युग निर्माण योजना

जनवरी – 2024

₹ 13 – एक प्रति | ₹ 150 – वार्षिक | वर्ष – 60 | अंक – 7

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 अखण्ड अग्नि में नियमित यज्ञ, 2400 तीर्थों की रज एवं जल, अखण्ड 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
जनवरी—2024
प्रकाशन तिथि : 17.12.2023
वर्ष : 60 अंक : 07
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) : 3000 रु०
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

हम दूसरों के लिए जिएँ

केवल अपने लिए ही जीना मानव जीवन का निकृष्टतम दुरुपयोग है। जो केवल अपने लिए ही पैदा हुआ, अपने लिए ही बढ़ा और आप ही खा-खेलकर चला गया; ऐसा व्यक्ति अपनी दृष्टि में सफल भले ही बनता रहे, वह असफल ही माना जाएगा।

इस सृष्टि में सफल जीवन उसका है, जो दूसरों के काम आ सके। बादल समुद्र से जल ढोकर लाते हैं और प्यासी धरती को परितृप्त करने में लगे रहते हैं। समुद्र की महानता को सुरक्षित रखने के लिए नदियाँ उसमें अपनी आत्मसमर्पण करते रहने की परंपरा को तोड़ती नहीं। फूल खिलते हैं दूसरों को हँसाने के लिए; पौधे उगते हैं दूसरों के प्रयोजन पूर्ण करने के लिए। वायु चँवर डुलाते रहने की अपनी पुण्य-प्रक्रिया से समस्त जड़-चेतन को प्रमुदित करती रहती है। इसमें इनका अपना क्या स्वार्थ ? सूर्य, चंद्रमा और नक्षत्र इस जगती को अहर्निश प्रकाश प्रदान करते हुए भ्रमण करते हैं; यही जीवन की उपयोगिता एवं सार्थकता है।

सृष्टि का प्रत्येक जड़ परमाणु और कीट-पतंग जैसा प्रत्येक जीवधारी अपनी स्थिति से दूसरों का हित साधन करता है। पशु दूध देते और परिश्रम से हमारी सुविधाएँ बढ़ाते हैं। जब छोटे-छोटे जीव-जंतु तक परोपकार का व्रत लेकर जीवन-यापन करते हैं, तब क्या मनुष्य जैसे बुद्धिमान और विकसित प्राणी के लिए यही उचित है कि वह अपने लिए ही जिए।

अनुक्रमणिका

- ❋ आवरण पृष्ठ—1 1
- ❋ आवरण पृष्ठ—2 2
- ❋ हम दूसरों के लिए जिएँ 3
- ❋ **पर्व विशेष**
  ऋतुराज वसंत और जीवन का अभ्युदय 5
- ❋ **युवा दिवस पर**
  भारतीय संस्कृति के रक्षक
  स्वामी विवेकानंद 8
- ❋ **नेताजी जयंती पर विशेष**
  राष्ट्र के पुजारी सुभाष चंद्र बोस 11
- ❋ **गणतंत्र दिवस पर**
  राष्ट्र के प्रति ईमानदार बनिए 14
- ❋ राष्ट्र के सच्चे रक्षक होते हैं—संत 17
- ❋ **आत्मीय अनुरोध** 19
  समय को पहचानें
- ❋ नववर्ष की मंगल कामना 21
- ❋ **ज्ञातव्य** 25
- ❋ शहद के औषधीय गुण 27
- ❋ दमा : कारण, सावधानियाँ, उपचार 30
- ❋ ईश्वर प्रार्थना अध्यात्म का पहला चरण 33
- ❋ संयम से जाग्रत होती है मन:शक्ति 34
- ❋ बड़ों का करें, सम्मान 37
- ❋ प्राकृतिक चिकित्सा के
  शरीर-शोधन शिविर 39
- ❋ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का
  विवरण 40
- ❋ **पूज्यवर की लेखनी से**
  पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय
  अमृत कलश 41
- ❋ ऋतुराज का अभिनंदन (कविता) 42
- ❋ आवरण पृष्ठ—3 43
- ❋ आवरण पृष्ठ—4 44

जनवरी-फरवरी—2024 के पर्व-त्योहार

रविवार	07 जनवरी	सफला एकादशी
शुक्रवार	12 जनवरी	स्वामी विवेकानंद जयंती
रविवार	14 जनवरी	मकर संक्रांति
मंगलवार	16 जनवरी	सूर्य षष्ठी
बुधवार	17 जनवरी	गुरु गोविंद सिंह जयंती
रविवार	21 जनवरी	पुत्रदा एकादशी
मंगलवार	23 जनवरी	नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती
शुक्रवार	26 जनवरी	गणतंत्र दिवस
सोमवार	29 जनवरी	संकष्ट चतुर्थी
मंगलवार	30 जनवरी	शहीद दिवस
मंगलवार	06 फरवरी	षट्तिला एकादशी
शुक्रवार	09 फरवरी	मौनी अमावस्या
बुधवार	14 फरवरी	वसंत पंचमी/ बोध दिवस पू. गुरुदेव
गुरुवार	15 फरवरी	सूर्य षष्ठी
मंगलवार	20 फरवरी	जया एकादशी
शनिवार	24 फरवरी	संत रविदास जयंती/ पूर्णिमा

पर्व विशेष

ऋतुराज वसंत और जीवन का अभ्युदय

वसंत का स्मरण आते ही स्मरण आने लगते हैं—युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव, जिनके व्यक्तित्व में ज्ञान, तप एवं प्रेम की निर्मल त्रिवेणी बहती थी। जिन्होंने हमें बताया—"वसंत का अर्थ है—अपने समय की ऊर्जा को महत्त्व देना, तरुणाई को मान देना और सकारात्मक परिवर्तन की ओर कदम बढ़ाना। वसंत का तात्पर्य है फूलों का खिलना, वनस्पतियों का प्रसन्न हो जाना और धरती का शृंगार करना। वसंत अपने ही मन का हरियाली क्षेत्र है। जितनी उल्लासपूर्ण श्रेष्ठताएँ हमारे भीतर और बाहर हैं, वे वसंत का ही रूप हैं। वसंत एक रंग है, जो छूटता नहीं। वह भाव-अनुभाव है। वह हमें अभिभूत करता है। वसंत में सहज ही घुले हुए हैं—ज्ञान, तप एवं प्रेम। ज्ञान हमें जीवन में दिशाबोध देता है। तप कठिन संघर्ष के रूप में अपना परिचय देता है और प्रेम हमें सभी के प्रति सकारात्मक, संवेदनशील व सृजनात्मक बनाए रखता है। ये तीनों ही मनुष्यता की अर्थगर्भित गतिशीलता के लिए जरूरी हैं।"

वसंत पंचमी वसंत की आरंभिकी है। वसंत में नवस्फुरण है—नवोन्मेष। भारतीय वर्ष का अंत और आरंभ, दोनों वसंत में होते हैं। इससे भारतीय मनीषा की रंग-संरचना, काल की अवधारणा और दृष्टिबोध का पता चलता है। वसंत प्रेम का ऐसा कुंभ है, जहाँ हम संजीवनी स्नान करते हैं। माघ शुक्ल पंचमी से ऐसी रसवती धाराएँ चलती हैं; जिनमें संगीत, साहित्य, कलाएँ, अवगाहन करती रहती हैं। माता सरस्वती के प्रभाव से पंचमी से अद्‌भुत दृश्यावलियाँ दीखती हैं—प्रेम की, विद्या की, लिपियों की। इसलिए इस दिन को अबूझ मुहूर्त वाला माना जाता है अर्थात सब कुछ शुभ व मांगलिक।

वसंत कविता व कला का घर है। प्रत्येक पुष्प, प्रत्येक पत्ती कविता पाठ करती है, यदि हम सुन सकें तो। हमारी आभा का सर्वोत्तम प्राणकेंद्र वसंत है। किसके यहाँ दु:ख नहीं, किंतु वसंत दु:ख को ठेलकर एक गहन प्राकृतिक राग देता है। यह जीवन और काल को संयुक्त करता है, आंतरिक मनोभावों में आत्मीय उल्लास भरता है। हम जीना सीखें, इंद्रिय व वैयक्तिकता का द्वार खोलें, सबको अपना बनाएँ, सबका दु:ख-दरद, हर्ष-विषाद अपना बनाएँ; तब जाकर कविता, कला व साहित्य में सार्थकता आती है।

केवल कवि की कल्पना में ही वसंत रमणीय नहीं है, सचमुच में वसंत के आगमन से प्रकृति रम्य व नयनाभिराम लगती है। पर्यावरण व पारिस्थितिकी भी सम हो जाते हैं। शीत व ग्रीष्म का मध्य मार्ग है—वसंत। स्थल में स्थलपद्म व जल में जलपद्म प्रस्फुटित होते हैं। मलय समीर मंद-मंद चाल से प्रवाहित होता है। कुसुमों के सौरभ से वन-उपवन सभी आमोदित हो उठते हैं। हम चाहे ग्रामीण अंचल में रह रहे हों अथवा महानगरीय सभ्यता में, ध्यान दें तो चंद्रमा की दुग्ध स्निग्ध ज्योत्स्ना, पक्षियों के कल-

कूजन, कोयल की कूक, सुमनों का सौरभ, अशोक-शोकहारी सुषमा; सभी इसी समय आह्लादकारी लगते हैं। वसंतकाल के गुण— कषाय, मधुर व रुक्ष हैं। हेमंतकाल में श्लेष्मा उपचित होता है। वसंतकाल आने पर वह प्रकोपित हो उठता है। इस समय वायु एक तरह प्रशमित हो जाती है।

वसंत ऋतु पुरातनकाल से अब तक मनुष्य को सम्मोहित करती रही है। वसंत की प्राकृतिक छटा को हमें इस रूप में समझना चाहिए कि वह हमारे बाहरी यथार्थ व अपने अंतरस का अद्‌भुत सम्मिश्रण है। इस छटा को बचाए रखना है। यदि वसंत हमारे भीतर के राग का रूपक है, तो उसे पृथ्वी पर सुरक्षित रखना हमारा आवश्यक कर्त्तव्य है। वन समाप्त हो रहे हैं, हर साल लाखों कारें कचरा बनती जा रही हैं, समशीतोष्ण व उष्ण जलवायु के जंगल नष्ट हो रहे हैं। औद्योगिक धुएँ व एसिड से मनुष्य व वसंत को खतरा है। चिड़ियाँ नहीं गा रही हैं। आदमी व उसके खाने की आदतों के संबंध में कीटाणुनाशकों ने आतंक की स्थिति पैदा कर दी है। ऐसी स्थिति में मनुष्य का ज्ञान, तप व प्रेम ही वसंत को बाहर व अपने भीतर बचाए रखने में समर्थ है।

वसंत का अर्थ है—'अपने संपूर्ण अस्तित्व का सृजनात्मक राग।' इस अनुभूति को स्वयं में प्रगाढ़ करने पर वसंत ऋतु हमारी आत्मा की उदासीनता को धोकर, मस्ती भरी भाषा का आविष्कार करती है। वह कल्पनाशीलता, पुनर्नवीकरण, प्रेम, सम्मोहन का जादू रचती है। उसमें एक लालित्य है। वसंत ऋतु में पद्म, पुष्प, खान-पान, गीत-संगीत, वस्त्र-विन्यास सबमें एक नई ज्यामिति होती है। होली के गीत प्रारंभ हो जाते हैं। होली के गीतों में हँसी-खुशी, मस्ती, उल्लास, उमंग के साथ किसानों के जीवन में नयापन आता है। आज जबकि जीवन की अनुभूतियाँ उद्योग व धन में जा सिमटी हैं; ऐसे में वसंत में मौन की भाषा और रंग के रस की तलाश है। प्रसन्न धरती और उसकी अनेक भव्यताओं के लिए हमारी उत्कट चाहत व तीव्र लालसा वसंत है।

युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव कहते थे— "वसंत पंचमी धरती पर जीवन के नवोदय व अभ्युदय का एक अवसर है। इसके लिए हम सब में नया संकल्प व नया विश्वास चाहिए।" वसंत पंचमी को 'श्री पंचमी' भी कहते हैं। 'श्री' सौंदर्य है और ऐश्वर्य भी। यह सौंदर्य हजारों ग्रामीण जनों, आदिवासियों व शहरी झोंपड़पट्टियों में लाना होगा, विद्या के जरिए। वसंत पर पहने जाने वाले पीले कपड़ों से वातावरण बनता है। यह ठीक है, लेकिन पर्याप्त नहीं। असली उल्लास तो उन चेहरों पर लाना है, जो प्राकृतिक आपदाओं से मुरझाए हुए हैं। कश्मीर में केसर-सुगंध को फिर से पैदा करना है। असली फूल तो वे बच्चे हैं, जिन्हें हमें विद्यालय भेजना है। व्यक्तिगत प्रार्थना को संकल्प में बदलकर उसे समूहवाची संकल्प में परिवर्तित करना है। हमें नारी को इतनी प्रतिष्ठा देनी होगी कि वह स्वयं सरस्वती बन जाए। व्यक्ति विभेद को निरंतर कम करके हमें वसंत के प्रभाव को बढ़ाते जाना है। जितनी समरसता बढ़ेगी, वातावरण में पुष्पों का पराग उतना ही बढ़ेगा। वसंत जीवन को समारोह बनाना सिखाता है, उसे उत्सव बनाता है।

यह सीख हममें से हरेक को नित्यप्रति के जीवन में हासिल करनी है। आज जीवन आनंदहीन, प्रेमविहीन हो गया है। व्यक्ति हो या

समाज उसमें जड़भाव की एकरसता घुल गई है। इस जड़ता को वसंत के रंगों व उत्सवों से तोड़ना है। जीवन से आज सरसता छिन गई है। अपने को और समाज को देने के लिए मनुष्य के पास प्रगाढ़ता बची ही नहीं। बिना आत्मीय प्रगाढ़ता के मनुष्यता का क्या अर्थ ? जहाँ निकटता नहीं, वहाँ नीरसता छाएगी ही। विकल्प में सोशल साइटों का प्रचलन बढ़ेगा और ई-संपर्क साधे जाएँगे। मगर वहाँ वर्चुअलिटी होगी, आत्मीयता नहीं। आत्मीयता के लिए तो हमें अपने को और अपनों को फिर से वसंत का अर्थ समझाना होगा। ❐

श्रम एक देवता है

हमें उन तत्त्वों की ओर ध्यान देना ही चाहिए, जो जीवन-विकास के मूल आधार हैं। उनका सदुपयोग ही लौकिक-पारलौकिक सफलता का एकमात्र उपाय है। ईश्वर ने हमें शरीर और मन जैसी अनमोल वस्तुएँ दी हैं। उनका लाभ वही उठा सकता है, जो शरीर को सुव्यवस्थित श्रम में निरंतर लगाए रहता है और एक क्षण का समय भी बरबाद न होने देने के लिए सतर्क रहता है। मनोयोगपूर्वक दिलचस्पी के साथ जो भी कार्य किया जाएगा, उसकी चमक निराली ही होगी। बेगार भुगतने की तरह, भाररूप में किसी प्रकार पूरा किया हुआ काम और अपने सम्मान का प्रश्न बनाकर पूरी तन्मयता के साथ किया हुआ काम, जमीन-आसमान की तरह भिन्न दिखाई पड़ता है। जिस काम में सजीवता होगी, वह छोटा ही क्यों न हो, करने वाले के व्यक्तित्व एवं गौरव को बढ़ाने में भारी सहायक सिद्ध होगा। सफलता की ऊँची स्थिति प्राप्त करने के लिए प्रत्येक प्रगतिशील को इसी रास्ते अपनी यात्रा करनी पड़ी है। हम भी यदि सफल लोगों की जिंदगी जीना चाहें तो यही तरीका अपनाना पड़ेगा कि परिश्रमी बनें, घोर परिश्रम में आनंद अनुभव करें तथा समय का एक क्षण भी बरबाद न होने दें। अपने कामों में हमारी जितनी ही अधिक दिलचस्पी होगी, वे उतने ही अधिक सुंदर बन पड़ेंगे और उन कलाकृतियों के तिनकों द्वारा सफलता का वह घोंसला बुना जा सकेगा, जिसमें बैठकर किसी चतुर पक्षी की तरह हम भी संतोष का जीवनयापन कर सकें।

उज्ज्वल भविष्य के सँजोए हुए स्वप्नों की सार्थकता-निरर्थकता इस बात पर निर्भर है कि हम कितने धैर्यपूर्वक, कितने अध्यवसाय के साथ निर्धारित लक्ष्य में संलग्न होते हैं ? उसके लिए कितना मनोयोग लगाते और कितना पुरुषार्थ करते हैं ? आलस्य और प्रमाद ये दो जहाँ रहेंगे, वहाँ पग-पग पर असफलता प्रस्तुत रहेगी। दैवी अनुग्रह भी पुरुषार्थियों का सहायक होता है। आलसी और प्रमादी धरती के भार माने जाते हैं, उन पर कृपा करके देवता भी अपनी उदारता का दुरुपयोग क्यों करें ? एक बार कृपा कर भी दी जाए तो अपने दुर्गुणों के कारण अकर्मण्य को दूसरे दिन फिर दुर्भाग्य का ही सामना करना पड़ेगा। यह सोचकर दैवी कृपा भी उनसे दूर ही रहती है। हम प्रगतिशील और पुरुषार्थी बनें तो दैवी अनुग्रह भी सहज प्राप्त होने लगेगा।

युवा दिवस पर

भारतीय संस्कृति के रक्षक : स्वामी विवेकानंद

बाल्यावस्था में स्वामी विवेकानंद को, जिनका नाम उस समय नरेंद्र था; ऐसे ही वातावरण में रहना पड़ा था और इसके प्रभाव से वे बहुत छोटी आयु में ही ब्रह्मसमाज में जाने लगे थे। यह संस्था उच्च वर्ग के नवशिक्षित लोगों द्वारा ही स्थापित की गई थी और हिंदू धर्म की कितनी ही मान्यताओं; जैसे अनेक देवी-देवता, मूर्तिपूजा, अवतारवाद, गुरुवाद आदि के विरुद्ध उसने आंदोलन उठाया था। वे लोग जात-पाँत का निराकरण, सब जातियों की समानता, स्त्री शिक्षा, बड़ी उम्र में विवाह आदि अनेक सुधारों के लिए भी जोरों से प्रयत्न करने लगे।

नरेंद्र के विचार भी उस समय बहुत कुछ इनसे मिलते-जुलते थे, इसलिए प्राय: उनकी सभाओं में जाने लगे। ब्रह्मसमाज में ध्यान का अभ्यास करने पर विशेष जोर दिया जाता था। पर जब ध्यान करने और नियमित रूप से समाज की प्रार्थना में सम्मिलित होने पर 'ईश्वर के साक्षात्कार' के संबंध में कोई प्रगति न हुई तो उनका विश्वास ब्रह्मसमाज से हटने लगा और एक दिन उन्होंने अकस्मात् समाज के अध्यक्ष महर्षि देवेंद्रनाथ ठाकुर के पास जाकर प्रश्न किया—"महाशय! आपने ब्रह्म को देखा?" एक छोटे लड़के के मुँह से ऐसा प्रश्न सुनकर महर्षि चौंक पड़े और बोले—"लड़के, तेरी आँखें तो योगी की तरह हैं।" पर नरेंद्रनाथ को इस उत्तर से संतोष नहीं हुआ और वे प्रश्न का उत्तर जानने के लिए अन्य धार्मिक समझे जाने वाले लोगों से यही चर्चा करने लगे।

नरेंद्र को इस प्रकार ईश्वर की खोज में चारों ओर भटकते देखकर, एक दिन उनके काका ने कहा—"तुझे यदि वास्तव में ईश्वर को प्राप्त करना हो तो ब्रह्मसमाज आदि को छोड़कर, दक्षिणेश्वर में ठाकुर रामकृष्ण परमहंस के पास जा।" कुछ ही दिन बाद श्रीरामकृष्ण पड़ोस में ही एक सज्जन के यहाँ पधारे। नरेंद्र को भी संगीत कार्यक्रम में भाग लेने के लिए वहाँ बुलाया गया। परमहंस जी इस अपरिचित किशोर को देखकर एकाएक उसकी तरफ आकर्षित हो गए और उसका परिचय प्राप्त करके एक दिन उन्होंने उसे दक्षिणेश्वर आने को कहा।

जब नरेंद्र दक्षिणेश्वर पहुँचे तो उन्हें प्रथम बार अच्छी तरह देखने पर पहमहंस जी के मन में जो भाव उत्पन्न हुए थे, उनकी चर्चा करते हुए उन्होंने एक बार कहा था—"मैंने देखा कि उसका अपने शरीर की तरफ कुछ भी ध्यान नहीं है। माथे के बाल और पोशाक में किसी भी प्रकार की दिखावट नहीं थी। अन्य साधारण लोगों की तरह उसकी दृष्टि बाहरी वस्तुओं की तरफ नहीं थी। उसकी आँखों को देखकर मुझे जान पड़ा कि उसके मन के एक बड़े भाग

को मानों किसी ने भीतर की तरफ खींच रखा है।''

श्रीरामकृष्ण से भी नरेंद्र ने वही प्रश्न किया—''क्या आपने ईश्वर को देखा है?'' उन्होंने कहा—''हाँ देखा है। जिस प्रकार मैं तुम सबको देखता हूँ और तुम्हारे साथ बात करता हूँ, उसी प्रकार ईश्वर को भी देखा जा सकता है और उसके साथ बातें की जा सकती हैं। पर इसके लिए प्रयत्न कौन करता है? लोग स्त्री, पुत्र, संपत्ति के लिए हाय-हाय करते-फिरते हैं, उनके वियोग में रोते हैं, पर ईश्वर नहीं मिल पाया; इसके लिए कौन रोता है? ईश्वर की प्राप्ति नहीं हुई; इसके लिए यदि मनुष्य उसी प्रकार व्याकुल हो जाए जैसे स्त्री, पुत्र आदि के लिए हो जाता है, तो वह अवश्य ईश्वर के दर्शन कर सकेगा।''

परमहंस जी का उत्तर सुनकर नरेंद्र के मन में यह भाव आया कि ये अन्य धर्मोपदेशकों की तरह पुस्तकें पढ़कर ऐसी बातें नहीं कर रहे हैं, वरन इन्होंने सर्वस्व त्यागकर, संपूर्ण मन से ईश्वर की आराधना करके अपने अंत:प्रदेश में उसे जैसा देखा है, वैसा ही वे कह रहे हैं। हो सकता है कि विदेशी दार्शनिकों की व्याख्या के अनुसार ये अर्द्ध-पागलों की श्रेणी में आते हों, तो भी ये महापवित्र और महात्यागी हैं तथा इसीलिए मानव-हृदय की श्रद्धा, भक्ति, पूजा व सम्मान के सच्चे अधिकारी हैं।

त्याग भाव—इसके पश्चात नरेंद्र का संपर्क परमहंस देव से क्रमश: बढ़ता गया और इससे आध्यात्मिक क्षेत्र में उनकी प्रगति होती गई। इस समय की एक घटना का वर्णन करते हुए एक लेखक ने बतलाया है कि एक बार परमहंस देव ने नरेंद्र को एकांत में बुलाकर कहा—''देखो अति कठोर तपस्या के प्रभाव से मुझे कितने ही समय से अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो चुकी हैं। पर मेरे जैसे मनुष्य के लिए, जिसे पहने हुए वस्त्र का भी ध्यान नहीं रहता, उन सबका उपयोग करने का अवसर ही कहाँ मिल सकता है? इसलिए मैं चाहता हूँ कि माँ (काली देवी) से पूछकर उन सबको तुझे सौंप दूँ; क्योंकि मुझे दिखाई पड़ रहा है कि आगे चलकर तुझे माँ का बहुत काम करना है। इन सब शक्तियों का तेरे भीतर संचार हो जाए तो समय पड़ने पर उनका उपयोग हो सकता है, कहो, तुम्हारा क्या विचार है?''

नरेंद्र को यद्यपि अब तक के अनुभवों से परमहंस देव की दिव्यशक्तियों पर बहुत कुछ विश्वास हो चुका था, तो भी उन्होंने कुछ देर विचार करके कहा—''महाराज! इन सब सिद्धियों से मुझे ईश्वरप्राप्ति में सहायता मिल सकेगी?''

श्रीरामकृष्ण—''इस संबंध में तो संभवत: उनसे कोई सहायता प्राप्त नहीं हो सकेगी; फिर भी ईश्वरप्राप्ति के पश्चात जब उनका कार्य करने में प्रवृत्त होगा तो ये सब बहुत उपयोगी होंगी।''

नरेंद्र—''तो महाराज! इन सब सिद्धियों की मुझे क्या आवश्यकता है? पहले ईश्वर-दर्शन हो जाए, फिर देखा जाएगा कि इन सिद्धियों को ग्रहण किया जाए या नहीं? अत्यंत चमत्कारिक विभूतियों और सिद्धियों को अगर अभी से लेकर ईश्वरप्राप्ति के ध्येय को भुला दिया जाए और स्वार्थ की प्रेरणा से

उनका अनुचित प्रयोग किया जाए, तो यह बड़ी हानिकर बात होगी।'' इस उत्तर को सुनकर परमहंस देव बहुत संतुष्ट हुए और उन्होंने समझ लिया कि नरेंद्र वास्तव में त्याग-भावना वाला है और वह सेवा-मार्ग में बहुत अधिक प्रगति करेगा। ❐

अच्छाई अपनाएँ, ताकि अच्छाई फैले

आत्मशोधन में निरत होना, संसार-शोधन में लगने का एक प्रकार है। एक व्यक्ति अपनी अच्छाई से केवल अपने आप ही लाभान्वित नहीं होता, बल्कि अन्य लोगों की सुख-शांति बढ़ाने में भी सहायक होता है। जिस प्रकार एक बुरा आदमी अपनी बुराई का प्रभाव दूसरों तक पहुँचाता है और इस प्रकार उनके दुःखों में वृद्धि करता है, उसी प्रकार एक अच्छा आदमी भी अपनी अच्छाई का प्रभाव दूसरों पर डालता है और वे उसके व्यवहार से लाभान्वित ही नहीं, प्रेरित भी होते हैं। उनके शोक-संतापों की संख्या घटती और सुख-शांति की वृद्धि होती है। इसलिए विश्व-कल्याण का सबसे सरल और सही तरीका आत्मकल्याण ही मानना चाहिए।

आत्मसुधार अथवा आत्मकल्याण की भावना को किसी प्रकार भी स्वार्थ मानना भारी भूल होगी। अपने चरित्र को ऊपर उठाना अथवा आत्मा की उन्नति करना, स्वार्थ नहीं माना जा सकता, वह विशुद्ध परमार्थ है। परमार्थ के कार्यों से न केवल अपना ही मंगल होता है, बल्कि सारे संसार, सारे मनुष्यों और सारे जीव, प्राणिमात्र को भी लाभ मिलता है।

संसार का सुधार करने के लिए हमें जीवन में आध्यात्मिक दृष्टिकोण को विकसित और आध्यात्मिक गतिविधि को अपनाकर चलना चाहिए। प्रत्येक अच्छी-बुरी परिस्थिति का उत्तरदायी हम स्वयं अपने को मानें। बाह्य प्रवृत्तियों का कारण अपने अंदर खोजें और उनका निवारण करें, अपने गुण-कर्म-स्वभाव को उन्नत एवं उदात्त बनाएँ, तब हमें संसार से कोई शिकायत न रहेगी और इस प्रकार सारा संसार ही सुधार की ओर चल पड़ेगा।

—परम पूज्य गुरुदेव

नेताजी जयंती पर विशेष

राष्ट्र के पुजारी : सुभाष चंद्र बोस

महापुरुषों की अनेक श्रेणियाँ होती हैं। कोई विद्या-बुद्धि की दृष्टि से अग्रगण्य होते हैं, तो कोई परोपकार के लिए सर्वस्व अर्पण करने वाले होते हैं। कोई धर्म-कर्त्तव्य एवं आदर्श चरित्र की दृष्टि से अनुकरणीय होते हैं और कोई अन्याय के प्रतिकार एवं निर्बलों की रक्षा के लिए आत्मबलिदान करने वाले होते हैं। इस प्रकार महापुरुष अनेक क्षेत्रों में कार्य करके मानवता की सेवा, सहायता, मार्गदर्शन करके अपने जीवन को सार्थक करते हैं और अन्य लोगों के सम्मुख एक ऐसा उच्च उदाहरण—आदर्श उपस्थित करते हैं, जिससे अनगिनत मनुष्य बहुत समय तक प्रेरणा प्राप्त करते रहते हैं।

नेताजी श्री सुभाष चंद्र बोस ऐसे ही महामानवों में से एक थे। उनको उच्च विद्या, बुद्धि, पदवी, पारिवारिक सुख, सार्वजनिक सम्मान सब कुछ प्राप्त था। अन्य अनेक माननीय और उच्च पदवी पर प्रतिष्ठित व्यक्तियों के समान सुख-सुविधा का सार्वजनिक जीवन बिता सकना उनके लिए कुछ भी कठिन न था, पर इस सबका त्याग कर उन्होंने स्वेच्छा से ऐसा जीवन-मार्ग ग्रहण किया, जिसमें पग-पग पर काँटे और खाई-खंदक थे। उनका त्याग और साहस इतना उच्च कोटि का था कि इसे देखकर हजारों व्यक्ति उनके सामने ही अपने देशवासियों को मनुष्योचित अधिकार दिलाने के लिए तन, मन, धन अर्थात सर्वस्व अर्पण करने को तैयार हो गए। किसी ने सच ही कहा है कि वास्तविक प्रचार भाषणों, लेखों, वक्तव्यों से नहीं होता, वरन जो कुछ कहा जाए, उसे स्वयं कार्यरूप में कर दिखाने का ही लोगों पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है और साधारण व्यक्ति भी असाधारण कार्य करने को तैयार हो जाते हैं।

जन्म और परिवार—सुभाष बाबू के वंश का मूल निवास स्थान बंगाल का 24 परगना जिला है, पर उनके पिता श्री जानकीनाथ बहुत वर्षों तक कटक (उड़ीसा) में काम करते रहे और वहीं 23 जनवरी, 1867 को सुभाष चंद्र बोस का जन्म हुआ। उनके पिता आधुनिक अँगरेजी शिक्षा के विशेष पक्षपाती थे, इसलिए उन्होंने अपने सब बच्चों को आरंभ से ही कटक के 'योरोपियन स्कूल' में शिक्षा दिलवाई और बाद में योरोप भेजकर उच्च शिक्षा की व्यवस्था की। सुभाष ने भी मैट्रिक तक की शिक्षा कटक में ही पाई, उसके पश्चात कलकत्ता (कोलकाता) के प्रेसीडेंसी कॉलेज में दाखिल होकर बी.ए. पास किया। इसी बीच में एक बार वे किसी आध्यात्मिक गुरु की खोज में घर से बिना कहे चले गए और हरिद्वार, वृंदावन, काशी, बोधगया आदि स्थानों में घूम-फिरकर वापस आ गए। इस यात्रा में उनको यही अनुभव हुआ कि इस

समय देश में आध्यात्मिकता का ऊपरी ढाँचा मात्र रह गया है, उसका सारतत्त्व निकल गया है। जितने भी साधु-संन्यासियों से वे मिले, उन सबने उनको छोटे-बड़े ग्रंथों में पढ़ी हुई बातें तोते की तरह सुना दीं, पर व्यावहारिक जीवन में उनका कोई लक्षण न दिखाई दिया और न देश, काल के अनुसार कोई महत्त्वपूर्ण कार्य करने की प्रवृत्ति किसी में जान पड़ी।

घर लौटने पर माता को इन्होंने बड़ी दु:खित अवस्था में देखा। इनके बिना कुछ कहे-सुने चले जाने और बहुत ढूँढ़ने पर भी उन्हें पता न लगने पर वह शोक से बीमार हो गईं थी। उन्होंने बड़े क्षोभ से कहा—''तूने मेरी मृत्यु के लिए ही जन्म लिया था।'' इन्होंने बहुत समझा-बुझाकर और फिर ऐसा काम न करने की प्रतिज्ञा करके उन्हें शांत किया। पिता का व्यवहार बहुत सहानुभूतिपूर्ण था। शोक तो उनको भी कम नहीं हुआ था, पर वे अपने पुत्र के उच्च विचारों और धर्मभावना का मूल्य समझते थे। उन्होंने सुभाष के कार्य को बुरा नहीं कहा, पर उनकी सम्मति थी कि धर्म-साधन संसार में रहकर भी हो सकता है। फिर यदि संसार त्यागकर संन्यासी जीवन व्यतीत ही करना हो तो उसके लिए कुछ तैयारी भी करना आवश्यक है। अच्छा यही है कि पहले सांसारिक कर्त्तव्यों का पालन करके और जीवन का अनुभव प्राप्त करके संन्यास के मार्ग पर पैर रखा जाए। सुभाष बाबू ने पिता की बातों को बड़ी श्रद्धा और सम्मान के साथ सुना तथा फिर अपना मत इस प्रकार व्यक्त किया—

(1) संसार में रहकर भी धर्म किया जा सकता है, पर सबके लिए एक ही नियम काम नहीं दे सकता; क्योंकि सबकी योग्यता और सामर्थ्य एक समान नहीं होती। अतएव प्रत्येक को उसकी प्रकृति और प्रवृत्ति के अनुसार ही मार्ग बतलाना पड़ता है।

(2) त्याग के लिए अभ्यास और तैयारी की बात ठीक है, पर विभिन्न लोगों के संस्कार पृथक-पृथक होते हैं और त्याग का आधार मुख्यतया मनुष्य के संस्कारों पर ही होता है।

(3) कर्त्तव्य का निर्णय भी सापेक्ष दृष्टि से करना पड़ता है। उच्च कर्त्तव्यपालन की आवश्यकता उपस्थित होने पर निम्न कर्त्तव्य को दबा देना पड़ता है।

पिता ने फिर पूछा—''शास्त्रों में जो कहा गया है कि '**ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या**'—इसके संबंध में तुमने क्या समझा है?'' सुभाष ने कहा—''जब तक यह बात केवल मुख से कही जाती है, तब तक वह एक सिद्धांत मात्र है, पर जब उसके अनुसार व्यवहार किया जाता है, तब वह 'सत्य' है और उसे व्यवहार में लाया जा सकता है। जिन्होंने इस वाक्य को प्रचारित किया था, वे उसके अनुसार चलते भी थे और वे कह गए हैं कि अन्य लोग भी इस पर चल सकते हैं।'' जब पूछा गया—''इसको कौन व्यवहार में लाया था और उसका प्रमाण क्या है?'' तो सुभाष ने उत्तर दिया—''प्राचीन ऋषि इस सिद्धांत के अनुसार आचरण करते थे। उन्होंने जो कहा है—**वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम्**'' (मैं उस परम पुरुष को जानता हूँ)—यही इसका प्रमाण है। इस समय भी विवेकानंद ने इस आदर्श को कार्यान्वित किया है और वही मेरा आदर्श है।'' इस प्रकार पिता ने उस नवीन

अवस्था में ही पुत्र की आत्मत्याग और आत्मसमर्पण की मनोवृत्ति का परिचय प्राप्त कर लिया।

आज भी सुभाष के जीवन से हम अपने जीवन को उच्च और सार्थक बनाने की शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने विश्वविद्यालय की उच्च शिक्षा प्राप्त की, उस जमाने की सबसे बड़ी परीक्षा आई. सी. एस. पास की, पर अपना लक्ष्य सदा दूसरों के उद्धार और उपकार के लिए ही अपनी शक्ति और योग्यता का उपयोग करना मानते रहे तथा उसे बहुत अच्छी तरह पूरा करके दिखा दिया। ❐

ज्ञान को क्रिया में उतारना है

ज्ञानयज्ञ से प्रभावित लोगों को सिर हिलाकर सहमति प्रकट कर देने या विचारों की सराहना कर देने मात्र से छुटकारा नहीं मिल जाएगा, वरन इस बात के लिए प्रेरित किया जाएगा कि यदि उन्हें नवनिर्माण की विचारधारा पसंद आई है तो इस दिशा में चलने के लिए भी कुछ कदम उठाएँ। केवल मौखिक सहानुभूति से ही तो कुछ बनने वाला नहीं है। प्रयोजन तो क्रिया से सिद्ध होता है। उत्कृष्ट विचारणा का संयोग जब तक आदर्श कर्तृत्वों के साथ न हो, तब तक उसे नपुंसक और निरर्थक ही कहा जाता रहेगा। ऐसा अनुत्पादक समर्थन यदि हम संग्रह भी करते रहे तो उससे कुछ बात बनेगी नहीं। ज्ञानयज्ञ की सार्थकता इस बात में है कि वह प्रखर कर्मठता को जन्म दे सके।

लोगों के पास साधनों की कमी नहीं, पैसा इन दिनों फैला-फैला फिर रहा है, शिक्षा बहुत बढ़ गई, चतुरता और कुशलता में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई है। कमी एक ही है कि ये संपत्ति और बुद्धि की दोनों विभूतियाँ असुरता के हाथों पड़ गई हैं। उनका उपयोग वासना, तृष्णा और अहंकारिता की पूर्ति के लिए हो रहा है। संग्रह की, अभिवर्द्धन की अंधी दौड़ लग रही है। इसका सदुपयोग क्या हो सकता है, यह किसी के ध्यान में नहीं।

लोगों को कहा जाएगा कि संपत्ति का संग्रह ही बुद्धिमानी नहीं है, प्रतिभा का होना ही सराहनीय नहीं है। मूल बात यह है कि इन उपलब्धियों को किसने, किस प्रयोजन के लिए खरच किया ? इसी स्थान पर बुद्धिमान लोग मूर्ख बनते हैं। जिससे विकास हो सकता था, उसे विनाश में प्रयुक्त करते हैं। हम उपार्जन, अभिवर्द्धन की विधि न बता सकें तो हर्ज नहीं, उसे दूसरे असंख्य लोग बता रहे हैं। हमें सदुपयोग की आवश्यकता समझने की दिशा में उद्बोधन करना है और जहाँ संभव हो सके, वहाँ उसके लिए साहस भी जुटाना है।

लोगों के पास फालतू समय की कमी नहीं, वे उसे ऐसे ही गप-शप और आलस्य-प्रमाद में गुजारते हैं। इस समय का एक छोटा-सा अंश भी श्रमदान के माध्यम से लोक-मंगल के लिए जुटाया जा सके तो थोड़े-से व्यक्ति भी कमाल करके दिखा सकते हैं।

गणतंत्र दिवस पर

राष्ट्र के प्रति ईमानदार बनिए

भोग-विलासितापूर्ण जीवन एक प्रकार की संवेदनहीनता ही है। मनुष्य विलासिता से परिपूर्ण जीवन तभी जी सकता है, जब वह संवेदनहीन होता है; क्योंकि उसे समाज की पीड़ा, व्यक्ति का दु:ख दिखाई नहीं पड़ता। ऐसा व्यक्ति ही अपने लिए सुख-भोग के अनावश्यक साधन एकत्र कर सकता है। देश में जो भी भ्रष्टाचार एवं घोटाले पनप रहे हैं, वे सभी संवेदनहीनता से जन्मे हैं। हमारे समाज में इसी संवेदनहीनता के कारण इतनी असमानता है कि कोई अत्यंत गरीब है तो कोई बहुत अमीर। किसी के पास अनाजों से भरे हुए कई गोदाम हैं तो किसी के पास खाने के लिए अन्न का एक दाना भी नहीं। हमारे समाज की दुर्दशा का एक कारण सामाजिक दायित्वों व कर्त्तव्यों की अवहेलना करना भी है।

हमारे देश में पहले जब राजाओं का शासन था, तब प्रजा के पालन-पोषण का संपूर्ण दायित्व राजा का होता था। राजा का यह कर्त्तव्य होता था कि वह प्रजा के हित के लिए कार्य करे; क्योंकि राजा सर्वशक्तिमान व साधनसंपन्न होता था। अब राजाओं का शासन तो चला गया, लेकिन देश की स्थिति सुधरने का नाम अब भी नहीं ले रही। जगह-जगह पर घोटाले, भ्रष्टाचार व किसी भी तरीके से धन को लूटने का कार्य किया जा रहा है। निम्न पद से लेकर उच्च पद तक आसीन लोग भी अपने सामाजिक दायित्वों से मुकर रहे हैं और इसका परिणाम यह हो रहा है कि समाज में एक असंतुलन व्याप्त होता जा रहा है। संवेदनहीनता इस कदर बढ़ गई है कि लोग दूसरों के दु:ख, दरद, कष्ट को देखकर भी अनदेखा कर देते हैं।

संवेदना यदि होती है तो दूसरों के कष्ट व पीड़ा को देखकर शांति से बैठने नहीं देती, मन में बेचैनी होती है और जब तक उस पीड़ा के निवारण के लिए कुछ कर न दिया जाए, तब तक मन को शांति नहीं मिलती। संवेदना होती है तो दूसरों की कष्ट-तकलीफ अपनी पीड़ा के समान लगती है। संवेदना होती है तो देश के प्रति देशप्रेम होता है, लेकिन समाज में शायद संवेदनहीनता इतनी हावी है कि संपन्न लोग भी समाज को कुछ देने के बजाय अपना ही हित साधने में लगे हुए हैं। भले ही उनके गोदामों में रखा हुआ सामान व अन्न सड़ने क्यों न लगे, उसे जरूरतमंद लोगों में वितरित नहीं किया जाता।

आवश्यकता है देश के उन ओजस्वी व्यक्तित्वों के पुन: आवाहन की, जिनके बल पर यह देश स्वतंत्र हुआ, जिनके बलिदान से यह हमारा सोया हुआ देश जाग्रत हुआ। इस समय जरूरत है उन शिक्षाओं की, जिनके माध्यम से हमारी सोई हुई चेतना जाग्रत हो सके और हमारी संवेदना जाग्रत हो सके।

आज आवश्यकता फिर से उन सशक्त व्यक्तित्वों की है, जिनके केवल कहने मात्र से पूरे देश की जनता एकजुट होकर कार्य करने लगती थी। हमारे देश में ऐसे सशक्त व्यक्तित्व पैदा हुए हैं, जिन्होंने देश के लिए अपना सर्वस्व समर्पण किया है और अपने लिए केवल उतना ही लिया है, जिससे उनका जीवन-निर्वाह हो सके; जैसे—महात्मा गांधी, लाल बहादुर शास्त्री, सरदार वल्लभ भाई पटेल, जयप्रकाश नारायण आदि ऐसे ही दुर्लभ व्यक्तित्व थे, जिनके कार्यों का लोग आज भी गुणगान करते हैं, जिनके आदर्शों पर चलने के लिए लोग आज भी तैयार हैं। हमारे देश में अनेक आध्यात्मिक व्यक्तित्व भी जन्म लिए हैं, जिनका स्मरण और गुणगान करते हुए व्यक्ति आज भी नहीं थकता; जैसे—स्वामी विवेकानंद, श्री रामकृष्ण परमहंस, श्री अरविंद, महर्षि रमण, पं० श्रीराम शर्मा आचार्य आदि।

हमारे देश में एक-से-एक महान व्यक्तित्व हुए हैं, जिन्होंने शिक्षा एवं विज्ञान जगत् में अभूतपूर्व उपलब्धियाँ हासिल की हैं, जैसे—सर्वपल्ली राधाकृष्णन्, मदनमोहन मालवीय, डॉ० भीमराव आंबेडकर, रामानुजम्, सी. वेंकटरमन, डॉ० अब्दुल कलाम आदि। इनके अंदर जाग्रत संवेदना ने ही इन्हें ऊँचाइयों तक पहुँचाया।

देश के लिए जीवन समर्पित करने से पूर्व एक बार महात्मा गांधी ने देश का भ्रमण किया और देश की स्थिति से परिचित होने पर वे अपने शरीर पर आजीवन पूरी धोती भी नहीं पहन सके; क्योंकि देश की पीड़ा को देखकर, महसूस करके पूरे कपड़े पहनने के सुख का उन्होंने त्याग कर दिया और धीरे-धीरे अपने जीवन में किए जाने वाले छोटे-छोटे त्याग के फलस्वरूप वे 'महात्मा' के पद से भी विभूषित होने लगे। वे देश के लिए मोहनदास करमचंद गांधी से महात्मा गांधी हो गए।

वस्तुत: त्याग ही व्यक्ति को महान बनाता है। इसी कारण हमारे धर्मग्रंथों में दान का बहुत महत्त्व बताया गया है। दान का मतलब है—अपनी वस्तुओं को जरूरतमंद लोगों को दे देना। इससे व्यक्ति का पुण्य बढ़ता है और दूसरों को लाभ होता है, लेकिन शायद आज लोगों के अंदर देने की भावना खतम होती जा रही है और केवल लेने की भावना रह गई है, लेकिन इसका परिणाम बहुत दु:खदाई होता है। यदि नदी अपने जल को वितरित न करे तो उसके निर्मल जल में कुछ ही दिनों में सड़न पैदा हो जाएगी और वह पीने योग्य स्वच्छ नहीं रह जाएगा। उसी तरह यदि देश के लोग दूसरों को देने की परंपरा का त्याग कर दें; धर्म के मार्ग पर चलना छोड़ दें तो यह देश पुन: विकृतियों से ग्रस्त हो जाएगा, रुग्ण हो जाएगा। जिस तरह मुँह में प्रविष्ट भोजन का ग्रास यदि पचे नहीं और भोजन का सूक्ष्म अंश शरीर की हर कोशिका तक न पहुँचे तो ऐसा शरीर सुंदर दीखते हुए भी शीघ्र रोगग्रस्त हो जाएगा। स्वस्थ तभी होगा, जब भोजन का पाचन ठीक ढंग से हो, शरीर के प्रत्येक अंग तक पोषक तत्त्वों का यथोचित गमन हो। उसी तरह यदि देश की प्रगति के लिए किए जाने वाले प्रयास आम लोगों तक न पहुँचें तो समाज की रुग्णता का बढ़ना स्वाभाविक है।

समाज स्वस्थ तभी होगा, जब देश का हर नागरिक पूरी ईमानदारी से अपने कर्त्तव्यों का निर्वाह करे, आदर्श नागरिक बने, धर्म के मार्ग पर चले और बिना किसी प्रदर्शन की भावना से देश की सच्ची सेवा व अन्य लोगों का सहयोग करे। अब आशा देश को नए कर्णधारों से है कि वे देश की वर्तमान परिस्थिति को समझें और आदर्शों के मार्ग पर चलते हुए देश की वर्तमान स्थिति को सँवारें। ❒

अपनी महानता जाग्रत करें

दूसरों की सृमद्धि, श्री और सफलता पर ईर्ष्या करने की अपेक्षा अपने से भी गई-बीती स्थिति के लोगों से अपनी तुलना करने से आत्मसंतोष का भाव जाग्रत होता है। हमारी शक्ति, योग्यता और परिस्थितियों के अनुसार जो कुछ भी मिला है, उसे ही परमात्मा का प्रसाद मानने से अपनी छोटी-सी सफलता भी महान लगती है। उसी पर असीम आनंद की अनुभूति होने लगती है। दरिद्र भिखारिन को किसी अमीर के सजे-सजाए लड़के के प्रति वह प्यार नहीं होता, जो उसे अपने कुरूप और मैले-कुचैले बेटे से होता है। हमें जो कुछ भी मिलता है, उसे परमात्मा की इच्छा मानकर, भोगने पर दुःखी होने से सहज ही में बचा जा सकता है। दूसरों की समृद्धि से अपनी तुलना करने पर तो कुढ़न ही पैदा होती है।

आत्मत्याग ही ईर्ष्या से बचने का एक उपाय है। किंतु यह भावना इतनी उदात्त है कि बिरले व्यक्तियों, संतों तथा महात्माओं में ही इसे पूर्ण रूप से पाया जाना संभव है। सामान्य व्यक्तियों को आत्मत्याग के सरल रूप, आत्मीयता द्वारा ईर्ष्या के प्रकोप से बचने का प्रयत्न करना चाहिए। सबको आंतरिक दृष्टि से देखने से समता का भाव उत्पन्न होता है। इस आत्मस्थिति से किसी के प्रति अन्याय, अत्याचार और द्वेष-दुर्भाव रखने की भावनाएँ नष्ट हो जाती हैं। इसलिए सभी को अपने समान ही मानना चाहिए। दूसरों की समृद्धि और सफलता देखकर प्रसन्नता अनुभव करना ज्यादा अच्छा होता है। इससे अपनी आत्मा भी विकसित होती है और ईर्ष्या-द्वेष की दुष्प्रवृत्ति से भी बच जाते हैं।

सुख और आनंद की प्राप्ति मनुष्य को बाह्य साधनों और परिस्थितियों के आधार पर नहीं होती। सुख का मूल हमारी आत्मा में है। हम जब तक अपनी इस विशालता का अनुभव नहीं करते, तभी तक ऊँच-नीच, बड़े-छोटे के ही विचारों में फँसे रहते हैं। इन विद्वेषपूर्ण भावनाओं से मानसिक थकावट उत्पन्न होती है, जिससे हमारी क्रियाशीलता पंगु हो जाती है; असामर्थ्य और असंतोष का भाव पैदा होता है, जो जीवन-विकास के प्रबल शत्रु समझे जाते हैं। इससे बचने को अपने 'अहं' से ऊपर उठकर सर्वात्मा में विचरण किया करें। आप तुच्छ नहीं, विशाल हैं। आपकी शक्तियाँ अनंत हैं। इसकी अनुभूति प्राप्त करने के लिए आप किसी के साथ ईर्ष्या न किया करें, तभी आपकी महानता जाग्रत होगी।

राष्ट्र के सच्चे रक्षक होते हैं-संत

सम्राट सर्वमित्र अपने वैभव के लिए समस्त विश्व में विख्यात थे और बोधिसत्व अपनी तप, साधना, त्याग, उदारता, विनम्रता और क्षमाशीलता के लिए। उनके आत्मिक गुणों के कारण प्रजा जितना सम्मान उनका करती थी, उतना अपने शासक सर्वमित्र का भी नहीं। यह बात सर्वमित्र को बहुत खटकती थी। वे अपने आप को कहीं अधिक उपयोगी मानते और बोधिसत्व की निंदा करते रहते।

यह बात प्रधानमंत्री सुहास को काँटे की तरह चुभती थी। वह कहा करते थे कि संत राष्ट्र की आत्मा होते हैं, उसे पथभ्रष्ट होने से बचाते हैं, जन-जीवन को रचनात्मक प्रेरणाएँ और मार्गदर्शन देकर उसे शांति, स्थिरता और कर्मठता प्रदान करते हैं। जिस समाज में यह गुण नहीं होते, उसका पराक्रम-पुरुषार्थ नष्ट हो जाता है। तब पोषण और प्रगति के सभी द्वार बंद हो जाते हैं। अतएव संत और ब्राह्मण राष्ट्र के प्रहरी कहलाते हैं। इस दृष्टि से वे सम्मान के पात्र हैं। राजा सर्वमित्र इस उपदेश को बिलकुल पसंद न करते।

कहावत है—'दंभ' व्यक्ति के पतन का मूल कारण है। दंभी व्यक्ति अनेक बुराइयों में फँसता चला जाता है। सर्वमित्र के साथ भी यही हुआ। कुछ दिन पीछे वे सुरापान के जाल में फँस गए। यथा राजा तथा प्रजा—प्रारंभ में शासन के प्रमुख अधिकारियों ने साथ दिया, पीछे तो वह एक प्रथा-परंपरा बन गई। कोई भी पर्व, कोई भी उत्सव, वारुणी के अभाव में अपूर्ण माना जाने लगा। शासक, शासित सभी एक ही तंद्रा में डूब गए। फलस्वरूप उत्पादन, जन स्वास्थ्य, शासकीय और सामाजिक व्यवस्थाएँ लड़खड़ाने लगीं। अर्थतंत्र इस तरह लड़खड़ाया कि देश के पराधीन होने तक की स्थिति आ गई।

इस तथ्य को हर विचारशील अनुभव करता, पर सर्वमित्र को सुधारने और सावधान करने का साहस किसी में भी नहीं था। महात्मा बोधिसत्व ने यह सुना और देखा तो उनका अंत:करण उद्दीप्त हो उठा, उन्होंने अपने शिष्यों को जन-चेतना जाग्रत करने का काम सौंपा और स्वयं एकाकी ही राजधानी की ओर चल पड़े। प्रधानमंत्री ने यह समाचार सुना तो इस आशंका से कि धृष्ट सम्राट कुछ अनुचित न कर बैठें, उन्होंने बोधिसत्व को रोकने का बहुतेरा प्रयत्न किया, किंतु वे न माने। उन्होंने कहा—"राज्य-भय से भयभीत होकर समाज को दिशा देने की परंपराएँ वहाँ लुप्त होती हैं, जहाँ जाग्रत आत्माओं का अभाव होता है। देश भी हमारा शरीर है। उसमें हमारे प्राण बसते हैं। हम उसे कलुषित होने दें; तो यह किसी एक व्यक्ति को नहीं, हम सब के लिए पाप है।"

दूसरे क्षण वे दरबार में उपस्थित थे—द्वारपाल ने उन्हें मंत्रिपीठ सहित आसीन शासनाध्यक्ष के समक्ष प्रस्तुत किया। बोधिसत्व ने कहा—"राजन्! मैं इस देश का नागरिक हूँ,

व्यापारी हूँ, मेरे हाथ में आप यह जो पात्र देख रहे हैं, इसे जहाँ भी गया किसी ने क्रय नहीं किया। यह जिसके पास जाएगा, उसका पतन सुनिश्चित है। जो इसका प्रयोग करता है, उसकी और पशु की आत्मा में कोई अंतर नहीं रह जाता; वह दुष्ट और दुराचारी होकर स्वयं तो भ्रष्ट होता ही है, अपने आश्रितों को भी नष्ट-भ्रष्ट करता है, बोलिए आप इसे खरीदेंगे?''

उस तेजस्वी आकृति को पहचानना सम्राट को कठिन हो रहा था तो भी उनने दृढ़ता से कहा—''महात्मन्! तुम्ही बताओ भला ऐसी खराब वस्तु का व्यापार कौन करेगा, कौन खरीदेगा इसे?''

निर्भीक संत ने कहा—''राजन्! इसे आप खरीदते हैं, प्रतिदिन औरों को भी बाँटते हैं।'' यह कहकर उन्होंने सुरा पात्र वहीं लुढ़का दिया। राजदरबार दुर्गंधि से भर गया, किंतु सर्वमित्र की आँखें खुल गईं। वे बोधिसत्व के चरणों में गिर पड़े और फिर कभी सुरापान न करने की सौगंध खाई। ❐

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 अपनी 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 बोले, 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 की 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 का सारा क्लेश दूर हो गया।

एक दिन जब वही सन्यांसी 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।''

आत्मीय अनुरोध

समय को पहचानें

वर्तमान समय और हम

यह समय जिसमें हम लोग जी रहे हैं, कुछ करते हुए दिखाई दे रहे हैं, वह कुछ विशेष समय है। हमें अपने सौभाग्य की सराहना करनी चाहिए कि गुरुकृपा से हमें यह सुअवसर प्राप्त हो रहा है। हमें अनुभव करना चाहिए कि गुरुदेव ने हमें कुछ विशेष समझकर हमारे कंधों को इतना मजबूत बनाया है कि उनके द्वारा सौंपी गई जिम्मेदारियों को पूरा करने में समर्थ हो सकें।

यह युग परिवर्तन की वेला है, युग बदलना आरंभ हो गया है। प्रात:काल का समय कुछ खास होता है, हर व्यक्ति सामान्य गतिविधियों के अतिरिक्त कुछ विशेष कार्य जैसे, अध्ययन, भजन आदि के उच्चस्तरीय कार्यों को करने में मन लगाता है। आज का समय भी कुछ इसी प्रकार का है। इस समय का उपयोग हमें कुछ विशिष्ट कार्यों में करना चाहिए।

हमें लगना चाहिए कि हम औरों से भिन्न हैं, हमें परमपिता ने किसी विशिष्ट प्रयोजन के लिये इस धरा पर भेजा है। उन्हें पूरा विश्वास है कि हम लोग अपने ही गोरखधंधों में नहीं फँसे रहेंगे। जो उत्तरदायित्व हमें सौंपे गये हैं, वे हैं—समय को बदलने और युग की आवश्यकताओं को पूरा करने के उत्तरदायित्व।

महाकाल के आह्वान को अनसुना न करें

आप सभी को परमपूज्य ने समझाबुझा कर, पुचकार कर, पीठ थपथपा कर, ठोक-पीटकर, इस योग्य बनाया है कि वे आप पर भरोसा करते हुए युग परिवर्तन की महान जिम्मेदारियाँ सौंप रहे हैं।

वाङ्मय 'पूज्यवर की अमृतवाणी' (पृष्ठ-84) में वे कहते हैं—"आप पढ़े-लिखे लोगों तक हमारी आवाज और हमारी जलन को पहुँचा दीजिए। आप यह मत कहना कि गुरुजी सिद्धपुरुष हैं, और वरदान देते हैं, वरन यह कहना कि गुरुजी ऐसे व्यक्ति का नाम है, जिसके पेट में से आग, आँखों में से शोले निकलते हैं। हमने युग साहित्य को लिखा और हर आदमी को स्वाध्याय करने के लिए मजबूर किया है। हमारे विचारों को पढ़िये और उसे फैला दीजिए। जीवन की वास्तविकता के सिद्धांत को समझिए और आदान-प्रदान की दुनिया में आइये। यह आप अपना काम करते हुए भी कर सकते हैं। आप युग साहित्य लेकर अपने सर्किल में तथा पड़ोसियों को पढ़ाना शुरू करिए। हमारी सहायता कीजिए ताकि हम उन विचारशीलों और शिक्षितों के पास जा सकें। मित्रो! जो हमारे विचार पढ़ लेगा, वही हमारा शिष्य है। हमारे विचार पैने हैं, तीखे हैं। हमारी सारी शक्ति इन्हीं में सीमाबद्ध है। दुनिया को हम पलट देने का जो दावा करते हैं, वह सिद्धियों से नहीं, अपने सशक्त विचारों से करते हैं। आप इन्हें फैलाने में हमारी सहायता कीजिए। अब हमको नई पीढ़ी चाहिए। इसके लिए आप पढ़े लिखे विचारशीलों में जाइये,

खुशामदें करिए, उनका जन्मदिन मनाइये, दरवाजा खटखटाइए और हमारी विचारधारा उन तक पहुँचाइए।''

प्रिय पाठको! परमपूज्य गुरुदेव आपसे सहायता की याचना कर रहे हैं। एक बार नहीं, उन्होंने ऐसा दो बार कहा है। क्या उनकी इस याचना से हमारी आँखे नहीं खुलेंगी ? क्या उनकी आवाज हमें बेचैन नहीं करेगी ? ईश्वर प्रदत्त जिस ज्ञान की संपदा को वे अपनी लेखनी से प्रतिदिन लिख कर अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना पत्रिका तथा पुस्तकों के माध्यम से लोगों तक पहुँचाने की व्यवस्था बनाए हैं, उसे आगे बढ़ाने के लिए हमारे अंदर छटपटाहट नहीं होगी ?

एक शिष्य होने के नाते, उनका मानसपुत्र होने के नाते कम-से-कम निम्नलिखित बिंदुओं पर हमें विचार करना ही चाहिए—

(1) स्वाध्याय करके जो आनंद हमें प्राप्त होता है, वह औरों तक भी पहुँचाएँ।

(2) पुस्तक मेले लगाएँ। मेले में आगन्तुकों के अंदर रुचि जागृत कर उन्हें स्वाध्याय हेतु युग साहित्य खरीदने की प्रेरणा दें।

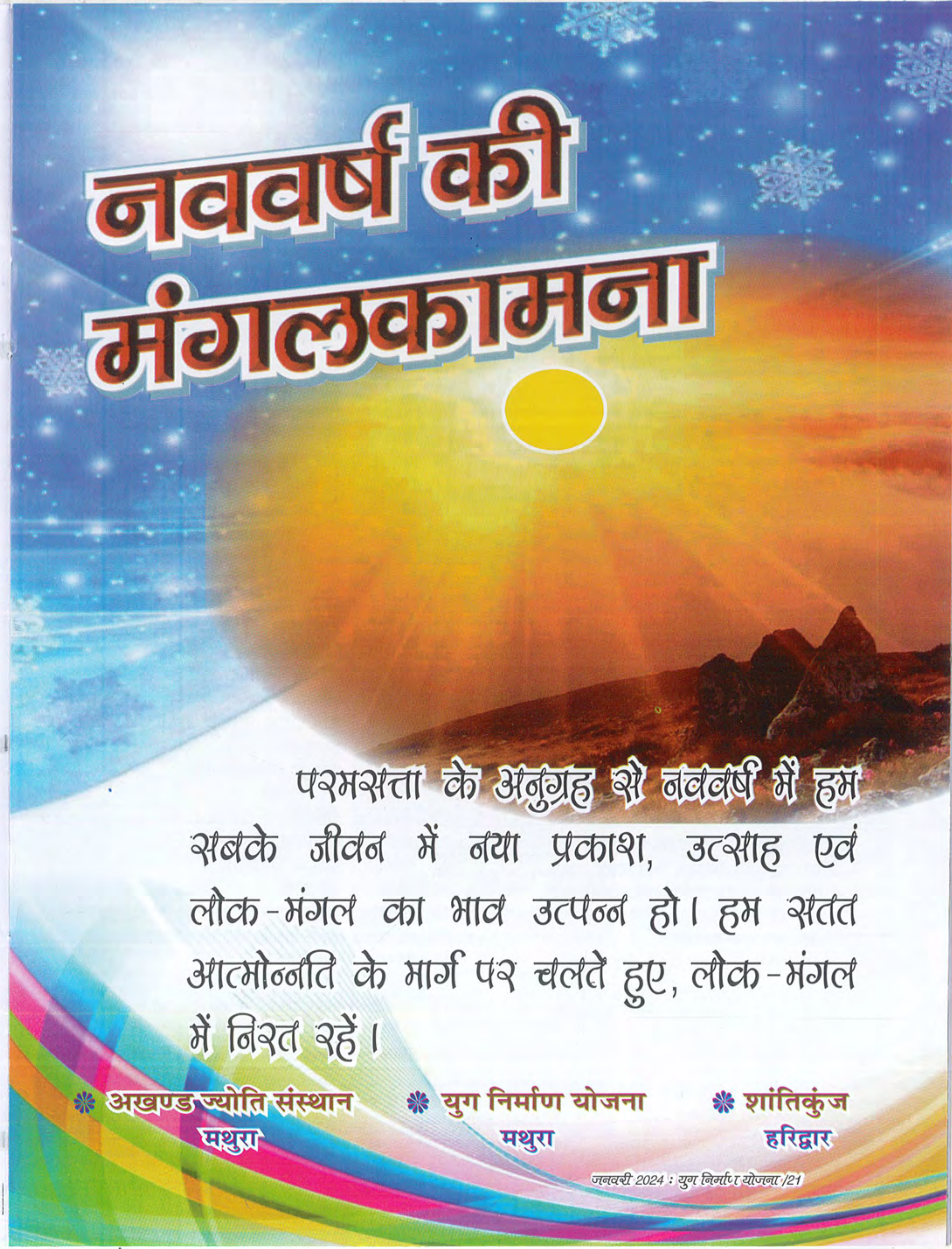
(3) जनवरी, 2024 से पत्रिका के नए सदस्य-पाठक बनाना प्रारंभ करें। टोली बनाकर घर-घर जाएँ और अधिक-से-अधिक घरों में मिशन की पत्रिकाओं को पहुँचाने की व्यवस्था बनाएँ।

(४) इन दिनों कुछ ही परिजन पत्रिका मँगाकर वितरण का कार्य करते हैं। वस्तुत: प्रत्येक शिष्य को गुरुदेव की अंत:वेदना को समझकर अपना-अपना योगदान प्रस्तुत करना चाहिए। प्रत्येक का अपना-अपना संपर्क क्षेत्र है। शिक्षक, ऑफिस क्लर्क, चपरासी या अधिकारी—प्रत्येक यदि प्रयास करे तो उसे संतोषजनक परिणाम मिलेंगे। उसे अनुभव होगा कि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ, युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव ने ईश्वर प्रदत्त ज्ञान की संपदा को लिपिबद्ध कर घर-घर पहुँचाने का जो अभियान चलाया है, उससे जुड़कर वह शिष्य-धर्म का पालन करते हुए अपने जीवन को धन्य कर रहा है। वह आनंदित होगा इस विचार से कि अब तक अपनी जिन समस्याओं को सुलझाने में वह परेशान रहा करता था, वे अब सुलझती जा रही हैं। गुरुदेव का आश्वासन ''तुम मेरा काम करो— मैं तुम्हारा काम करूँगा'' सत्य सिद्ध होता दिखाई पड़ रहा है।

पूज्यवर ने कई बार कहा है—''हमने अपने गुरुदेव का काम किया है, क्या आप हमारा काम नहीं करेंगे ? आप हमारे काम आइये, हम आपके काम आएँगे। अभी तक आप हमसे माँगा करते थे, अब हम आपसे माँगते हैं।''

एक बार वे बोले—''आप लोग हमारी योजनाओं में हमारी सहायता करना। भगवान ने हाथ पसारा है। हमारे गुरुदेव ने हमारे सामने हाथ पसारा था। विवेकानंद के सामने रामकृष्ण परमहंस ने, चाणक्य ने चंद्रगुप्त के सामने और समर्थगुरु रामदास ने शिवाजी के आगे हाथ पसारा था। भगवान की हथेली पर रखने वाला कभी घाटे में नहीं रहा। हमारे खेत में अगर बीज बोएँगे तो हमारी जमीन उसे खाने वाली नहीं है। हम आपको हजार गुना फल उगाकर देंगे और आपको निहाल कर देंगे।''

हमें पूरा विश्वास है कि महाकाल की इस अपील को अनसुना न करेंगे। ❐



नववर्ष की मंगलकामना
परमसत्ता के अनुग्रह से नववर्ष में हम सबके जीवन में नया प्रकाश, उत्साह एवं लोक-मंगल का भाव उत्पन्न हो। हम सतत आत्मोन्नति के मार्ग पर चलते हुए, लोक-मंगल में निरत रहें।
अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा
युग निर्माण योजना मथुरा
शांतिकुंज हरिद्वार

प्रमुख पर्व-त्योहार- 2024

12	जनवरी	विवेकानंद जयंती/ राष्ट्रीय युवा दिवस
14	जनवरी	मकर संक्रांति
17	जनवरी	गुरु गोविंद सिंह जयंती
23	जनवरी	नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती
26	जनवरी	गणतंत्र दिवस
30	जनवरी	शहीद दिवस
14	फरवरी	वसंत पंचमी/बोध दिवस
24	फरवरी	संत रविदास जयंती/माघी पूर्णिमा
08	मार्च	महाशिवरात्रि
12	मार्च	रामकृष्ण परमहंस जयंती/ फुलरिया दूज
24	मार्च	होलिका दहन
25	मार्च	होली, धूलिवंदन
29	मार्च	गुड फ्रायडे
09	अप्रैल	नवरात्रारंभ/संवत्सरारंभ
10	अप्रैल	ईदुलफित्र *
14	अप्रैल	आंबेडकर जयंती
17	अप्रैल	श्रीराम नवमी
21	अप्रैल	महावीर स्वामी जयंती
23	अप्रैल	हनुमज्जयंती/चैत्र पूर्णिमा
07	मई	रवींद्रनाथ टैगोर जयंती
10	मई	परशुराम जयंती/अक्षय तृतीया
23	मई	बुद्ध पूर्णिमा
06	जून	वट सावित्री
16	जून	गायत्री जयंती/गंगा दशहरा/ महाप्रयाण दिवस पूज्य गुरुदेव
17	जून	निर्जला एकादशी/ ईदुज्जुहा *
22	जून	कबीर जयंती
17	जुलाई	देवशयनी एकादशी/मुहर्रम *
21	जुलाई	गुरु पूर्णिमा (व्यास पूर्णिमा)
15	अगस्त	स्वतंत्रता दिवस

19	अगस्त	रक्षाबंधन
26	अगस्त	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
07	सितंबर	श्री गणेश चतुर्थी
08	सितंबर	ऋषि पंचमी
09	सितंबर	बलदेव छठ (देवछठ)
11	सितंबर	राधाष्टमी
15	सितंबर	वामन जयंती
17	सितंबर	विश्वकर्मा जयंती/महालयारंभ
18	सितंबर	महाप्रयाण दिवस वंद. माताजी
21	सितंबर	माता भगवती देवी शर्मा जयंती
30	सितंबर	पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जयंती
02	अक्टूबर	गांधी/शास्त्री जयंती पितृमोक्ष अमावस्या
03	अक्टूबर	शारदीय नवरात्रारंभ
12	अक्टूबर	विजयादशमी
17	अक्टूबर	शरद पूर्णिमा/वाल्मीकि जयंती
20	अक्टूबर	करवा चौथ
30	अक्टूबर	धन्वंतरि जयंती/धनतेरस
31	अक्टूबर	रूप चतुर्दशी
01	नवंबर	दीपावली
02	नवंबर	गोवर्धन पूजा/अन्नकूट
03	नवंबर	भाईदूज/यमद्वितीया
07	नवंबर	सूर्य षष्ठी
10	नवंबर	अक्षय नवमी
12	नवंबर	देव प्रबोधिनी एकादशी/देवठान
14	नवंबर	बाल दिवस
15	नवंबर	गुरुनानक जयंती/देव दीपावली
11	दिसंबर	गीता जयंती/ मोक्षदा एकादशी
15	दिसंबर	दत्तात्रेय जयंती
25	दिसंबर	क्रिसमस

---

*चंद्रदर्शन के अनुसार परिवर्तनीय

मंगलवर्ष- 2024

जनवरी

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

फरवरी

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

मार्च

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
31					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

अप्रैल

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

मई

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

जून

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
30						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

जुलाई

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

अगस्त

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

सितंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

अक्टूबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

नवंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

दिसंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

शुभकामना

गूहता गुह्यं तमो वि यात विश्वमत्रिणम्।
ज्योतिष्कर्त्ता यदुश्मसि ॥

— ऋग्वेद 1/ 86/ 10

परमात्मा हमें अज्ञानांधकार से दूर ले जाएँ, प्रकाश का मार्ग प्रशस्त करें, ताकि सत्कर्म करते हुए हम सतत सन्मार्ग पर चलते रहें।

समयदानी-सेवाभावी कार्यकर्त्ता

सेवाभावी, युग निर्माण योजना मिशन को समर्पित, पारिवारिक उत्तरदायित्वों से मुक्त कार्यकर्त्ताओं की, जिन्हें वेतन/मानदेय अथवा किसी प्रकार के आर्थिक सहयोग की आवश्यकता न हो और मात्र आवास-भोजन की नि:शुल्क व्यवस्था से स्वयं को मिशन के कार्यों में लगाकर धन्य बना सकें। अशक्त, अतिवृद्ध, बीमार परिजन आवेदन न करें।

नाम, पता, फोन नं., ई-मेल, पारिवारिक विवरण, मिशन से कब जुड़े, कार्य का अनुभव, क्या कार्य कर सकते हैं, समयदान की अवधि; संपूर्ण विवरण के साथ पत्र व्यवहार करें।

आवश्यकता है

मिशन को समर्पित, अनुभवी, योग्य कार्यकर्त्ताओं की—

1. चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट
2. एम.बी.ए. (फाइनेन्स)
3. प्राकृतिक चिकित्सक (B.N.Y.S.)
4. एलोपैथी चिकित्सक (M.B.B.S.)
5. बी.टेक/एम.सी.ए. कंप्यूटर प्रवीणता
6. डेयरी मैनेजमैंट एम.बी.ए./डिग्री/डिप्लोमा
7. होटल मैनेजमैंट डिग्री/डिप्लोमा
8. प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी में डिग्री/डिप्लोमा
9. गायन-वादन में निपुण, कर्मकांड कराने में समर्थ कार्यकर्त्ता
10. बीटेक/बी.ई. सिविल
11. हिंदी साहित्य/भाषा विज्ञान/संस्कृत के अनुभवी जानकार

शैक्षणिक योग्यता, जन्मदिन, इन्टर्नशिप अनुभव, कार्यों का अनुभव, पारिवारिक विवरण, मिशन से कब से, किस रूप में जुड़े हैं व न्यूनतम अपेक्षित मानदेय, प्रमाणपत्रों तथा एक फोटोसहित आवेदन करें।

परिजन कृपया ध्यान दें

सभी परिजनो से निवेदन है कि गायत्री तपोभूमि, मथुरा से प्रत्येक पत्र व्यवहार में अपना मोबाइल नंबर तथा पिन कोड अवश्य अंकित करें। डाक विभाग बिना पिन कोड और मोबाइल नंबर के कोई डाक स्वीकार नहीं करता है।

अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

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 सहस्त्रकुंडीय 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। युग-परिवर्तन महापुरश्चरण के अंतर्गत संचालित 9 दिवसीय अनुष्ठान साधना में भाग लेना किसी के लिए भी सौभाग्य की बात है। सभी पाठक इन शिविरों में सादर आमंत्रित हैं। तिथियाँ निम्नानुसार हैं—

जनवरी, 2024	फरवरी, 2024	मार्च, 2024	अप्रैल, 2024
5 से 13	5 से 13	5 से 13	9 से 17
20 से 28	20 से 28		22 से 30

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., जन्मदिनसहित आवेदन करें।

मकर संक्रांति पर सामूहिक यज्ञोपवीत एवं दीक्षा संस्कार

गायत्री तपोभूमि, मथुरा एक सिद्धपीठ है, गायत्री तीर्थ है, जाग्रत तीर्थ है, चैतन्य तीर्थ है। यहाँ के दिव्य वातावरण में यज्ञोपवीत संस्कार कराना अत्यंत शुभ होता है। परिजन अपने परिवार के किशोरों और युवाओं को यहाँ संस्कार हेतु लेकर आएँ। जो परिजन पूज्य गुरुदेव की प्राण-ऊर्जा से जुड़ना चाहते हैं; वे मकर संक्रांति के पावन पर्व पर दीक्षा संस्कार हेतु 13 जनवरी, 2024 को पहुँच जाएँ। आने की पूर्व सूचना फोन अथवा ई-मेल पर दे दें, ताकि उनके आवास आदि की व्यवस्था की जा सके।

जन्मशताब्दी पुस्तकमाला का पुन: प्रकाशन

परमपूज्य गुरुदेव की जन्मशताब्दी पर उनके प्रवचनों की 100 पॉकेट का एक सेट प्रकाशित किया गया था। इस पुस्तकमाला का पुन: प्रकाशन किया गया है। यह सेट एक डिब्बे में बंद मिलता है। इसका पूरा मूल्य 800 रुपये है। परिजनों को इन पॉकेट बुक्स के माध्यम से युगऋषि की अमृतवाणी जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करना चाहिए।

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

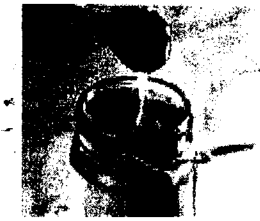
पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399

मो.— 09927086287, 09927086289

ई. मेल. : yugnirman@yugnirmanyojna.org

शहद के औषधीय गुण



भारतीय संस्कृति में नामकरण हो या मरणोत्तर संस्कार शहद की उपयोगिता रही है। मधुमक्खियों द्वारा बनाया हुआ तथा मधुरता (मिठास) लिए हुए होने के कारण इसे मधु कहते हैं। यह लंबे समय तक नहीं बिगड़ता तथा इसके गुणों में कमी भी नहीं आती। शहद में प्राकृतिक रूप से विद्यमान 'फार्मिक एसिड' शहद को खराब नहीं होने देता है। शहद एक योगवाही पदार्थ है; इसको जिस पदार्थ के साथ मिलाकर सेवन करें, उस पदार्थ के गुणों को भी बढ़ा देता है। जैसे पानी में घुलकर पानी का गुण बढ़ा देता है।

एक किलोग्राम शहद में 10 किलोग्राम दूध के बराबर पोषक तत्त्व होते हैं। शहद मात्र पाँच मिनट में पचकर खून में मिलकर ताकत (ऊर्जा) देता है। यह एक पचा-पचाया भोजन है। शहद में शरीर के पोषण के लिए खनिज, लवण एवं विटामिन्स आदि पर्याप्त पोषक तत्त्व होते हैं।

गुण-दोष

आयुर्वेद के अनुसार शहद को अग्नि पर तपाने से या गरम पदार्थों के साथ सेवन करने से हानिकारक होता है। शहद शीतल, भूख (जठराग्नि) तेज करने वाला, नाड़ी विकार दूर करने वाला, कांतिवर्द्धक, बुद्धि-स्मरण क्षमता बढ़ाने वाला, खाँसी, रक्तदोष, कब्ज, कफ, उलटी, प्रमेह, दस्त, प्यास, हिचकी दूर करता है। घाव को भरता है। हृदय के लिए हितकारक होता है। टूटी हड्डी जोड़ता है। रक्त-पित्त, नेत्र-रोग, संग्रहणी, पीनस, बवासीर, कुष्ठ, कृमि इत्यादि रोगों को दूर करता है।

सावधानी

(1) घी और शहद बराबर मात्रा में एक साथ सेवन करना निषिद्ध है।

(2) 40 डिगरी सेंटी० से अधिक तापमान पर गरम करने से शहद हानिकारक हो जाता है। अत: इसे गरम न करें।

(3) बच्चों के लिए अधिकतम मात्रा 10 से 20 ग्राम, वयस्कों के लिए 30 से 40 ग्राम से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

(4) शहद अधिक खाने से हुए दुष्प्रभाव को कम करने के लिए अनार और धनिया का सेवन करना चाहिए।

(5) ग्रीष्म ऋतु में गरम पानी में शहद घोलकर न पिएँ।

उपयोग

पीलिया में—एक गिलास पानी में 20 ग्राम शहद तथा एक नीबू का रस मिलाकर दिन में चार बार नित्य पिलाने से लाभ होता है। यह प्रयोग रोग ठीक होने के बाद भी कुछ दिनों तक करते रहना चाहिए।

रतौंधी में—रात को आँखों में शहद का अंजन करने से लाभ होता है।

हैजा में—हैजा की शुरुआत में लक्षण देखते ही 5 ग्राम प्याज का रस 10 ग्राम शहद में मिलाकर हर आधे घंटे में पिलाते रहना चाहिए।

पक्षाघात (लकवा) में—नित्य दो बार एक गिलास दूध में सोंठ तथा दालचीनी एक-एक ग्राम मिलाकर दूध उबालकर ठंढा करें। दूध ठंढा होने पर 15 ग्राम शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पेट में कृमि—तीन दिनों तक 100 ग्राम दही के साथ 10 ग्राम शहद मिलाकर दिन में तीन बार खिलाने से पेट के कृमि नष्ट होते हैं।

आग से जलने पर—जले भाग पर शहद का लेप करना चाहिए, इससे शीघ्र घाव भरता है।

हड्डी टूटने पर—सुबह-शाम 10-10 ग्राम शहद का सेवन करने से तथा शहद से तर (भिगोए हुए) कपड़े की पट्टी रखने से टूटी हड्डी जुड़ती है।

खुजली होने पर—शहद का लेप प्रतिदिन करने से लाभ होता है।

हिचकी में—मोरपंख के चंद्रमा वाले भाग को जलाकर भस्म बनाकर शहद के साथ चटाने से हिचकी बंद हो जाती है।

बालों के झड़ने पर—एक भाग शहद दो भाग नीबू का रस मिलाकर बालों की जड़ों में मालिश करें तथा आधा घंटा बाद पानी से धो लें।

मोटापा पर—एक गिलास गरम पानी में एक नीबू निचोड़कर दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य प्रात: पीने से अनावश्यक चरबी दूर होती है।

नकसीर (नाक से रक्तस्त्राव) में—नाक से खून बहने पर प्रतिदिन एक नीबू का रस, 10 ग्राम शहद, एक गिलास ठंढे पानी में घोलकर पिलाने से लाभ होता है।

दाद में—5 ग्राम शहद में 5 बूँद आक (मदार) का दूध मिलाकर कुछ दिनों तक नित्य दाद पर लगाने से दाद समाप्त हो जाता है।

शीतपित्ती (अर्टीकेरिया) में—गेरू 5 ग्राम पीसकर शहद मिलाकर चाटने से लाभ होता है। दिन में 3 बार प्रयोग करना चाहिए।

एनीमिया (खून की कमी) में—प्रतिदिन 10-10 ग्राम शहद पानी में घोलकर शरबत बनाकर पीने से लाल रक्त कणों की संख्या बढ़ती है।

टाइफॉइड में—उबालकर रखे हुए पानी में सामान्य तापमान का होने पर एक गिलास पानी में 10 ग्राम शहद घोलकर दिन में 4 बार सेवन करें।

उच्च रक्तचाप में—एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद तथा एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर नित्य पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

खाँसी में—एक चम्मच शहद में आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर चाटने से लाभ होता है।

ओंठों का फटना—शहद में बराबर गुलाबजल मिलाकर ओंठों पर लेप करने से लाभ होता है।

मुँहासों पर—चेहरे पर पानी की भाप लेकर शहद 10 ग्राम, 5 ग्राम नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लेप कर 40 मिनट बाद चेहरा पानी से धो लें। मुँहासों से मुक्ति मिलेगी।

उलटी में—गिलोय-सत्व 4 रत्ती के साथ शहद मिलाकर चाटने से उलटी बंद होती है।

मुँह के छालों में—शहद का लेप छालों पर करने से लाभ होता है।

धातुस्त्राव एवं प्रदर रोग पर—10 ग्राम आँवला चूर्ण शहद के साथ चाटने से धातु का

पतलापन दूर होता है। यह प्रयोग स्त्रियों के प्रदर रोग में भी लाभप्रद होता है।

अनिद्रा में—रात्रि को सोते समय पानी में शहद मिलाकर नित्य पीने से गहरी नींद आती है।

थकान में—कड़े परिश्रम के पूर्व और बाद में शहद पानी में घोलकर पीने से शक्ति बढ़ती है।

स्वर भंग में—गले का स्वर बैठने पर दिन में 3-4 बार 2-2 चम्मच शहद चाटने से लाभ होता है।

दाँत के दरद में—रूई का फाहा शहद में भिगोकर दरद वाले स्थान पर रखने से दंतकृमि नष्ट हो जाते हैं। ❐

अगले जीवन की तैयारी अभी से करें

अंत:करण में जब उच्च विचार उत्पन्न होंगे तो हमारे कार्य भी उत्कृष्ट होंगे। उत्कृष्ट विचार मस्तिष्करूपी गुफा में बंद कर नहीं रखे जा सकते हैं; वे तो सूर्य की किरणों के प्रकाश की तरह सारे अंतरिक्ष एवं वायुमंडल को आलोकित कर देंगे। विचारों की अभिव्यक्ति कर्म का रूप धारण करती है। कर्म की उत्कृष्टता या निकृष्टता विचारों की ही प्रतिक्रिया होती है। सत्कर्मों की प्रेरणा सद्भावनाओं से ही तो प्राप्त होती है। अत: जीवन सुखमय एवं सुंदर बनाने के लिए विचार और कर्म में एकरूपता होनी चाहिए। कर्मों को देखकर ही किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का पता आसानी से लगाया जा सकता है। सत्कर्मों की प्रेरणा सद्भावनाओं से प्राप्त होती है तथा कुकर्म, दुर्भावनाओं के बीच जन्म लेते हैं। यश-अपयश, पाप-पुण्य, अपकार-उपकार, दंड-पुरस्कार कर्मों के फलस्वरूप ही प्राप्त हुआ करते हैं। भावनाओं की उत्कृष्टता तथा कर्मों की सजीवता; ये दोनों मिलकर ही जीवन को सार्थक बनाते हैं।

क्रियमाण कर्म ही तो संस्कारों के जनक हैं और संस्कारों के आधार पर ही तो स्वर्ग-नरक एवं पुनर्जन्म की स्थिति का निर्माण होता है। हमारी भाग्यलिपि तो पूर्वजन्म में किए गए कर्मों की अमिट निशानी है। जन्म के साथ आने वाले संस्कार हमारे पूर्वजन्म में किए गए कर्म ही तो हैं। अगले जीवन की तैयारी भी हमें अभी से करना प्रारंभ कर देना चाहिए। जिन्हें नारकीय यातनाओं, राग-द्वेष, ईर्ष्या, कलह, मार-पीट, लूट-खसोट, रक्तपात आदि के भोगने में किसी प्रकार के कष्ट का अनुभव न होता हो तो उन्हें कुकर्म करने की खुली छूट है तथा इसके विपरीत जिन्हें स्वर्गीय सुख-शांति प्राप्त करने की उत्कृष्ट आकांक्षा हो, उनके लिए सत्कर्मों को जीवन में उतारना चाहिए। सद्भावनाओं एवं सत्कर्मों के समन्वय से मिलने वाला आनंद अवर्णनीय होता है और उसकी यदि उपलब्धि हो जाए तो समझना चाहिए कि हमारा जीवन सार्थक हो गया।

दमा : कारण, सावधानियाँ, उपचार

दमा के कारण

(1) सीलनयुक्त, प्रदूषणयुक्त वातावरण में रहना।

(2) चीनी, मैदा, वनस्पति घी, फास्टफूड का सेवन करना।

(3) कफकारक, तले खाद्य-पदार्थों का सेवन करना।

(4) चाय-कॉफी का सेवन करना।

(5) भावनात्मक तनाव एवं घुटन भरी परिस्थिति।

(6) डिब्बा बंद या बोतल बंद खाद्य एवं पेय पदार्थों का सेवन।

(7) अचार, कढ़ी, पूरी-पराँठे, समोसा, कचौड़ी, ब्रेड और बिस्कुट का सेवन करना।

(8) पॉलिश किए हुए चावल और दाल तथा बिना चोकर के आटे की रोटी खाना।

(9) हरी सब्जियों तथा फल, सलाद का कम सेवन करना।

(10) मनोवैज्ञानिक, आनुवंशिक और एलर्जिक कारण मूल रूप से होते हैं।

(11) कफजनित रोग भी एक कारण है।

लक्षण

(1) श्वासनलिका में सिकुड़न होने से साँस लेने में घरघराहट की ध्वनि तथा सीटी बजने जैसी आवाज होना।

(2) थोड़ा चलने पर थकान, घुटन महसूस होना।

(3) श्वासनलिका में सूजन पैदा होना।

(4) थोड़ा परिश्रम करना भी कष्टकारक होना।

(5) सुबह-शाम कफ की वृद्धि होना।

रोग से बचाव के लिए आवश्यक सावधानियाँ

(1) आवासस्थल में धूल (डस्ट) न हो। हवा के साथ उड़ने वाले धूल के महीन कण, धुआँ, प्रदूषण भरा वातावरण दमा (अस्थमा) के लिए जमीन तैयार करता है।

(2) आवासस्थल और कार्यस्थल पर खुली हवा का आवागमन अच्छी तरह से हो, इसके लिए खिड़कियों और रोशनदान का होना अत्यधिक आवश्यक है।

(3) यदि आवास एयर कंडीशनर (वातानुकूलित) हो तो फिल्टर मोटा, सशक्त हो।

(4) घरों में सोफा, तकिया, गद्दे, चादर आदि में धूल के महीन कण अंदर प्रवेश कर जाते हैं। अतः नियमित सफाई वाक्यूम क्लीनर से करना चाहिए।

(5) घर के कपड़े तथा गद्दे-तकिया आदि के कवर सप्ताह में एक दिन धूप में कुछ देर रखना चाहिए, जिससे सीलन पैदा न हो।

(6) कमरे की सफाई गीले कपड़े से पोंछा लगाकर करने से धूल नहीं उड़ती है। अतः झाड़ू से पूर्व पोंछा लगाना जरूरी है।

(7) पालतू कुत्ते-बिल्ली आदि घरों में हों तो अंदर आवासस्थल में न आने दें तथा उनको नियमित स्नान कराना न भूलें।

(8) घर को मकड़ी के जालों तथा कॉकरोच आदि कीड़े-मकोड़ों से मुक्त रखें।

(9) आवासस्थल पर कहीं भी फफूँद न हो।

(10) फूलों के गमले घर में न रखें, पराग कणों के फेफड़ों में जाने से एलर्जिक अस्थमा हो सकता है।

(11) श्वसन-व्यायाम, प्राणायाम करते रहना चाहिए।

(12) बंद कमरे की अपेक्षा खुली हवा में रहने वालों को अस्थमा का खतरा कम होता है।

(13) सूर्य की किरणों से तप्त वायु में एलर्जी पैदा करने वाले तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

(14) टहलने का क्रम बनाए रखिए।

दमा के आकस्मिक दौरे के समय क्या करें ?

(1) तुरंत कमरे की सभी खिड़कियाँ खोल दें या खुले बरामदे में विश्राम कराएँ।

(2) यदि दौरा खुले वातावरण में आए तो भीड़ से बचाएँ। शुद्ध हवा लेने दें।

(3) यदि दौरा के समय बोलने में परेशानी हो या बेहद पसीना आ रहा हो, फौरन अस्पताल ले जाएँ तथा छाती रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

(4) प्राय: दमा के रोगी को हृदय संबंधी तकलीफों का सामना भी करना पड़ता है तथा हृदय के दौरे की आशंका बनी रहती है। अत: सतर्कता बरतना जरूरी है।

परीक्षित नुसखा

खेतों में स्वत: उगने वाली एक प्राकृतिक औषधि जिसे छोटी दुधी कहते हैं उसे लाकर 6 ग्राम मात्रा में लें और सफेद जीरा 3 ग्राम मात्रा में। दोनों को सिल पर पीसकर पानी में घोलकर रोगी को पिला दें। जिस दिन उक्त औषधि का सेवन कराते हैं उस दिन, दिन में एक बार मात्र (सिर्फ) दही में चिउड़ा (पोहा) भिगोकर पेटभर खाइए। अन्य कुछ न खाएँ।

उपरोक्त औषधि मात्र रविवार, मंगलवार और पुन: रविवार। इस प्रकार 8 दिनों में मात्र तीन दिवस ही लेना है। इतने मात्र से श्वास (दमा) रोग चला जाता है। यह अधिकांश लोगों को पूर्ण लाभ देता है।

अनिवार्य परहेज—तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट, गाँजा, भाँग, शराब, अफीम त्याग दें।

अन्य सरल देशी घरेलू नुसखे

(1) अदरक का रस 5 ग्राम बराबर मात्रा में शहद मिलाकर चटाएँ।

(2) हलदी 1 ग्राम, गुड़ 3 ग्राम मिलाकर गोली बनाकर खाएँ।

(3) कालीमिर्च को गोघृत में तलकर मुनक्का के बीज हटाकर 4-5 मुनक्का के अंदर 1-1 काली मिर्च रखकर सुबह-शाम खाएँ।

(4) 10 ग्राम अलसी को भूनकर कूट-पीसकर 4-5 अंजीर के साथ अलसी का काढ़ा बनाकर, छानकर चाय की तरह पिएँ। यह प्रयोग नित्य शाम को नियमित करते रहना भी लाभप्रद होता है।

(5) मुलहठी चूर्ण, कंटकारी चूर्ण, वासा (अड़ूसा) चूर्ण, भारंगी चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर रखें। 3 ग्राम मात्रा में इस चूर्ण को शहद में मिलाकर प्रात:-सायं सेवन कराएँ।

(6) लहसुन की 4-5 कलियों को पीसकर उसमें शहद मिलाकर नित्य खिलाएँ।

संयम से जाग्रत होती है, मनःशक्ति

किसी गाँव में एक बालक रहता था। उसने हाथी, बैलगाड़ी, रेल, मोटर आदि सभी सवारियाँ चढ़ीं थीं। ऊँट के विषय में उसने सुना था, चढ़ा नहीं था। उसकी इच्छा सदैव ऊँट की सवारी करने को हुआ करती थी।

एक बार वह घर को लौट रहा था। रास्ते में एक व्यापारी ऊँट को बिठाकर नदी में स्नान करने चला गया था। ऊँट को विश्राम देने के लिए उसने काठी और नकेल दोनों खोल दी थीं। ऊँट देखते ही बालक प्रसन्नता से नाचने लगा। वर्षों की अधूरी इच्छा पूरी करने का इससे सुंदर अवसर कहाँ मिलता? छलाँग लगाई और ऊँट की पीठ पर जा बैठा। अपने स्वभाव के अनुसार ऊँट उठा और रास्ते-कुरास्ते भाग चला। लड़का घबराया, पर अब क्या हो सकता था। नकेल थी नहीं, ऊँट को काबू कैसे करता? जिधर जी आया, ऊँट उधर ही भागता रहा। बालक की घबराहट भी उतनी बढ़ती गई। मार्ग में दो पथिक जा रहे थे। बालक की घबराहट देखकर उन्होंने पूछा—"बालक कहाँ जाओगे?" लड़के ने सिसकते हुए जवाब दिया—"भाई! जाना तो घर था, पर अब जहाँ ऊँट ले जाए, वहीं जाना है।" इसी बीच वह एक पेड़ की डाली से टकराया और लहूलुहान होकर भूमि पर जा गिरा।"

बालक की कहानी पढ़कर लोग मन-ही-मन उसकी मूर्खता पर हँसेंगे, पर आज संसार की स्थिति ठीक इस बालक जैसी ही है। मन के ऊँट पर चढ़कर उसे बेलगाम छोड़ देने का ही परिणाम है कि आज सर्वत्र अपराध, स्वेच्छाचारिता, कलह और कुटिलता के दर्शन हो रहे हैं। मन के नियंत्रण में न होने के कारण ही लोग पारलौकिक जीवन की यथार्थता, आवश्यकता और उपयोगिता को भूलकर लौकिक सुख-स्वार्थ की पूर्ति में इतने संलग्न हो गए हैं कि उन्हें भले-बुरे, उचित-अनुचित का भी ध्यान नहीं रहा।

मनुष्य के शरीर में सभी कुछ महत्त्व का है और तो और नाखून, पंजे, उँगलियाँ और पाँव, हाथ तक बड़े उपयोगी हैं, परंतु मन का महत्त्व सर्वाधिक है। इसकी विलक्षण शक्तियाँ हैं। मनुष्य का सुख-दुःख, बंधन और मोक्ष—ये सभी मन के अधीन हैं। शास्त्रकार ने कहा है—"**मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः।**" मनुष्यों के बंधन और मोक्ष दोनों का कारण मन ही है। सांसारिक वैभव चाहिए तो उसको भी मन प्रदान करता है और परम सुख अर्थात मोक्ष चाहिए तो उसका भी प्रदाता मन ही है। मनुष्य की सेवा में हर घड़ी मन ताबेदार सेवक की तरह तैयार खड़ा रहता है। वह कभी थकता नहीं, कभी रुकता नहीं, कभी वृद्ध नहीं होता, सतत उद्योग उसका स्वभाव है। इच्छाएँ करते रहना और उसकी पूर्ति के पीछे भागते-फिरने में ही उसे आनंद आता है। मन की सामर्थ्य

अपार है, वह सब कुछ कर सकता है, किंतु उसमें स्वेच्छाचारिता की बुराई भी है। अनियंत्रित मन नकेलरहित ऊँट की तरह ही मनुष्य को पथभ्रष्ट करता और जीवनलक्ष्य की ओर ले जाने की अपेक्षा इच्छित सुखों के बीहड़ में ले जाकर किसी रोग, शोक, कलह, कुटिलता, कुसंग, कुटेब से टकराकर पटक देता है। मनुष्य का जन्म जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हुआ था, उसका स्मरण भी नहीं आता, उलटे यह जीवन भी नारकीय बन जाता है।

सारी सिद्धियों का मूल मन का संयम है, परंतु वह केवल साधारण पुरुषार्थ से मिल जाने वाला नहीं। मन को साधना किसी भी पुरुषार्थ से, योग से बढ़कर है। इसीलिए शास्त्रकार ने कहा—"**जितं जगत् केन? मनो हि येन**" जिसने मन को जीत लिया, उसने संसार को जीत लिया।

मन की शक्तियाँ विलक्षण हैं। मनुष्य का सुख, दु:ख, बंधन और मोक्ष मन के अधीन है। संसार में ऐसा कोई स्थान नहीं, जहाँ मन न जा सके, लोक और परलोक में भी मन एक पल में जा सकता है। जिसे आँखें देख नहीं सकतीं, जो कान सुन नहीं सकते, मन उसे सरलता से ग्रहण कर सकता है। उसकी चंचलता को रोका जा सके और पारदर्शी काँच की तरह स्वच्छ बनाया जा सके तो आत्मसाक्षात्कार का नित्य निरतिशय सुख भी मन के अधीन है। "**मनसैवानुद्रष्टव्यम्**" आत्मसाक्षात्कार के लिए मन ही नेत्रवत् है; ऐसा श्रुति में कहा गया है।

संसार में हम जो भी उन्नति और उत्कर्ष प्राप्त करते हैं, उनका मुख्य कारण हमारा स्वस्थ शरीर, परिपक्व ज्ञान और सक्षम ज्ञानेंद्रियाँ कही गई हैं। कानों से सुनाई न देता हो, पैरों से चल न सकते हों, आँखों में देखने की शक्ति न हो, तो कितनी ही कुशाग्र बुद्धि क्यों न हो, न तो किसी सफलता का संपादन हो सकता है और न अर्थोपार्जन। ऐसा व्यक्ति संसार में दीन-हीन ही रहेगा। अपनी साधारण जीवनयात्रा के लिए भी वह दूसरों पर भार बनकर जिएगा। स्वस्थ और सक्षम ज्ञानेंद्रियाँ और कर्मेंद्रियाँ ही हमारे विकास का मुख्य साधन हैं, परंतु यह नहीं भूलना चाहिए कि इनका प्रवर्तक हमारा मन है। यदि मन असहयोग करे, कुमार्ग में चलने की हठधर्मी करे तो एक भी इंद्रिय प्रयोजन की, काम की नहीं हो सकती। प्रेयमार्ग पर इंद्रियों को क्षणिक वासना में भटकाकर शरीर को रोग-शोक का घर बना देने वाला अपना मन ही है।

धन तो भोजन में उस नमक के समान है, जो कम और ज्यादा दोनों ही दशाओं में स्वाद बिगाड़ देता है।

अधिक इंद्रिय सुखों की तृष्णा को दबाए रखना ही चतुराई है, मनोनिग्रह है। जो इस कला को सीख लेते हैं, उनका यह जीवन भी सफल होता है और परलोक भी। इसीलिए मन को ही बंधन और मुक्ति, दोनों का कारण बताया गया है।

प्रत्यक्ष प्रमाणों से उत्पन्न होने वाला ज्ञान वस्तुत: मन के द्वारा ही उत्पन्न होता है। जब शरीर को कोई कष्ट होता है, भूख लगती है,

सरदी या गरमी की पीड़ा होती है, तब बुद्धि में ज्ञान की स्फुरणा बंद हो जाती है। यद्यपि ज्ञान ही मनुष्य की विशेषता है, ज्ञान ही से मनुष्य का जीवन मधुर है और मोक्ष भी प्राप्त होता है, पर ज्ञान अपने आप में कोई वस्तु नहीं, वह मन की शक्ति है इसलिए ज्ञान से भी बड़ी शक्ति मन है और वही मनुष्य के कल्याण-अकल्याण का मुख्य कारण कहा गया है।

मन की शक्ति अपार है। वेगवान होने के कारण वह शीघ्र वश में नहीं आता। बिगड़ उठे तो ऊँट पर चढ़ने के इच्छुक बालक की तरह झकझोरकर रख देता है। यदि मन शुद्ध, पवित्र और संकल्पवान बन जाए तो हमारे जीवन की धारा ही बदल सकती है—"जिसने मन को जीत लिया उसने जगत् को जीत लिया" की कहावत चरितार्थ हो सकती है। ❐

प्रकृति के साथ छेड़छाड़ न करें

यह सुनिश्चित है कि आग में हाथ डालने पर वह जलेगा। जहर खाने वाले मौत के मुँह में ही चले जाते हैं। प्रकृति के साथ उद्दंडतापूर्ण खिलवाड़ करना भी ऐसा ही दंडनीय अपराध है, जिसमें न केवल कर्त्ता को, वरन किसी भी रूप में संबद्ध सहयोगी परिकर को भी उसके लिए प्रताड़ित होना पड़ता है। आग से खेल खेलने वाला अकेला ही क्षतिग्रस्त नहीं होता, वरन उसके समीपवर्ती परिकर में उस हानि के भागीदार बनते हैं। यह सब प्रत्यक्ष होते हुए भी व्यवहार में अप्रत्यक्ष जैसा बनकर रह गया है। अपराधियों को दंड मिलने की, पुलिस, कानून, कचहरी, जेल जैसी व्यवस्था मौजूद है, पर प्रकृति के साथ अनुचित खिलवाड़ करना तो बारूद के ढेर में चिनगारी फेंकने के समान है। उसके दुष्परिणाम समूचे क्षेत्र को भुगतने पड़ते हैं।

सभी प्राणी शांतिपूर्वक रहते और चैन के साथ समय गुजारते हैं। सीधी राह चलने वालों का न काँटों से पाला पड़ता है और न ठोकरें खानी पड़ती है। कठिनाइयों और विपत्तियों में से आकस्मिक तो कभी-कभी कुछ ही होता है। आमतौर से उद्दंडता और अव्यवस्था का व्यतिरेक ही ऐसी प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है जिन्हें विपत्ति, कठिनाई, उलझन एवं विपन्नता-विभीषिका का नाम दिया जा सके। सर्प, सिंह आदि को छेड़ने तथा बर्रे के छत्ते में हाथ डालने की प्रतिक्रिया विपत्ति उत्पन्न किए बिना नहीं रहती। प्रकृति की विधि-व्यवस्था का उल्लंघन करने की उद्दंडता भी ऐसी ही दुर्बुद्धि है, जिसने किसी को भी मजा चखाए बिना नहीं छोड़ा। इस तथ्य को हर किसी को गाँठ बाँधकर रखना चाहिए। ***—परम पूज्य गुरुदेव***

बड़ों का करें सम्मान

आशीर्वाद प्राप्त कर लेना हिंदू धर्म में परम सौभाग्य तथा विजय का सूचक माना गया है। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि अपने से बड़े-बुजुर्ग, माता-पिता एवं गुरुजनों से आशीर्वाद मिलने से मनुष्य का मनोबल बढ़ता है और उससे एक प्रकार की शक्ति अनुभव की जाती है। इसलिए प्रत्येक मंगल कार्य, उत्सव, पर्व तथा किसी भी शुभ कार्य के आरंभ में अपने से बड़ों का आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। यह बड़ों के प्रति सम्मान प्रकट करने और आत्मबलसंपन्न होने का लक्षण है।

किसी के प्रति सम्मान प्रकट करने या प्रणाम करने से मनुष्य छोटा नहीं हो जाता, वरन इससे श्रेष्ठत्व की प्रतिष्ठा ही होती है और उस उच्च भावना का लाभ भी मिले बिना रहता नहीं। शुद्ध अंत:करण से किया हुआ नमन आंतरिक शक्तियों को जगाता है, इसलिए श्रेष्ठ पुरुषों ने सदैव ही इस मर्यादा का पालन किया है। भगवान राम और आचार्य रावण में पारस्परिक प्रतिद्वंद्विता थी। राम रावण की कुटिलता को जानते थे, किंतु पांडित्य और श्रेष्ठता के प्रति उनके हृदय में जो श्रद्धा-भावना थी, उसके वशीभूत होकर ही उन्होंने विपरीत परिस्थिति में भी इस नैतिक मर्यादा का पालन किया था। रामचरित मानस में लिखा है—

अस कहि रथ रघुनाथ चलावा।
बिप्र चरन पंकज सिरु नावा॥

"इस प्रकार रणोद्यत राम ने अपना रथ आगे बढ़ाया और रावण के सम्मुख पहुँचकर उसके चरण-कमलों में अपना शीश झुकाया।"

अनावश्यक अभिमान मनुष्य को पतित बनाता है। इसका उदय न हो, इसलिए बड़ों के समक्ष सदैव विनम्र होकर रहने की शिक्षा हमें दी गई है। महाभारत में अनेक ऐसे प्रसंग आते हैं, जब विपक्षी पितामह भीष्म और गुरु द्रोणाचार्य का अर्जुन आदि पांडव चरणस्पर्श करते तथा उनका शुभाशीष प्राप्त करते हैं। शिष्य की निष्ठा से द्रवीभूत गुरु उनकी जय-कामना करते हैं और वैसा होता भी है।

सम्मान से प्रत्येक व्यक्ति को एक प्रकार की आध्यात्मिक तृप्ति मिलती है, उसे प्रत्येक व्यक्ति चाहता है। आपको भी सम्मान मिले इसके लिए इस आदि सभ्यता की परंपरा को जीवित रखना चाहिए। बड़े दुर्भाग्य की बात है कि आधुनिक शिक्षाधारी व्यक्तियों में अहंकार इतना बढ़ रहा है कि बड़ों को सम्मान देना वे अनावश्यक समझते हैं। इसे वे छोटापन मानते हैं। कई माता-पिता को मारने-पीटने और उन पर रोब दिखाने में ही अपना बड़प्पन मानते हैं। यह हमारी संस्कृति के नाम पर कलंक ही है कि लोग अपने जन्मदाताओं को त्रास दें। गुरु परंपरा तो समाप्तप्राय होती जा रही है और इनके प्रति उनकी भावनाएँ भी बिलकुल ओछी ही हो गई हैं। दार्शनिक सुकरात ने कहा—

"अच्छा सम्मान पाने का मार्ग यह है कि तुम भी सम्मान करो। तुम जैसा प्रतीत होने की कामना करते हो, वैसा बनने का प्रयास करो।"

बड़ों के प्रति सम्मान तथा अनुशासन होना पारिवारिक संगठन का मूल आधार है। लोगों में पारस्परिक स्नेह और आत्मीयता हो तो कोई कारण नहीं कि घरेलू वातावरण कष्टप्रद लगे। पारिवारिक अनुशासन सुख और व्यवस्था का मेरुदंड है; इसे अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि लोगों में बड़ों के प्रति आदर का भाव बना रहे। सम्मान की परंपरा का प्रारंभ आत्मविकास की मूल प्रेरणा को लेकर होता है।

इसलिए वह निष्काम, निस्स्वार्थ होना चाहिए। बड़ों की ममता और उनके अनुभवों का लाभ हम विनीत होकर ही पा सकते हैं। बालकों को आध्यात्मिक पृष्ठभूमि में ढालने के लिए हमारे आचरण में भी बड़ों के प्रति सम्मान का समावेश बना रहना चाहिए। ❐

गुरु और शिष्य शहर से बाहर घने जंगल में एक झोंपड़ी बनाकर रहते थे। जंगल में चूहे अधिक थे। अतः दिन में तो नहीं, पर रात में झोंपड़ी में घुस आते और गुरु की नींद हराम कर देते। चूहों को कुछ नहीं मिलता तो धार्मिक ग्रंथों को ही काट जाते। गुरु ने सोचा ऐसे काम चलने वाला नहीं है। अतः उन्होंने एक बिल्ली पाल ली।

बिल्ली के डर से चूहे झोंपड़ी में प्रवेश नहीं करते और गुरु-शिष्य का जीवन भी निश्चितता के साथ बीतने लगा। बिल्ली गुरु से बहुत हिल-मिल गई थी। हर समय उनके आगे-पीछे घूमती रहती। वह खाना खाने बैठते तो बिल्ली सामने बैठ जाती, पर उसमें यह अच्छाई थी भोजन-सामग्री भले ही खुली रखी रहे, बिल्ली उसमें मुँह न डालती थी।

सुबह-शाम गुरुजी जब साधना के लिए बैठते तो वह उनकी गोद में आकर बैठ जाती और उनका ध्यान टूट जाता। अतः साधना के लिए बैठते समय पास में बिछे तख्त के एक पाये में उसे बाँध देते। इस तरह बिल्ली गुरु के पास भी बनी रहती और साधना में किसी प्रकार की बाधा न पहुँचती। कुछ दिनों के बाद गुरु, तत्पश्चात उनके वियोग में बिल्ली दोनों ही इस संसार से विदा हो गए। अब मार्गदर्शन के लिए अनेक अनुयायियों ने उनके शिष्य के पास जाना शुरू कर दिया। सुबह-शाम उनके आसन पर बैठकर शिष्य ने साधना करना प्रारंभ कर दी, पूर्व का अभ्यास न होने के कारण शिष्य का मन न लगता। 10-15 मिनट की साधना के बाद ही ध्यान टूट जाता।

शिष्य अपनी कमजोरी पर गंभीरता से विचार करने लगा। गुरु के समस्त क्रियाकलापों पर एक विहंगम दृष्टि डालने से उन्हें पता चला कि वह तो एक बिल्ली पाले हुए थे और उसे ध्यान के समय पास में ही बाँध लेते थे। जरूर मुझे भी ऐसा ही प्रयत्न करना चाहिए। वह अपने भक्तों के पास गए और एक बिल्ली ले आए। उनके भक्त भला साधारण-सी बात के लिए मना करते?

बिल्ली बाँधने से साधना में एकाग्रता बनी रहती है। अनेक शिष्य अपने गुरु की आदतों की इसी प्रकार नकल करते हैं और कार्य-कारण के संबंध को समझने की कोशिश नहीं करते। इस तरह की नकल व्यर्थ है। प्रत्येक व्यक्ति को गुरु के मार्गदर्शन में अपनी प्रकृति तथा क्षमतानुसार साधना-मार्ग निश्चित करना चाहिए। अविवेकी ढंग से किया गया अनुकरण सफलता की ओर अग्रसर नहीं करता।

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-पथ-भ्रमण 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—

जनवरी	फरवरी	मार्च
1 से 7	1 से 7	1 से 7
11 से 17	11 से 17	9 से 15
21 से 27	21 से 27	16 से 22

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

गायत्री तपोभूमि, मथुरा (उ. प्र.) के भिन्न-भिन्न मदों के लिए धनराशि भेजते समय कृपया निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें :

(1) धनराशि ड्राफ्ट/E.M.O. द्वारा पूर्ण विवरण के साथ भेजें। बैंक में यदि राशि जमा करते हैं तो बैंक जमा स्लिप की छायाप्रति तथा UTR नंबर के साथ संबंधित विषय का पूरे विवरण के साथ पत्र लिखना चाहिए या बैंक स्लिप को स्कैन करके E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org से पूरी जानकारी भेजें; अन्यथा उस 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, अखण्ड दीप, अनुष्ठान, अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था), गायत्री मंदिर जीर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माण के लिए।

इंडियन ओवरसीज बैंक

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000000003, **PAN**-AAATG0704D

पंजाब नेशनल बैंक

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura, **IFSCODE** - PUNB0497600
A/C No. - 4976005700000080, **PAN**-AAATG0704D

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

इंडियन ओवरसीज बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (Prachar Khata)
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA0001441,
A/C No.-144102000002021, **PAN**-AAATY2059 F

पंजाब नेशनल बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No.-4976005700000071, **PAN**-AAATY2059 F

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु

इंडियन ओवरसीज बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000002051, **PAN**-AAATY2059 F

पंजाब नेशनल बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No. - 4976005700000062, **PAN** - AAATY2059 F

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।)

इंडियन ओवरसीज बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000000002, **PAN**-AAATY0086E

पंजाब नेशनल बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No.-4976005700000053, **PAN**-AAATY0086E

(युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा में राशि जमा करने वाले परिजनों को PAN भेजना अनिवार्य है।)

पूज्यवर की लेखनी से

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

17. प्राणशक्ति : एक दिव्य विभूति

₹150

समस्त संसार में वायु, आकाश, प्रकाश, ईथर, प्लाज्मा की सजीव प्राणशक्ति समायी हुई है। प्राणशक्ति एक बहुमूल्य विभूति है। यह विभूति सबके शरीर में पाँच प्राण, पंचदेवों के रूप में विद्यमान है। इन्हें जानने के लिए हम जानें—

- मानवीय विद्युत, प्राणशक्ति, तेजोवलय, चुंबकीय शक्ति।
- अपने प्रभामंडल द्वारा पढ़ा जाएगा मनुष्य।
- मन ही मित्र, मन ही शत्रु, महाप्राण बनें।
- पराप्रकृति, प्राणतत्त्व, श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया।
- गुप्त बातों को जानना, महामानवों से लिपटी प्राणसत्ता।
- आत्मसत्ता में प्राणसत्ता, तेजोवलय-आत्मबल।
- पेड़-पौधों में भी मनुष्य स्तर का विद्युत।
- देह पंजर-प्राणाग्नि का पुंज, शरीर-बिजलीघर।
- जैव चुंबकत्व में निहित शक्ति-सामर्थ्य, पाँच प्राण।
- बायोलॉजिकल प्लाज्मा बाडी।
- प्राणवान बनने की प्रक्रिया, प्राण-चिकित्सा।
- अतींद्रिय शक्ति का उद्भव और विकास।

18. चमत्कारी विशेषताओं से भरा मानवीय मस्तिष्क

₹150

मनुष्य का शरीर अपने आप में एक अजूबा है। इसमें मनुष्य के मस्तिष्क की क्षमता तो अद्भुत है। इस मस्तिष्क से मानव ने एक-से-एक बढ़कर संसार में ऋद्धि-सिद्धियाँ प्राप्त की हैं। मस्तिष्क की विशेषताओं को जानने के लिए पठनीय है—

- मानवीय मस्तिष्क-प्रत्यक्ष कल्पवृक्ष।
- शरीर के खोखले में प्रखर मस्तिष्क।
- मस्तिष्कीय क्षमताएँ जगाने हेतु विज्ञानवेत्ताओं के प्रयास।
- मानव मस्तिष्क का विलक्षण रसायन शास्त्र।
- अंत:स्रावी ग्रंथियाँ, हॉर्मोन नियंत्रण।
- पीनियल ग्रंथि-रहस्यों की पिटारी, स्मरण शक्ति।
- लिंग परिवर्तन क्यों ? कैसे ? मानवेतर प्राणियों में भी।
- काया के घट-घट में छिपी विलक्षण सामर्थ्य।
- प्रतिभा जागरण, इकलौती संतान प्रतिभाशाली होती है।
- मानवीय मस्तिष्क-जादुई पिटारा, हमारे वश में शरीरचेतना।
- बढ़ती आयु के साथ मेधा और प्रखर होती है।
- आध्यात्मिक उपचार आत्मतत्त्व की परिष्कृति।

19. शब्दब्रह्म नादब्रह्म

₹150

प्राचीन भारतीय शास्त्रों में शब्दब्रह्म और नादब्रह्म को सदैव ही महत्त्व दिया जाता रहा है। आधुनिक विज्ञान ने भी शब्द और नाद की सूक्ष्मशक्ति को स्वीकार किया है। बताया है, इनसे अनेक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। इस ज्ञान के लिए हम पढ़ें—

- शब्दब्रह्म, शब्द तत्त्व की शक्ति।
- सात्त्विक शब्दों की सामर्थ्य बुरे शब्दों से बीमारियाँ।
- शब्दयोग-श्रवण शक्ति की दिव्य क्षमता।
- शब्द शक्ति से रोगों की चिकित्सा।
- वैदिक स्वर प्रक्रिया-सामगान, भावविज्ञान एवं गायन।
- मंत्रशक्ति का रहस्य, जप का महत्त्व-वैज्ञानिक आधार।
- यांत्रिकी का सुव्यवस्थित सुनियोजन।
- शाप-वरदान का दैवी उपक्रम।
- मेजर कार्लडिक को एक साधु का शाप।
- मंत्रशक्ति के उद्गम-जिह्वा और हृदय।
- नाद ब्रह्म—ॐ की सामर्थ्य, संगीत महाशक्ति।

20. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ

₹150

मनुष्य ने ज्ञान के द्वारा इस संसार में अनूठी सफलताएँ प्राप्त की हैं। मनुष्य ने अपने व्यक्तित्व के विकास हेतु जीवन में अनेक उच्चस्तरीय साधनाएँ की हैं और उनका अद्भुत लाभ उठाया है। हम भी ये लाभ उठा सकते हैं यदि, समझ लें—

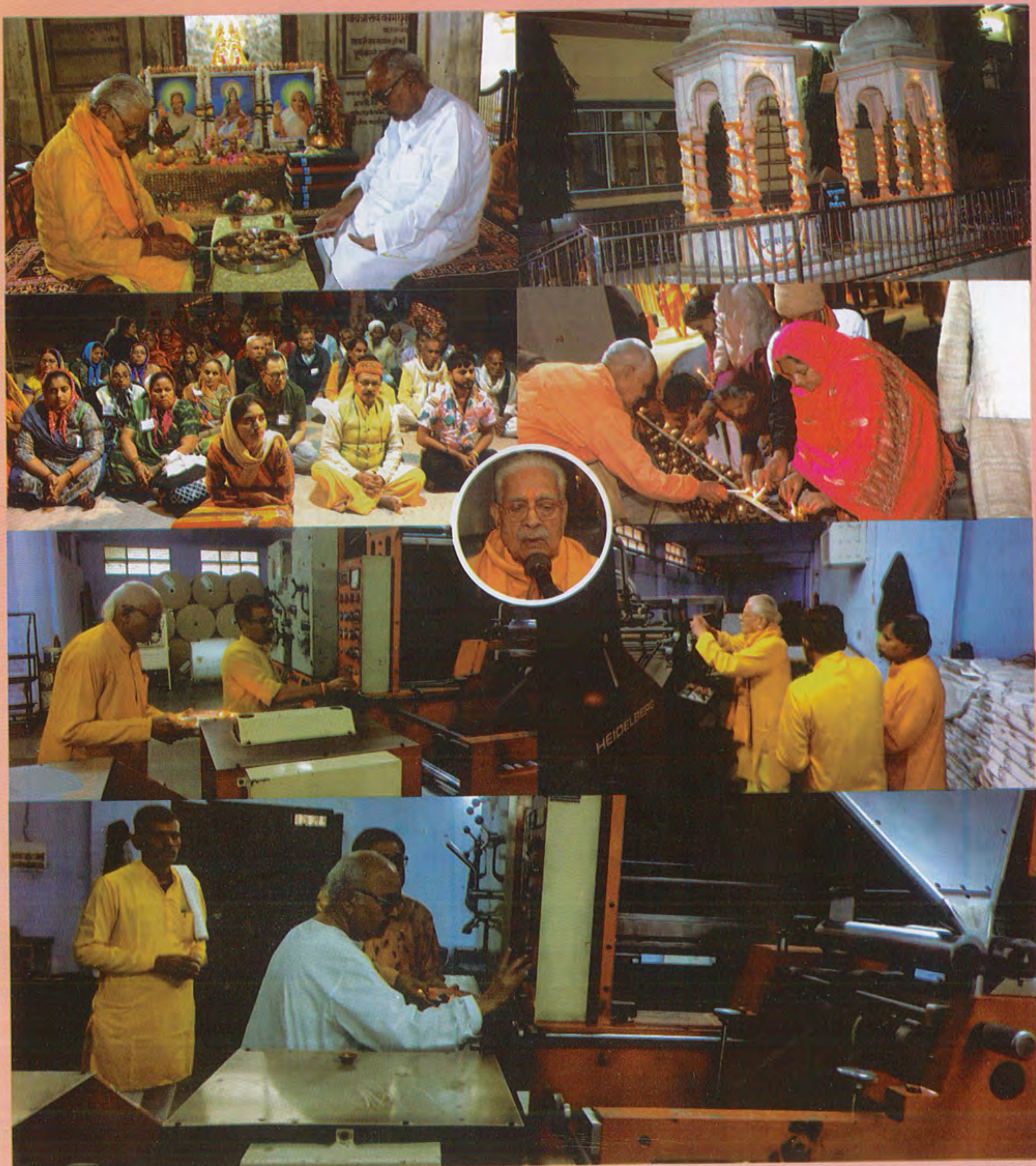
- आसन, मुद्रा बंध, साधन-पथ, प्राणायाम के लाभ।
- खेचरी मुद्रा की प्रक्रिया और उपलब्धि, सोमरसपान।
- शक्तिचालिनी मुद्रा, प्राणायाम विज्ञान।
- साँस लेने की ठीक विधि।
- महिलाओं के लिए उपयोगी कुछ प्राणायाम।
- प्राणशक्ति के ऊर्ध्वगमन की चमत्कारी परिणतियाँ।
- प्राणायाम से जुड़ी वर्ण-चिकित्सा, रक्तचालन अभ्यास।
- उज्जायी, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, शीतली, भ्रामरी, प्लावनी, नाड़ी शोधन प्राणायाम।
- कुंडलिनी जागरण, स्वर शोधन, तत्त्व शोधन। (क्रमश:)

ऋतुराज का अभिनंदन

पतझड़ बहुत हो चुका अब तक, अरे! विश्व-उद्यान में।
किंतु स्वयं 'ऋतुराज' जुटे अब, वासंती निर्माण में॥
हाँ! जहरीली हवा घृणा की, बेशक ही मगरूर थी।
स्नेह और समता का उपवन, झुलसाने को क्रूर थी॥
मानवीय उपवन पर उसने, मनमाना विषवमन किया।
संवेदन के रस को उसने, मानव-मन से सुखा दिया॥
लेकिन अब रसधार वसंती, मचल रही युगप्राण में।
आज स्वयं 'ऋतुराज' जुटे अब, वासंती निर्माण में॥
स्नेह और समता की सरसों, फूली मन के आँगन में।
संवेदन रस छलक रहा है, भावों के वृंदावन में॥
उमड़ रहा उत्साह वसंती, प्राणों में जनमानस के।
और उमंगें उछल रही हैं, फूट रहे झरने रस के॥
'भाव-संपदा' मनोभूमि के खेतों में, खलियान में।
आज स्वयं 'ऋतुराज' जुटे अब, वासंती निर्माण में॥
नई प्रेरणाओं के पल्लव, लहराते जनमानस में।
नए-नए संकल्प उठ रहे हैं, अब तो मानव-मन में॥
सत्प्रवृत्तियों की कलियाँ अब, अनायास ही महक रहीं।
सद्भावों के सुमन खिल रहे, कुंठाएँ अब चहक रहीं॥
वासंती उभार आया है, युग कोकिल के गान में।
आज स्वयं 'ऋतुराज' जुटे अब, वासंती निर्माण में॥
वासंती भावों से वंचित नहीं रहें, युगसेनानी।
वासंती इतिहास बन रहा, पिछड़ न जाएँ बलिदानी॥
दिशा-दिशा से गूँज रहा अब, वासंती संदेश है।
स्वर्ग धरा पर उतर रहा, पहिने वासंती वेश है॥
वासंती संकल्प जुटें अब, नवयुग के आह्वान में।
आज स्वयं 'ऋतुराज' जुटे अब, वासंती निर्माण में॥

—मंगल विजय 'विजयवर्गीय'

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



दीपावली पूजन

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

प्र.ति. 17-12- 2023
Regd No. Mathura- 024/2021-2023
024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2021-2023
No: Agra/WPP-10/2024-2026

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

गोवर्धन पूजन

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 Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

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।

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

▼ आराध्य द्वारा लिखित पुस्तकों पर वीडियो, अखण्ड ज्योति के आर्टिकल, अमृत ज्ञान

◆ 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

एक छोटा सा प्रयास सभी प्रियजनों को गुरु के ज्ञान का अमृत पहुंचाने का...आप भी इस अमृत के ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास कर गुरुकार्य में भागीदार अवश्य बनें "!

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

प्रस्तुत हैं शांतिकुंज ऋषि चिंतन चैनल पर

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

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

All World Gayatri Pariwar Official Social Media Platform

शांतिकुंज हरिद्वार के ऑफिशल व्हाट्सएप चैनल awgpofficial Channel को Follow करे

👇👇👇

https://whatsapp.com/channel/0029VaBQpZm6hENhqlhg453J

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

Official Facebook Page:-

https://www.facebook.com/awgpofficial

Official Twitter:-

https://twitter.com/awgpofficial

https://twitter.com/DrChinmayP

Official Instagram:-

https://www.instagram.com/awgpofficial

https://www.instagram.com/shantikunjrishichintan

Official Telegram:-

https://t.me/awgpofficial

https://t.me/awgpofficialgroup

https://t.me/shantikunjrishichintan

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

Shantikunj Rishi Chintan Youtube Channel

Click here to subscribe Rishi Chintan Youtube Channel

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