युग निर्माण योजना

दिसंबर – 2024

₹ 13 – एक प्रति | ₹ 150 – वार्षिक | वर्ष – 61 | अंक – 6

यह पत्रिका आप स्वयं पढ़ें। कम से कम दस अन्य परिचितों को पढ़ाएँ, ताकि ज्ञान का आलोक जन-जन तक पहुँच सके।

संस्थापक-संरक्षक

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, अखण्ड ज्योति, शांतिकुंज के संस्थापक-संरक्षक, चारों वेद, 108 उपनिषद्, 6 दर्शन, स्मृतियों, 18 पुराणों के भाष्यकार, 3200 पुस्तकों के लेखक, प्रतिबंधित गायत्री यज्ञ को सर्वसुलभ कराने वाले, महान स्वतंत्रता सेनानी राष्ट्रसंत वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा पं० श्रीराम शर्मा आचार्य एवं शक्तिस्वरूपा वंदनीया माता भगवती देवी शर्मा के विचार, साहित्य एवं दर्शन पर आधारित, संपादित है।

उद्देश्य

- स्वस्थ शरीर
- स्वच्छ मन
- सभ्य समाज
- मनुष्य में देवत्व का उदय
- धरती पर स्वर्ग का अवतरण
- आत्मवत् सर्वभूतेषु
- वसुधैव कुटुंबकम्

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

परमपूज्य गुरुदेव द्वारा 24-24 लाख के चौबीस गायत्री महापुरश्चरण के पश्चात 24 दिन के जल उपवास के बाद प्रथम गायत्री मंदिर की स्थापना, 750 वर्ष पुरानी हिमालय की सिद्ध अखंड अग्नि में नियमित यज्ञ, 2400 तीर्थों की रज एवं जल, अखंड दीप, निरंतर गायत्री-साधना से ऊर्जान्वित सिद्धपीठ, प्रखर प्रज्ञा - सजल श्रद्धा, आधुनिक चिकित्सा सुविधासंपन्न पारमार्थिक चिकित्सालय, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, युग निर्माण विद्यालय, गोशाला। युग निर्माण मिशन के साहित्य का विशाल प्रकाशन-वितरण तंत्र। युग निर्माण योजना (हिंदी), युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिकाओं का प्रकाशन। दिव्य वातावरण में नौ दिवसीय गायत्री-साधना शिविरों का आयोजन (पूर्व अनुमति आवश्यक)।

युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

- जन्मभूमि आँवलखेड़ा, आगरा
- अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा
- श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार
- ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान, हरिद्वार
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार
- गायत्री ज्ञानपीठ, अहमदाबाद
- देश-विदेश में 4000 से अधिक गायत्री शक्तिपीठ, चेतना केंद्र, प्रज्ञा संस्थान।

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
दिसंबर —2024
प्रकाशन तिथि : 17.11.2024
वर्ष : 61 **अंक : 06**
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) : 3000 रु०
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

मानसिक आरोग्य पर ध्यान दीजिए

मलिन मन भला कहीं चैन पा सकता है ? वह अभागा यह भी नहीं जानता कि मानसिक स्वच्छता की भी कोई स्थिति इस संसार में होती है और उसे प्राप्त करने वाला स्वर्गीय सुख-शांति का अनुभव कर सकता है।

मनोविकार अगणित प्रकार के हैं और वे सभी अपने-अपने ढंग के रोग हैं। शरीर के रोग को दूसरे भी जान सकते हैं, पर मन का रोग भीतर छिपा होने से वह केवल रोगी व्यक्ति को ही दीखता है। इतना अंतर तो अवश्य है, बाकी कष्टों में कोई अंतर नहीं। सच तो यह है कि शरीर के कष्ट से मन का कष्ट अधिक दुखदायी होता है।

बुखार में पड़े रोगी को जितनी पीड़ा है, पुत्र-शोक से संतप्त व्यक्ति को उससे कहीं अधिक होती है। सिरदरद की तुलना में अपमान और असफलता का दुःख गहरा है। क्रुद्ध और कामासक्त मनुष्य जितना असंतुलित दिखता है, उतना जुकाम-खाँसी का मरीज नहीं। लोभी और स्वार्थी जितना पाप-प्रवृत्त रहता है, उतना भूखा और दरिद्र नहीं। रोगी मनुष्य स्वयं जितना व्यथित रहता है और दूसरों को जितना दुःख देता है, उसकी अपेक्षा मनोविकारग्रस्त का क्षेत्र अधिक विस्तृत है। वह स्वयं भी अधिक दुःख पाता है और दूसरे लोगों को भी अधिक मात्रा में सताता है। इसलिए शारीरिक आरोग्य की जितनी आवश्यकता अनुभव की जाती है, मानसिक आरोग्य पर उससे भी अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए। ❐

अनुक्रमणिका

- आवरण पृष्ठ—1 — 1
- आवरण पृष्ठ—2 — 2
- मानसिक आरोग्य पर ध्यान दीजिए — 3
- **दत्तात्रेय जयंती पर विशेष लेख**
  भगवान दत्तात्रेय के 24 गुरु — 5
- **गीता जयंती पर्व पर विशेष लेख**
  वेदों और उपनिषदों का सार है—गीता — 9
- पालक एवं बथुआ से पाएँ आरोग्य — 12
- प्राकृतिक क्षारधर्मी आहार — 15
- कर्मयोग की महत्ता — 17
- **आत्मीय अनुरोध**
  आगामी दो वर्ष और हमारे दायित्व — 19
- ज्ञातव्य — 21
- संयुक्त परिवार के लाभ — 23
- प्रेतात्माओं का स्वरूप और स्वभाव — 26
- स्वस्थ जीवन के पाँच स्वर्णिम सूत्र — 29
- प्रसन्नता अपनाएँ—तनाव भगाएँ — 32
- **पूज्यवर की लेखनी से**
  पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय अमृतकलश — 35
- प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर — 36
- गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण — 37
- आत्मनिर्माण (कविता) — 38
- आवरण पृष्ठ—3 — 39
- आवरण पृष्ठ—4 — 40

दिसंबर, 2024 व जनवरी, 2025 के पर्व-त्योहार

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
शुक्रवार	10 जनवरी	पुत्रदा एकादशी
रविवार	12 जनवरी	विवेकानंद जयंती/ युवा दिवस
सोमवार	13 जनवरी	प्रयाग कुंभस्नान
मंगलवार	14 जनवरी	मकर संक्रांति
शुक्रवार	17 जनवरी	संकष्ट चतुर्थी
गुरुवार	23 जनवरी	नेताजी सुभाष जयंती
शनिवार	25 जनवरी	षट्तिला एकादशी
रविवार	26 जनवरी	गणतंत्र दिवस
शनिवार	30 जनवरी	शहीद दिवस

दत्तात्रेय जयंती पर विशेष लेख

भगवान दत्तात्रेय के 24 गुरु

परम तेजस्वी अवधूत दत्तात्रेय का दर्शन पाकर राजा यदु ने अपने को धन्य माना और विनयावनत होकर पूछा—"धृष्टता क्षमा करें तो एक जिज्ञासा उपस्थित करूँ?" अवधूत ने कहा—"राजन्! जो कहना हो निस्संकोच होकर कहो।"

यदु ने पूछा—"आपके शरीर, वाणी और भावनाओं से प्रचंड तेज टपक रहा है। इस सिद्धावस्था को पहुँचाने वाला ज्ञान आपको जिन सद्गुरु द्वारा मिला हो, उनका परिचय मुझे देने का अनुग्रह कीजिए।"

उत्सुकतापूर्वक अधिक जानने की इच्छा करने वाले राजा यदु का समाधान करने की दृष्टि से विज्ञानी दत्तात्रेय ने कहा—"हे पृथ्वीपति! अब मैं अपने सभी गुरुओं से प्राप्त शिक्षाओं का वर्णन करता हूँ।"

पृथ्वी—धूप, शीत, वर्षा को धैर्यपूर्वक सहन करने वाली, लोगों द्वारा मल-मूत्र त्यागने और पदाघात करने जैसी अभद्रता करने पर भी क्रोध न करने वाली, अपनी कक्षा और मर्यादा पर निरंतर नियत गति से घूमने वाली पृथ्वी को मैंने गुरु माना है और उसके इन सद्गुणों को सीखा है।

पवन—अचल होकर न बैठना, निरंतर गतिशील रहना, संतप्तों को सांत्वना देना, गंध को वहन तो करना, पर स्वयं निर्लिप्त रहना, यह विशेषता मैंने पवन में पाई और उन्हें सीखकर उसे गुरु माना।

गगन—अनंत और विशाल होते हुए भी अनेक ब्रह्मांडों को अपनी गोद में भरे रहने वाले ऐश्वर्यवान रहते हुए भी रंचमात्र अभिमान न करने वाले आकाश का यह गुण मुझे बहुत प्रिय लगा। वही बात स्वयं भी आचरण में लाने का प्रयत्न आरंभ करते हुए मैंने उसे अपना गुरु वरण किया।

जल—सबको शुद्ध बनाना, सदा सरल और तरल रहना, आतप को शीतलता में परिणत करना, वृक्ष-वनस्पतियों तक को जीवनदान करना, समुद्र का पुत्र होते हुए भी घर-घर आत्मदान के लिए जा पहुँचना, इतनी अनुकरणीय महानताएँ जल में देखीं तो उसे अपना गुरु मानना ही उचित समझा।

यम—अभिवृद्धि पर नियंत्रण करके संतुलन स्थिर रखना, अनुपयोगी को हटा देना, मोह के बंधनों से छुड़ाना और थके हुओं को अपनी गोद में विराम देने के आवश्यक कार्य में संलग्न यम को देखा तो उन्हें भी गुरु बना लिया।

अग्नि—निरंतर प्रकाशवान रहने वाली ऊष्मा को आजीवन बनाए रखने वाली, दबाव पड़ने पर भी अपनी लपटें ऊर्ध्वमुख ही रखने वाली, बहुत प्राप्त करके भी संग्रह से दूर रहने वाली, स्पर्श करने वाले को अपना ही रूप बना लेने वाली, समीप रहने वालों को भी प्रभावित करते रहने वाली अग्नि मुझे आदर्श लगी। अतएव उसे गुरु वरण कर लिया।

चंद्रमा—अपने पास प्रकाश न होने पर सूर्य से याचना कर पृथ्वी को चाँदनी का दान देते रहने वाला परमार्थी चंद्रमा मुझे सराहनीय लोकसेवक लगा। विपत्ति में सारी कलाएँ क्षीण हो जाने पर भी निराश होकर न बैठना और फिर आगे बढ़ने के साहस को बार-बार करते रहना, धैर्यवान चंद्रमा का श्रेष्ठ गुण कितना उपयोगी है; यह देखकर मैंने उसे गुरु बनाया।

सूर्य—नियत समय पर अपना नियत कार्य अविचल भाव से निरंतर करते रहना स्वयं प्रकाशित होना और दूसरों को प्रकाशित करना, सूर्य का यह सद्गुण इसी योग्य था कि उन्हें गुरु माना जाए।

कबूतर—पेड़ के नीचे बिछे हुए जाल में पड़े दाने देखकर लालची कबूतर आलस्यवश अन्यत्र न गया और उतावली में बिना कुछ सोचे-विचारे ललचा गया तथा जाल में फँसकर अपने प्राण गँवा बैठा। यह देखकर मुझे ज्ञान उपजा कि लोभ से, अविवेक से पतन होता है। जिससे यह मूल्यवान शिक्षा मिली, वह कबूतर भी मेरा गुरु ही तो है।

अजगर—शीत ऋतु में अंग जकड़ जाने और वर्षा के कारण मार्ग अवरुद्ध रहने के कारण भूखा अजगर मिट्टी खाकर काम चला रहा था और धैर्यपूर्वक दुर्दिन को सहन कर रहा था। उसकी इस सहनशीलता ने मुझे अपना अनुयायी और शिष्य बना लिया।

समुद्र—नदियों द्वारा निरंतर असीम जल की प्राप्ति होते रहने पर भी अपनी मर्यादा से आगे न बढ़ने वाला, रत्नराशि के भांडागारों का अधिपति होने पर भी न इतराने वाला, स्वयं खारी होने पर भी बादलों को मधुर जलदान करते रहने वाला समुद्र मेरे लिए इतना शिक्षण कर रहा था तो उसे गुरु कैसे न मानता?

पतंगा—लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्राणों की परवाह न करके अग्रसर होने वाला पतंगा जब दीपक की लौ पर जलने लगा तो आदर्श के प्रति उसकी अविचल निष्ठा ने मुझे बहुत प्रभावित किया। जलते पतंगे को जब मैंने गुरु माना तो उसकी आत्मा ने कहा—"नश्वर जीवन को महत्त्व न देते हुए, सच्चे आस्थावान को आदर्श के लिए त्याग करने को उद्यत रहना चाहिए।"

मधुमक्खी—पुष्पों का मधुरस संचय करके दूसरों के लिए समर्पण करने की जीवन-साधना में लगी हुई मधुमक्खी संसार को सिखा रही थी कि मनुष्य स्वार्थी नहीं, परमार्थी बने। मैंने उसका संदेश सुना और शिष्य भाव से ग्रहण कर लिया। इन उपदेशदात्री देवियों को गुरु तो मुझे मानना ही चाहिए था।

भौंरा—राग में आसक्त भौंरा अपना जीवन-मरण न सोचकर कमल-पुष्प पर ही बैठा रहा, रात को हाथी ने वह फूल खाया तो भौंरा भी मृत्यु को प्राप्त हुआ। राग में आसक्त प्राणी किस प्रकार अपने प्राण गँवाता है, यह शिक्षा अपने गुरु भौंरा से मैंने सीखी और गाँठ बाँध ली।

हाथी—कामातुर हाथी को मायावी हथनियों द्वारा प्रपंच में फँसाकर बंधन में बाँध दिया गया और फिर आजीवन त्रास भोगता रहा; यह देखकर मैंने वासना के दुष्परिणामों को समझा और उस अविवेकी प्राणी को भी अपना गुरु माना।

मृग—कानों के विषय में आसक्त मृग बधिकों के द्वारा पकड़े जाते और जिह्वा की

लोलुप मछली को मछुए के जाल में तड़पते देखा तो सोचा कि इंद्रियलिप्सा के क्षणिक आकर्षण में जीव का कितना बड़ा अहित होता है, इससे बचे रहना ही बुद्धिमानी है। इस प्रकार ये प्राणी भी मेरे गुरु ही ठहरे।

पिंगला वेश्या—जब तक युवा रही, तब तक उसके अनेक ग्राहक रहे। वृद्ध होते ही वे सब साथ छोड़ गए। रोग और दारिद्रय ने उसे घेर लिया। लोक में निंदा और परलोक में दुर्गति देखकर मैंने सोचा कि समय चूक जाने पर पछताना ही शेष रह जाता है, सो समय रहते वे सत्कर्म करने चाहिए, जिससे पीछे पश्चात्ताप न करना पड़े। यह दुखियारी पिंगला जिसने अपना और दूसरों का जीवन पतित बनाया, सद्गृहस्थ का आनंद और पतिव्रत धर्म द्वारा परलोक साधन का व्यवहार गँवाकर बहुत पछता रही थी। उस पश्चात्ताप से दूसरों को सावधानी का संदेश देने वाली पिंगला भी मेरे गुरु पद पर प्रतिष्ठित हुई।

कौआ पक्षी—किसी पर विश्वास न करके और धूर्तता की नीति अपनाकर घाटे में ही रहा। उसे सबका तिरस्कार मिला और अभक्ष्य खाकर संतोष करना पड़ा। यह देखकर मैंने जाना कि धूर्तता और स्वार्थपरता की नीति अंततः हानिकारक ही होती है। यह सिखाने वाला कौआ भी मेरा गुरु ही है।

बालक—राग, द्वेष, चिंता, काम, क्रोध, लोभ आदि दुर्गुणों से रहित जीव कितना कोमल, सौम्य और सुंदर लगता है, कितना सुखी और शांत रहता है, उसका प्रत्यक्ष दर्शन मुझे अबोध बालक में हुआ और वैसा ही बनने के लिए बच्चे को अपना आदर्श माना तथा उसे भी गुरु कहा।

स्त्री—एक स्त्री चूड़ियाँ पहने धान कूट रही थी। चूड़ियाँ आपस में खनकती थीं, स्त्री चाहती थी कि उसके घर आए मेहमानों को इसका पता न चले। इसलिए उसने हाथों की और चूड़ियाँ उतार दीं। एक-एक ही रहने दी तो उनका खनकना भी बंद हो गया। इस दृश्य को देखकर मैंने सोचा, अनेक कामनाओं के रहते मन में संघर्ष उठते रहते हैं, पर यदि एक ही लक्ष्य नियत कर लिया जाए तो सभी उद्वेग शांत हो जाएँ। जिस स्त्री से यह प्रेरणा मिली, उसे भी मैं गुरु ही मानता हूँ।

लुहार—अपनी भट्ठी में लोहे के टूटे-फूटे टुकड़े गरम करके हथौड़े की चोट से कई तरह के औजार, उपकरण बना रहा था। उसे देखकर समझ में आया कि निरुपयोगी और कठोर प्रतीत होने वाले मनुष्य भी यदि अपने को तपाने और चोट सहने की तैयारी कर लें तो उपयोगी उपकरण बन सकते हैं। लुहार की क्रिया को देखा और उससे जो निष्कर्ष निकला वह गुरुदीक्षा जैसी प्रेरणा ही थी।

सर्प—दूसरों को त्रास देता है और प्रत्युत्तर में सब ओर से त्रास पाता है। यह शिक्षा देने वाला वह दुर्बुद्धिग्रस्त प्राणी यही बताता है कि उद्दंड, क्रोधी, आक्रामक और आततायी होना किसी के लिए भी श्रेयस्कर नहीं हो सकता। यह शिक्षा शिरोधार्य करके सर्प को भी मैंने अपना पथप्रदर्शक ही गिन लिया।

मकड़ी—अपने पेट में से रस निकालकर उससे जाला बुन रही थी और जब चाहती थी, उसे मुँह में समेटकर फिर पेट में निगल लेती थी। मुझे सूझा कि अपनी दुनिया हर मनुष्य अपनी भावना के अनुरूप ही गढ़ता है और यदि चाहे तो पुराने को समेटकर पेट में रख

लेना और नया वातावरण बना लेना भी उसके लिए संभव और सरल हो सकता है। मकड़ी अपनी क्रिया द्वारा मनुष्यों का महत्त्वपूर्ण पथ-प्रदर्शन करती है; यह देखा तो गुरुभाव से मैंने उसे भी प्रणाम किया।

भृंग—कीड़ा एक झींगुर को पकड़कर लाया और अपनी भुनभुनाहट से प्रभावित कर उसे अपने समान बना लिया। यह दृश्य देखकर मैंने सोचा कि एकाग्रता और तन्मयता की अर्चना द्वारा मनुष्य अपना शारीरिक और मानसिक कायाकल्प कर डालने में भी सफल हो सकता है। इस प्रकार भृंग भी मेरा गुरु ही ठहरा।

चौबीस गुरुओं का वृत्तांत सुनाकर अवधूत दत्तात्रेय ने राजा यदु से कहा—''गुरु बनाने का उद्देश्य जीवन को प्रगति-पथ पर अग्रसर करने वाला प्रकाश प्राप्त करना ही तो है, वह कार्य अपनी गुणग्राहक विवेक बुद्धि के बिना संभव नहीं हो सकता। इसलिए सर्वप्रथम गुरु है—विवेक और उसके पश्चात अन्य सब ज्ञान प्राप्त का आधार बनते हैं।''

चौबीस गुरुओं का वर्णन महातेजस्वी अवधूत के मुख से सुनकर राजा को बड़ा ही संतोष हुआ और उसने अपने को कृतकृत्य माना। ❐

सेठ के पड़ोस में एक मजदूर रहता था। जो कमाता उसे संतोषपूर्वक खाकर चैन की जिंदगी बिताता। सेठानी महल पर से झाँककर मजदूर परिवार की मस्ती देखती रहती और पति को उलाहना देती, तुम कोल्हू के बैल की तरह पिलते रहते हो। कभी न चैन, न फुरसत, न खुशी और न मस्ती।

सेठ ने कहा—''इस मजदूर को निन्यानवे के फेर में नहीं फँसना पड़ा है। अन्यथा सारी हँसी-खुशी चली जाती।'' सेठानी ने पूछा—''निन्यानवे का फेर क्या होता है ?'' सेठ ने उसे दिखा देने का वायदा किया।

रात्रि को सेठ ने एक पोटली रुपयों की बाँधकर चुपके से मजदूर के आँगन में फेंक दी। उठकर सबेरे पोटली खोली तो परिवार बहुत प्रसन्न हुआ ? विचार होने लगा कि जो एक कम है, उसे भी मिलाकर पूरे सौ कर लिए जाएँ। इसके लिए एक ही उपाय था अधिक श्रम करना और खाने में से बचाना। सो ही किया गया। सौ पूरे हो गए तो इच्छा और भड़की। अनेकों योजनाएँ बनीं और पूँजी बढ़ाने का निश्चय हुआ। फलतः अकेला मजदूर ही नहीं, उसकी स्त्री-बच्चे तक कमाने, बचाने के फेर में व्यस्त रहने लगे। रात्रि को देर में आते और थके-माँदे सो जाते। सवेरा होते-होते उन्हें फिर कमाने के लिए दौड़ना पड़ता।

सेठ जी सेठानी को ऊपर से सारे परिवर्तन दिखाते रहते और कहते देखा निन्यानवे का फेर। अब इन लोगों का घर सुनसान पड़ा रहता है न ? कहीं मस्ती दीखती है क्या ?

सेठानी समझ गई कि पैसा पाकर आदमी और अधिक लालची हो जाता है।

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

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

इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

https://www.youtube.com/@RishiChintan

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

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें “!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

गीता जयंती पर्व पर विशेष लेख

वेदों और उपनिषदों का सार है—गीता

गीता कालजयी एवं शाश्वत ग्रंथ है। भगवान श्रीकृष्ण के श्रीमुख से प्रकट होने के कारण इस दिन इसकी जयंती मनाई जाती है। गीता अवतरण श्रेष्ठ माह मार्गशीर्ष के शुक्लपक्ष एकादशी को हुआ था। इस अवतरण के साथ ही मनुष्य जीवन में नूतन विकास का एक अध्याय और जुड़ा। मनुष्य ने कर्मों के द्वंद्व से मुक्त होना सीखा एवं निष्काम कर्म के माध्यम से अपनी चरम-परम अवस्था को प्राप्त किया। गीता के निष्काम कर्म में जीवन जीने की सर्वोत्कृष्ट कला सन्निहित है। यह ज्ञान और भक्ति की सुंदर और अद्‌भुत व्याख्या करती है। कर्म, ज्ञान और भक्ति की त्रिवेणी गीतारूपी संगम में सायुज्य होते हैं, मिलते हैं, जिनका पान कर मर्त्य मानव अमरत्व की प्राप्ति करता है।

गीता—वेद, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद् सभी का सार है। गीता में ये सभी ग्रंथ अपने साररूप में समाहित हैं। इसलिए त्रिकालद्रष्टा स्वामी विवेकानंद ने गीता के संबंध में कहा है—''यह उपनिषदों से चयन किए हुए आध्यात्मिक सत्य के सुंदर पुष्पों का सुंदर गुलदस्ता है।'' संत ज्ञानेश्वर ने इस संदर्भ में अपनी अभिव्यक्ति इस तरह दी है—''गीता विवेकरूपी वृक्षों का एक अपूर्व बगीचा है। यह सब सुखों की नींव है। सिद्धांत-रत्नों का भंडार है। नवरसरूपी अमृत से भरा हुआ समुद्र है। खुला परमधाम है और सब विद्याओं की मूल भूमि है। गीता वह तैलजन्य दीपक है, जो अनंतकाल तक हमारे ज्ञानमंदिर को प्रकाशित-आलोकित करता रहेगा। इस आलोक में सभी विद्याएँ अपना-अपना पथ पाती हैं।'' इसी कारण स्वामी योगानंद सरस्वती का कहना है कि गीता योगी के लिए योगशास्त्र, दार्शनिकों के लिए दर्शनशास्त्र, ज्योतिषी जनों के लिए ज्योतिष, वैज्ञानिकों के लिए विज्ञान, नीतिवानों के लिए नीति, आध्यात्मिक पुरुषों के लिए अध्यात्म और साधु जनों के लिए सदाचार है।

महात्मा गांधी गीता को विश्व धर्म का महान ग्रंथ मानते हैं। वे कहते हैं कि गीता सद्‌गुरु रूप एवं माता समान है। लोकमान्य तिलक गीता को सभी धर्मग्रंथों में एक अत्यंत तेजस्वी और निर्मल हीरा मानते हैं। विनोबा भावे गीता को आचरणशास्त्र मानते हैं। यह हमें जीवन जीने की, आचरण करने की सरल-सहज शिक्षा प्रदान करती है। गीता अनादि और अनंत विश्वपुरुष के गंभीर ज्ञान का महासिंधु है। यह ज्ञान अत्यंत गंभीर भी है और विस्तृत व व्यापक भी है। आचार्य एवं विद्वान इसे गुरुग्रंथ, ज्ञानग्रंथ, विजयग्रंथ और स्वयं में पूर्ण तथा सिद्ध एक जीवनग्रंथ मानते हैं। गीता रचनात्मक विश्वशास्त्र है। वारेन हेस्टिंग्स के अनुसार किसी भी जाति को उन्नति के शिखर पर चढ़ाने के लिए गीतोपदेश अद्वितीय है। श्री अरविंद की

मान्यता है कि गीता से मनुष्यमात्र अपनी पूर्णता तथा सर्वोत्कृष्ट आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त कर सकता है।

मनुष्य अपनी उन्नति एवं विकास गीता में प्रतिपादित योग सिद्धांत का अनुसरण करके उपलब्ध कर सकता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** अर्थात—चंचल चित्त के समस्त व्यापारों को अवरुद्ध कर देना ही योग है। गीता कहती है—**योगः कर्मसु कौशलम्।** अर्थात—कार्य फल में समता रूपी निपुणता प्राप्त कर लेना ही श्रेय का उपाय है। किसी कार्य में समग्र रूप से निमग्न हो जाना ही योग है। निष्काम कर्मयोग है—अपने मन, कर्म, विचार, भाव के साथ कार्य करते हुए भी उस कार्य के परिणाम से सदा मुक्त रहना। कार्य के संग अनासक्त भाव ही निष्काम कर्मयोग है। आसक्ति कर्म का बंधन स्वरूप है। कर्म के पीछे निहित उद्देश्य ही कर्म के परिणाम के रूप में सामने आता है और इस भोग को भोगना ही पड़ता है। कुशलतापूर्वक कर्म करते हुए **योगः कर्मसु कौशलम्** की स्थिति पाई जा सकती है।

साधारण कर्मवाद को कर्मयोग में परिवर्तित करने के लिए तीन साधनों की विशेष रूप से आवश्यकता है—

(1) फल की आकांक्षा का त्याग

(2) कर्त्तापन के अहंकार से मुक्ति

(3) ईश्वरार्पण

गीता के इन सूत्रों में वेदों एवं उपनिषदों का सार झलकता है। वेद भी कहते हैं कि फल का परित्याग मनुष्य की अंत:शुद्धि करता है और भगवत्प्राप्ति की ओर अग्रसर करता है। कषाय-कल्मषों का कामना रहित कर्मों से विनाश होता है। ये सोने में चढ़ी अशुद्धियों के समान भस्मीभूत हो जाते हैं और तप्त स्वर्ण निखरकर सामने आ जाता है।

निष्काम कर्म के आचरण से मनुष्य का अंत:करण नितांत निर्मल हो जाता है और साक्षात् भगवत्प्राप्ति हेतु अनुभूत ज्ञान का पवित्र स्थल बन जाता है। ऐसा कर्म मनुष्य को आसक्त नहीं करता है और न वह उसमें संलिप्त ही होता है। कर्त्तापन भी कर्म को दूषित करता है। मैं और मेरापन से अहंकार झलकता है। कार्य की सफलता का श्रेय स्वयं लेना और असफलता का दोष औरों पर मढ़ना अहंकार का उद्धत प्रदर्शन है। यह कर्म बंधन का कारण बनता है। अत: छोटे-बड़े सभी कार्य भगवान को अर्पित करना चाहिए। यदि ऐसा भाव आ जाए तो छोटे-से-छोटा कार्य भी बड़ी तन्मयता और कुशलतापूर्वक किया जा सकता है; क्योंकि अपने परमप्रिय परमात्मा को समर्पित होने वाले कर्म अनगढ़-अनमने कैसे हो सकते हैं?

निष्काम भाव से किया गया कर्म उसके फल या परिणाम से प्रभावित नहीं होता है। गीता कहती है—

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि॥

—गीता 2/47

निष्काम कर्म का यही महामंत्र है। आसक्ति रहित कर्म में दोष नहीं होता है। इस प्रकार गीता का सिद्धांत है कि जीव को कर्म का त्याग नहीं, बल्कि कर्म की फलेच्छा का त्याग करना चाहिए। वस्तुत: यह कार्य कठिन लगता है, परंतु निरंतर अभ्यास से इसे आचरण में उतारा

जा सकता है। निष्काम कर्म का आस्वाद परम अनुभूति से सराबोर रहता है। अनुभवी ही इसके आनंद का उपयोग करता है।

गीता कर्मयोग के अलावा ज्ञानयोग और भक्तियोग की भी विवेचना करती है। कर्मयोग द्वारा चित्त की शुद्धि और अभ्यास योग द्वारा मन के निगृहीत होने पर जब बुद्धि शांत और शुद्ध होती है, तब साधक के अंदर ज्ञान की पात्रता विकसित होती है। फिर व्यक्ति के ज्ञानप्राप्ति का साधन स्वयं की अंतरात्मा होती है। वह अपनी अंतरात्मा के विभिन्न स्तरों को अनावृत कर आध्यात्मिक ज्ञान के गुह्य क्षेत्र में प्रवेश करता है। यह ज्ञान उसे अनुभव से प्राप्त होता है।

ज्ञान से साधक में भगवान के प्रति अनुराग उत्पन्न होता है और वह भगवत्प्राप्ति के गूढ़ पथ का अनुसरण करने लगता है। गीता में भगवत्प्राप्ति की विभिन्न साधनाओं का भी उल्लेख किया गया है—(1) कर्मफल का अर्पण, (2) कर्मार्पण, (3) अभ्यास, (4) ज्ञान, (5) ध्यान, (6) कर्मफल का त्याग, (7) शांति। इस प्रकार गीता में ज्ञान, भक्ति और वैराग्य की सांगोपांग विवेचना मिलती है। गीता कहती है—ज्ञान भक्ति के बिना शुष्क है और भक्ति वैराग्य के बिना पूर्ण नहीं है। इन तीनों के सायुज्य में ही समग्रता एवं पूर्णता आती है।

गीता जयंती के इस शुभ अवसर पर हमें गीता के किसी एक सूत्र को जीवन में उतारने का संकल्प लेना चाहिए। हमारे मनोनुकूल किसी एक सूत्र का हृदयंगम भी साधना के क्षेत्र में बड़ी अहम उपलब्धि मानी जा सकती है। गीता जयंती में परंपराओं के पालन में मात्र गीता पारायण की चिह्नपूजा तक सीमित नहीं रह जाना चाहिए। गीता जब हमारे मन के तारों में, हृदय के स्पंदन में धड़कने लगे, तभी इसकी सार्थकता है। यही गीता जयंती का मूलभूत उद्देश्य है, जिसे हम सबको पूरा करने के लिए कटिबद्ध होना चाहिए। ❐

"असंभाव्य का संभव होना ही ईश्वर की उपस्थिति का प्रमाण है।"—समर्थ गुरु रामदास ने अपने शिष्यों को समझाया, पर उनकी समझ में यह बात आई नहीं। रामदास उन्हें लेकर एक स्थान पर गए, जहाँ कुछ मजदूर पत्थर तोड़ रहे थे। एक मजदूर ने घन चलाकर एक बड़े पत्थर को जैसे ही तोड़ा तो सब लोग यह देखकर अवाक् रह गए कि उसके भीतर, जहाँ हवा भी न जा सकती थी, पानी भी है और एक मेंढ़क भी। उन्हें सब बात समझ में आ गई।

पालक एवं बथुआ से पाएँ आरोग्य

पालक के गुण

गुण—पालक शाक वर्ग के अंतर्गत आने वाली सब्जी है। इसे प्राय: सभी जानते हैं। आजकल सभी ऋतुओं में उपलब्ध होती है। पालक में लोहा प्रचुर मात्रा में होने से खून के निर्माण के लिए बड़ा लाभदायक होता है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन ए. बी. सी. तथा कैल्सियम, लोहा, फास्फोरस आदि खनिज-लवण से भरपूर होने से स्वास्थ्य के लिए वरदान है। पालक के विभिन्न व्यंजन बनाए जाते हैं। पालक-पनीर की सब्जी तथा पालक को मूँग की दाल के साथ भी बनाते हैं। पालक से मुँगौरी भी बनाई जाती हैं।

पालक के घरेलू उपयोग

♦ **कब्ज में**—कब्ज को सब रोगों की जननी कहा गया है। कब्ज को दूर करने के लिए शीघ्र उपाय नहीं किया गया तो रक्त दूषित हो जाता है तथा नाड़ी-तंत्र कमजोर हो जाता है। जीवनीशक्ति (रोगों से लड़ने की शक्ति) कमजोर होने से दूसरे रोगों का आक्रमण हो जाता है। अत: कब्ज के रोगी को प्रतिदिन पालक की सब्जी का सेवन करना चाहिए। पालक का रस आटे में मिलाकर रोटी बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।

♦ **एनीमिया (खून की कमी) में**—पालक में आयरन (लोहा) की प्रचुर मात्रा होती है, जो हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने का काम करता है। टमाटर, पालक का स्वादिष्ट सूप बनाकर नित्य 2 बार पीने से लाभ होता है। पालक में लोहा के साथ कैल्सियम, फास्फोरस आदि अनेक मिनरल्स (खनिज लवण) होने से शीघ्रता से लाभ होने लगता है।

♦ **मधुमेह में**—मधुमेह के रोगी को पालक के साथ गाजर का रस बराबर मात्रा मिलाकर एक गिलास रस प्रतिदिन दोपहर बाद सेवन करना चाहिए।

♦ **आँखों की रोशनी कम होने पर**—पालक, टमाटर और गाजर का रस तीनों समान मात्रा में 70-70 ग्राम मिलाकर नित्य प्रात: पीना चाहिए।

♦ **पीलिया**—पालक का सूप एवं टमाटर एक-एक कप नित्य पिलाने से यकृत की क्रियाविधि में सुधार होने लगता है। पीलिया के रोगी के लिए मिर्च, मसाले, तेल, घी तथा तले खाद्य बंद कर सादा-सुपाच्य आहार लेना हितकारक होते हैं। पपीता, संतरा, मौसमी, नीबू, सेव, अनन्नास, गन्ने का रस इत्यादि जो उपलब्ध हो ताजा रस दिन में 2-3 बार पीना चाहिए। दही तथा चावल का भात मिसरी मिलाकर नित्य एक माह तक सेवन करना चाहिए।

♦ **माता के दूध में कमी**—स्तनपान कराने वाली माताओं को दूध की कमी होने पर नित्य पालक का सेवन करना चाहिए तथा सफेद

जीरा का चूर्ण 5 ग्राम नित्य सेवन करने से यथेष्ट लाभ होता है। यदि कमजोर शरीर हो तो शतावर का चूर्ण दूध के साथ सेवन करना चाहिए।

♦ **आंत्रकृमि में**—पेट में कृमि हों तो 4 रत्ती हींग घृत में भूनकर पालक के सूप के साथ निराहार पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

♦ **नकसीर (नासिका से रक्तस्राव) में**—पालक के रस को अनार के रस के साथ मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से नकसीर दूर होती है। कैल्सियम की आपूर्ति होने से रोग निवृत्त होता है।

♦ **रतौंधी में**—पालक, टमाटर और गाजर का रस मिलाकर पीने से रतौंधी रोग दूर होता है।

बथुआ के गुण

बथुआ का शाक भी पूरे भारत देश में प्रसिद्ध है। यह भी एक क्षारीय वर्ग का शाक है। बथुआ में नया खून बनाने तथा रक्त को शोधित करने का गुण है। त्रिदोषनाशक, नेत्रों के लिए हितकारी, कृमिनाशक है। सब रोगों को शांत करने वाला, बवासीर, मूत्र की रुकावट एवं मूत्र से जलन दूर करता है। पित्त प्रकृति के रोगों के लिए अत्यंत लाभदायक होता है। बथुआ हृदय को ताकत देता है। पीलिया को मिटाता है। कब्ज को मिटाता है। मल को मुलायम करता है। पेट के कृमि नष्ट करता है। गुरदे एवं मूत्राशय की पथरी को नष्ट करता है। खून की क्षारीयता बढ़ाने के गुण के कारण अनेक रोगों से बचाता है।

बथुआ के घरेलू उपयोग

पीलिया में—5 ग्राम बथुए के बीजों का चूर्ण तीन सप्ताह तक छाछ के साथ प्रतिदिन सेवन करने से पीलिया दूर होता है। आवश्यक पथ्य-परहेज का ध्यान रखें।

पित्तज रोगों में—पित्त-प्रकुपित रोगों में तथा पित्त प्रकृति वाले रोगों में बथुआ का शाक प्रतिदिन सेवन करने से लाभ होता है।

बवासीर में—बथुआ का शाक सेवन करने से लाभ होता है। बथुआ के बीजों का 5 ग्राम चूर्ण शहद के साथ नित्य चाटने से लाभ होता है।

रक्तपित्त में—बथुआ के बीजों को पीसकर 5 ग्राम चूर्ण शहद के साथ चाटने से लाभ होता है।

पेट के कृमि में—आंत्रकृमि होने पर प्रातः बथुआ का ताजा रस एक कप मात्रा में निकालकर थोड़ा-सा नमक मिलाकर नित्य निराहार पीने से आँतों के कृमि नष्ट होते हैं।

स्वास्थ्यकारक रस—बथुआ, पालक, टमाटर, गाजर, धनिया, पत्तागोभी, चुकंदर आदि का ताजा रस निकालकर पीने से शारीरिक स्वास्थ्य एवं जीवनीशक्ति में सशक्तता बनी रहती है। यह एक मिक्सवेज-रस जनरल टॉनिक का कार्य करता है।

इस प्रयोग के आधा घंटे बाद सहायक प्रयोगों के रूप में नित्य एक गिलास ताजे छाछ में हींग (2 रत्ती) मिलाकर पीना चाहिए, जिससे यथेष्ट लाभ होता है।

दाँतों के दरद में—दाँतों एवं मसूढ़ों की तकलीफ में बथुए के सुखोष्ण रस में सेंधा नमक मिलाकर कुल्ला करने से दंतकृमि एवं सूजन नष्ट होती है तथा लाभ मिलता है।

कब्ज में—बथुआ का शाक 21 दिन तक नियमित सेवन करने से कब्ज दूर होता है।

सफेद दाग (ल्यूकोडर्मा) में—दाद, खाज, खुजली, सफेद दाग इत्यादि चर्म रोगों में बथुए का सूप बनाकर पीना चाहिए तथा बथुए को उबालकर, छानकर उसके रस से त्वचा को धोना चाहिए। रक्तशुद्धि के लिए नित्य बथुए का रस पीने का क्रम लाभ होने तक चलाना चाहिए। कच्चा रस न पी सकें तो उबालकर, छानकर रस पिएँ।

ज्वर में—बथुआ का रस पीने से ज्वर में भी लाभ होता है।

सिर में जुँए होने पर—बथुआ को उबालकर उसके पानी (सुखोष्ण पानी) से बालों को धोने से सिर के जुँए नष्ट हो जाते हैं।

संधिवात, गठिया में—रक्तशोधक गुण होने से नए रक्त का निर्माण तथा क्षारीयता का गुण होने से नित्य बथुए का शाक-सेवन करने से लाभ होता है।

नोट—बथुए का साग बनाते समय बथुए की पत्तियों को उबालकर अज्ञानतावश पानी फेंक देते हैं, ऐसा न करें। बथुए के पानी में वे सभी पोषक तत्त्व हैं, जो रोगों से बचाते हैं।

पथरी में—बथुआ को अच्छी तरह से पानी से धोकर साफकर सिल-बट्टे से पीसकर स्वच्छ सूती कपड़े में रखकर रस निचोड़ लें। 200 ग्राम बथुआ के रस में चुटकीभर काली मिर्च का चूर्ण तथा सेंधानमक स्वादानुसार मिलाकर नित्य प्रातः पीने से मूत्राशय की पथरी टूट-टूटकर निकल जाती है।

कील एवं मुँहासों में—नित्यप्रति 100 ग्राम प्रातः तथा 100 ग्राम शाम को बथुआ का ताजा रस पीने से रक्त की शुद्धि होती है तथा नया रक्त भी बनता है। त्वचा का सौंदर्य बढ़ता है। कील-मुँहासे साफ हो जाते हैं। तले खाद्य पदार्थों से परहेज रखें।

स्वास्थ्यकारक रोटियाँ—बथुआ एवं पालक को पीसकर आटा में मिलाकर स्वाद के लिए अजवायन, जीरा, नमक इत्यादि मिलाकर, रोटियाँ बनाकर सेवन करने से पोषक तत्त्वों की पूर्ति होती है। कब्ज दूर होता है तथा रक्त का शोधन होता है नए रक्त का निर्माण होता है।

रायता—बथुआ के पत्ते पीसकर दही में मिलाकर रायता बना लें। स्वाद के अनुसार काली मिर्च, जीरा, अजवायन, काला नमक डालकर दोपहर के भोजन के बाद पीने से लाभ होता है। यह रायता पाचक, रुचिवर्द्धक तथा रक्तशोधक होता है। ❒

एक दिन, दो दिन और लगातार कई दिन तक भी रात-रात भर तारों की गिनती करते देखकर आखिर माँ ने अपने बच्चे से पूछ ही लिया—''बेटे! तुम रात भर आकाश की ओर मुँह किए क्या गिना करते हो?''

''आकाश के सितारे माँ! बहुत प्रयत्न करता हूँ, किंतु आकाश इतना विराट और नक्षत्र इतने अधिक हैं कि वे गिनने में ही नहीं आते।''

माँ ने थपकी दी और बोली—''बेटा, देर हुई जा रही है। सो जा, यह सितारे गिनने के लिए नहीं हैं, वरन इसलिए बनाए गए हैं कि लोग उन्हें देखकर वैसा ही चमकीला और झिलमिलाता जीवन जीना सीखें।''

प्राकृतिक क्षारधर्मी आहार

अपने भोजन को अम्लधर्मी या अम्लीय बनाकर अनेक रोगों को हम आमंत्रित कर रहे हैं। यदि इस ओर थोड़ा ध्यान देकर अपने प्रत्येक आहार को क्षारधर्मी (क्षार प्रधान) बनाने का प्रयास करें तो अनेक रोगों से बच सकेंगे।

कृपया इन बिंदुओं पर ध्यान देकर इन सूत्रों को व्यवहार में लाकर भोजन को स्वादिष्ट एवं रुचिपूर्ण भी बना सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्राकृतिक खाद्य को महत्त्व दिया जाता है।

♦ अंकुरित अन्न सुबह स्वल्पाहार में अवश्य जोड़ें।

♦ स्वल्पाहार में स्थानीय ताजे फल को स्थान दीजिए।

♦ रोटी बनाने के आटे में बथुआ, पालक, मेथी, पत्तागोभी, चुकंदर, गाजर, मूली आदि कसकर मिलाकर रोटी बनाएँगे तो यह स्वाद के साथ क्षारधर्मी होगी।

♦ दाल अम्लधर्मी होती है, इसमें शाक-सब्जियों को डालकर, इसे अत्यंत स्वादिष्ट बनाइए। पालक, बथुआ, नेनुआ, चौलाई, लौकी, तोरई, पत्तागोभी, फूलगोभी आदि विभिन्न सब्जियों को दाल के साथ मिलाकर पकाएँ, यह दाल पाचक, कब्जनिवारक तथा स्वादिष्ट स्वास्थ्यप्रद भी होगी।

♦ महँगे फलों की अपेक्षा सब्जियों का अधिक इस्तेमाल करना आवश्यक खनिज-लवण (मिनरल्स) तथा विटामिन्स की पूर्ति के लिए जरूरी है।

♦ सभी फल जो पककर मीठे या खट्टे-मीठे होते हैं, वे सब पचकर क्षार में बदल जाते हैं। नीबू भी पचकर क्षार में बदल जाता है। इमली को छोड़कर प्राय: सभी फल क्षारीय होते हैं।

♦ कच्चे फल जैसे कच्चा आम अम्लता बढ़ाता है।

♦ चक्रमर्द (चिरौंटा), मकोय (कामोनी), सहजना के पत्ते एवं फूल, पुनर्नवा आदि अत्यंत रक्तशोधक भी हैं। इनका शाक बनाकर सेवन करना भी लाभप्रद है। बरसात के दिनों में यह अपने-आप उग आने वाले शाक है। इनमें केवल सहजना का पेड़ दीर्घजीवी होता है।

♦ चीनी की मिठाई का सेवन न करें, मिठाई गुड़, देशी खाँड़ मिसरी का सेवन करें। खजूर, छुहारे या मुनक्का जो क्षारीय हैं उनका इस्तेमाल करें।

♦ आजकल के बच्चों में सब्जियों के प्रति रुचि जगाना बेहद जरूरी है। परिष्कृत खाद्यों के कारण कब्ज की शिकायतें प्राय: रहती हैं, उससे बचने का एकमात्र उपाय चोकरयुक्त आटे की रोटी एवं हरी सब्जियों का प्रयोग बढ़ाएँ।

♦ सलाद कम-से-कम 150 ग्राम तो सेवन करना ही चाहिए।

♦ दूध एक बार उबाला हुआ क्षारधर्मी होता है। परंतु कई बार उबालने से वह अम्लधर्मी होने लगता है। शाम के समय यदि दूध पीने की आदत हो तो उन्हें भोजन छोड़ देना चाहिए। दूध भी पूर्ण भोजन ही है। भोजन करना अनिवार्य हो तो भोजन के 2 घंटे पश्चात ही दूध का सेवन कीजिए।

♦ आलू क्षारीय है, जिसे भूनकर या उबालकर सेवन करना उचित है। तलने पर वह अम्लधर्मी हो जाता है।

♦ सफेद चीनी, सफेद नमक, अचार, डिब्बाबंद खाद्य, चाय, काफी, कोल्डड्रिंक्स भी अम्लधर्मी खाद्य हैं, इनसे बचना बेहद जरूरी है।

♦ चाट, पूड़ी, पराँठे, कचौड़ी, समोसा, मैदा, नमकीन, बेसन के पकवान भी अम्लधर्मी हैं। अत: इनसे बचें।

♦ पॉलिश किए चावल, पॉलिश की दालें अम्लधर्मी हैं, इनसे बचें।

♦ शहद, ताजा दही, ताजा दूध, छेना, किशमिश, अंगूर, मुनक्का, खजूर तथा अंकुरित अन्न क्षारीय होने से लाभदायक हैं।

♦ रायता में खीरा, लौकी, पोदीना, मूली, धनिया आदि का प्रयोग कीजिए।

♦ टमाटर पकाने पर अम्लकारक होता है। अतः टमाटर का सलाद के रूप में सेवन कीजिए।

♦ टमाटर को पीसकर सब्जी या दाल पक जाने पर उस पर ऊपर से मिला दें, पकाएँ नहीं। टमाटर पकाकर नित्य खाने से गैस, अम्लता अपच हो सकता है।

♦ चावल का पुलाव बनाते समय गाजर, पत्तागोभी, फूलगोभी, लौकी, टमाटर एवं मटर आदि अनेक सब्जियों को डालकर पकाने से स्वास्थ्यकारक वेज-पुलाव बनेगा।

♦ उबालकर सब्जी खाने की आदत डालिए।

♦ 3-4 प्रकार की सब्जियों का सूप बनाकर पीजिए; यह स्वास्थ्यकारक उत्तम पेय है।

♦ मिक्स वेज (4-5 प्रकार की सब्जियों) का ताजा जूस पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायता मिलेगी। खून के पी.एच. में भी सुधार होगा।

♦ दो-तीन कटोरी सब्जी तथा एक कटोरी सलाद भोजन में नियमित लेने की आदत बना लेना उत्तम होगा।

♦ वेज पोहा एवं वेज इडली का सेवन कीजिए। इनमें अनाज का अंश कम होगा।

♦ मैदा खाद्य, नूडल्स, फास्टफूड, जंकफूड से दूर रहने की अनिवार्य आवश्यकता है, जो अम्लता बढ़ाकर रोगों को आमंत्रित करते हैं। ❐

घोर अँधेरी रात, जब हाथ-को-हाथ नहीं सूझता था। झरना अपने अविरल प्रवाह से कल-कल करता हुआ एकांत निर्जन विजन में बहता चला जा रहा था।

एक पहाड़ी उपत्यिका ने पूछा—''निर्झर! तुम्हें थकावट नहीं आती क्या? तनिक रुको, कुछ विश्राम भी तो कर लिया करो।''

एक स्नेहदृष्टि डालते हुए झरने ने उपत्यिका को उत्तर दिया—''बहन! मुझे जिस महासागर से मिलना है, उसकी दूरी बहुत है। रुकूँगा तो इधर-उधर भटकूँगा। चलते रहने से तो वह दूरी कुछ कम ही होगी।'' यह कहकर झरना आगे बढ़ चला।

कर्मयोग की साधना

पारस से लोहे का स्पर्श करने से सोना बनने की उक्ति की पृष्ठभूमि में कदाचित यही तथ्य निहित होगा कि दुष्ट हृदय, समाजविरोधी व्यक्ति यदि अच्छे व्यक्तियों के संसर्ग-सान्निध्य में आ जाएँ तो उनकी जीवनधारा ही बदल जाए; उनका जीवन समाज के लिए भी बड़ा उपयोगी बन जाए।

एक दिन संत नानकदेव एक सभा को संबोधित कर रहे थे, प्रवचन का विषय था—'**अस्तेय व अहिंसा**'। सभा खचाखच भरी थी। अपने प्रवचन में गुरु नानक ने कहा—"भगवान ने जिसे जितना दिया, उसी में वह संतोष करे। मनुष्य को अपनी इस प्रकार की विचार व क्रियापद्धति बनानी चाहिए कि अपने स्वयं के परिश्रम से नैतिकतापूर्वक जो अर्जन हो उसकी के अनुरूप अपना जीवनस्तर चलाए। अपनी योग्यता व परिश्रम से अर्जित धन से अधिक व्यय करना स्तेय है। इससे मनुष्य में अनैतिक अर्जन की कामना घर करती है तथा अनैतिक अर्जन ही स्तेय है। अंधाधुंध अर्जन के लिए मनुष्य फिर अन्याय-अत्याचारपूर्ण कार्य करता है; दूसरों के साधनों-सुविधाओं का अपहरण करता है व अपने लिए उनका उपयोग करता है। अपना पेट भरने एवं अपने इस नश्वर शरीर के लिए मनुष्य, मनुष्य का अपहरण करे, निर्दोष, निहत्थे प्राणियों से उनकी सुख-सुविधाएँ छीनकर उन्हें अपनी अधिकारपूर्ण संपत्ति से विहीन कर उन्हें शारीरिक व मानसिक क्षति पहुँचाए; इससे बड़ा दुष्कर्म और क्या हो सकता है। एक दिन मरना सभी को है, जब इस तरह के मनुष्य मरकर भगवान के सम्मुख उपस्थित होंगे तो क्या उत्तर देंगे। हमें चाहिए हम किसी की हिंसा न करें, जहाँ तक बने दूसरों की सेवा ही करें और यदि इस शरीर से हम किसी को कोई सुख न दें, न सही, पर दुःख भी न दें।"

इस सभा में भीखम डाकू भी उपस्थित था, इन विचारों का उस पर बड़ा प्रभाव हुआ, उसकी आत्मा उसे विचलित करने लगी, धिक्कारने लगी कि वह कितना नीच व घृणित काम करता है। वह डाकू तुरंत ही संत के पास गया, उनके चरणों में नत-मस्तक हो उसने कहा—"महाराज! मुझे अपने कर्मों पर पश्चात्ताप हो रहा है, आप मुझे कोई ऐसा रास्ता बताएँ कि मेरी कुकर्म करने की, लूटपाट करने, डाका डालने की आदत छूट जाए।" गुरु नानक ने उसे आश्वस्त करते हुए कहा—"वत्स! तुम जो बुरा कर्म करते हो उसे छोड़ दो।" भीखम डाकू ने कहा—"स्वामी जी! यदि मैं यह काम

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

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

इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

https://www.youtube.com/@RishiChintan

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

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें “!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

छोड़ दूँगा, तो मेरी जीविका कैसे चलेगी?" नानक देव ने मार्ग बताया—"अच्छा तुम यह मत छोड़ो, परंतु एक काम करो तुम नित्य ही सोने के पहले मेरे पास आकर बताया करो कि तुमने क्या-क्या कर्म किए हैं?" भीखम तैयार हो गया।

परंतु भीखम डाकू तीन दिन तक नानक के पास नहीं आया, वह इन दिनों बराबर यही सोचता रहा कि उसके द्वारा किए जाने वाले कुकृत्य इतने घृणित हैं कि उसे संत को बताने में लज्जा होती है। भीखम डाकू के मन में उभरने वाले इन्हीं विचारों में उसके परिष्कार का प्रारंभ था। उसने संकल्प किया कि इस तरह के लज्जाप्रद काम वह भविष्य में कदापि नहीं करेगा। यह निश्चय कर वह नानकदेव के पास गया व उसने अपने पूरे कुकृत्यों का विवरण प्रस्तुत कर दिया। साथ ही उसने वचन दिया कि वह अब कदापि ऐसे कार्य नहीं करेगा और कर्मयोगी बनेगा।

भीखम के व्यक्तित्व के इस परिवर्तन के पीछे थी तो उसके अंतर्मन द्वारा किए आत्मविश्लेषण के पश्चात उत्पन्न उसकी दृढ़ संकल्पशीलता ही। परंतु सहारा उसे था एक संत के संसर्ग से प्राप्त आत्मशक्ति का। गुरु नानक देव को कर्मयोग की साधना के तत्व दर्शन का बोध कराकर उसे आत्मिक प्रगति के पथ पर बढ़ा दिया, जिस पथ पर चलकर वह अपने जीवन को सफल-सार्थक बना सका। ❐

एक सेठ था। उसके पास बहुत धन था, पर स्वभाव से वह था कंजूस। न स्वयं खा-पी सके और न किसी को दे ही सके। घर में अपने धन को इसलिए नहीं रखता था कि कोई चोर-डाकू न चुरा लें। अतः गाँव के बाहर एक जंगल में गड्ढा करके अपना सारा धन गाड़ आया। दूसरे-तीसरे दिन जाता और उस स्थान को चुपचाप देख आता। उसे अपने पर बड़ा गर्व था।

एक बार एक चोर को शक हुआ, वह कंजूस के पीछे-पीछे चुपचाप गया और छिपकर देख आया। उसे समझते देर न लगी कि इस स्थान पर अवश्य कोई मूल्यवान वस्तु दबी है। जब कंजूस चक्कर लगाकर घर चला गया, तो उस चोर ने खुदाई करके सारा धन प्राप्त कर लिया और वहाँ से रफूचक्कर हो गया।

दूसरे दिन जब वह कंजूस फिर अपने छिपे धन को देखने गया, तो उसे जमीन खुदी हुई दिखाई दी। आस-पास मिट्टी का ढेर लग रहा था और बीच में एक खाली गड्ढा था। उसका सारा धन जा चुका था। इतनी बड़ी हानि वह सहन नहीं कर सका। माथा पकड़कर जोर से रोने-चिल्लाने लगा—"हाय! मैं तो लुट गया, मेरे सारे जीवन की कमाई चोर ले गए।"

रोना-चिल्लाना सुनकर जंगल में रहने वाले आस-पास के कई आदमी आ गए। उन्होंने पूछकर सारी स्थिति जानी। एक आदमी ने समझाते हुए कहा—"सेठ जी! धन तो आपके काम पहले भी न आया था और न आपके जीवन में आ सकता था। हाँ उस पर आपका अधिकार अवश्य था और उसे यहाँ छिपाकर रख छोड़ा था। अब यदि यहाँ से कहीं और जगह चला गया, तो आपको कौन-सी हानि हो गई, क्योंकि आपके लिए तो वह बेकार ही था। ऐसी स्थिति में दुःखी होने की क्या आवश्यकता है?"

आगामी दो वर्ष और हमारे दायित्व

सन् 1926 की वसंत पंचमी के ब्राह्ममुहूर्त में पंद्रहवर्षीय यज्ञोपवीतधारी बालक श्रीराम के आँवलखेड़ा (आगरा) स्थित पूजाकक्ष में उस समय प्रज्वलित दीपक की लौ से एक दिव्यसत्ता का प्राकट्य हुआ था, जिसने बालक के जीवन को ऐसी दिशा प्रदान की कि युग के निर्माण का बिगुल बज गया। यह एक सुखद संयोग ही था कि उसी वर्ष (1926) भाद्रपद कृष्ण-4 को फुलट्टी (आगरा) के श्री जसवंत सिंह जी के घर एक कन्या का जन्म हुआ, जो माता भगवती देवी शर्मा के नाम से जानी गईं और पूज्य गुरुदेव की धर्मपत्नी के रूप में उनके युगनिर्माणी अभियान में कंधे-से-कंधा मिला कर सक्रिय सहयोग प्रदान किया।

युग निर्माण मिशन कहाँ-से-कहाँ पहुँच चुका है। इसका अनुभव देश-विदेश में किया जा रहा है, इसकी ओर समाज आशाभरी दृष्टि से देख रहा है। यहाँ पर किसी भी प्रकार का कोई जातिगत भेदभाव नहीं। स्त्री-पुरुष दोनों ही राष्ट्रहित में सोचते और करते दिखाई देते हैं।

सन् 2026 में वंदनीया माताजी की जन्म शताब्दी का भव्य आयोजन धूमधाम से मनाया जाएगा। इसकी तैयारियाँ अभी से प्रारंभ हो गई हैं। चूँकि इसी वर्ष में अखंड ज्योति भी प्रज्वलित हुई, जो आज भी जल रही है तो वर्ष 2026 इस ज्योति का भी जन्म शताब्दी वर्ष है। जिस अखंड ज्योति से पूज्यवर ने आत्मबल प्राप्त कर युग के निर्माण की योजना को क्रियान्वित करने में सफलता पाई, वैसी ही सफलता उनकी पत्रिका के पाठकों को प्राप्त हो—इसे फलीभूत होता हुआ देखने के लिए उन्होंने सन् 1937 में अपनी पत्रिका का नाम 'अखण्ड ज्योति' रखा।

अखंड दीपक की जन्म शताब्दी में हमें अखण्ड ज्योति तथा उससे संबंधित 'युग निर्माण योजना' जैसी अन्य पत्रिकाओं तथा युगसाहित्य के विस्तार के संबंध में भी सक्रिय होना है। गायत्री तपोभूमि ने इस दिशा में कदम बढ़ाया है और अब तक पत्रिका प्रचारकों के पाँच सम्मेलनों के आयोजनों से आशा बलवती हुई है। हिंदी के साथ-साथ गुजराती, मराठी, बंगला, उड़िया, जैसी अन्य प्रांतीय भाषाओं में छप रही पत्रिकाओं के विस्तार की भी चर्चा हो रही है। संभावनाएँ अनंत हैं। अखण्ड ज्योति पत्रिका हमारे मिशन का धर्मध्वज है। इसने पूज्यवर के विचार क्रांति अभियान में सहयोगी प्रत्रिकाओं के साथ मिलकर अग्रणी भूमिका निभाई है। पिछले सम्मेलनों में पाठकों की संख्या दूनी करने के संकल्प उभरे हैं, जो उत्साहवर्द्धक हैं।

परमपूज्य का प्रथम गायत्री मंदिर

पूज्यवर ने सन् 1952 में मथुरा में तपोभूमि के लिए भूमि खरीदकर रजिस्ट्री करा ली, परंतु आगे के निर्माण के लिए उनके पास धन नहीं

था। हम आभारी हैं परमवंदनीया माताजी के जिन्होंने कठिन परिस्थिति में गुरुदेव को अपने आभूषण प्रदान कर उनका साहस बढ़ाया। यह ईश्वर की न्याय-व्यवस्था का नियम है कि जब पारमार्थिक कार्यों को संपन्न करने के लिए साधक अपना सब कुछ दाँव पर लगा देते हैं तो वह परमपिता पूरी बागडोर अपने हाथ में ले लेता है। ईश्वरीय अनुकंपा से जनता-जनार्दन के मनीआर्डर आने लगे और सन् 1953 की गायत्री जयंती के शुभ दिन गायत्री तपोभूमि में गायत्री माता की प्राण-प्रतिष्ठा संपन्न हुई।

तपोभूमि में नवनिर्माण की स्थिति

मंदिर का ढाँचा तैयार है। इसे श्वेत संगमरमर से आवृत करने का कार्य प्रगति पर है। पूजा के सभी केंद्र—9 कुंडीय यज्ञशाला, महाकालेश्वर मंदिर, गायत्री माता का मुख्य मंदिर, जिसमें गायत्री माता, परमपूज्य गुरुदेव तथा परमवंदनीया माताजी की मूर्तियाँ हैं, तथा प्रखर-प्रज्ञा, सजल-श्रद्धा भूतल से नए मंदिर में प्रथम तल पर स्थानांतरित किए जाएँगे। इस मंदिर से सटे नए हाल में आदिशक्ति गायत्री की चौबीस शक्तियाँ मंदिरों में स्थापित की जाएँगी जैसे ब्रह्मवर्चस में हैं। प्रगति रिपोर्ट नीचे है—

पतली-पतली सीढ़ियों से जब हम प्रथम मंजिल पर बन रहे मंदिर की ओर चढ़ते हैं तो जो पहला समतल स्थान मिलता है, उस पर गोल गुंबद वैसे ही बनेगा, जैसा प्रखर प्रज्ञा-सजल श्रद्धा के ऊपर लगभग तैयार है। सारे छोटे गुंबद सीधे संगमरमर से बनाए जाएँगे, पर मुख्य मंदिर का हाल बड़ा है, उसी अनुपात में इसका गुंबद बड़ा है, जिसे आर.सी.सी. से बनाया गया है। संगमरमर लगाने से पूर्व निर्धारित डिजाइन का आधार निर्माणाधीन है, जिस पर संगमरमर चिपकाया जाएगा। जहाँ गायत्री माता, परमपूज्य गुरुदेव तथा परमवंदनीया माताजी की मूर्तियाँ लगनी हैं, वहाँ सिंहासन बनाने का कार्य चल रहा है। जो तीन मूर्तियाँ नीचे प्रतिष्ठित हैं, उन्हें ही ऊपर प्रतिष्ठित किया जाएगा। दाहिनी ओर स्थित महाकालेश्वर मंदिर में भी संगमरमर लग रहा है। गुंबद का निर्माण वैसे ही होगा जैसे प्रखर प्रज्ञा-सजल श्रद्धा के ऊपर किया गया है। पास में नौकुंडीय यज्ञशाला है, जहाँ काफ़ी संगमरमर लग चुका है।

मुख्य मंदिर के बाईं ओर प्रखर-प्रज्ञा, सजल-श्रद्धा के ऊपर गुंबद का कार्य लगभग पूरा हो चुका है। बहुत ही आकर्षक बना है। बाईं ओर के हाल में गायत्री की चौबीस शक्तियों के मंदिर बन रहे हैं बाहर की दीवाल पर भी सफेद संगमरमर लग रहा है। भूतल पर गुरुसत्ता की जीवन दर्शन प्रदर्शनी रहेगी।

आशा है, सभी का सहयोग प्राप्त होता रहेगा और समय पर नूतन मंदिर का स्वरूप निखरकर और भव्य हो जाएगा। यहाँ के व्यवस्थातंत्र का प्रयास है कि परमवंदनीया माताजी के जन्मशताब्दी समारोह से पूर्व परमपूज्य गुरुदेव द्वारा निर्मित—इस प्रथम मंदिर का लोकार्पण एक ऐतिहासिक क्षण बने। निश्चित है कि हमें वर्ष 2025 में हर स्तर पर अथक प्रयास करना है। ❐

ज्ञातव्य

नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

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

गायत्री माता के प्रथम गायत्री मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा सन् 1953 में गुरुदेव की 24वर्षीय साधना की पूर्णाहुति के रूप में हुई। 1958 में प्रथम सहस्रकुंडीय यज्ञ यहीं संपन्न हुआ। 2400 तीर्थों का जल, रज, अखंड अग्नि एवं 2400 करोड़ हस्तलिखित गायत्री महामंत्र यहाँ स्थापित हैं। अत: यह पावनस्थली 2400 तीर्थों का प्रतिनिधित्व करती है। यहाँ युग-परिवर्तन महापुरश्चरण के अंतर्गत संचालित 9 दिवसीय अनुष्ठान साधना में भाग लेना हर किसी के लिए सौभाग्य की बात है। परिजन इस आगामी शिविर में सादर आमंत्रित हैं।

फरवरी, 2025	मार्च, 2025	मार्च-अप्रैल, 2025	अप्रैल, 2025
20 से 28	3 से 11 18 से 26	चैत्र नवरात्र 30 मार्च से 7 अप्रैल	20 से 28

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, जन्मदिन सहित आवेदन करें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

गायत्री तपोभूमि में दो 40 दिवसीय अनुष्ठान

(1)22 नवंबर से 31 दिसंबर, 2024 (2) 04 जनवरी से 12 फरवरी, 2025

(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। अत: 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। आत्मीय परिजन 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, अत: गरम वस्त्र भी लाएँ। स्वीकृति लेकर ही आएँ। अपना संपूर्ण विवरण नाम पता, व्यवसाय, फोन नंबर, आधार, जन्मदिन सहित आवेदन करें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

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 जा 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। ❐

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।

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

संयुक्त परिवार के लाभ

संयुक्त परिवार के गुण और दोष दोनों का विचार एवं स्मरण आवश्यक है। संगठन और सहयोग से, प्रेम एवं आत्मीयता से उपलब्ध होने वाले आनंद तथा लाभ सम्मिलित परिवारों की स्वाभाविक उपलब्धि हैं।

संयुक्त परिवार में सुख-शांति एवं सुव्यवस्था का आधार आत्मीयता एवं पारस्परिक सहयोग ही होता है। जिम्मेदारियों का आपसी बँटवारा सभी को सिर का बोझ उठा सकने योग्य बना देता है।

सामूहिक उपार्जन से सबसे बड़ा लाभ यह है कि सम्मिलित संपत्ति की मात्रा अधिक होती है और उस पर हरेक को अपना अधिकार प्रतीत होने से प्रसन्नता होती है। पारिवारिक समृद्धि परिवार के प्रत्येक सदस्य को हर्ष देती है। वह जानता है कि हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति में उसका उपयोग होगा। हारी-बीमारी, विपत्ति, दुर्घटना, शोक आदि के क्षणों में परिवार की संपत्ति एवं सहायता काम आती है। विवाह-शादियों तथा उल्लास के अन्य आयोजनों, उत्सवों में भी जो विशेष खरच सिर पर आ पड़ता है, उसे संयुक्त परिवार की सुदृढ़ आर्थिक स्थिति तथा मिली-जुली पूँजी से सहजता से उठाया जा सकता है। बाद में उसे स्वाभाविक क्रम से पूरा किया जाता रहता है। इसमें ऋण के ब्याज तथा मानसिक बोझ दोनों से मुक्ति मिलती है। एकदूसरे के सहयोग से पहिया लुढ़कता रहता है और अत्यधिक श्रम तथा चिंता का अवसर नहीं आ पाता।

मनुष्य को आर्थिक सहयोग की तो जब-तब ही आवश्यकता पड़ती है, पर मानवीय सहयोग की आवश्यकता सदैव ही पड़ती रहती है। हर्ष-उल्लास और विपत्ति-पीड़ा के अवसर पर जब परिवार के लोग एक के साथ ही उठ खड़े होते हैं तथा अपने-अपने ढंग से सहायता करते हैं, तो उससे होने वाली प्रसन्नता अनुभव की ही वस्तु है।

सबके साथ रहने का उल्लास ही अलग है। मनुष्य सामाजिक प्राणी है। अपरिचितों के बीच पहुँचकर भी उसका दिमाग एकांत के तनाव-बोध से हलका होने लगता है, यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य हैं। परिचितों से अपने अनुभवों का संप्रेषण करने, आदान-प्रदान करने की ललक हरेक में होती है। फिर आत्मीय स्वजनों के बीच उत्पन्न होने वाले उल्लास का क्या कहना? माँ की ममता भरी दृष्टि, पिता का गंभीर व्यक्तित्व, भाई-बहनों का उमड़ता स्नेह, मीठी नोंक-झोंक, पत्नी का प्रेम तथा बच्चों की मधुर-मधुर नटखट,

कुतूहल, जिज्ञासा, तुतलाहट; इन सबका सम्मिलित आनंद मन को सरस-सक्रिय बनाए रहता है। कष्ट की स्थिति में उपलब्ध सेवा शुश्रूषा, आत्मीयता की छाया, उसे सह्य तथा हलका बना देती है।

संयुक्त परिवार की सम्मिलित पूँजी और विश्वस्त सहयोग नए उद्योग प्रारंभ करने का आधार बन सकता है। दूसरे सहयोगी या नौकर लाभ के प्रति उतने उत्सुक नहीं होते या फिर निश्छल नहीं होते, अकेले लाभ कमाने के चक्कर में रह सकते हैं; दिन-रात काम में जुटना भी पसंद नहीं कर सकते। घर की पूँजी और घर का श्रम, विश्वस्त आत्मीयों का सहयोग, सहभागिता निश्चय ही अधिक लाभ का आधार बनती है। खेती, बागवानी, पशुपालन एवं गृह उद्योग में घर के लोगों का सम्मिलित श्रम ही लाभकारी सिद्ध होता है। छोटे-बड़े, बच्चे-बूढ़े सबके उपयुक्त काम की गुंजाइश भी होती है। न कोई निठल्ला रहता है और न बेकार। सभी शक्ति के अनुसार काम करते और आवश्यकतानुसार सुविधा-साधन प्राप्त करते रहते हैं।

मिल-जुलकर रहने से समाज में परिवार की साख बढ़ती है। लोग भी सम्मान करते हैं। विरोधी चाहे जब अहित करने की कुचेष्टा का दुस्साहस नहीं कर पाते।

श्रद्धा-सम्मान, विनम्रता, सौजन्य, संतुलन जैसे सद्गुणों के प्रशिक्षण का सर्वाधिक उपयुक्त स्थल परिवार है। बड़ों के प्रति श्रद्धा, छोटों के प्रति प्यार-दुलार, शील-संकोच, कब और कैसे बोलना है, कब चुप रहना है, मनोरंजन के समय कैसे मर्यादा बनाए रखना है; ये सब संयुक्त परिवार में दैनिक जीवन में ही सीख लिया जाता है। अपनी आवश्यकताएँ परिस्थितियों को देखते हुए ही पूर्ण करना, दूसरों का भी ध्यान रखना, दूसरों के लिए त्याग की तत्परता जैसे अमूल्य गुण संयुक्त परिवार में स्वाभाविकता से सीखे जा सकते हैं। एकाकी परिवार में बच्चों को ये श्रेष्ठ गुण सीखने के अवसर कम ही मिलते हैं। यह भावनात्मक प्रशिक्षण संयुक्त परिवार प्रथा की सबसे बड़ी विशेषता है। श्रमशीलता, सहयोग, अनुशासन, मितव्ययता जैसे प्रगति के लिए

''मैंने उज्ज्वल भविष्य के सपने देखे और सबको दिखाए हैं। मैं उन लोगों में से नहीं हूँ, जो सतत डराते रहते हैं। सूरज की तबाही? दुनिया की तबाही? नहीं मित्रो! भगवान की तबाही कभी नहीं आएगी, खुशहाली की तबाही कभी नहीं आएगी। आएगा तो अब उज्ज्वल भविष्य और धरती पर स्वर्ग एवं आधार बनेगा मानव में देवत्व। कैसे? गायत्री के तत्त्वज्ञान से, भारतीय संस्कृति के अनुगमन से। आप समय रहते उससे जुड़ सकें, औरों को जोड़ सकें; इससे बड़ी समझदारी और क्या हो सकती है?''

—*परमपूज्य गुरुदेव*

आवश्यक गुणों का विकास, पारिवारिक भावना की स्वाभाविक देन है। शिष्टाचार, वाक्संयम, आवेग-आवेश पर नियंत्रण का अभ्यास पारिवारिक वातावरण में कुशलता से सीखा जा सकता है।

साथ-साथ रहने पर कई तरह की बचत होती है। एक चूल्हा और चार चूल्हों में बहुत भारी अंतर होता है। एक साथ रहने पर रसोईघर के साज-सामान, फ्रिज, टी.वी., डायनिंग टेबल आदि दैनिक उपयोग की वस्तुएँ, आमोद-प्रमोद के साधनों में अच्छी-खासी बचत हो जाती है। बच्चों की पढ़ाई में बड़े लोगों से, घर की महिलाओं से मदद मिल जाती है। इस प्रकार ट्यूशन का खरच भी बच जाता है। छोटी-छोटी बचत ही कुल मिलाकर बड़ा रूप ले लेती है और ठोस लाभ का आधार बन जाती है।

एकाकी परिवार को रोग-विपत्ति, प्रसवकाल, बच्चों के लालन-पालन के समय आटे-दाल का भाव मालूम पड़ता है और यदि दोनों ही कमाने वाले हों तो मुश्किलें बढ़ जाती हैं। घर को व्यवस्थित रखने के साथ-साथ बच्चों की सुरक्षा, एकाकीपन, संस्कार, सब पर प्रश्नचिह्न लग जाता है। यही स्थिति दुर्घटना, संकट, आकस्मिक विपत्ति के समय होती है। कहीं अपाहिज-असमर्थ हो गए या नौकरी छूट गई तो भूखों मरने की नौबत आ जाती है। आजीविका का विकट प्रश्न खड़ा हो जाता है। संयुक्त परिवार में आपसी सहयोग से सारी मुश्किलों पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

वृद्धों के पास समय और अनुभव दोनों भरपूर होते हैं। बच्चों-बूढ़ों की जोड़ी खूब जमती है। संयुक्त परिवार में संरक्षक मार्गदर्शक का कार्य वृद्ध करते हैं।

वयस्कों को बड़े-बूढ़ों के प्रति कृतज्ञता का मानवीय भाव रखना ही चाहिए। उनके जरा-जीर्ण शरीर को अपना बोझ आप ढोने, बिना सेवा-सहायता के दुर्गति सहने के लिए छोड़ देना कठोरता एवं कृतघ्नता है। अपने संकीर्ण सुखों की भ्रांत कामना के कारण अपने पालकों, जीवनदाताओं को निस्सहाय छोड़ देना क्या उचित है?

संयुक्त परिवार ही वह एकमात्र व्यवस्था है, जिसमें किसी विधवा या परित्यक्ता को ससम्मान मायके में शरण मिल जाती है। इसी प्रकार विधुरों को गृह-व्यवस्था की ऊबभरी झंझट नहीं मोल लेनी पड़ती।

संयुक्त परिवार ही वह प्रणाली है, जिसमें असमर्थ, असहाय, अयोग्य, अविकसित लोग भी खप सकते हैं; अन्यथा वे दर-दर की ठोकरें खाते-फिरते हैं और समाज के नियमों के लिए एक समस्या बने रहते हैं।

इस प्रकार संयुक्त परिवार हर तरह से उपयोगी, लाभकारी एवं आवश्यक है। लेकिन सिर्फ तब, जब वे अपने आधारों पर खड़े हों। अपनी अंतर्निहित प्रेरणाओं से भरे हों। ❒

प्रेतात्माओं का स्वरूप और स्वभाव

प्रचलित अंधविश्वासों में एक 'भूतों की भयानकता' भी है। पिछड़े क्षेत्रों में, पिछड़े समुदायों में तनिक भी असाधारण प्रतीत होने वाली घटना के साथ भूतों का भी संबंध जुड़ जाता है। चेचक, बुखार, खाँसी, सिरदरद, मासिकधर्म की गड़बड़ी, गर्भपात के बाद संक्रमण आदि कोई भी रोग क्यों न हो, उसके पीछे भूत नाचते दीखते हैं और सयाने-दिवानों की झाड़-फूँक चल पड़ती है। बच्चों को दस्त लगना, पसली चलना, किसी को नजर लगने का कारण ठहराया जाता है। मानसिक दुर्बलता कई बार उग्रता के स्तर तक चली जाती है तो चित्र-विचित्र प्रकार के उन्मादी, लक्षण प्रकट होने लगते हैं, उनकी मानसिक, चिकित्सा कराने के स्थान पर भूतों का आक्रमण ठहराया जाता है और इसे लेकर न जाने कहाँ-कहाँ पहुँचा जाता है।

यह भूतवाद मूर्खों और धूर्तों के संयोग से चला है। अन्यान्य अंधविश्वासों की तरह उसकी परिणति भी प्रत्येक दृष्टि से हानि उत्पन्न करने के रूप में ही होती है। कामचोर तबीयत के स्त्री-बच्चे इन कल्पनाओं और प्रतिवादनों से भयभीत, स्व-सम्मोहित होकर ऐसे आचरण करने लगते हैं, मानों उन्हें सचमुच ही भूतों का सामना करना पड़ रहा हो। देवी का आवेश आने के नाम पर असंख्यों को भ्रमित किया जाता है एवं लाखों की संपत्ति ऐसे धूर्त कमाते देखे जाते हैं। यह पिछड़ेपन की निशानी है। जो भारत के पिछड़े क्षेत्रों में इस बुद्धिवाद के युग में भी अपनी जड़ें गहराई तक जमाए बैठी है।

एक ओर जहाँ इस अंधविश्वास और भ्रम-जंजाल का उन्मूलन करने की आवश्यकता है, वहीं दूसरी ओर मरणोत्तर जीवन में पुनर्जन्म से पूर्व की मध्यवर्ती स्थिति से आत्मा के स्वरूप एवं कार्यक्रम को खोजने, समझने की भी आवश्यकता है। जब शरीरधारियों की परिस्थितियों और समस्याओं को समझने में इतना प्रयत्न किया जाता है, तो उन अदृश्य मनुष्येतर प्राणियों की क्यों उपेक्षा की जाए; जो कल, परसों हमारी ही तरह दृश्यमान थे। मरना सभी को है। अपनी बारी भी देर-सवेर में आनी ही है। जिस क्षेत्र में प्रवेश करना अवश्यंभावी है, उसका पूर्व परिचय प्राप्त करने से सुविधा ही रहेगी। फिर जो इन दिनों अदृश्य हैं उनमें से कई महत्त्वपूर्ण भी हैं। कई स्नेही, संबंधी भी हैं। कइयों में विलक्षण सामर्थ्य भी है। उनके साथ सहयोग एवं तालमेल का सूत्र बिठाया जा सके तो निश्चिय ही अपनी शक्ति-सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता के विस्तार में भारी सुविधा होती है।

प्रेतात्माओं का अस्तित्व, लोक एवं कार्य विधान यदि समझा जा सके तो प्रतीत होगा कि दृश्य न होने पर भी दृश्यमान मनुष्यों में भी अपनी सजातियों में भारी दिलचस्पी रखते हैं। इसलिए

अपनी ओर से भी संबंध साधने का प्रयत्न करते हैं। यह प्रक्रिया अटपटी हो जाने के कारण लोग डरने लगते हैं और उस सूत्र को तोड़ने का प्रयत्न करते हैं, जो वस्तुत: किसी अहित के लिए नहीं जुड़ रहा था, वरन उससे कुछ-न-कुछ हित ही होने जा रहा था। उदारमना मित्र, परिचितों, स्नेही, सहयोगियों की तरह अशरीरी आत्माएँ हमारे जीवन से रस लेने लगें। सहयोगी आदान-प्रदान से संतुष्ट रह सकें तो उपयोगी सहायता भी कर सकती हैं।

सहायता मिले या न मिले—प्रेतात्माओं के साथ दिलचस्पी रखने में इतना तो हो ही सकता है कि उनमें से जो विक्षुब्ध स्थिति में हैं उनका संतोष-सम्मान कर सकें। छेड़खानी किए जाने पर, उत्पन्न होने वाले उनके रोष, आक्रोश से बच सकें। इस संदर्भ में प्रेत-संसार से संबंधित कुछ घटनाओं के आधार पर उपयोगी जानकारी मिलती है। इन्हें ध्यानपूर्वक समझने की पर्यवेक्षण दृष्टि तो बनाए ही रहना चाहिए।

थियॉसाफी आंदोलन की जन्मदात्री मैडम ब्लैवट्स्की ने एक बार अपने भाई को एक हलकी-सी मेज उठाकर लाने को कहा। वह ले आया। मैडम ने उसे दोबारा उठाने को कहा, लेकिन इस बार वह पूरा जोर लगाने पर भी नहीं उठा सका। घर के सभी लोगों ने सम्मिलित रूप से भी उठाने की कोशिश की, फिर भी सफलता नहीं मिली। तब मैडम ने उस मेज पर सवार प्रेतों को वहाँ से हट जाने को कहा, जिससे मेज पुन: पूर्ववत् हलकी हो गई। रहस्योद्घाटन करते हुए मैडम ब्लैवट्स्की ने बताया कि उनके पास अदृश्य सहायक सात प्रेतों की एक पूरी मंडली है, जो समय-समय पर उन्हें उपयोगी परामर्श देते और मुक्तहस्त से उनकी सहायता किया करते हैं। अदृश्य सहायकों के अस्तित्व पर थियासाफिस्ट अपनी संस्थापिका मैडम ब्लैवट्स्की के मत से अत्यधिक प्रभावित होने के कारण दृढ़ विश्वास रखते हैं। उनके ग्रंथों में इनका वर्णन मिलता है।

घटना सन् 1968 की है। रोजेनहीन (प० जर्मनी) के एकलब्ध प्रतिष्ठ वकील ने अपने अनुभव दर्ज करते हुए आश्चर्यजनक विवरण दिए हैं। उनके टेलीफोन की घंटी बार-बार बजती वकील साहब चोंगा उठाकर कान से लगाते, किंतु दूसरी ओर से किसी के बोलने की आवाज न सुनाई देती। वे ऐसा करते-करते थक गए। झल्लाकर टेलीफोन के मोनीटर को इस शरारत की जाँच करने के लिए रिपोर्ट लिखा दी गई। किंतु अब बिजली के बल्ब का नंबर था, कभी तेज कभी धीमा। कभी ट्यूबलाइट जलती-बुझती तथा एक-दो बार तेज रोशनी कर फूट भी गई। हारकर बिजली विभाग में रिपोर्ट लिखा दी गई। सारे सर्किटों की छान-बीन की गई, किंतु कहीं गड़बड़ी न मिली। टेलीफोन विभाग ने भी उत्तर में यही कहा कि क्षमा करें, पूरी जाँच कर ली गई है, किंतु हमें शरारत का कोई सुराग हाथ नहीं लगा है। इसके उपरांत 8 या 9 महीने बाद ये सारी घटनाएँ ब्योरेवार प्रो० हांस वेंडर (अध्यक्ष 'फ्री वर्ग इन्स्टीट्यूट आफ पैरा साइकोलॉजी') को बताई गईं तो उन्होंने बारीकी से जाँच करके बताया कि यह मामला पदार्थ संचालन (साइको-काइनेसिस) का है। कुछ सूक्ष्म शक्तियाँ भी भौतिक पदार्थों पर नियंत्रण कर सकने की क्षमता का आभास देती रहती हैं और यही वह अवस्था है, जो भूत-प्रेत के रूप में परिचय देती रहती है।

घटनाएँ चाहे मृतात्मा के रोष की हों अथवा अदृश्य रूप में सहायता की, वे अनुसंधान का एक नूतन क्षेत्र खोलती हैं। आत्मा की अमरता, मरने के बाद भी उसका अस्तित्व, पुनर्जन्म, प्रेत-पितर योनि, कर्मफल जैसे सिद्धांत जिन्हें भारतीय अध्यात्म विज्ञान पूरी मान्यता देता आया है, इन घटनाओं से सत्यापित होते हैं। इस प्रकरण का डराने वाला एवं इस माध्यम से धूर्तता का चक्र चलाने वाला पक्ष तो निंदनीय है। फिर भी इससे वर्तमान को श्रेष्ठ बनाने, चिंतन की उत्कृष्टता बनाए रख, देवत्वयुक्त जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। 'परलोक सुधारना' संभवतः इसी को कहा जाता रहा हो। कुछ भी हो, प्रेत-पितरों के अस्तित्व के विषय में कोई संदेह नहीं है। अदृश्य जगत् का अन्वेषण कुछ और भी गहराई से हो तो कई महत्त्वपूर्ण सूत्र हाथ लग सकते हैं। ❒

पुत्रवधू को सास बात-बात में टोकती रहती थी। कभी कहती झाड़ू ठीक से नहीं लगाती, बरतन साफ करने नहीं आते, कपड़े धोने नहीं आते, तो कभी उसकी पढ़ाई-लिखाई और माँ-बाप को खरी-खोटी सुनाती। यों बहू सुशील थी काम भी खूब करती थी, पर सास उसकी कभी भी प्रशंसा न करती थी। वह तो बस आलोचना ही किया करती थी।

आठ-दस महीने तक तो बहू सास की बातें चुपचाप सुनती रही। पर फिर उसने भी जवाब देना प्रारंभ कर दिया। अब घर में आएदिन खूब चख-चख होती। दोनों एकदूसरे को जली-कटी सुनातीं। घर में और लोगों का रहना भी दूभर हो गया। एक दिन माँ के कहने से पति ने भी बहू की खूब पिटाई की। घर के सभी सदस्य बहू को ही बुराई देने लगे। बहू ने सोचा—ऐसे जीवन से तो मरना ही अच्छा और बहू आत्महत्या के विचार से घर से निकल पड़ी।

जैसे ही बहू कुएँ में कूदने वाली थी, पीछे से किसी ने आकर उसे पकड़ लिया। उसने मुड़कर देखा तो सामने एक संन्यासी खड़े थे। ''आत्महत्या करना पाप है।''—वे कह रहे थे।

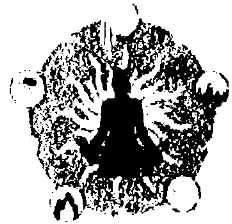
बहू सिसक-सिसककर रोते हुए उन्हें अपने जीवन की व्यथा सुनाने लगी। महात्मा ने ध्यान से उसकी बात सुनी। फिर वस्त्र के छोर से कपड़ा फाड़ा, उसे बटा और मंत्र पढ़कर बहू को देते हुए बोले—''लो यह मंत्रित डोरा है। जब तक सास कुछ बोलें, इसे अपने दाँतों के बीच में दबाए रखना। तुम्हारे घर की कलह समाप्त हो जाएगी।''

घर लौटकर बहू ने यही उपाय अपनाया। जब भी सास बोला करती, वह मुँह में डोरा दबा लेती। मुँह में डोरा दबाने के कारण बहू कुछ बोल भी न पाती थी। अकेले सास बोलते-बोलते ऊब जाती और हारकर फिर चुप हो जाती।

इस प्रकार कुछ दिन बाद सास को यह बात समझ में आ गई कि दोष मेरा ही है। उस दिन से उसने बात-बात में बहू की गलतियाँ ढूँढ़ना छोड़ दिया। इसके बाद परिवार का वातावरण भी सुख-शांतिमय हो गया, घर की सारी क्लेश दूर हो गई।

एक दिन जब वही संन्यासी मिले तो बहू ने बड़ी प्रसन्नता से उन्हें सारी बात बताई। संन्यासी मुस्कराते हुए बोले—''बेटी, चमत्कार डोरे ने नहीं, तुम्हारी सहनशीलता ने दिखाया है। दाँतों में डोरा दबाने के कारण तुम कुछ भी बोल नहीं पाती थीं। तुम्हारे चुप रहने से कलह भी नहीं बढ़ती थी। स्वयं में सहनशक्ति हो तो दूसरे को भी सन्मार्ग पर लाया जा सकता है।''

स्वस्थ जीवन के पाँच स्वर्णिम सूत्र



अमेरिका के प्रसिद्ध चिकित्साशास्त्री डॉ० एल० एच० एंडर्सन ने बहुत समय पूर्व एक पुस्तक लिखी—'मानवोचित आहार'। इस पुस्तक में उन्होंने मनुष्योचित आहार के संबंध में विस्तृत उल्लेख किया है। एक स्थान पर लिखा है—''खान-पान एवं स्वास्थ्य रक्षा संबंधी ज्ञान प्राप्त करने के लिए पश्चिमी लोगों को हिंदू ग्रंथों का पर्यवेक्षण करना चाहिए।'' आहार संबंधी उन तथ्यों का पता लगाना चाहिए, जिनको अपनाकर भारतीय सदा स्वस्थ बने रहते थे।

आहार शरीर-संचालन के लिए प्रमुख आधार है—शरीररूपी गाड़ी का ईंधन है। इसके अभाव में शरीररूपी गाड़ी ठप पड़ जाती है। चिकित्साशास्त्री इटरिट का कहना है कि 99.9 प्रतिशत रोग आहार की अनियमितता एवं असंयम के कारण उत्पन्न होते हैं। संतुलित, सात्त्विक एवं उचित मात्रा में लिया गया भोजन आरोग्य का कारण बनता है। आहार भी तीव्र भूख लगने पर ही लाभप्रद सिद्ध होता है। आधी-अधूरी भूख में जबरन लिया गया भोजन यों उलटे विकार उत्पन्न करता है।

आहार संबंधी नियम संतुलित पोषक तत्त्वों तक उचित नहीं है। उसका उपार्जन किस प्रकार हुआ ? उपार्जन में ईमानदारी का समावेश था या नहीं, जैसी बातों का भी स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है। अनीतिपूर्वक की गई कमाई एवं उससे उपलब्ध किया गया आहार स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होता है। अनीति एवं पाप की कमाई के संस्कार भोजन के साथ सूक्ष्म रूप से जुड़े रहते हैं तथा उपयोगकर्त्ता के ऊपर उलटकर वार करते हैं। जो विभिन्न प्रकार के मनोविकारों एवं मनोरोगों के रूप में प्रकट होते हैं। अंततः उनकी प्रतिक्रिया शरीरगत रोगों के रूप में भी दृष्टिगोचर होती है। यही कारण है कि महापुरुषों ने सात्त्विक आहार पर जोर दिया है।

स्वास्थ्य रक्षा एवं आरोग्यप्राप्ति का दूसरा आधार है—'श्रम'। शरीर को सक्रिय एवं स्फूर्तिवान बनाए रखने के लिए श्रम भी उतना ही आवश्यक है, जितना कि भोजन। श्रम में शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के श्रम का संतुलन होना आवश्यक है। मानसिक श्रम ही पर्याप्त नहीं होता, शारीरिक, सक्रियता होना भी अनिवार्य है। समुचित श्रम के अभाव में अनेकों प्रकार के शारीरिक रोग पैदा होते हैं। देखा यह जाता है कि शरीर से श्रम न करने वाले अनेकों प्रकार की बीमारियों से घिरे रहते हैं। पाचनतंत्र संबंधी रोग अधिकांशतः उन व्यक्तियों को ही अधिक होते हैं, जो शारीरिक श्रम से वंचित बने रहते हैं। जिनके पास शारीरिक

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

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

इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

https://www.youtube.com/@RishiChintan

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

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें "!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

श्रम के काम नहीं हैं, तो भी उन्हें ऐसे काम ढूँढ़ना चाहिए, जिससे शरीर के प्रत्येक अंगों का व्यायाम हो जाए। सुविधानुसार बागवानी आदि का कार्य रुचिकर है और स्वास्थ्यवर्द्धक भी। अपनी सुविधानुसार प्रत्येक मानसिक श्रम करते रहने वाले व्यक्ति को शरीर की सक्रियता बनाए रखने के लिए शारीरिक श्रम वाले कार्यों का आश्रय लेना चाहिए। श्रम चाहे जिस प्रकार का किया जाए, उसमें मनोयोग का होना आवश्यक है।

शरीर में मांसपेशियों का भार 45 प्रतिशत होता है। इनकी सक्रियता-निष्क्रियता पर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य निर्भर करता है। श्रम अथवा व्यायाम के बिना सक्रियता नहीं बन पाती। महान रूसी जनरल ए० बी० सुवोरोव अपनी पुस्तक 'युद्ध में कैसे विजयी हों' नामक पुस्तक में लिखते हैं—"जो अपनी क्रियाशीलता, कार्यक्षमता, मानसिक दक्षता एवं आरोग्य को लंबी अवधि तक अक्षुण्ण रखना चाहता है, उसे नित्य व्यायाम और भ्रमण का क्रम अपनाना चाहिए।"

प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री के० डी० उशिन्स्की का कहना है—"मानसिक श्रम करने के बाद विश्राम का अभिप्राय बेकार बैठना नहीं है, वरन उपयोगी शारीरिक श्रम करना है।"

रूसी वैज्ञानिक आई० पी० पावलोन एवं आइ० एम० सेचेनोव ने अपने शोधों के उपरांत यह तथ्य उद्घाटित किया है कि पेशीय श्रम अथवा व्यायाम तंत्रिका को शक्ति प्रदान करता है। उनका कहना है कि मानसिक श्रम करने वाले जो लोग शारीरिक श्रम से वंचित बने रहते हैं प्रायः वे ही हृदय रोग से अधिक ग्रसित होते हैं, अमेरिका से प्रकाशित राष्ट्रीय स्वास्थ्य समिति की एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व भर में शारीरिक श्रम से वंचित रहने वाले बुद्धजीवी हृदयरोगियों की संख्या श्रमजीवियों से अधिक है। स्पष्ट है कि संतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए जितना आवश्यक है, उतना ही शारीरिक श्रम।

आहार, श्रम के साथ तीसरी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक चीज है—विश्राम। शारीरिक एवं मानसिक श्रम से जो शक्ति व्यय होती है उसकी आपूर्ति विश्राम से होती है। निरंतर श्रम से शरीर के कोशों में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत शरीर को विश्राम देने से ठीक होती है। न्यूनतम प्रत्येक व्यक्ति को छह घंटे सोना आवश्यक है। आयु की दृष्टि से इसमें कमी और बढ़ोत्तरी भी हो सकती है। वृद्धों की निद्रा कम समय में पूरी हो जाती है, जबकि बच्चे सबसे अधिक सोते हैं। स्वस्थ युवक के लिए छह घंटे की निद्रा पर्याप्त है। विश्राम में महत्त्व समय का नहीं, वरन निद्रा की प्रगाढ़ता का है। कम समय में भी गहरी निद्रा द्वारा पर्याप्त शक्ति प्राप्त की जा सकती है। इसके लिए सोने से पूर्व शरीर एवं मन को सभी प्रकार के तनावों एवं चिंताओं से मुक्त रखना होता है।

स्वस्थ एवं नीरोग बने रहने का चौथा आधार है—संयम। स्वास्थ्य रक्षा के अन्य नियमों की तुलना में इसका सर्वाधिक महत्त्व है। संयम को

स्वास्थ्य का मेरुदंड माना जा सकता है। शरीर की अधिकांश शक्तियाँ असंयम रूपी छिद्र से यों ही बेकार चली जाती हैं। उन्हें रोका न जाए तो पौष्टिक आहार भी आरोग्य को बनाए नहीं रख सकते। जिह्वा एवं इंद्रियों की भोग-लिप्सा के कारण बहुमूल्य जीवन-संपदा नष्ट होती रहती है। जीवनीशक्ति असंयमरूपी छिद्र से निकलती रहती है तथा स्वस्थ-से-स्वस्थ व्यक्ति को भी कमजोर एवं रुग्ण बनाती है। शरीरगत संयम न केवल शारीरिक बलिष्ठता के रूप में वरन मानसिक प्रखरता एवं आत्मिक तेजस्विता के रूप में परिलक्षित होता है। संयम इंद्रियों पर नहीं, विचारों एवं भावनाओं पर भी किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य, आरोग्यप्राप्ति एवं दीर्घ जीवन का अंतिम आधार है—प्रसन्नता एवं प्रफुल्लता। मनोविज्ञान का जैसे-जैसे विकास होता जा रहा है; इस तथ्य की पुष्टि हो रही है कि शरीर की स्वस्थता मन की स्थिति पर निर्भर करती है। चिंता, आवेश, क्रोध का बुरा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। न्यूयार्क की 'अकादमी ऑफ मेडिसिन' नामक संस्था ने चिंता के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए एक प्रयोग किया। शोध का निष्कर्ष यह निकला कि चिंतित रहने पर मस्तिष्क में एक विशेष प्रकार के रसायन का निर्माण होता है, जिससे शरीर के अंग-प्रत्यंगों में संकुचन पैदा होता है। उक्त संस्था के विशेषज्ञों का कहना है कि रक्तचाप, हृदय रोग, उदरशूल, मधुमेह जैसी बीमारियाँ चिंताग्रस्त व्यक्तियों को अधिक होती हैं।

मन को सदा चिंताओं से मुक्त बनाए रहना चाहिए। प्रसन्नता एवं प्रफुल्लता का सीधा संबंध शारीरिक स्वास्थ्य से है। देखा यह गया है कि प्रसन्न रहने पर शरीर में विशेष उत्साह बना रहता है। सक्रियता अधिक होती है। नागोची कहा करते थे—"हे परमात्मा मुझे बड़ा-से-बड़ा दंड दे देना, पर चिंता न देना।" कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में भी प्रसन्नता एवं प्रफुल्लता के सहारे स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है। वर्नार्ड शा कहते थे—"जिन्हें शीघ्र मरना हो वे चिंता का अवलंबन लें।"

आहार, श्रम, विश्राम, संयम एवं प्रसन्नता पाँच आधार ऐसे हैं, जिनका अवलंबन लेकर सदा स्वस्थ रहा जा सकता है। आरोग्यप्राप्ति के अनेकों कृत्रिम साधनों का आश्रय लेने की अपेक्षा इन पाँचों को अपनाया जा सके तो रुग्णता का, अशक्तता का अभिशाप कभी सामने न आए। ❒

फूल के मन में फल की भक्ति उमगी। विलाप करते हुए उसने कहा—"जीवन-धन, इष्टदेव, तुम कहाँ हो ? तुम्हारे पाने के लिए मैं कितना छटपटा रहा हूँ।"

फल दीखा भी नहीं और बोला भी नहीं, किंतु अपनी मौन वाणी से कान में कहा—"देखते नहीं, तुम्हारे अंतर में ही तो छिपा बैठा हूँ।"

प्रसन्नता अपनाएँ—तनाव भगाएँ

तनाव आधुनिक जीवनशैली का अंग बन गया है। यह महामारी का रूप धर भय एवं आतंक पैदा कर रहा तथा अनगिनत समस्याओं का कारण बन गया है। एक तो बेवजह तनाव पैदा होता है और उससे अकारण भय की पैदाइश होती है। तनाव और भय का संबंध गहरा है—एक होगा तो दूसरे की उपस्थिति अपने आप हो जाती है। दरअसल तनाव एक ऐसी अवस्था है, जिससे हमारी शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जाओं की माँग बढ़ जाती है और वे नष्ट भी होने लगती हैं। इससे हमारी क्रियाएँ भी बाधित होती हैं। यह हमारी शारीरिक एवं मानसिक साम्यावस्था को भंग कर देता है, जिससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ भी जन्म लेने लगती हैं।

तनाव कई कारणों से जन्म लेता है। इसके पीछे शारीरिक एवं मानसिक, दोनों वजह हो सकती हैं। शारीरिक कारकों में सिरदरद, अस्थमा, डायबिटीज, हृदयरोग, सरदी, जुकाम, कैंसर आदि हो सकते हैं एवं मानसिक कारकों में अनिद्रा, थकान, चिंता, अवसाद आते हैं। इससे संबंधित और भी अनेक ऐसे कारण हैं, जिनसे तनाव पैदा होता है। आजकल तनाव का होना एक सामान्य-सी बात है। कभी बड़ों में पाई जाने वाली यह समस्या वर्तमान में नादान बच्चों को भी अपनी गिरफ्त में कर रही है। तनाव पैदा हुआ है, यह कैसे जानें? इस संदर्भ में मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जब हमारी मांसपेशियाँ थकने-टूटने लगती हैं, आलस्य एवं तंद्रा घेरने लगे, कभी भी और किसी भी समय चिंता उठने लगे तो समझ लेना चाहिए कि हम इसकी गिरफ्त में आ गए हैं।

तनाव हमारी मानसिकता का अंग बन गया है। कुछ लोग इसे अपना साथी-सहचर मानकर, अपने पास बनाए रखने में भरोसा रखते हैं और बिना कारण तनाव होने का दोष पीटते रहते हैं। कुछ लोग सचमुच में तनाव पैदा करते हैं। इनकी संख्या 4 प्रतिशत होती है। हालाँकि ये कम होते हैं, परंतु इनकी मानसिकता नकारात्मकता से भरी होती है और ये संक्रामक रोग के समान तनाव परोसते रहते हैं। भावुक लोगों को इनकी संगति से सर्वथा बचना चाहिए।

मानव जीवन असीम ऊर्जा का भांडागार है। यह ऊर्जा जब नकारात्मक चीजों में खपने लगती है तथा रचनात्मकता के लिए कमी पड़ जाती है तो तनाव पैदा होता है। अतः इसका तात्पर्य है कि तनाव के लिए हम स्वयं दोषी हैं। यदि ऊर्जा का संतुलन, नियमन एवं सुनियोजन होने लगे, तो भी तनाव नहीं रहेगा। दरअसल हमारे लक्ष्य और सपने इतने बड़े नहीं होते, जितना कि तनाव का विशालकाय पहाड़। हमारे अधिकतर कार्य इसलिए अधूरे छूट जाते हैं; क्योंकि हम मान लेते हैं कि ये तनाव एवं परेशानी देंगे; जबकि वास्तविकता इससे भिन्न एवं अलग है। अगर इसकी वजह को शांत मन से तलाशा जाए तो कहीं भी तनाव नहीं होता है। यह तो एक काल्पनिक डर होता है। यही वजह है कि

कुशल एवं प्रतिभाशाली भी श्रेष्ठ कार्य को अधूरा छोड़ देते हैं।

मानव जीवन में खुशियों के अनगिनत पल घुले हैं। मुस्कराहट एवं उत्साह में ये निखर उठते हैं। तनाव को जो जीवन का अविभाज्य अंग बना दिया गया है, वह वास्तविक नहीं है। तनाव जीवनशैली भी नहीं है, जो कि वर्तमान में बना दी गई है। यह हमारी अपने शरीर, मन संवेदनाओं और ऊर्जा को व्यवस्थित न कर पाने की अयोग्यता है। जब इनके बीच असंतुलन एवं असामंजस्य पैदा होता है तो तनाव के रूप में एक अवांछित तत्त्व प्रकट होता है। तनाव प्रकृति, तंत्र और अपने आस-पास के परिवेश की कार्य-प्रणाली की समझ की कमी और सही तरीके का इस्तेमाल न कर पाने की अयोग्यता है—इसका तात्पर्य है कहीं-कोई समझ-सामंजस्य नहीं है। यदि समझ आ जाए तो तनाव रहेगा ही नहीं।

समझदारी के अभाव में तनाव घर कर लेता है, अपनी गिरफ्त में कस लेता है। इससे हमारा आत्मविश्वास डिगता है और हम हर किसी को शंका व संदेह से देखने लगते हैं। कभी भी कोई हमारे जीवन या गतिविधियों के बारे में कुछ उपहास, उपेक्षा या कटाक्ष कर देता है तो इससे हम परेशान होकर तनावग्रस्त हो जाते हैं। ऐसी स्थिति यदि मन में लंबे समय तक बनी रहे तो हम स्वयं को नकारात्मक ढंग से लेने लगते हैं और कही हुई बातों के अनुसार स्वयं को अक्षम एवं असमर्थ महसूस करते हैं। एक किशोर बैले डान्सिग करना चाहता था। उसका नाम था फिलिप लिन। उसमें इस विशेषज्ञता को पाने की तीव्र इच्छा थी, परंतु उसके शिक्षक ने उसे कटाक्ष करके कहा—''अरे! कभी कहीं तुम्हारे जैसी शारीरिक संरचना वाला व्यक्ति डान्सिंग भी कर सकता है! यह तुम्हारे अनुकूल नहीं है। जाओ और अन्य काम तलाशो।'' शिक्षक ने आगे कहा—''तुम बहुत बेडौल एवं दुबले-पतले हो और डान्सिंग के लिए अनुपयुक्त हो।''

फिलिप लिन को अपने शिक्षक की बात गहरी चुभी और दिल से निकली ही नहीं। समाज में आगे बढ़ाने की अपेक्षा निराशाजनक बात कहकर हतोत्साहित करने वालों की कोई कमी नहीं है। ऐसा लिन के साथ भी हुआ। लिन तनावग्रस्त था और तनाव से निराश व हताश भी था। किसी ने उसे काउन्सिलिंग के लिए दूसरे व्यक्ति के पास भेजा। काउन्सिलिंग कुछ नहीं है, बस विधेयात्मक मार्गदर्शन के द्वारा मनोरोगी को उसकी विकृति से हटाकर किसी रचनात्मक कार्य में लगाना है। यह सुविधा पहले अपने परिवार एवं समाज में बड़े एवं सम्माननीय व्यक्तियों के द्वारा उपलब्ध थी और व्यक्ति को क्लिनिक में काउन्सिलिंग लिए गए बगैर मिल जाती थी। इस परंपरा की उदासीनता के कारण ही इसी का आंशिक एवं आधुनिक स्वरूप है—साइकोथेरेपी एवं काउन्सिलिंग।

जीवन एक कला है और इस कला को बड़ी ही कुशलता के साथ जीना चाहिए। जिसे जीवन जीने की कला आ गई, वह कभी तनावग्रस्त नहीं हो सकता।

काउन्सिलिंग के दौरान व्यक्ति ने लिन से कुछ सवाल किए। पहले तो लिन ने कुछ कहा ही नहीं। इसके पीछे कारण है कि जब व्यक्ति अंदर से नकारात्मकता से भरा रहता है तो अपने को चारों ओर से बंद कर देता है। वह कुछ भी नहीं बोलता है और जब बोलने को होता है तो आवेशग्रस्त होकर रोने लगता है। यह आम जिंदगी की बात है, जो लिन के साथ भी थी। लिन से प्रश्न किया गया—''शिक्षक के अनुसार तुम्हारे बेडौल शरीर को क्या सुडौल बनाया जा सकता है ?'' ''जैसी उसकी बनावट है, क्या उसमें परिवर्तन संभव है ?'' लिन ने कहा—''नहीं।'' ''क्या तुम जो डांस करते हो, उसमें कोई कमी है ? क्या तुम शिक्षक के कहने पर अपनी इस इच्छा को छोड़ दोगे, जो तुम्हारे अंदर से निकलना चाहती है ?'' लिन ने कहा—''नहीं, मुझे कितनी भी कीमत क्यों न चुकानी पड़े, डासिंग सीखना है।'' व्यक्ति ने कहा—''तुम किसी अन्य योग्य ट्रेनर से प्रशिक्षण ले सकते हो या फिर वीडियो देखकर अभ्यास कर सकते हो।'' लिन को यह बात समझ में आई। कुछ सालों बाद लिन की मुलाकात से पता चला कि लिन तनावग्रस्त नहीं, प्रसन्न था। वह खुद की एकेडमी खोल चुका था, जहाँ बच्चों को डांस सिखाया जाता था।

लिन की बात हम सबकी बात है। जो जीना चाहते हैं और जिनमें जीवन के प्रति अगाध निष्ठा है, उनके लिए तनाव एक चुनौती के रूप में आता है; ऐसे लोग तनाव से भयभीत नहीं होते, बल्कि उससे निकलकर कुछ नया एवं अच्छा करने की न केवल ठान लेते हैं, बल्कि कुछ नया करके दिखा देते हैं।

तनावयुक्त जीवन के लिए जीवन में ऐसी छोटी चीजों की तलाश करनी चाहिए, जो हमें खुशी प्रदान करती है। जीवन में इन चीजों में बढ़ोत्तरी करनी चाहिए और उनसे बचना चाहिए, जो हमें तनाव देती हैं, संबंधों में भी खुशी बाँटने का प्रयास करना चाहिए। इनसान की दुखती रग को न तो स्पर्श करना चाहिए और न करने देना चाहिए। कोई यदि ऐसी तनाव वाली बात करे, तो भी शांत एवं चुप रहना चाहिए। जीवन में खुश एवं प्रसन्न रहने की कला सीखनी चाहिए, यही तनाव दूर करने का सर्वोत्तम माध्यम है। ❐

स्वामी विवेकानंद जब अमेरिका की एक सड़क पर से गुजर रहे थे तो उनकी विचित्र वेशभूषा को देखकर लोग उन्हें मूर्ख समझने और मजाक बनाने लगे। अपने पीछे आती हुई भीड़ के सम्मुख स्वामी जी रुके और उनने पीछे मुड़कर कहा—''सज्जनो! मेरी वेशभूषा को देखकर आश्चर्य मत करो। आपके देश में सभ्यता की कसौटी पोशाक है। पर मैं जिस देश से आया हूँ, वहाँ कपड़ों से नहीं, मनुष्य की पहचान उसके चरित्र से होती है।''

पूज्यवर की लेखनी से

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मयः अमृतकलश

पूज्यवर ने अपने सभी मानसपुत्रों, अनुयायियों के लिए मार्गदर्शन एवं विरासत में जो कुछ लिखा है—वह अलभ्य ज्ञानामृत (पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय सत्तर खंडों में) अपने घर में स्थापित करना ही चाहिए। यदि आपको भगवान ने संपन्नता दी है, तो ज्ञानदान कर पुण्य अर्जित करें। विशिष्ट अवसरों एवं पूर्वजों की स्मृति में पूज्यवर का वाङ्मय विद्यालयों, पुस्तकालयों में स्थापित कराएँ। आपका यह ज्ञानदान आने वाली पीढ़ियों तक को सन्मार्ग पर चलाएगा, जो भी इसे पढ़ेगा धन्य होगा।

61. गृहस्थ : एक तपोवन ₹300

आश्रम व्यवस्था में गृहस्थाश्रम अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। किसी भी समाज के विकास के लिए परिवार संस्था का समर्थ और सशक्त होना आवश्यक है। गृहस्थाश्रम सफल और सशक्त होता है, इन बातों से—

- विवाह और दांपत्य जीवन का निर्वाह।
- विवाहदिवसोत्सव मनाएँ, एकदूसरे का सम्मान करें।
- विवाह पूर्व की भूलों को अप्रकट ही रखें।
- सफल दांपत्य जीवन के मूलभूत आधार।
- इतने व्यस्त न रहें कि दांपत्य जीवन नीरस बन जाए।
- दांपत्य जीवन की आचार संहिता।
- पत्नी अनुवर्तिनी नहीं, सहधर्मिणी है।
- दांपत्य सुख का आधार—विवेकशीलता।
- गृहस्थ योगी, गृहस्थ में संन्यास।
- संतान की संख्या न बढ़ाएँ, उनका स्तर बढ़ाएँ।
- जन्मदर कैसे घटे, कामुकता की कुदृष्टि।

63. हमारी भावी पीढ़ी और उसका नवनिर्माण ₹300

किसी भी बालक का निर्माण परिवार और समाज के संरक्षण में होता है। सुयोग्य और सुशिक्षित बालक ही किसी देश के सभ्य नागरिक होते हैं। यह निर्माण किन बातों पर निर्भर है, हमें जानना है—

- शिशुनिर्माण माता के गर्भ से, गर्भवती की परिचर्या।
- पुंसवन तथा नामकरण संस्कार।
- अन्नप्राशन तथा विद्यारंभ संस्कार।
- माँ का दूध अमृत समान।
- प्रजनन, एक आमंत्रित संकट।
- बच्चों का निर्माण उपदेश से नहीं आचरण से।
- बढ़ते हुए बाल अपराध, भ्रातृभाव कैसे बढ़ाएँ?

62. इक्कीसवीं सदी : नारी सदी ₹300

नारी पुरुष की पूरक सत्ता है। वह मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति है। नारी ही मनुष्य को पूर्ण बनाती है। आगामी शताब्दी में नारी का वर्चस्व बढ़ेगा, इसका कारण है—

- वैदिक युग की आदर्श नारियाँ।
- नवसृजन की सूत्रधार—मातृसत्ता।
- क्या नारी पददलित बनी रहेगी?
- नारी को पिछड़ी रखकर हम पाते कम खोते अधिक।
- नारी को उपेक्षित न रखें, सौंदर्य-स्रोत भीतर है।
- विज्ञापन और प्रचार या मातृशक्ति पर प्रहार।
- नारी-ही-नारी की शत्रु न बने।
- अवांछित मातृत्व की समस्याओं का शक्तिभर समाधान।
- कामुक उच्छृंखलता के दूरगामी दुष्परिणाम।
- नारी की गरिमा गिराने में घाटा-ही-घाटा।

64. राष्ट्र समर्थ और सशक्त कैसे बने? ₹150

व्यक्ति से परिवार, परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र बनता है। राष्ट्र तभी समर्थ बनता है, जब इसके नागरिक समर्थ और सक्षम होते हैं। इसके लिए आवश्यक सूत्रों को हम अवश्य ही जानें, समझें—

- अगणित समस्याओं का एकमात्र समाधान।
- धर्म आवश्यक भी, उपयोगी भी।
- देवमानवों का अवतरण।
- अनाचार का विषवृक्ष उगते ही काटें।
- बढ़ते हुए अपराध और उनका उपचार।
- हमारा लोकतंत्र सशक्त और समर्थ कैसे बने?
- समाज निर्माण हेतु नेता नहीं सृजेता।
- व्यक्तिवाद नहीं समूहवाद, परमार्थ में स्वार्थ भी समाहित।
- सहिष्णुता का नाम तप-साधना।

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—

दिसंबर	जनवरी	फरवरी
1 से 7	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.-14410200000 2051
PAN-AAATY2059 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

गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण

भिन्न-भिन्न मदों के लिए धनराशि भेजते समय कृपया निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें :

(1) धनराशि डिमांड ड्राफ्ट द्वारा भेजें यदि सीधे एकाउंट में भेजें तो जमा रसीद की प्रति एवं विवरण ई-मेल, पत्र द्वारा भेजें; अन्यथा राशि का समायोजन नहीं हो पाएगा।

(2) विदेशी राशि केवल ड्राफ्ट द्वारा स्वीकार होगी, खाते में जमा न करें। यदि खाते में जमा करना है तो जानकारी मँगाएँ।

1. धर्मार्थ दान गायत्री मंदिर : दैनिक व्यवस्था, अखंड दीप, अनुष्ठान, अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था), गायत्री मंदिर जीर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माण के लिए।

Beneficiary-Gayatri Mandir Trust		I.F.S. Code	Account No.
I.O.B.	Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura PAN : AAATG0704D	IOBA 0001441	144102000000003
P.N.B.	Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura PAN : AAATG0704D	PUNB0497600	4976005700000080
S.B.I.	Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura PAN : AAATG0704D	SBIN0002503	42593590624

2. युग निर्माण योजना (हिंदी) पत्रिका, युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिका, साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री, पुस्तक मेला के लिए।

Beneficiary-	Yug Nirman Yojana Vistar Trust (Prachar Khata), PAN :AAATY2059F	I.F.S. Code	Account No.
I.O.B.	Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura	IOBA0001441	144102000002021
Beneficiary-	**Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)**	**I.F.S. Code**	**Account No.**
P.N.B.	Jawahar Inter College,Govind Nagar, Mathura PAN :AAATY2059F	PUNB0497600	4976005700000071
Beneficiary-	**Yug Nirman Yojana Vistar Trust**	**I.F.S. Code**	**Account No.**
S.B.I.	Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura PAN :AAATY2059F	SBIN0002503	42597926175

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु

Beneficiary-	Yug Nirman Yojana Vistar Trust	I.F.S. Code	Account No.
I.O.B.	Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura, PAN:AAATY2059F	IOBA 0001441	144102000002051
Beneficiary-	**Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)**	**I.F.S. Code**	**Account No.**
P.N.B.	Jawahar Inter College,Govind Nagar, Mathura PAN:AAATY2059F	PUNB0497600	4976005700000062

4. पुण्यार्थ दान : युग निर्माण विद्यालय, पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था), आपदा निवारण, चिकित्सा सुविधा एवं अन्य पारमार्थिक प्रयोजनों के लिए (दान की राशि पर आयकर अधिनियम की धारा 80G के अंतर्गत छूट प्राप्त है।)

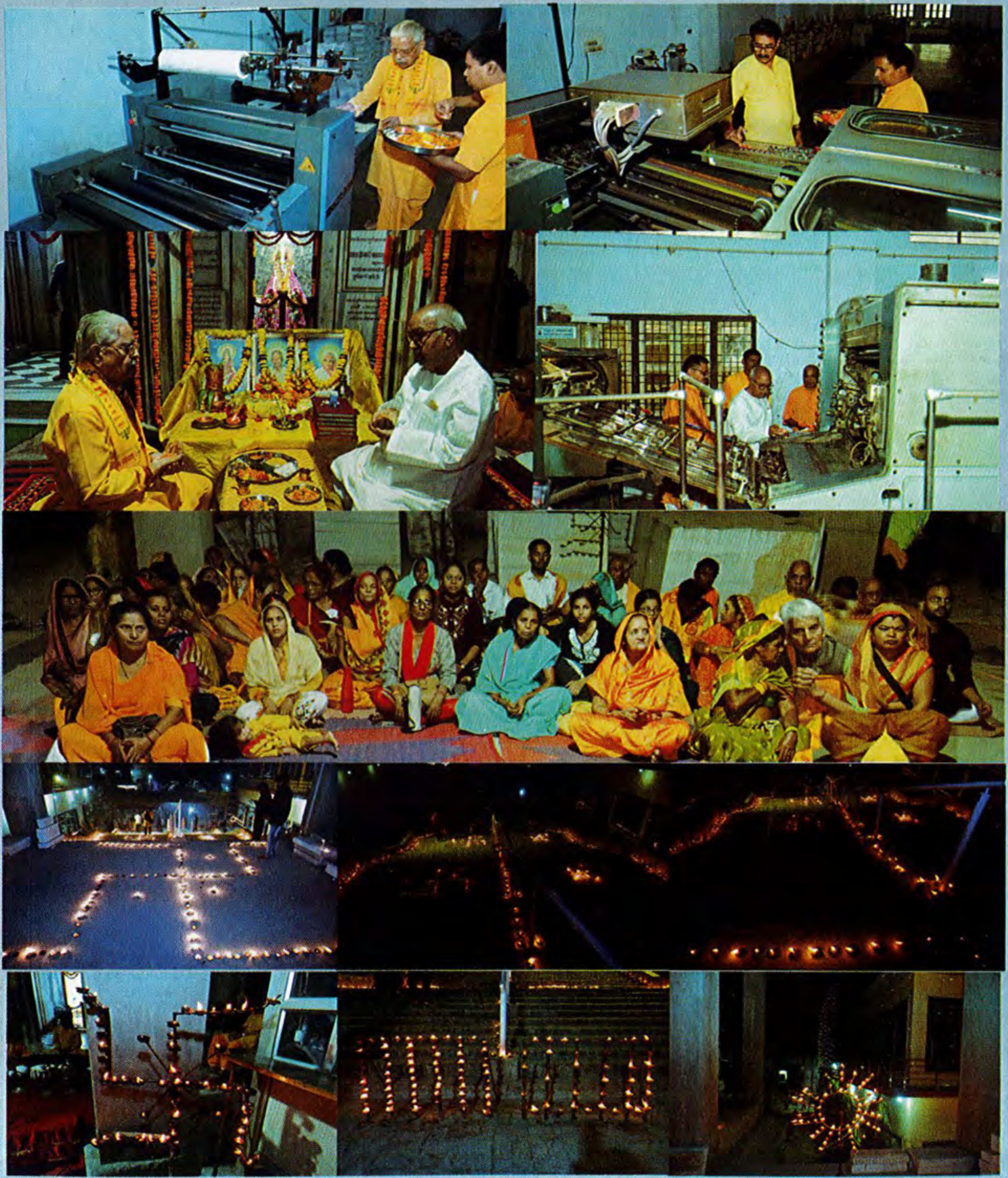
Beneficiary-Yug Nirman Yojana Trust		I.F.S. Code	Account No.
I.O.B.	Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura PAN : AAATY0086E	IOBA 0001441	144102000000002
P.N.B.	Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura PAN : AAATY0086E	PUNB0497600	4976005700000053
S.B.I.	Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura PAN :AAATY0086E	SBIN0002503	42588707132

आत्मनिर्माण

सबसे अधिक कठिन होता है, अपना ही निर्माण।
क्योंकि स्वयं से लड़ते रहना, काम नहीं आसान॥
अपने सारे गुण-अवगुण का रहता हमको बोध।
करनी होती है प्रतिपल ही निज कलुषों की शोध॥
खुद को ही, खुद का देना पड़ता है प्रबल-प्रमाण।
सबसे अधिक कठिन होता है, अपना ही निर्माण॥
छिपने और छिपाने जैसी बात न रहती शेष।
अपना सब कुछ देखा करती, अंतःदृष्टि-विशेष॥
धोखे की टट्टी को इसमें तनिक नहीं स्थान।
क्योंकि स्वयं से लड़ते रहना, काम नहीं आसान॥
अपने ऊपर अपने हाथों करनी होती चोट।
निर्ममता से ही निकालनी पड़ती अपनी खोट॥
अपने ही दशमुख को मारे जाते अपने वाण।
सबसे अधिक कठिन होता है अपना ही निर्माण॥
किंतु, व्यक्ति-निर्माण, सभी निर्माणों का आधार।
क्योंकि व्यक्ति से निर्मित होता है समाज, परिवार॥
व्यक्ति-व्यक्ति का होकर, होता है समाज-उत्थान।
इसीलिए तो आवश्यक है प्रथम व्यक्ति-निर्माण॥
आओ! युग निर्माण करें, हम इसी तरह प्रारंभ।
औरों का निर्माण करेंगे, गढ़ निज जीवन स्तंभ॥
सिंधु-बोध का, बिंदु-शोध ही तो है विमल-विधान।
सबसे अधिक कठिन होता है, अपना ही निर्माण॥
त्याग, तपस्या का जीवन जी, करें स्वयं की शोध।
करना है तो करें, स्वयं के कलुषों पर ही क्रोध॥
हुआ व्यक्ति-निर्माण अगर, तो होगा युग-निर्माण।
किंतु स्वयं से लड़ते रहना, काम नहीं आसान॥

—मंगल विजय

गायत्री तपोभूमि,मथुरा



दीपावली पर्व पूजन

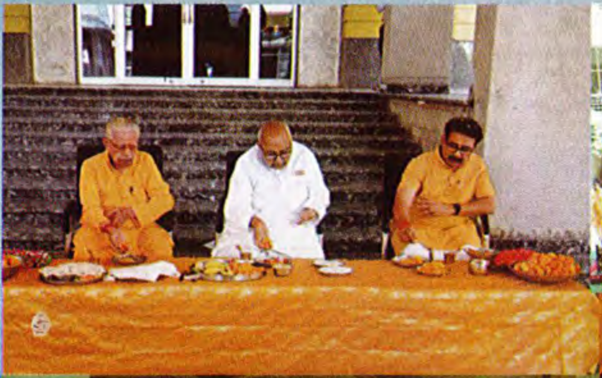
युग निर्माण योजना

(मासिक)

R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 11-2024
Regd No. Mathura- 024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2024-2026

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



गोवर्धन पूजा

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

Shantikunj Rishi Chintan Official Youtube Channel
Click here to subscribe Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan

शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel Shantikunj Rishi Chintan का एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरुदेव के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...

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

इस चैनल पर आप देख सकते है

◆ पूज्य गुरुदेव द्वारा साधकों को दिए गए दिव्य प्रवचन, अमृत वाणी, ध्यान साधना ।

◆ परम वन्दनीय माता जी द्वारा गाए गए भावनाशील प्रज्ञा गीत जो कि पूज्य गुरुवर को समर्पित रहे।

▼ परम श्रद्धेय जी द्वारा लिखित पुस्तक आध्यात्मिक जीवन पर आधारित वीडियो एवम् आदरणीय चिन्मय भैया जी के दिव्यता से भरे उद्बोधन।

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज हरिद्वार के Official Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan पर

https://www.youtube.com/@RishiChintan

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

आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें “!

धन्यवाद

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel
Rishi Chintan