्य-प्रक्रिया की महत्ता और श्रेष्ठता को सच्चे मन से अनुभव करें, उसके लिए कुछ समय देने और श्रम करने को भी तत्पर हों।

इस युग में निरक्षरता सबसे बड़ा अभिशाप है। आवश्यकता इस बात की है कि देश में एक भी नर-नारी अनपढ़ न रहे। यह कार्य सरकारी स्कूलों के द्वारा संभव नहीं। जो लोग दिनभर काम में लगे रहते हैं, वे स्कूल कैसे जाएँ और यदि वे जाने भी लगें तो इन करोड़ों लोगों को पढ़ाने का खरच सरकार कहाँ से लाए?

यह कार्य केवल इस प्रकार हो सकता है कि प्रत्येक शिक्षित व्यक्ति सेवा बुद्धि से कम-से-कम पाँच व्यक्तियों को साक्षर बनाने की प्रतिज्ञा ले। अपने घरवालों में से, पड़ोसियों में से, पाँच व्यक्तियों को शिक्षा की उपयोगिता समझाकर उन्हें एक घंटा प्रतिदिन पढ़ने के लिए तैयार कर लेना कुछ कठिन तो अवश्य है, पर असंभव नहीं। शिक्षा का महत्त्व न समझने वाले इसे बेकार की बात समझेंगे, उपहास करेंगे, असमर्थता प्रकट करेंगे और निराशा की बात कहेंगे, पर प्रयत्न करने वाले में यदि कुछ विशेषता हो और वह लगा ही रहे, तो अंततः उसे सफलता मिलेगी। प्रौढ़ शिक्षा की दिशा में वह भारी काम कर सकेगा। मिशन के लाखों सदस्य यदि अपने से यह कार्य आरंभ कर दें, तो करोड़ों व्यक्तियों को वे शिक्षित कर सकते हैं।

खाद्य समस्या आज की दूसरी समस्या है। जनसंख्या बढ़ती जा रही है और धरती उतना अन्न नहीं उपजाती। अन्न का उत्पादन बढ़ाना, शाक-भाजी का अधिक उपयोग करना, अन्न को जरा भी बरबाद न होने देना जरूरी है। साथ ही जूठन छोड़ने और अधिक प्रकार के महँगे खाद्यान्न परोसे जाने वाली, अधिक व्यक्तियों को सम्मिलित करने वाली दावतों की प्रथा समाप्त करना भी आवश्यक है।

यह कार्य बहुत ही सरल है कि सप्ताह में कम-से-कम एक समय कुछ न खाने या शाक-दूध पर रहने की, उपवास-प्रक्रिया को प्रचलित किया जाए। आध्यात्मिक, धार्मिक, शारीरिक, मानसिक, राष्ट्रीय हर दृष्टि से यह उपवास आवश्यक है। इस प्रक्रिया के प्रचलित होने से सात प्रतिशत अन्न की बचत हो सकती है और बिना उत्पादन बढ़े भी सारी समस्या का तत्काल हल निकल सकता है। उपवास का स्वास्थ्य पर जो आशाजनक प्रभाव पड़ेगा, वह लाभ तो और भी अधिक उत्साहवर्द्धक होगा। सात्त्विक

आहार, मसालों की उपेक्षा, कड़ी भूख लगने पर चबा-चबाकर ही भोजन करना तथा भगवान को अर्पण करके खाना आदि कितनी ही भोजन संबंधी सत्प्रवृत्तियाँ इसी आंदोलन के साथ जोड़ी जा सकती हैं और उनका शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से आशाजनक सत्परिणाम हो सकता है।

छोटे परिवारों का उत्तरदायित्व भी ठीक तरह निर्वाह कर सकना आज की स्थिति में कठिन पड़ता है, तो उसे अधिक क्यों बढ़ाया जाए ? यह विचारधारा हम लोगों के जीवन में स्थान प्राप्त करे तो स्वास्थ्य सुधरेगा, आयु बढ़ेगी, ब्रह्मचर्य का तेज व्यक्तित्व के विकास में सहायता करेगा और आत्मबल की आशाजनक वृद्धि होगी। जनसंख्या की बढ़ोत्तरी रोकने का राष्ट्रीय प्रश्न थोड़ी-सी सावधानी रखने से ही हल हो सकता है।

सामाजिक कुरीतियाँ अंध-परंपराओं के रूप में ही बढ़ती हैं। उनके पीछे विवेक नहीं अनुकरण ही प्रधान होता है। बुरी प्रथाओं के दुष्परिणामों को समझते हुए भी लोग देखा-देखी हानिकारक बातों को अपनाए रहते हैं। यदि वैसी ही अनुकरणीय आदर्श और उपयोगी परंपराएँ हम लोग प्रस्तुत करने लगें तो निश्चय ही उनका भारी स्वागत होगा और जनता उन्हें भी एक उत्साहवर्द्धक परंपरा मानकर उस मार्ग पर चलने लगेगी।

दहेज की हत्यारी कुप्रथा का अंत करने के लिए यदि गायत्री परिवार के परिजन तैयार हो जाएँ, तो आदर्श विचारों का एक नया दौर देशभर में प्रारंभ हो सकता है। बिना दहेज के, बिना जेवरों के, बिना गाजे-बाजे के, बहुत छोटी बरात के, परम सात्त्विक वातावरण में संपन्न होने वाले विवाहों को देखकर जनमानस की कली खिल पड़ेगी और असंख्य व्यक्ति उसी का अनुकरण करने लगेंगे। क्या इतना साहस दिखा सकना अपने परिवार के लिए कुछ असंभव कार्य है ? हम लोग थोड़ी हिम्मत दिखाएँ, तो आसानी से ऐसी परंपरा चल पड़ सकती है। हिंदू जाति के मुँह पर लगी हुई एक भारी कलंक-कालिमा धुल सकती है और हर सद्गृहस्थ को चिंता में जलाने वाली, खून के आँसुओं से रुलाने वाली उस दुष्ट पूतना का अंत हो सकता है।

***संसार में लाखों स्त्री-पुरुष हैं, जो नित्य और निर्धारित मार्ग पर न चल सकने के कारण दुःखी रहते हैं और करोड़ों ऐसे हैं, जो जीवन भर कभी अपना मार्ग निर्धारित ही नहीं कर पाते। इन दोनों ही कोशिशों में मनुष्य सफलता से सदा कोसों दूर रहते हैं।***

जातियों और उपजातियों का जंजाल देश में फूट फैलाने और दहेज जैसी कुप्रथाओं को जन्म देने का प्रधान कारण है। अब समय आ गया है कि जातियाँ न सही, उपजातियों की संकीर्णता को समाप्त करने के लिए कदम बढ़ा ही दिया जाए। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र शास्त्रों में इन चार ही जातियों का वर्णन मिलता है। उपजातियों का जंजाल काटकर रोटी-बेटी का दायरा जाति मात्र में बढ़ा दिया जाए, तो अच्छे

लड़के ढूँढ़ने में, अच्छी कन्याएँ प्राप्त करने में भारी सुविधा हो सकती है।

नशेबाजी और मांसाहार की असुरता का व्यापक प्रसार मनुष्यों की मनोभूमि में दिन-दिन तमोगुण बढ़ाता जा रहा है। दया, करुणा, मैत्री, आत्मीयता, न्याय की मानवीय सत्प्रवृत्तियों से मांसाहार का बैर है। दोनों एकदूसरे के घोर प्रतिकूल हैं। जीभ के स्वाद जैसे अपने तुच्छ स्वार्थ के लिए जो दूसरों को प्राणांतक पीड़ा दे सकता है; उसमें देवत्व की, मनुष्यता की स्थिरता कैसे रहेगी! मांसाहार, आहार का नहीं, एक नैतिक प्रश्न है। इसे नैतिक स्तर पर ही विचारा जाना चाहिए, तभी वे विचार लाभकारक सिद्ध हो सकते हैं।

नशेबाजी में केवल हानि-ही-हानि है, लाभ कुछ नहीं। तंबाकू, गाँजा, चरस, भाँग, अफीम, शराब से किसी को कुछ लाभ नहीं होता, हानि अपार है। शरीर खोखला होता है और मन में दुष्प्रवृत्तियाँ उठती हैं शरीर और मन, दोनों ही क्षेत्रों में नशेबाजी से भारी हानि होती है। धन का अपव्यय इतना अधिक होता है कि यदि उसे रोका जा सके तो वह बचत उत्थान के कार्यों में भारी योगदान दे सकती है।

स्वास्थ्य की समस्या का हल करने के लिए, व्यायाम और श्रमशीलता को जनजीवन में प्रधान स्थान मिलना चाहिए। आहार-विहार के सुसंयम का, सफाई और नियमितता का प्रयत्न होना चाहिए। आर्थिक कठिनाइयों को सुलझाने के लिए मितव्ययता और सादगी को अपनाया जाना आवश्यक है। सामाजिक शांति के लिए न्याय, समानता, उदारता का आचरण होना चाहिए। इन सत्प्रवृत्तियों को स्थिति के अनुसार हम अपने व्यावहारिक जीवन में कर्यान्वित करने लगें, तो निश्चय ही उससे श्रेष्ठ परंपराओं का जन्म होगा और दूसरे लोग भी उनका अनुकरण करने लगेंगे।

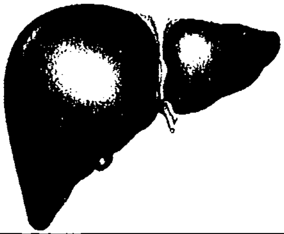
बूँद-बूँद जोड़ने से घड़ा भर जाता है, पतले धागे मिलकर मोटा मजबूत रस्सा बनाते हैं। हम सबका सम्मिलित प्रयत्न युग निर्माण के रूप में परिणत हो सकता है। युग बदल सकता है, शर्त यह कि हम स्वयं बदलें। बहुत कुछ हो सकता है, बशर्तेकि हम स्वयं भी कुछ करने को तैयार हों। अपने को बदलने, सुधारने और करने की अब आवश्यकता है। इस परिवर्तन के साथ ही हमारा समाज, राष्ट्र और संसार बदलेगा। ❐

---

**भगवान महावीर उधर से गुजर रहे थे। रास्ते में मिले एक ग्रामीण ने उनके चरणों पर गिरकर प्रणाम किया। उत्तर में अर्हंत ने भी उसके चरणों पर मस्तक टेका।**

**ग्रामीण सकपकाया, बोला—"आप तपस्या के भंडार हैं, उस विभूति को मैंने नमन किया। पर मैं तो कुछ नहीं हूँ, मेरा नमन किसलिए?"**

**अर्हंत ने कहा—"तुम्हारे भीतर जो परम पवित्र आत्मा है, मैं उसी को देखता हूँ और नमता हूँ। मेरे 'तप' से तुम्हारा 'सत्य' बड़ा है।"**



# यकृत की सूजन का घरेलू उपचार

यकृत शरीर की प्रमुख ग्रंथि है, जिससे निकलने वाले एंजाइम्स की हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में भी बड़ी भूमिका है।

वर्तमान की गलत जीवनशैली के कारण फास्टफूड, जंकफूड एवं मैदा, बेसन, तले खाद्य, अधिक मिर्च-मसालों तथा हानिकारक दवाओं के दुष्प्रभाव से यकृत (लिवर) की कार्यप्रणाली असंतुलित हो जाती है।

प्राकृतिक जीवनशैली अपनाकर ही यकृत की समस्त व्याधियों पर नियंत्रण संभव है। रोग की प्रारंभिक अवस्था में ही सुधार संभव है। अधिक देरी करने पर लाभ की संभावना भी कम हो जाती है।

यकृत की अभिवृद्धि तथा सूजन दूर करने के कुछ निरापद प्राकृतिक घरेलू उपायों को आजमाकर देखिए। इनके कोई दुष्प्रभाव भी नहीं हैं। परमपूज्य गुरुदेव आचार्य पं० श्रीराम शर्मा जी द्वारा अस्वादव्रत की परंपरा तो यकृत व्याधियों में बेहद कारगर है। भोजन में यथेष्ट बदलाव के साथ ही इन नुसखों को अपनाकर देखिए, लाभ होने की संभावना बढ़ेगी।

**प्राकृतिक उपचार**

(1) प्रतिदिन खाली पेट रहें, तब गरम-ठंढी सेंक 18 मिनट करें।

(2) एक लीटर सादे पानी में एक नीबू का रस मिलाकर एनिमा द्वारा बड़ी आँत की शुद्धि करें।

(3) भाप-स्नान सप्ताह में एक-दो बार लें।

(4) प्रतिदिन गरम पैर-स्नान 15 मिनट करें।

(5) सप्ताह में 2 दिन धूप-स्नान लें।

(6) धूप-स्नान लेते समय सिर पर ठंढे पानी से भीगी छोटी तौलिया रखें। 20 मिनट समय पर्याप्त होगा।

**प्राकृतिक आहार**

(1) 10 ML ऑलिव-आइल भोजन के पूर्व पिएँ।

(2) सोते समय एक गिलास गुनगुने पानी में कैस्टर ऑयल 10 ML मिलाकर पिएँ।

(3) मिर्च-मसाला, तेल, नमक आदि बंद कर दें। तले खाद्य बिलकुल न लें।

(4) फलाहार, रसाहार अधिक लाभप्रद होगा।

(5) दही में शुद्ध देशी खाँड मिलाकर सेवन करें।

(6) लौकी की उबली सब्जी (जीरा, धनिया, सौंफयुक्त) सेवन करें।

(7) नारियल पानी पिएँ तथा फटे दूध का पानी मिसरी मिलाकर पिएँ।

(8) सेब या संतरा रस 200 ML पिएँ।

(9) पपीता 250 ग्राम नित्य सेवन करें।

(10) दोपहर के भोजन के बाद मठा का सेवन करें।

(11) भोजन में चोकरयुक्त आटे की रोटी, उबली सब्जी, दलिया तथा दही का प्रयोग करें।

**घरेलू उपाय**

(1) करेले का रस 30 ML पीने से लाभ होता है।

(2) 10 ML एपल विनेगर (सेब का सिरका) एक कप पानी में मिलाकर सेवन करें।

(3) मकोय के पत्ते 15-20 नग लेकर एक गिलास पानी में उबालें, जब आधा कप शेष रहे, तब आग से उतारकर ठंढा करें और पिलाएँ। यह अचूक प्रयोग है।

(4) भूम्यामलकी चूर्ण + सरपुंखा चूर्ण + पुनर्नवा चूर्ण मिलाकर 3 ग्राम मात्रा शहद के साथ चटाएँ या पानी से सेवन करें।

(5) एक चम्मच जामुन का सिरका एक कप पानी में मिलाकर पिएँ।

(6) जामुन के पत्तों का रस 10 ग्राम 10 दिनों तक सेवन कराएँ।

(7) करेले का रस 10 ML शहद मिलाकर सेवन करें।

(8) दो वर्ष पुराने गुड़ को हरड़ चूर्ण के साथ मिलाकर गोली बनाकर सुबह-शाम 1-1 गोली गरम पानी से सेवन करें।

(9) सरपुंखा की जड़ से दातौन करने से लाभ होता है।

(10) खाने का चूना मात्र 1 ग्राम लेकर दही में पानी में घोलकर पिलाएँ। (चूने का प्रयोग वही करें, जिन्हें पथरी रोग नहीं हो)

(11) भुने चने 20-25 ग्राम नित्य सेवन करें।

(12) भोजन के बाद पुनर्नवासव और कुमार्यासव 20-20 ML बराबर मात्रा में पानी के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

(13) अमरबेल का क्वाथ पीने से लाभ होता है।

(14) कालमेघ चूर्ण 2 ग्राम भोजन के बाद पानी के साथ सेवन करें।

(15) खून की कमी हो तो लोहासव 20 ML बराबर पानी मिलाकर सेवन करें।

(16) कुटकी का चूर्ण 2-2 ग्राम सोते समय लें।

(17) अलसी की पुल्टिस यकृत पर बाँधने से लाभ होता है।

(18) यकृत में कड़ापन हो तो अमरबेल (आकाश बेल) पीसकर लेप करें।

(19) गुड़हल के फूलों का शरबत बनाकर पीने से यकृत के पित्तजनक दुष्प्रभाव मिटते हैं।

❐

दीपावली पर विशेष

# ज्योति पर्व की प्रेरणाएँ

भारतीय संस्कृति ऐसी है; जिसमें वर्ष का हर दिन पर्व और त्योहार; हर दिन पूजा-अर्चना, कथा, पौराणिक आख्यान, राजनीतिक, पुनर्जागरण, लोकरंजन एवं सामूहिक चिंतन में व्यतीत होता है। त्योहार राष्ट्र की चेतना के प्रतीक हैं तथा राष्ट्रीय एकता और अखंडता के द्योतक हैं। मानव जीवन में संस्कारों और त्योहारों का एक विशिष्ट महत्त्व होता है। त्योहार-पर्व ही हैं, जो व्यक्तियों को मिल-जुलकर संगठित होकर विचार-विनिमय करने का अवसर प्रदान करते हैं। सामूहिकता, भाईचारा, सहयोग, प्रेम जैसी प्रवृत्तियों को सुदृढ़ बनाते हैं।

वर्ष के सभी त्योहार कुछ-न-कुछ शिक्षा देने के तथा आत्मसमीक्षा करने के लिए आते हैं। विजयादशमी आसुरी प्रवृत्तियों का दमन करने का, वसंत पंचमी विद्या का, शिवरात्रि त्याग का, होली स्वच्छता-सफाई का, रामनवमी न्याय की रक्षा का, गायत्री जयंती ज्ञानगंगा से जन-जन को जोड़ने का, श्रावणी प्रायश्चित का तथा गुरुपूर्णिमा श्रेष्ठ पुरुषों, गुरुजनों के सम्मान का पर्व होता है। इसी प्रकार दीपावली वर्ष भर की, व्यक्ति की आर्थिक समस्या का समाधान खोजने तथा आर्थिक व्यवस्था के लिए नई योजनाएँ बनाने का त्योहार माना जाता है। यही वह पर्व है, जिसके माध्यम से जन-समाज अपने घरों में समृद्धि की कामना करते हैं; क्योंकि यह महालक्ष्मी की आराधना का पर्व है।

वास्तव में धनतेरस, नरक चतुर्दशी (रूप चतुर्दशी) तथा महालक्ष्मी पूजन इन तीनों पर्वों का मिश्रण है—दीपावली। दीपावली की शुरुआत धनतेरस से ही हो जाती है। दीपक इसी दिन से जलाना आरंभ कर देते हैं। इन्हें देव प्रबोधिनी एकादशी तक जलाते हैं। सोने-चाँदी के सिक्के तथा बरतनों आदि को लक्ष्मी का स्वरूप मानकर पूजा जाता है। गणेश और माता लक्ष्मी के साथ कुबेर जो धन के देवता माने जाते हैं, उनका भी पूजन किया जाता है। घर में अंदर-बाहर शुभ-लाभ जैसे शब्दों का प्रयोग बहुतायत से किया जाता है। 'शुभ' गणेश जी तथा 'लाभ' लक्ष्मी जी के प्रतीक हैं। विभिन्न राज्यों में दीपावली का पूजन-विधान अलग-अलग ढंग से किया जाता है।

व्यक्ति धन परिश्रम से कमाता है, उसका उचित उपयोग होना चाहिए। पिछले वर्ष क्या आर्थिक समस्याएँ रहीं, उनके क्या कारण थे? अब सुधार के लिए क्या किया जाना चाहिए? ऐसी समीक्षा करने का दिन दीपावली का होता है। वर्ष की आय में से कुछ बचत की जानी चाहिए, उसका लेखा-जोखा बहीखातों में रखा जाना चाहिए। उसी से आय-व्यय

बचत का पता चलता है। इस दिन नए बहीखातों का विशेष पूजन किया जाता है। नए बहीखाते पूजन कर हिसाब के लिए नए वर्ष में रखे जाते हैं।

प्रत्येक पर्व पर अलग-अलग देवी-देवताओं का पूजन होता है। दीपावली पर गणेश-लक्ष्मी का पूजन किया जाता है। वर्षा ऋतु समाप्त होते ही शरद ऋतु का आगमन होता है। घर की गंदगी को दूर करने के लिए घर के कोने-कोने की सफाई, घर की पुताई, टूट-फूट की मरम्मत आदि करके, घर को सुंदर बनाया जाता है। दीपावली पर बिजली या फूलों आदि से घर को सजाया जाता है। नए वस्त्र पहनते हैं, कोई नया सामान लाना होता है; वह इसी दिन खरीदा जाता है। घर के अंदर-बाहर रँगोली बनाई जाती है। स्थिति के अनुसार मिठाई, पकवान बनाए जाते तथा एकदूसरे के घर बाँटे जाते हैं। गणेश-लक्ष्मी का पूजन विधि-विधान से किया जाता है; क्योंकि मान्यता है कि जिसका घर अधिक साफ, सुंदर, आकर्षक होगा; लक्ष्मी जी उसके ही घर आती हैं। गणेश जी के पूजन के पीछे उद्देश्य यह रहता है कि विघ्नहर्ता गणेश जी हमें विवेकबुद्धि प्रदान करें, जिससे परिश्रम से कमाया गया धन विवेकपूर्वक खरच हो सके, घर में पैसे की कमी न रहे।

शास्त्रों के अनुसार दीपावली जागरूकता का संदेश लेकर आती है। मान्यता है कि आलसी-प्रमादी व्यक्ति के घर लक्ष्मी नहीं आती। इन बातों का अभिप्राय यही है कि पुरुषार्थी बनकर व्यक्ति कमाए उसका उपयोग अच्छे कार्यों में होता रहे तथा संतोष देता रहे। कुछ लोग इस दिन जुआ-सट्टा खेलकर अमीर बनने तथा अपना भाग्य ठीक करने की सोचते हैं। वे मानते हैं कि आज जुए में जीतेंगे तो लक्ष्मी जी उनके घर स्वयं आकर बसेंगी। चोर-चोरी करके इस दिन अमीर होना चाहते हैं। शराबी इस दिन और अधिक रात तक शराब का सेवन करने को प्रमुख मानते हैं। ये सभी कुरीतियाँ ही सामाजिक जीवन के लिए अत्यंत घातक सिद्ध होती जा रही हैं। त्योहार पर जहाँ परस्पर मिल-बाँटकर खाना-पीना, मिलना-जुलना होना चाहिए; वहाँ मार-पीट, पुलिस, कचहरी को आमंत्रित कर लेते हैं। शराब के कारण लड़ाई-झगड़ा, दुर्घटना होती ही हैं। जुए में पैसे में दीयासलाई लगाई जाती है। सभी जानते हैं कि जुए में केवल एक व्यक्ति ही जीतता है, बाकी सब हारते हैं, फिर भी जानते हुए बुराई त्यागने को तैयार नहीं होते।

इस दिन पटाखे जलाने तथा अधिक-से-अधिक बिजली का प्रकाश कर सजावट करने की अब अति होती जा रही है, जिसमें स्वयं की तथा राष्ट्र की हानि ही होती है। पटाखों में पैसा अपना बरबाद होता है, पर्यावरण प्रदूषित होकर स्वयं को भी हानि होती है। पटाखों के कारण किसी के घर पर चिनगारी गिरकर घर ही फूँक सकती है अथवा स्वयं ही दुर्घटनाग्रस्त हो सकते हैं। शराब पीना, जुआ खेलना, पटाखे जलाना, बिजली का अपव्यय जितनी जल्दी समाप्त हो

सके, उतना ही ठीक है। हमारे परिवार, समाज एवं राष्ट्र में हँसी-उल्लास दिखाई दे; इसके लिए दीपावली पर संकल्प लेना चाहिए कि इन बुराइयों को हम स्वयं छोड़ेंगे और दूसरों से छुड़ाएँगे।

दीपावली अंधकार को मिटाकर प्रकाश फैलाने का त्योहार है अर्थात अज्ञानता से ज्ञान की ओर जाने का त्योहार है। दीपावली त्योहार का मूल उद्देश्य है—भाईचारा, मेल-जोल, उत्साह-उमंग को बढ़ाना हम सभी त्योहार सही ढंग से मनाएँगे तो समाज भी स्वस्थ, सुदृढ़ बनता जाएगा। जैसे—तेल के दीपक जलाने से वायु प्रदूषण कम होता है; हमारी लोक परंपरा को जीवित रखने का कार्य होता है तथा बिजली की बचत भी होती है। त्योहारों को हमारे पूर्वज जिस रूप में मनाते आए हैं, उन्हें सहेजकर रखते आए हैं। हमें उनमें और सुंदरता बढ़ाकर विशेष बनाना चाहिए न कि दूषित करते चलें। 'सब ऐसा कर रहे हैं, हमें भी करना चाहिए।' यह स्पर्द्धा त्यागकर परिवार, समाज व राष्ट्र के लिए जो हितकर हो, वही करने का प्रयास करना हमारा धर्म है। अगली पीढ़ी के लिए हम प्रेरणास्रोत बनें, ऐसा प्रयास इस दीपावली पर करना चाहिए।

अवांछित प्रवृत्तियों को चलते रहने में पोषण, संपदा, साधन-क्षेत्र से ही प्राप्त होता है। अतः संपदा को भगवान की विभूति मानकर माँ लक्ष्मी जैसा समझकर, सदुपयोग किया जाए; यही इस पर्व के मनाने का उचित प्रयोजन है। ❒

---

**नेपोलियन बोनापार्ट तब विद्यार्थी था। उसने रहने के लिए एक नाई का मकान किराये पर ले रखा था। नाई की एक सुंदर युवती कन्या भी थी। वह किसी प्रकार नेपोलियन को अपने जाल में फाँसना चाहती थी, अतएव उसके सामने सदैव कामुक चेष्टाएँ करती रहती। नेपोलियन यह सब देखता तो पर उन बातों की उपेक्षा करके चुपचाप अपनी पढ़ाई में लगा रहता।**

**बात जहाँ-की-तहाँ समाप्त हो गई। कुछ दिन पीछे नेपोलियन सेना में चला गया। बाल्यकाल में संयमित जीवन बिताने के कारण शारीरिक शक्ति और बुद्धि-कौशल का उसमें अभाव नहीं था, इसीलिए वह 25 वर्ष की अल्पायु में ही सेनापति बना दिया गया।**

**एक बार वह किसी काम ने अपने उसी विद्यालय में गया, जहाँ उसने शिक्षा पाई थी। प्रसंगवश वह उस युवती से भी मिला और पूछा—"इस मकान में कभी एक विद्यार्थी रहता था, तुम उसे छेड़ती रहती थीं, है याद उसकी।" युवती ने रूखेपन से कहा—"था एक नीरस किताबी कीड़ा।"**

**नेपोलियन ने कहा—"सचमुच बहन! पर यदि वह वासना के आकर्षण में फँस जाता तो आज सेनापति के रूप में तुम्हारे सामने उपस्थित न होता ?"**

---

# अनेक रोगों की दवा–मदार

यह एक उत्तम औषधि होने से आयुर्वेद में इसे दिव्य औषधि माना गया है। आक के दो प्रकार होते हैं। पहला बैंगनी फूल वाला, दूसरा सफेद फूल वाला। सफेद फूल वाले आक वृक्ष की पूजा भी की जाती है। दोनों प्रकार के आक के औषधीय गुण प्राय: समान हैं। नवग्रहों में नवग्रह वाटिका एक ग्रह सूर्य ग्रह के रूप में ऑक का पूजन करते हैं। यह ग्रीष्म ऋतु में भी बिना पानी के हरा-भरा रहने वाला वृक्ष है। अग्नितत्त्व की प्रधानता वाला वृक्ष है। इसका रसायन धर्म पारे के समान उत्तम है। इसे 'वानस्पतिक पारद' भी कहा गया है।

इसे अर्क, मदार, अकौवा, अकवन, आकड़ा नाम से जानते हैं। रूई या आँकड़ा के नाम से भी जानते हैं। यह यकृत की क्रिया सुधारता है तथा इसके सेवन से पित्त का स्राव संतुलित होने लगता है।

**गुण-धर्म ( आयुर्वेदानुसार )**

लाल एवं श्वेत दो प्रकार के होते हैं। दोनों प्रकार के आक रेचक, वातनाशक होते हैं। कोढ़, खाज-खुजली, विष, बवासीर, कृमि, यकृतरोग, उदररोग, प्लीहारोग नष्ट करने वाले हैं।

आक का दूध तिक्त, उष्ण, स्निग्ध, उष्णवीर्य, लवण रसयुक्त होता है। कृमिरोग, वातरोग, बवासीर, वायु, उदररोग, कोढ़रोग नष्ट करता है। यह एक श्रेष्ठ विरेचक है।

**घरेलू उपयोग**

♦ **आक की जड़ की छाल**—पसीना लाने वाली, श्वास (दमा) दूर करने वाली, गरम, वमनकारक और उपदंश (सिफलिस) में लाभ करने वाली है।

♦ **आक के फूल**—बलकारक (वृष्य), अल्प मात्रा में जठराग्नि बढ़ाने वाले, पाचक हैं। मुँह से लार गिरना तथा बवासीर, खाँसी एवं श्वास (दमा) नाशक हैं। लाल आक के फूल अधिक गुणकारी होते हैं। श्वेत आक के फूल सारक एवं दस्तावर होते हैं, जबकि लाल आक के फूल धारक एवं रक्तपित्तनाशक होते हैं। बलगमयुक्त खाँसी में लाल ऑक के फूलों का रस लाभदायक होता है।

[**नोट**—आक का दूध तीक्ष्ण होता है। इसे अयोग्य रीति से सेवन करने पर दस्त लग जाते हैं। नेत्रों के अंदर आक का दूध अत्यंत हानिकारक होता है। अत: आक का दूध भूलकर भी नेत्रों में नहीं लगने देना चाहिए।]

♦ **कर्ण रोग में**—आक के पत्ते जिनका रंग पीला हो उन्हें पानी से धोकर, पोंछकर उन पर घृत लगाकर अग्नि में गरम करें तथा हाथ से मसलकर रस कान में निचोड़ने पर कान दरद दूर होता है।

♦ **बहरापन में**—आक का बिना छिद्र वाला पीला पत्ता लेकर आग पर गरम करें तथा उसका रस कान में निचोड़ने से बहरापन में लाभ होता है।

♦ **दंत रोगों में**—(1) आक की जड़ से दातौन करने से दंत व्याधियाँ मिटती हैं।

(2) आक की जड़ की छाल को पानी में घिसकर दाँत में रखने पर दंत-कृमि नष्ट हो जाते हैं।

♦ **खाँसी में**—आक के फूलों की मगज और कालीमिर्च बराबर मात्रा में लेकर पीसकर एक-एक रत्ती की गोलियाँ बनाकर दिन में चार बार एक-एक गोली पानी के साथ निगलने से दमा, खाँसी, हिस्टीरिया जैसी बीमारियों में लाभ मिलता है।

♦ **हैजा में**—आक के फूलों की पंखड़ियों को अलग कर उनके अंदर की लौंग 12 ग्राम लेकर 12 ग्राम कालीमिर्च, 20 ग्राम अदरक मिलाकर घोटकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर हैजे के रोगी को एक गोली देने पर शीघ्र लाभ होने लगता है।

♦ **गठिया में**—आक का बिना खिला फूल (कली), सोंठ, कालीमिर्च और बाँस की पत्ती समान मात्रा में लेकर चने के बराबर गोली पानी के साथ निगलने से गठिया रोग जैसी वात-व्याधियों में बड़ा लाभ होता है।

♦ **सिरदरद में**—कंडों की राख को आक के दूध में तर करके छाया में सुखाकर, पीसकर छान लें तथा शीशी में भरकर रखें। इसमें एक रत्ती भस्म सुँघाने (नस्य) से छींकें आकर सिरदरद, आधाशीशी, जुकाम, बेहोशी में लाभ होता है आक का दूध 2 बूँद बताशे पर डालकर सेवन करने से आधाशीशी का दरद बंद होता है।

[**नोट**—(1) यह औषधि गर्भवती महिला एवं बालकों को नहीं सुँघाना चाहिए।]

(2) छींकें बंद न हों तो थोड़ा गोघृत गरम करके सुँघाने से शांति हो जाती है।]

♦ **चूहे के काटने के विष पर**—आक का एक फूल कालीमिर्च के साथ पीसकर जल के साथ सेवन करने से विष नष्ट हो जाता है।

♦ **मृगी और अपस्मार में**—(1) आक के ताजे फूल और कालीमिर्च बराबर मात्रा में लेकर दो-दो रत्ती की गोलियाँ बनाकर तीन बार देने से मृगी, श्वास, बायटें, रक्त विकार और स्नायुरोग मिटते हैं।

(2) प्रतिदिन दोपहर बाद आक का दूध रोगी के पैरों के तलवों पर लगाकर कालीमिर्च का महीन चूर्ण बुरक दें तथा पाँव के तलवों पर आक का पत्ता बाँधकर मोजा पहना दें। चालीस दिनों तक बिना पैर धोए यह योग करते रहने से मृगीरोग निवारण होता है।

♦ **ततैया ( बर्र ) के दंश पर**—दंश होते ही आक के दूध के मल देने से शांति होती है। सूजन आदि उपद्रव नहीं हो पाते हैं।

♦ **पारद के विष पर**—शरीर में कच्चा पारा जाने पर विकृति दूर करने के लिए आक की लकड़ी को जलाकर कोयला बना लें। उसे मिसरी के साथ बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। 6 ग्राम प्रतिदिन सेवन करने से कच्चा पारा मूत्र मार्ग से बाहर निकल जाता है। लाल मिर्च और खटाई से परहेज करें।

♦ **कुत्ते के काटने पर**—आक की जड़ की छाल का चूर्ण 3 रत्ती लेकर उसमें 2 ग्राम गुड़ मिलाकर सुबह-शाम खिलाएँ। यह क्रम 40 दिन तक चलाते रहिए। तेल, खटाई से परहेज रखें।

♦ **पीलिया में**—आक का पका पत्ता 1 नग लेकर पानी से धोकर पोंछ लें। उस पर

2 रत्ती खाने का चूना लगाकर, पीसकर 2 गोलियाँ बनाकर सुबह-शाम पानी से निगलवा दें। भोजन में दही और चावल ही दें, इसके अलावा अन्य कुछ न खिलाएँ। केवल एक ही दिन के प्रयोग से लाभ होता है। मिर्च, खटाई, तले खाद्य एवं गरम प्रकृति के पदार्थों से दो माह तक परहेज रखें।

♦ **बंध्यत्व दोष निवारणार्थ**—सफेद आक की जड़ को कूट-पीसकर महीन चूर्ण बना लें; प्रतिदिन 2 रत्ती चूर्ण गोदुग्ध के साथ सेवन कराने से लाभ होता है।

♦ **संधिवात पर**—आक के दूध की मालिश संधि पर करने से सूजन एवं दरद में लाभ होता है।

♦ **कुष्ठ आदि चर्मरोगों में**—आक की जड़ की छाल का चूर्ण बनाकर 2 रत्ती मात्रा में 2 रत्ती सोंठ चूर्ण मिलाकर शहद के साथ प्रतिदिन 3 बार सेवन कराना चाहिए। यह प्रयोग पूर्ण रोग निवृत्ति तक लंबे समय तक करते रहें।

♦ **श्वेत कुष्ठ में**—आक के दूध के साथ बावची और हरताल चूर्ण को पीसकर नित्य लेप करना चाहिए।

♦ **दाद में**—आक की जड़ के चूर्ण को दही के साथ पीसकर लेप करना चाहिए या आक के दूध में बराबर मात्रा में शहद मिलाकर दाद पर लगाने से लाभ होता है।

♦ **एक्जिमा में**—आक का दूध 1 तोला, पाँच तोले सरसों के तेल में पकाएँ। दूध जल जाने पर शीशी में भरकर रखें। प्रतिदिन 2 बार मालिश करें इससे शीघ्र लाभ होता है।

♦ **उपदंश में**—आक की जड़ की छाल का चूर्ण लेकर उसमें समभाग देशी खाँड़, मिलाकर रखें। प्रतिदिन जल के साथ सुबह-शाम 3-3 ग्राम सेवन कराने से लाभ होता है।

♦ **शीत ज्वर में**—आक के पुष्पों के अंदर की एक-एक लौंग को पीसकर गुड़ में लपेटकर गोलियाँ बना लें, ज्वर आने के 1 घंटे पूर्व 1 या 2 गोली पानी के साथ निगल लें। ❐

**एक बूढ़ा तीर्थयात्रा पर तीन वर्ष के लिए निकला। चारों बेटों को बुलाकर अपनी जमा पूँजी उनके हाथों सौंप दी। कहा लौटने पर ले लूँगा। न लौटूँ तो तुम्हारी। चारों को सौ-सौ रुपये सौंप दिए।**

**एक ने उन्हें सुरक्षित रख लिया। दूसरे ने उन्हें ब्याज पर उठा दिया। तीसरे ने रुपयों को शौक-मौज में उड़ाया। चौथे ने उनसे व्यवसाय करना आरंभ कर दिया।**

**तीन साल बाद बूढ़ा लौटा और धरोहर वापस माँगी। एक ने ज्यों-की-त्यों लौटा दी। दूसरे ने थोड़ी-सी ब्याज भी सम्मिलित कर दी। तीसरे ने खरच कर देने की कथा सुनाई और मजबूरी बताई। चौथे ने व्यवसाय किया, और मूलधन चौगुना करके लौटाया। बाप ने चौथे की सबसे अधिक प्रशंसा की और उसे अपना उत्तराधिकारी बनाया। इसके बाद उसकी बुद्धिमानी सराही गई, जिसने कम-से-कम ब्याज तो कमाया।**

# विचार और व्यवहार

विचार और क्रिया दो तत्त्व हैं, जिनके आधार पर मनुष्य अपने जीवन को समुन्नत और उत्कृष्ट बना सकता है। छोटे से काम से लेकर जीवनलक्ष्य की प्राप्ति तक मनुष्य के विचार और आचार में समन्वय आवश्यक है। विचार के अभाव में क्रिया एकांगी और अधूरी है। उससे कोई प्रयोजन नहीं सधता। इसी तरह बिना आचार-क्रिया के विचार भी व्यर्थ ही है, लँगड़ा है, उससे कुछ सिद्ध नहीं होता। ख्याली पुलाव भले ही पकाए जाते रहें, यथार्थ में कुछ भी नहीं होता। दोनों के ठीक-ठीक समन्वय पर ही सफलता और उन्नति संभव है। व्यक्ति, समाज, राष्ट्र सभी का विकास इन दोनों के ऊपर है। जहाँ केवल विचार है या केवल क्रिया ही है अथवा दोनों का अभाव है, वह व्यक्ति, समाज या राष्ट्र उन्नत नहीं हो सकता।

आज के बुद्धिवाद और विज्ञान के युग में मानव समाज में इन दोनों ही तत्त्वों में असमानता पैदा हो गई है। जिनके पास क्रिया की शक्ति है, उनके पास कोई उत्कृष्ट विचार ही नहीं। जीवन की भौतिक सफलता, चमक-दमक, भौतिक विज्ञान की घुड़-दौड़ में ही उनकी विचारशक्ति लगी हुई है और उससे प्रेरित होकर जो क्रिया होती है, वह मानवता के विनाश, व्यापक संहार की संभावनाएँ अधिक व्यक्त करती है। इसी तरह जिनके पास उत्कृष्ट विचार हैं, वहाँ क्रिया का अभाव है। फलत: कुछ भी लाभ नहीं होता। स्वयं उनको और समाज को विचारों से कुछ भी नहीं मिल पाता।

फिर भी आज विचारों की कमी नहीं है। युगों-युगों से महापुरुष, संत, महात्मा आदि ने मानवता को उत्कृष्ट कोटि के विचार दिए हैं। विचार ही नहीं, उनकी क्रियात्मक प्रेरणा दी। कुल मिलाकर आज मानवजाति के पास उत्कृष्ट विचारों का बहुत बड़ा भंडार है, किंतु मानव की समस्याएँ, उलझनें बढ़ती जा रही हैं, वे सुलझती नहीं।

अकेले शंकराचार्य, दयानंद, बुद्ध आदि जिन्होंने अपने प्रतिकूल युग में भी मानवता को नई राह दिखाई और आज असंख्य लोगों के प्रचार, भाषण उपदेशों के बावजूद भी उनका या समाज का कुछ भी अर्थ नहीं सधता। कोई परिणाम पैदा नहीं होता। इसका एक ही कारण है कि हमारे विचारों का आचारों से मेल नहीं। हमारी कथनी और करनी में समन्वय नहीं।

जो विचार जीवन में नहीं उतरता, व्यवहार और क्रिया के क्षेत्र में व्यक्त नहीं होता, उससे कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं होने का। वह तो

केवल बौद्धिक कसरत मात्र है। किसी भी विषय पर खूब बोलने, खूब सुंदर व्याख्या करने से विद्वत्ता प्रकट हो सकती है, निंदा-प्रशंसा हो सकती है, उपस्थित लोग उसकी वाह-वाह कर सकते हैं, किंतु वह वक्ता के जीवन में नहीं उतरता है, समाज में उससे कोई परिवर्तन नहीं आता। पाकशास्त्र पर खूब विवेचना और व्याख्यान करने से किसी का पेट नहीं भरा है ? भूखे व्यक्ति के सामने, सुंदर-सुंदर मिठाइयों, मधुर पदार्थों का वर्णन करने से क्या उसकी वैसी ही तृप्ति हो सकती है, जैसी सूखी रोटियों से होती है ? प्यासे आदमी को मानसरोवर की कथा सुनाने से क्या उसकी प्यास दूर हो सकेगी ? आज चटपटे, उत्तेजक विचारों की असंख्य पत्र-पत्रिकाएँ निकलती हैं, लंबे-चौड़े भाषण सुनने को मिलते हैं, फिर भी कोई लाभ नहीं हो रहा है। यदि उन सबमें से दस प्रतिशत भी क्रियात्मक रूप में उतरे तो समाज काफी उन्नत हो जाए।

जहाँ व्याख्याता, उपदेशक, लेखक कहते कुछ और करते कुछ हैं तथा कुत्सित विचार, विकार दुष्प्रवृत्तियों को रखकर दूसरों को उपदेश देते हैं, शराब पीकर लोगों से शराब छोड़ने को कहते हैं, वहाँ कोई सत्परिणाम निकले इसकी बहुत ही कम संभावना है।

समाज के कल्याण की बड़ी-बड़ी बातें होती हैं, किंतु अपने जीवन के बारे में कभी कुछ सोचा है हमने ? जिन बातों को भाषण, उपदेश, लेखों में हम व्यक्त करते हैं, क्या उन्हें कभी अपने अंतर में देखा है ? क्या उन आदर्शों को हम अपने परिवार, पड़ोस राष्ट्रीय जीवन में व्यवहृत करते हैं ? यदि ऐसा होने लग जाए तो हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में महान सुधार, व्यापक क्रांति सहज ही हो जाए। हमारे जीवन के आदर्श ही बदल जाएँ। घर, समाज, पड़ोस, राष्ट्र का जीवन स्वर्गीय बन जाए।

उच्च विचार, अमूल्य साहित्य, तत्त्वज्ञान की बातों का मानव जीवन में अपना एक स्थान है। इनसे ही चिंतन और विचारधारा को बल मिलता है। बड़े-बड़े उपदेश, व्याख्यान, भाषण आदि का समाज पर प्रभाव अवश्य पड़ता है, किंतु वह क्षणिक होता है। किसी भी भावी क्रांति, सुधार, रचनात्मक कार्यक्रम के लिए प्रारंभ में विचार ही देने पड़ते हैं। किंतु सक्रियता और व्यवहार का संस्पर्श पाए बिना उनका स्थायी और मूर्तरूप नहीं देखा जा सकता। प्रचार और विज्ञापन का भी अपना महत्त्व है, किंतु जब कर्त्तव्य और प्रयत्नों से दूर रहकर मनुष्य इन्हीं में उलझ जाता है तो वह लक्ष्य से दूर हटकर आत्म-प्रवंचना की ओर अग्रसर होता है, पतन के मार्ग पर चलने लगता है।

विचार और क्रिया के समन्वय से ही युग निर्माण के महान कार्यक्रम की पूर्ति संभव है। उत्कृष्ट विचारों को जिस दिन हम क्रियाक्षेत्र में उतारने लगेंगे, उसी दिन व्यक्ति और समाज का स्वस्थ निर्माण संभव होगा। ❒

# Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

आप को सादर प्रणाम

Shantikunj Rishi Chintan के विडियो को अपने मित्रों के साथ शेयर जरूर करें।

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel के वीडियो युग निर्माण मिशन के लिए समर्पित है! हमारा एकमात्र उद्देश्य परम पूज्य गुरुदेव के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने का है।

आप इन वीडियो को डाउनलोड करके मिशन की गरिमा के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

आप भी हमारे साथ जुड़ कर इस विचार क्रांति योजना में सहभागी अवश्य बनें।

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel को Subscribe करने के लिए क्लिक कीजिये और Bell 🔔 बटन को जरूर दबाएं ताकि आप को नोटिफिकेशन मिलते रहे।

धन्यवाद

☞ शांतिकुंज हरिद्वार के Official WhatsApp Channel awgpofficial Shantikunj चैनल को Follow करने के लिए Link पर Click करें https://whatsapp.com/channel/0029VaBQpZm6hENhqlhg453J

Shantikunj WhatsApp:- शांतिकुंज की गतिविधियों से जुड़ने के लिए 8439014110 पर अपना नाम लिख कर WhatsApp करें

All World Gayatri Pariwar Official Social Media Platform

Official Facebook Page:- https://www.facebook.com/awgpofficial

Official Twitter:- https://twitter.com/awgpofficial

https://twitter.com/DrChinmayP

# Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

Official Instagram:- https://www.instagram.com/awgpofficial

Official Telegram:- https://t.me/awgpofficial

https://t.me/shantikunjrishichintan

https://t.me/awgpofficialgroup

Youtube Channel:- https://www.youtube.com/c/RishiChintan

https://www.youtube.com/c/shantikunjvideo

AWGP Official Website:- http://www.awgp.org/

http://literature.awgp.org

Rishi Chintan

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

पूज्यवर की लेखनी से

# पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय-अमृत कलश

## 57. मनस्विता, प्रखरता और तेजस्विता ₹150

विचारों की शक्ति से ही मानवीय क्रियाकलापों का सारा बहिरंग स्वरूप निखरकर आता है। संकल्पशक्ति की साधना और आत्मनिरीक्षण से व्यक्तित्व को इच्छित ऊँचाई तक पहुँचाया जा सकता है। इसके लिए हमें जानना चाहिए—

- ❊ तुच्छ से महान बनाने वाला बल—मनोबल।
- ❊ अंतरंग की समर्थता ही सफलता की कुंजी है।
- ❊ संकल्पशक्ति और उसकी अद्भुत परिणतियाँ।
- ❊ सुनिश्चित संकल्पों की महान उपलब्धियाँ।
- ❊ प्रतिभावानों का अजेय अस्त्र—इच्छाशक्ति।
- ❊ संकल्पशक्ति के अद्भुत चमत्कार।
- ❊ मनोबल बढ़ाएँ-कठिनाइयों पर विजय पाएँ।
- ❊ पराक्रम और पुरुषार्थ जीवन के अविच्छिन्न अंग बनें।
- ❊ प्रचंड पुरुषार्थ ही एकमात्र अवलंबन।

## 59. प्रतिगामिता का कुचक्र ऐसे टूटेगा

₹150

जीवन में विवेकशीलता को वरीयता देकर यदि परंपराओं का पालन किया जाए तो समाज की प्रतिगामिता का कुचक्र निश्चित ही टूट सकता है। प्रतिगामिता के संबंध में हमें और कुछ जानना है—

- ❊ चित्र-विचित्र ये सामाजिक प्रचलन।
- ❊ कुंडली जो लड़के को भी न बचा पाई।
- ❊ उत्सवों के नाम पर उद्दंडता अवांछनीय है।
- ❊ बलिप्रथा मानवजाति का कलंक।
- ❊ क्रूरता पर टिका सौंदर्यप्रसाधनों का संसार।
- ❊ भिक्षा-व्यवसाय देश-समाज का कलंक।
- ❊ भिक्षा-व्यवसाय की आड़ में पनपते दुष्कर्म।
- ❊ मृतक भोज की क्या आवश्यकता ?

## 58. आत्मोत्कर्ष का आधार—ज्ञान ₹150

सद्ज्ञान पारसवत् है। परिष्कृत दृष्टिकोण अपनाकर सौभाग्य भरा जीवन कैसे जिया जा सकता है ? ज्ञान किस प्रकार लोकमंगलकारी बन सकता है, इसके लिए पढ़ें—

- ❊ आत्मज्ञान सबसे बड़ा ज्ञान, स्वाध्याय क्यों-कैसे ?
- ❊ स्वाध्याय-तप, उत्तम पुस्तकें, जाग्रत देवता।
- ❊ उपयुक्त साहित्य का चुनाव, पढ़ने का सही ढंग।
- ❊ सत्संग के विभिन्न रूप।
- ❊ पुस्तकालय का महत्त्व देवालय जितना।
- ❊ बुरी पुस्तकें शत्रु समान।
- ❊ प्रत्येक घर में रसोईघर की तरह पुस्तककक्ष भी।
- ❊ ऋषिऋण से मुक्ति कैसे मिले ?
- ❊ चल पुस्तकालय ज्ञान देवता के रथ।
- ❊ भाषण-संभाषण की दिव्य क्षमता।
- ❊ ज्ञानदान इस युग का सबसे बड़ा परमार्थ।

## 60. विवाहोन्माद—समस्या और समाधान

₹150

विवाह एक पवित्र बंधन है। इस बंधन के शुभारंभ में पवित्रता और नैतिकता का भाव रहना परमावश्यक है, किंतु आज विवाह के अवसर पर अनेक कुरीतियाँ जुड़ गई हैं। विवाह एक उन्माद का रूप न ग्रहण करे; इसके लिए जो जरूरी है वह हमें जानना है—

- ❊ हिंदू संस्कृति में विवाह का उद्देश्य।
- ❊ विवाह की सफलता सघन आत्मीयता पर निर्भर।
- ❊ एक नया ताजमहल स्वर्गीय पति की स्मृति में।
- ❊ वर-वधू का चुनाव कैसे करें ?
- ❊ विवाहोन्माद के पिशाच से ऐसे पिंड छूटेगा।
- ❊ रुग्ण विवाह संस्था को स्वस्थ बनाया जाए।
- ❊ विवाह में रूप-लावण्य को प्रमुखता न मिले।
- ❊ अंतर्जातीय विवाह शास्त्रसम्मत।

# प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

**सप्तदिवसीय शरीर-शोधन शिविर में भाग लेने के लिए आवश्यक जानकारियाँ**—प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत योगासन-प्राणायाम, टहलना, सूर्यकिरण चिकित्सा, धूपस्नान, मिट्टी की पट्टी, सर्वांग मृदालेपन, उष्ण स्नान, हस्त-पादस्नान, भापस्नान, ठंढा कटिस्नान, गरम-ठंढा कटिस्नान, सारे शरीर की लपेट, स्थानीय लपेट, गरम-ठंढी सेंक, इंफ्रारेड, वाइब्रेटर, शिरोधारा, वस्ति, मालिश, नस्य, जलनेति, एक्यूप्रेशर-पथभ्रमण आदि उपचार उपलब्ध हैं। **प्रत्येक स्वास्थ्यार्थी को किट लेना अनिवार्य है। शिरोधारा, मालिश एवं वस्ति का अतिरिक्त शुल्क लगेगा।**

आवेदन वे ही करें, जो अपनी दैनिक क्रियाएँ स्वयं संपादित कर सकें। तीसरी मंजिल पर चिकित्सा एवं आवास की व्यवस्था है। असाध्य रोगी न आएँ। अपनी बीमारी की जानकारी अवश्य दें। शरीर-शोधन शिविर रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयाँ दूर करने के लिए आयोजित किए जा रहे हैं। लंबी बीमारी वाले रोगी न आएँ। निर्धारित शुल्क पहले ही जमा करना अनिवार्य है। निर्धारित शुल्क में ही आवास, प्राकृतिक आहार एवं चिकित्सा, बिजली, पानी का खरच सम्मिलित है। शुल्क जो जमा करना है, निम्नानुसार है—

1. सामान्य कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क 14,000/-]
2. प्राइवेट सामान्य कमरा—[10,000/-एक व्यक्ति का शुल्क]
3. प्राइवेट वातानुकूलित कमरा—[एक व्यक्ति शुल्क 14,000/- ]
4. वातानुकूलित कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क 20,000/-]

**नोट—किस माह, किन तारीखों में आना चाहते हैं। नाम, पूरा पता, मोबाइल नंबर तथा ई-मेल आई डी के साथ राशि जमा करने का विवरण ई-मेल से शीघ्र भिजवा दीजिए। राशि जमा होने पर ही स्वीकृतिपत्र ई-मेल या डाक से भेजा जाएगा। अपने साथ स्वीकृतिपत्र, पहचानपत्र, आधार कार्ड साथ लेकर आना अनिवार्य है। शरीर-शोधन शिविर निम्नानुसार तारीखों में आयोजित किए जा रहे हैं—**

| नवंबर | दिसंबर | जनवरी |
|---|---|---|
| 3 से 9 | 1 से 7 | 1 से 7 |
| 11 से 17 | 11 से 17 | 11 से 17 |
| 21 से 27 | 21 से 27 | 21 से 27 |

## शरीर-शोधन शिविर हेतु शुल्क जमा करने के लिए बैंक खातों का विवरण

**Indian Overseas Bank**
Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,
**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
**IFSCODE-**IOBA-0001441
**A/C No.-**144102000002051
**PAN-**AATY2059 F

**Punjab National Bank**
**Bank A/C-**Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)
**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura
**IFSCODE-**PUNB0497600
**A/C No.-**4976005700000062,
**PAN-**AAATY 2059 F

**पता : युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003 ( उ० प्र० )**

फोन नं० : ( 0565 ) 2530115, 2530128, 2530399, 9927086287, 9927086289

**E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org**

# दीप हूँ, जलता रहूँगा

हम धरती का अपमान नहीं होने देंगे,
अब अपनों पर एहसान नहीं होने देंगे।
हम माटी के कण हैं पर सब कुछ वारेंगे,
तुम डर जाओ हम नहीं तिमिर से हारेंगे॥

वक्षस्थल चीरेंगे हम रजनी काली का,
जग पर्व मनाएगा युग-युग दीवाली का।
हम नई ज्योति भर भू-अंबर में जागेंगे,
तब अमा क्षमा माँगेगी नर वर माँगेंगे॥

उस दिन दीपों की छवि यह धरा निहारेगी,
जब ऊषा रानी खुद आरती उतारेगी।
यह कहकर शत-शत दीपों का अभिमान जगा,
वे तिमिर-अनी को लगे चीरने ध्यान लगा॥

तम ने ताना काला-बितान भूमंडल पर,
जग उठे मृत्तिका दीप ज्योति के शर लेकर।
उनकी लघुता पर, साहस पर हँस उठा तिमिर,
मुझसे लड़ने आए दीपक किस क्षमता पर॥

जब छिपे सूर्य और चाँद आज मुझसे डरकर,
तो इनकी क्या सामर्थ्य हिला पाएँ तिलभर।
पर दीप मौन व्रत धार लगे तिल-तिल जलने,
तम की छाती फट उठी लगा पल-पल घुलने॥

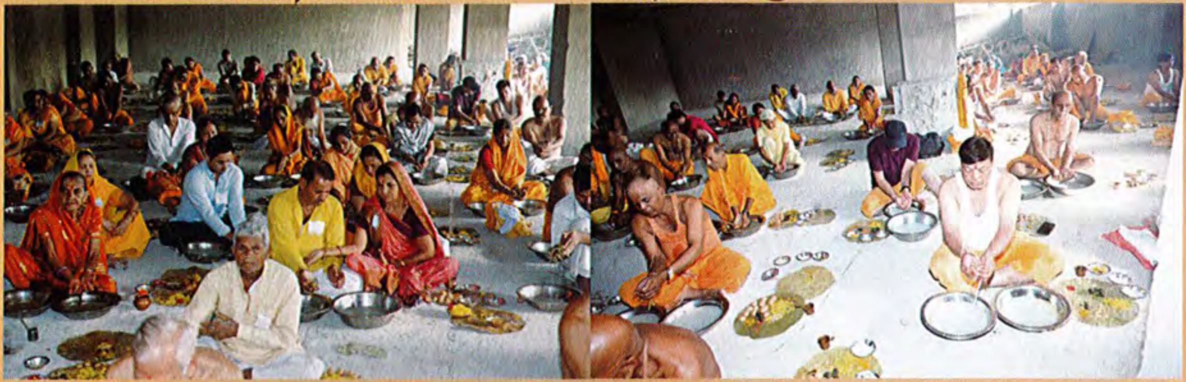
हो गया पराजित तिमिर भोर तक जले दीप,
तम झंझाओं के बीच अकंपित जले दीप।
तब से दीपों का विजय पर्व ये आता है,
तम से लड़ने वाला ही पूजा जाता है॥

*—लाखनसिंह भदौरिया 'शैलेंद्र'*

**युग निर्माण योजना**
**(मासिक)**
R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 10- 2024
Regd No. Mathura- 024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2024-2026

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



सर्वपितृ अमावस्या पर श्राद्ध-तर्पण करते परिजन

नवरात्र साधना सत्र में परिजनों की भागीदारी

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक- ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक- सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृते
दूरभाष नंबर-(0565)2530115, 2530399, 2530128. मो.- 09927086289. 09927086287
E-Mail; yugnirman@yugnirmanyojna.org

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा