युग निर्माण योजना

फरवरी - 2025

₹ 13 – एक प्रति । ₹ 150 – वार्षिक । वर्ष – 61 – अंक – 8

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 उपनिषद, 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
फरवरी —2025
प्रकाशन तिथि : 17.01.2024
वर्ष : 61 अंक : 08
वार्षिक शुल्क—150 रु.
वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु० + 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

अपनी त्रुटि स्वीकार करें

अपनी दयनीयता का दोष परमात्मा को देने से कहीं अच्छा है कि अपने आलसी स्वभाव को दिया जाए। वह समदर्शी परम पिता परमात्मा कभी किसी के साथ अन्याय नहीं करता। उसके पास देने के लिए जो दया का कोष है, उसका भाग वह सबको पात्रता के अनुसार न्यायपूर्वक ही देता है। जगत् में आकर जो पुरुषार्थी एवं आत्मविश्वासी व्यक्ति अपनी पात्रता की वृद्धि कर लेते हैं, निश्चय ही वे उसकी कृपा का अधिक अंश पा लेते हैं। परमात्मा मनुष्य के प्रयत्नपात्र को अपनी कृपा से लबालब भरे रहता है। अपनी प्रयत्नहीनता को दोष न देकर, परमात्मा को दोष देना, उसकी न्यायशीलता में एक अक्षम्य अशिष्टता तथा धृष्टता है। इस दुष्ट भावना का यह फल होता है कि आशा की ओर से अंधे होकर निराशा का हाथ पकड़े हुए जीवन का मार्ग टटोलकर ठोकरें खाते-फिरते हैं। इस धृष्टता का ही यह परिणाम है कि उनका विश्वास, सौभाग्य के प्रति होने के स्थान पर दुर्भाग्य के प्रति दृढ़ रहता है। अपना कल्याण चाहने वाले प्रत्येक व्यक्ति का पावन कर्त्तव्य है कि वह परमात्मा को दोष देने के बजाय, उसकी कृपा में न्यूनता खोजने के बजाय अपने निष्क्रिय स्वभाव, अनुपयोगी प्रवृत्ति एवं निराशापूर्ण विश्वासों को दोष दे और अपनी कमियों, त्रुटियों एवं न्यूनताओं की खोज करे तथा उन्हें दूर कर लेने का प्रयत्न करे। ❐

अनुक्रमणिका

❋ आवरण पृष्ठ—1 1

❋ आवरण पृष्ठ—2 2

❋ अपनी त्रुटि स्वीकार करें 3

❋ **वसंत पंचमी पर विशेष**

गुरुसत्ता के स्मरणीय प्रसंग 5

❋ श्रम और व्यायाम में अंतर 8

❋ **आयुर्वेद**

मेथी के अनेक प्रयोग 10

❋ **स्वास्थ्य**

इस मौसम का फल है—आँवला 13

❋ **जीवनशैली**

जानिए चाय के घातक दुष्परिणाम 14

❋ **जन्मजयंती पर**

दक्षिणेश्वर के पुजारी

ठाकुर रामकृष्ण परमहंस 15

❋ ऐसे पुष्प बनें कि विश्व-उद्यान का गौरव बढ़े 16

❋ **आत्मीय अनुरोध**

युग निर्माण मिशन का जन्मदिन—वसंत पर्व 19

❋ ज्ञातव्य 21

❋ प्रेरक बाल कहानियाँ 23

❋ दंपती रखें, आपसी सामंजस्य 25

❋ गौरवपूर्ण सर्वोच्च संस्कृति

भारतीय संस्कृति 27

❋ बुढ़ापे को भार न मानें 30

❋ सुख कहाँ छिपा है ? 31

❋ निर्विकार और निर्विचार की स्थिति है

ध्यान 34

❋ **पूज्यवर की लेखनी से**

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय

अमृत कलश 37

❋ श्रीराम धरती पर आए (कविता) 38

❋ आवरण पृष्ठ—3 39

40

फरवरी-मार्च, 2025 के पर्व-त्योहार

रविवार	02 फरवरी	वसंत पंचमी / पूज्य गुरुदेव बोध दिवस	सोमवार	10 मार्च	आमलकी एकादशी
मंगलवार	04 फरवरी	सूर्य सप्तमी	गुरुवार	13 मार्च	होलिका दहन/ पूर्णिमा
शनिवार	08 फरवरी	जया एकादशी	शुक्रवार	14 मार्च	होली धूलिवंदन
बुधवार	12 फरवरी	संत रविदास जयंती	शुक्रवार	21 मार्च	शीतला सप्तमी
सोमवार	24 फरवरी	विजया एकादशी	मंगलवार	25 मार्च	पापमोचनी एकादशी 'स्मा.'
बुधवार	26 फरवरी	महाशिवरात्रि			
शनिवार	01 मार्च	रामकृष्ण परमहंस जयंती/ फुलरिया दूज	रविवार	30 मार्च	नवसंवत्सरारंभ/ चैत्र नवरात्रारंभ
शुक्रवार	07 मार्च	होलाष्टक	सोमवार	31 मार्च	गणगौर

वसंत पंचमी पर विशेष

गुरुसत्ता के स्मरणीय प्रसंग

❋ अपनापन जहाँ पर जितना अधिक विस्तार करता है, लोकश्रद्धा वहाँ उतनी ही अधिक पल्लवित होती है। अहमदाबाद शक्तिपीठ के उद्घाटन अवसर पर पूज्य गुरुदेव के स्वयं के ये भाव साकार हो रहे थे। जनसमूह उमड़ पड़ा था। आयोजन में क्षेत्र के विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों के अतिरिक्त गुजरात सरकार के तीन मंत्री भी उपस्थित थे। गुरुदेव ने अपने प्रवचन के दौरान हँसते हुए कहा—"मेरे पास बहुत पैसा है। कहाँ? यह नहीं बताऊँगा।" फिर विनोद भरे स्वर में बोले—"बता दूँगा तो इनकम टैक्स वाले छापा नहीं मारेंगे? कहो तो बता दूँ।" थोड़ा रुककर कहा—"मेरा पैसा आप लोगों की जेब में है, जब चाहता हूँ निकाल लेता हूँ।"

प्रवचन की समाप्ति पर विनोदपूर्ण माहौल में एक मंत्री महोदय हँसते हुए बोल पड़े—"आज एक बात समझ में आई आचार्य जी, कहो तो बोलूँ।"—"कहिए," आचार्य जी ने मुस्कराते हुए कहा।"देश की जनता के प्रशासन का केंद्र भले दिल्ली हो, पर उसके दिलों का केंद्र आप हैं।" मंत्री जी द्वारा हँसी में कही गई यह बात न केवल पू. गुरुदेव के जीवनकाल में प्रत्यक्ष होती रही, बल्कि अब और भविष्य में प्रत्यक्ष होती रहेगी। यह और कुछ नहीं, उनके अपनेपन से उपजी लोकश्रद्धा की परिणति थी।

❋ जो स्वाध्याय में प्रमाद करता है, वह कभी अच्छा चिंतक नहीं हो सकता। जीवनभर युगसाहित्य की संजीवनी द्वारा जीवन जीने की कला से लेकर आत्मिक प्रगति के उच्चतम सोपानों का शिक्षण देने वाले आचार्यश्री बचपन से ही अध्ययनशील थे। यदि स्कूली पढ़ाई ही उनका लक्ष्य होता, तो पाँचवीं से आगे भी अपनी पढ़ाई जारी रखते, किंतु उसके बाद वह कार्य कहाँ होता, जो वे कर पाए।

अपने हिंदी, उर्दू, संस्कृत के प्राथमिक ज्ञान के आधार पर ही उन्होंने आगरा की हीविट पार्क लाइब्रेरी, मथुरा का सुख-संचारक पुस्तकालय, हाथरस की दो प्रसिद्ध लाइब्रेरी, पटना की खुदाबख्श लाइब्रेरी, जयपुर के मधुसूदन ओझा जी एवं विश्वविद्यालय के परामनोविभाग का ग्रंथालय, वाराणसी की एनीबेसेंट लाइब्रेरी तथा कलकत्ता (कोलकाता) की नेशनल लाइब्रेरी के सारे ग्रंथ पढ़ डाले। उज्जैन के 'कल्पवृक्ष' के संपादक श्री दुर्गाशंकर नागर उनके घनिष्ठों में से थे। स्वयं उनकी लाइब्रेरी बड़ी विशाल थी। प्रतिदिन 25 से 30 पृष्ठ प्रतिघंटे पढ़ना उनका प्रिय व्यसन था। पढ़ना भी वही, जो अखण्ड ज्योति या पुस्तकों के लिए लिखना है। इस ज्ञान के आधार पर ही वे तीस वर्ष की उम्र में 'मैं क्या हूँ' लिखकर लगभग तीन हजार पुस्तकों के लेखक बन सके।

❋ यथार्थ शिक्षण वाणी से नहीं, जीवन से होता है। उपदेश नहीं, कर्तृत्व उसे बल प्रदान करता है। उन्हीं के ये शब्द उनके समूचे जीवन में रमे थे। उस दिन किसी कार्यक्रम के सिलसिले में वे रेलगाड़ी से जा रहे थे। गंतव्य स्टेशन आने पर उतरना हुआ। पास में ही विस्तरबंद बैग आदि सामान था। साथ में आए हुए कार्यकर्त्ता ने कुली! कुली!! की आवाज लगाई। निकट में कुली न दीखने पर थोड़ी दूर पर उसे खोजने निकल गया। लौटकर आने पर सामने के दृश्य ने उसके होशोहवास गुम कर दिए। हुआ यह कि गुरुदेव उसका व अपना सामान सिर एवं कंधे पर लादकर चल दिए थे। बेचारा कुली का साथ छोड़कर तेज कदमों से गुरुदेव के पास पहुँचा। प्रार्थना की कि वह सामान उसे दे दें। इस पर वे बोले—"न भाई! मैं ठहरा गरीब ब्राह्मण और तू बड़ा आदमी।" सुनकर कार्यकर्त्ता और शरमिंदा हो गया। जैसे-तैसे उन्होंने उसका सामान तो दिया, पर अपना यथावत् लादे चलते रहे।

कार्यकर्त्ता लोकसेवी ब्राह्मण की मर्यादा का यथार्थ शिक्षण पा रहा था।

❋ ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान के सत्र चल रहे थे। विज्ञान, दर्शन-विधा के कई विशेषज्ञों ने, जो मिशन के कार्यकर्त्ता भी थे, उनमें भाग लिया था। सत्र समापन पर पूज्य गुरुदेव का अंतिम प्रवचन हुआ, जिसमें समस्त संकल्पनाओं पर प्रकाश डाला तथा इस पुनीत कार्य हेतु समर्पित कार्यकर्त्ताओं का आह्वान किया गया था। अगले ही दिन सत्र में आए एक रसायनशास्त्र के पोस्ट ग्रेजुएट ऊपर गुरुदेव से आज्ञा लेने जा पहुँचे। बोले—"यहीं रहकर काम करना चाहता हूँ।" बार-बार अपनी योग्यता की रट लगा रहे थे। गुरुदेव ने सारी बात सुनकर एक ही बात पूछी—"तुम क्या काम करोगे ब्रह्मवर्चस में?" उत्तर आया—"मैं तो उपकरणों पर काम करूँगा, निदेशक महोदय के साथ काम कर उनको सहयोग दूँगा।" गुरुदेव ने पूछा—"कभी झाड़ू लगानी पड़े, प्रयोगशाला की सफाई करनी पड़े पाखाने की धुलाई करनी पड़े, तो कर सकोगे?" उत्तर आया—"यह काम तो कोई भी नौकर कर लेगा, मैं तो वैज्ञानिक हूँ।" कड़े शब्दों में गुरुदेव बोल उठे—"जो स्वयंसेवक बन सके, वही मेरा प्रिय परिजन बन सकता है। जाओ, तुम नौकरी करो। तुम्हारे अंदर लोकसेवा के संस्कार जाग जाएँ तब आना।" यह थी उनकी मूल्यांकन की कसौटी।

इस बात का शोक मत करो कि मुझको बार-बार असफल होना पड़ा है। परवाह मत करो; क्योंकि समय अनंत है। बार-बार प्रयत्न करो और आगे की ओर कदम बढ़ाओ। निरंतर कर्त्तव्य करते रहो, आज नहीं तो कल तुम सफल होकर रहोगे।

❋ स्वामी विवेकानंद कहा करते थे कि छटाँक भर के दिमाग से कहीं रामकृष्ण की अवधारणा हो सकती है? स्वामी जी का कथन गुरुदेव पर भी सौ फीसदी खरा उतरता है। बात दिसंबर, 1989 की है। गुरुदेव अपने ऊपर के आँगन में टहलते हुए पास आए एक शिष्य को मनोविज्ञान के कुछ सिद्धांत स्पष्ट कर रहे थे। यही कोई साढ़े तीन-चार बजे का समय होगा। सिद्धांतों को भली प्रकार

स्पष्ट करते हुए बोले—"जानता है! आजकल शांतिकुंज क्या बन गया है?"

सुनकर शिष्य कुछ अचकचा गया, उसे हाल में हुए नए निर्माण के बारे में मालूम था। विश्वामित्र की तपस्थली के बारे में भी जानता था। अपनी जानकारियों को उसने कह सुनाया। सुनकर उसके बचकानेपन पर हँसते हुए बोले—"अरे, यह सब नहीं लड़के! आजकल शांतिकुंज बन गया है—महाकाल का घोंसला।" सुनने वाले की समझ को परखते हुए वह थोड़ा खुलासा करते हुए बोले—"धरती पर चल रही महाकाल की विभिन्न गतिविधियों का हैड ऑफिस अब यही है।"

सुनने वाले को चकित देख वह हँसने लगे। उसने भी घोंसले के निवासी को प्रणाम किया और चलता बना। उसके दिमाग में गोस्वामी जी की एक चौपाई गूँज रही थी—"सोई जानइ जेहि देहु जनाई।"

❋ विवेक चूड़ामणि में आचार्य शंकर ने परमसिद्ध को आनंद का पिटारा कहा है। आनंद का पिटारा होने का मतलब है, बच्चों जैसा निश्छल हँसता-हँसाता विनोदी जीवन। एक दिन गुरुदेव तपोभूमि में दो कार्यकर्त्ताओं के साथ बैठे हुए थे। इनमें से एक कार्यकर्त्ता को लंबी दाढ़ी, बढ़े हुए बाल रखने का शौक था। तिलक लगाने, पीतवस्त्र धारण करने पर उनकी शोभा किसी महंत से कम न होती थी। वार्त्तालाप का क्रम चल ही रहा था कि एक व्यक्ति ने अंदर प्रवेश किया। इन तीनों के पास पहुँचकर बोला—"मुझे गुरुजी से मिलना है।"

गुरुजी हँसते हुए बोले—"पहचान लो गुरुजी को, हमीं तीन में कोई गुरुजी है।" आगंतुक थोड़ी देर तक इधर-उधर देखता रहा। फिर लंबी दाढ़ी वाले कार्यकर्त्ता के चरणों में माथा रख दिया। बेचारे कार्यकर्त्ता भौंचक्के हो समझाने लगे कि गुरुजी मैं नहीं, वह रहे। इधर वे सारे तमाशे को देख हँसते हुए कह रहे थे—"बहकावे में आकर गुरु के चरणों को मत छोड़ देना, यही गुरुजी हैं।" आस-पास कुछ और लोग आ गए। बड़ी देर तक वातावरण में ठहाके गूँजते रहे। काफी देर बाद आने वाले को असली गुरुजी का पता चला, वह भी उनकी बालवत् हँसी देख मुग्ध हो गया। ❑

आत्मत्याग के कई अवसर हमारे सामने आकर कितनी बार हमसे जवाब-तलब करने लगते हैं और कितनी बार हम उनसे बचकर निकल भागते हैं। यह कतराकर निकल भागना यों हमें बड़ा सुखद और सुरक्षाप्रद मालूम देता है, मगर यह कायरता ही नहीं; लांछनीय मौत है। जिंदगी के आमंत्रण को ठुकराकर, हम वास्तव में अपनी ही खेती को सीमित करते हैं। जीवन की अनिश्चित अवधि एक लंबे एवं उर्वर खेत के सिवाय और क्या है? संयोग से मिली जीवन की जितनी चुनौतियों से हम मुकर जाते हैं, उतनी ही क्षति हम अपने पल्ले बाँध लेते हैं। इन चुनौतियों में कुछ तो महान प्रतीत होती हैं और कुछ बड़ी तुच्छ, किंतु आत्मानंद का सौरभ दोनों में एक ही होता है।

श्रम और व्यायाम में अंतर

शरीर बलवान हो इसके लिए आहार आदि के साथ श्रम भी आवश्यक है। कुछ लोग श्रम की उपेक्षा करते हैं और यह मानते हैं कि शारीरिक श्रम निम्न वर्ग के मजदूर और किसानों का कार्य है, पर यह उनकी भूल है। श्रम वर्ग-विभाजन का आधार नहीं, वरन समृद्धि का देवता है। वह जहाँ रहता है; वहाँ अभाव, आलस्य और अकारण वैर-भावनाओं को कठिनता से ही स्थान मिलता है। इसलिए वह एक व्यक्ति की ही नहीं, समूचे राष्ट्र की परम आवश्यक वस्तु है। श्रम इस धरती का प्रत्यक्ष फलदायी देवता ही है।

श्रमजीवियों के अतिरिक्त भी सभी मनुष्यों के जीवन में श्रम का प्रमुख स्थान है, पर उसे व्यायाम के रूप में ग्रहण करना चाहिए। व्यायाम और श्रम में एक मौलिक अंतर है। श्रम केवल शारीरिक श्रम और क्रियाशीलता को कहते हैं, पर व्यायाम में स्वास्थ्य-संवर्द्धन की एक विशेष भावना भी संयुक्त हो जाती है। इसलिए वह श्रम की श्रेणी से ऊपर उठ जाता है। श्रम के साथ स्वास्थ्य-संवर्द्धन की भावनाओं का सम्मिश्रण हो जाता है, तो स्वास्थ्य की प्रगति अधिक तीव्रगति से होने लगती है।

व्यायाम केवल शारीरिक श्रम ही नहीं, वरन यह मन और शरीर का सम्मिलित श्रम है। दोनों का सम्मिश्रण हो जाने से नई स्फूर्ति, नई प्रेरणा, नए बल और मनोबल की अभिवृद्धि होती है। श्रम वह है, जिससे शरीर में थकावट और भारीपन आता है, पर व्यायाम शरीर में फुरती, अंगों में विकास और सौंदर्य भरने के लिए होता है। व्यायाम में श्रम होता है, पर थकावट नहीं। व्यायाम से उत्साह, उल्लास, स्फूर्ति और आत्मचेतना का अभिवर्द्धन होता है। इससे स्वास्थ्य मिलता है, जीवनयात्रा सुलभ और रास्ते की कठिनाइयाँ दूर होती हैं। व्यायाम एक प्रकार का सुखद श्रम है; जिससे संगठन, एकता, अनुशासन, प्रेम, ब्रह्मचर्य की भावनाएँ जाग्रत होती हैं और कामुकता की प्रवृत्ति दूर होती है।

किसान और मजदूर दिनभर परिश्रम करते हैं, पर उनका स्वास्थ्य और मनोबल बिलकुल सामान्य श्रेणी का होता है। कुली स्टेशन पर दिनभर सामान ढोते हैं, पर उनका न तो शरीर ही सुडौल हो पाता है और न ही उनमें पर्याप्त आरोग्य के लक्षण जान पड़ते हैं। श्रम में एक प्रकार का मानसिक दबाव होता है, पर व्यायाम में स्वच्छंदता, सुरुचि और उत्साह की भावना जुड़ी रहती है, इसलिए वह अधिक फलदायी होता है।

विद्यालय की पढ़ाई बंद होने पर जो विद्यार्थी नियमित रूप से हॉकी, क्रिकेट,

फुटबाल, दौड़-कूद, कबड्डी, तैरना, उछलना आदि विविध मनोरंजक क्रीड़ाएँ करते हैं, श्रम की दृष्टि से उनका भी अंग-अंग मसल जाता है। पर जब वे खेलकर हटते हैं, तो उनके चेहरे खिले हुए, मन प्रसन्न, शरीर हलका होता है। श्रमिकों की तरह उनमें बोझ और अनुत्साह नहीं होता। पहलवान एक-एक हजार दंड-बैठक मारते हैं। ऊपर से मुगदर भाँजते हैं, कुश्ती लड़ते हैं। एकदूसरे के शरीर में मालिश करते हैं। 2-3 घंटे में उनकी नस-नस कड़क हो जाती है। देह पसीना-पसीना हो जाती है, पर वे मिट्टी झाड़कर अखाड़े के बाहर आते हैं, तो उनके चेहरे पर मुस्कराहट होती है। उनका शरीर फड़कता रहता है, हलचल बनी रहती है और सारे शरीर में जीवन-तत्त्व बिखरा हुआ जान पड़ता है। स्वास्थ्य और मनोरंजन की भावनायुक्त होने के कारण यह श्रम भी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का उत्पादक बन जाता है। कोरे श्रम जैसी थका देने वाली बात व्यायाम में नहीं होती।

व्यायाम से यह आवश्यक नहीं कि शरीर भारी हो जाए, पर उससे शरीर हलका अवश्य होता है। शरीर का हलकापन बढ़ता है तो उससे स्फूर्ति बढ़ेगी और काम करने की शक्ति भी अवश्य बढ़ेगी अर्थात हृदय, फुफ्फुस, आँतें, धमनियाँ और मांसपेशियाँ आदि सभी अवयव नियमित और सुचारु रूप से अपना-अपना काम करने लगेंगे। शरीर में यदि अनावश्यक चरबी जम जाती है, तो वह भी गल जाती है, जिससे मोटापन दूर होकर हलकापन आता है। व्यायाम का सर्वोत्तम लाभ श्वास-प्रश्वास द्वारा शरीर के भीतर प्रविष्ट प्राणप्रद वायु का होता है, जिससे शरीर की जीवनीशक्ति असाधारण रूप से बढ़ जाती है। प्राण या जीवनीशक्ति के संचार से ही एक व्यायामी में सहनशीलता, संयम, दृढ़ता, निर्भयता, साहस और आत्मविश्वास आदि मानसिक गुणों का विकास होता है। व्यायाम से शारीरिक क्रियाशीलता तो बढ़ती ही है, फलस्वरूप निष्क्रिय पड़े अंग-प्रत्यंगों में शक्ति का संचार आदि अनेक लाभ मिलते हैं। ☐

तेज वेग वाली गहरी नदी में दो बच्चे बहते जा रहे थे। उन्हें निकालने के लिए उनकी माँ नदी के किनारे बैठी चिल्ला रही थी। पर दर्शकों में से किसी की भी हिम्मत न पड़ रही थी कि बचाने के लिए कूदे और अपने को जोखिम में डाले।

इस असमंजस की घड़ी में एक युवक नदी में कूदा और तीर की तरह तैरकर डूबते-उतराते बच्चों के पास जा पहुँचा और उन्हें अपनी पीठ पर लादकर किनारे पर वापस लौट आया। दर्शक उसकी उदार साहसिकता को देखकर दंग रह गए।

यह लड़का इसी उदार साहसिकता के बलबूते प्रगति करता चला गया और अंत में अमेरिका के राष्ट्रपति जार्ज वाशिंगटन के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

मेथी के अनेक प्रयोग

हमारे देश में सभी स्थानों पर मेथी का साग रुचिपूर्वक खाया जाता है। मेथी के अंकुरित बीजों की स्वास्थ्यवर्द्धक सब्जी बनाकर भी सेवन करते हैं। मेथी एक एंटिआक्सीडेंट, प्राकृतिक एंटिबायोटिक एवं रक्तशोधक औषधि है। मेथी 80 प्रकार के वातरोगों को नष्ट करने वाली प्रभावी औषधि है। मधुमेह रोग में भी इसकी बड़ी उपयोगिता है। आम इत्यादि के अचार जो खट्टे होने से अम्लीयता के दोष से भरे होने के कारण वात का दरद बढ़ाने वाले होते हैं, उस दोष को कम करने के लिए लोग अचार में मेथी का प्रयोग परंपरागत ढंग से करते आ रहे हैं। मेथी में प्रोटीन, विटामिन तथा आयरन, पोटेशियम, फास्फोरस, कैल्सियम आदि खनिज लवणों का भंडार है। दूध पिलाने वाली माताओं के लिए दुग्धवर्द्धक, स्तन्यग्रंथि विकासक है। हृदयरोग एवं रक्तचाप को नियंत्रित करने का गुण है। बड़ी आँत के कैंसर के खतरे को कम करने में सहायता करती है। सौंदर्यवर्द्धक है। हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को नष्ट करती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है। वायुनाशक, पौष्टिक तथा मंद जठराग्नि को तीव्र करती है। मोटापा नियंत्रित करती है। पाचन संबंधी दोष; जैसे—गैस, अफरा, अजीर्ण को दूर करने का गुण है। मेथी में मृदुविरेचक गुण है। इसके बीजों का पानी में भिगोकर उसके पानी को चेचक के मरीज को शांतिदायक पेय के रूप में पिलाया जाता है। यह कृमिनाशक तथा कफरोग निवारक भी है।

उपयोग

गठिया संधिवात में—(अ) 5 ग्राम मेथी दाना पानी के साथ सुबह-शाम निगल लें।

(ब) मेथी के पत्तों को पीसकर आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाएँ।

(स) मेथी के लड्डू बनाकर शीतकाल में नवंबर से फरवरी माह तक नित्य सेवन करें।

(द) मेथी के पत्तों का साग या मेथी दाना अंकुरित कर उसकी सब्जी बनाकर खाना चाहिए।

(य) 30 ग्राम अंकुरित मेथी नित्य प्रातः सेवन करें।

शीतस्थल में बचें। सुबह-शाम 1-1 घंटा अपनी स्थिति के अनुसार यथाशक्ति टहलना चाहिए। नित्य तेल मालिश करना, यथाशक्ति आसन-प्राणायाम करें। अनाज की अपेक्षा फलों का रस, फल एवं हरी सब्जियों का अधिक सेवन करें। इससे रक्तशोधन होगा। जोड़ों की चिकनाई बढ़ेगी। अस्थि-क्षरण रुकेगा। नए ऊतकों का निर्माण होगा। गठिया-संधिवात जटिल रोग हैं, इनके लिए लंबे समय तक

पथ्य-परहेज करना चाहिए। खटाई से बचें। गरम पानी से स्नान करें।

माता को दूध की कमी में—स्तनपान कराने वाली माताओं को मेथी के लड्डू खिलाने के बाद गोदुग्ध पिलाने से तथा शतावरी चूर्ण एवं सफेद जीरा 3-3 ग्राम सेवन कराने से माता का दूध बढ़ने लगता है। मेथी में डावोस्जेनिन नामक तत्त्व होता है, जो दुग्ध का उत्पादन बढ़ाने का कार्य करता है।

हाथ-पैरों के दरद में—मेथी को घृत में भूनकर पिसवा लें। इस मेथी के आटे को गुड़ की चासनी में डालकर थोड़ा घृत मिलाकर घोट लें तथा छोटे-छोटे लड्डू बनाकर रख लें। सुबह-शाम 15-20 दिनों तक 1-1 लड्डू सेवन करें।

जीर्ण आमातिसार में—(1) 5 ग्राम मेथी दाना चूर्ण तथा 1 ग्राम सोंठ, 10 ग्राम गुड़ तथा 200 ग्राम मथे हुए दही में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

(2) 10 ग्राम मेथी दाना पीसकर 150 ग्राम दही में मिलाकर दिन में 2-3 बार खिलाएँ। इससे पेचिश में लाभ होता है।

पथ्य के रूप में उबालकर ठंढा किया पानी, नीबू पानी, अच्छी तरह पका हुआ केला, दही, ईसबगोल की भूसी, विल्वचूर्ण तथा पुराने चावल का भात दें।

प्रदर रोग में—5 ग्राम मेथी दाना चूर्ण थोड़े गुड़ एवं घृत के साथ मिलाकर प्रातः-सायं कुछ दिनों नित्य चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

बहुमूत्र में—मेथी के पत्तों का ताजा रस एक कप निकालकर उसमें 2 ग्राम कत्था, 4 ग्राम देशी खाँड़ मिलाकर नित्य पीने से लाभ होता है।

कब्ज में—(1) एक चम्मच मेथी दाना प्रतिदिन सुबह-शाम पानी के साथ निगल लें।

(2) मेथी दाना 3 ग्राम चूर्ण गुड़ या पानी के साथ सेवन करने से लाभ होता है। मेथी के पत्तों का साग बनाकर खाने से लाभ होता है।

लू लगने पर—गरमी के दिनों में पर्याप्त पानी न पीने से लू जानलेवा हो जाती है। मेथी के सूखे पत्ते 5 ग्राम लेकर एक गिलास पानी में भिगो देना चाहिए। 2 घंटे बाद मसलकर छान लें तथा थोड़ा शहद मिलाकर शरबत बनाकर पिलाने से लू का असर मिटता है। सहायक उपचार में कच्चे आम को भूनकर पना बनाकर पिलाना चाहिए।

मधुमेह में—(1) 20 ग्राम मेथी दाना रात को 1 गिलास पानी में भिगोकर रख दें। प्रातः मसलकर व छानकर पी लें। यह क्रम नित्य बनाए रखें।

(2) मेथी दाना अंकुरित कर 30 ग्राम नित्य सेवन करें।

(3) मेथी का साग, मेथी दाना की सब्जी सप्ताह में 3-4 दिन सेवन करें।

सावधानी—मधुमेह के रोगी चावल, आलू, शकरकंद, मैदा, चीनी, गुड़, केला से परहेज रखें।

जोड़ों की सूजन में—मेथी के ताजे पत्ते पीसकर थोड़ा गरम कर पुल्टिश बनाकर बाँधने से सूजन मिटती है।

रक्तस्रावी बवासीर में—(1) मेथी के बीज पीसकर 15 ग्राम चूर्ण 250 ग्राम पानी में आग पर उबालें। जब आधा पानी शेष रहे, तब उतारकर ठंढा करके पिलाने से रक्त गिरना बंद होता है।

(2) 15 ग्राम मेथी बीज चूर्ण को 250 ग्राम दूध में औटाकर पिलाने से भी लाभ होता है।

बुखार, सरदी, जुकाम, खाँसी में—(1) मेथी का साग बनाकर खाने से लाभ होता है।

(2) 10 ग्राम मेथी दाना चूर्ण, 1 चम्मच शहद तथा 2 ग्राम नीबू के रस के साथ चटाने से लाभ मिलता है।

हृदयरोग में—मेथी दाना का नियमित सेवन करने से हानिकारक कॉलेस्ट्रॉल कम होने लगता है। मेथी में विद्यमान पोटैशियम तत्त्व रक्तचाप तथा हृदयगति को नियंत्रित-संतुलित रखने का कार्य करता है।

कील-मुँहासों के दाग-धब्बों में—मेथी के ताजे पत्ते पीसकर उसमें थोड़ी-सी पिसी हुई हलदी मिलाकर चेहरे पर लेप करने से दाग-धब्बे मिटाने में मदद मिलती है। त्वचा में निखार आता है।

बालों के रोग में—बालों का झड़ना, सफेद होना, बालों का न बढ़ना, रूसी होना इत्यादि बालों की स्वास्थ्य समस्याओं में मेथी के पत्तों को नारियल के दूध में मिलाकर, पेस्ट बनाकर बालों की त्वचा पर लगाने से लाभ होता है।

मासिक धर्म की अनियमितता में—मेथी दाने का सेवन करने से मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है। रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद महिलाओं में अनेक समस्याएँ, जैसे—गरमी लगना, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन, तनाव, चिंता, अनिद्रा इत्यादि पैदा होती हैं, उन्हें कम करने में मेथी दाना लाभदायक होता है।

प्रसव के बाद—गर्भाशय की शुद्धि एवं संकुचन को बढ़ाने के लिए मेथी के लड्डू का सेवन करना चाहिए।

प्रसव के बाद ज्वर आदि में—प्रसव के पश्चात प्रसूति का ज्वर आदि रोग होने का भय रहता है। 1 किलो मेथी को महीन पीसकर उतना ही घृत मिलाकर 3 किलो दूध में धीमी आँच पर पकाएँ, जब गाढ़ा हो जाए, तब 3 किलो देशी खाँड़ की चासनी बनाकर उसमें डाल दें। 20 ग्राम प्रतिदिन यह औषधि खिलाएँ। प्रसूति का रोगों से बचाव होता है। बल की वृद्धि होती है।

मेथी की स्वास्थ्यवर्द्धक रोटियाँ—(1) मेथी के ताजे पत्तों का रस आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाएँ।

(2) मेथी के ताजे पत्तों को पीसकर, पेस्ट बनाकर, आटे में मिलाकर पौष्टिक एवं स्वादिष्ट रोटी का सेवन करें। स्वाद के लिए उचित मात्रा में अजवायन, जीरा, धनिया, सेंधा नमक, काली मिर्च आटे में मिला लेना चाहिए। मेथी की रोटी में रक्तशोधक, वात-विकारनाशक तथा कब्जनाशक गुण होते हैं। ❐

स्वास्थ्य

इस मौसम का फल है—आँवला

अक्टूबर से मार्च तक ताजा आँवला प्रयोग में लाकर हमारा प्राकृतिक स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सकता है। आँवला के अनेकानेक लाभ हैं—

- आँवला के रस से चेहरा धोने से मुँहासों से मुक्ति मिलेगी।
- यकृत (लिवर) को स्वस्थ रखने में मददगार है।
- मुख की दुर्गंध से बचाता है।
- आँवला के मुरब्बा का सेवन करने से जठराग्नि तेज हो जाती है।
- आँवला नित्य सेवन करने से बाल जल्दी सफेद नहीं होते।
- हिमोग्लोबिन बढ़ाना हो तो आँवला सेवन कीजिए।
- एक कच्चा आँवला पीसकर अदरक, धनिया, गुड़ के साथ हरी चटनी बनाकर खाएँ।
- सलाद में एक आँवला नित्य सेवन कर सकते हैं।
- जीभ के छाले होने पर आँवला का पेस्ट लगाने से लाभ होता है।
- एक आँवला नित्य खाने से दाँत-मसूढ़े खराब नहीं होते हैं।
- एक आँवला नित्य सेवन करने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।
- एक आँवला नित्य खाने से मस्तिष्क की ताकत बढ़ती है।
- आँवला में सर्वाधिक विटामिन 'सी' होने से सरदी, जुकाम, एलर्जी कफ आदि में अत्यंत लाभप्रद है।
- मूत्र संस्थान को स्वस्थ बनाता है।
- बहुमूत्र में लाभप्रद है।
- तृषा (प्यास) को शांत करता है।
- गुरदों के लिए लाभप्रद है।
- आँवला के सेवन से गैस की समस्या में लाभ होता है।
- आँवला खाने से पाचनक्रिया ठीक रहती है।
- आँवला का तेल लगाना सिरदरद में लाभप्रद है।
- गठिया में आँवला लाभप्रद है।
- पथरी के रोगी को आँवला सेवन करना चाहिए।
- आँवला न मिले तो आमलकी (आँवला चूर्ण) वर्षभर प्रयोग में ला सकते हैं।
- आँवला के रस को शहद के साथ चाटना भी लाभप्रद है।
- आँवला में गुड़ या मिसरी मिलाकर सेवन कर सकते हैं। ❑

जानिए चाय के घातक दुष्परिणाम

भारत में इसका प्रचार और प्रचलन सर्वप्रथम अँगरेजों ने किया। वे इंग्लैंड जैसे शीतप्रधान देश के निवासी थे। उन्हें चाय पीने की आदत-सी थी, इसीलिए गरम देश होने के बावजूद उन्होंने यहाँ इसको बढ़ावा दिया।

किंतु कई कारणों से अब यह सुरक्षित नहीं रही। इनमें पहला है, इसमें विद्यमान लेड धातु की घातक मात्रा। 'हैदराबाद उपभोक्ता शोध संस्थान' द्वारा की गई जाँच से ज्ञात हुआ है कि भारत में पाए जाने वाले चाय के करीब 50 ब्रांडों में से कोई भी ऐसा नहीं है, जो पूर्णत: लेडरहित हो। ऐसा कदाचित् हो भी नहीं सकता, कारण यह कि चाय के प्रसंस्करण के दौरान इसकी कुछ मात्रा डालनी आवश्यक होती है। शरीर में पहुँचकर यही नुकसान पहुँचाती है। यों तो यह मात्रा खाद्य सुरक्षा कानून द्वारा निर्धारित सीमा के अंतर्गत ही होती है, पर हाल के वर्षों में हुए शोधों में अब यह सीमा भी सुरक्षित नहीं रही। परीक्षणों से विदित हुआ है कि भारत में पाई जाने वाली विभिन्न किस्मों में एक भाग प्रति दस लाख से लेकर 9.5 भाग प्रति दस लाख तक लेड मौजूद होता है। जाँच के दौरान चाय के गोल दाने और पाउडर में इसकी सर्वाधिक मात्रा देखी गई। पंद्रह अन्य ब्रांडों में यह एक भाग से लेकर 4.2 भाग तथा दूसरे अठारह ब्रांडों में 2.8 भाग से 9.5 भाग प्रति दस लाख के हिसाब से पाई गई। इसके अतिरिक्त सात पत्तीदार किस्मों में कुछ नशीले तत्त्व भी वर्तमान थे। इनकी मात्रा 3 भाग से 4.8 भाग प्रति दस लाख थी। ब्रिटेन में लेड की स्वीकृत मात्रा 5 भाग प्रति दस लाख है।

ऐसा पाया गया है कि लेड की बढ़ी हुई मात्रा से सर्वाधिक नुकसान गुरदे, यकृत, श्वसननलिका, स्नायुतंत्र, हृदय, रक्तवाहिनियों एवं आँतों को पहुँचता है। प्रात:काल खाली पेट चाय के साथ जब यह खून में मिलता है तो इससे रक्त में लौह और कैल्सियम तत्त्वों की कमी हो जाती है। इसके कारण रक्त एवं अस्थि संबंधी तरह-तरह के विकार पैदा हो सकते हैं। गर्भवती महिलाओं में यह प्लासेंटा को हानि पहुँचाती है।

इसके अतिरिक्त चायपत्ती में डी०डी०टी, टैनिन, कैफिन, नमी एवं दूसरी धातुओं की उपस्थिति की भी जाँच होती है। कीटों से सुरक्षा के लिए चाय के पौधों में डी० डी० टी० का छिड़काव किया जाता है, जो पत्तियों द्वारा अवशोषित होकर उसमें घुलमिल जाती है। वर्तमान समय में भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा इसकी निर्धारित सीमा 5 भाग प्रति दस लाख है। इसे भी घटाने की जरूरत है। टैनिन और कैफिन चाय के मौलिक तत्त्व हैं। टैनिन से चाय की खुशबू और रंग निश्चित होता है; किंतु इसकी मात्रा कितनी हो? इस संबंध में कोई नीति-निर्धारण नहीं है। इसी प्रकार कैफिन की सीमा भी तय नहीं है, लेकिन इराक आदि देशों में इसका मानक एक प्रतिशत तक निर्धारित है।

चाय के विकल्प के तौर पर प्रज्ञापेय या विभिन्न हर्बल पेय को स्थान मिलना चाहिए, जिससे रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़े तथा चाय की लत भी छूट जाए। ❑

जन्म जयंती पर

दक्षिणेश्वर के पुजारी : ठाकुर रामकृष्ण परमहंस

रामकृष्ण परमहंस जी का जन्म सन् 1836 में बंगाल प्रांत के हुगली जिले के 'कामारपुकुर' नामक गाँव में हुआ था। बचपन का नाम गदाधर था। गदाधर जन्मजात आध्यात्मिक संस्कारों से ओत-प्रोत थे। इनके माता-पिता बड़े ईश्वरप्रेमी, धार्मिक और उच्च आध्यात्मिक आदर्शों से संपन्न, उत्कृष्ट ब्राह्मण थे। 'गदाधर' में जन्मजात अद्वितीय प्रतिभा, चरित्रनिष्ठा, कलानिपुणता थी। स्कूली पढ़ाई गाँव की प्राइमरी पाठशाला तक ही सीमित रही, किंतु अपनी असाधारण बुद्धि-कौशल का उपयोग करते हुए अनेकानेक विषयों में गंभीर ज्ञान प्राप्त किया।

रामकृष्ण परमहंस ने हिंदू धर्म की विभिन्न साधनाएँ कीं, तंत्र-साधनाओं में भी सिद्धियाँ प्राप्त कीं। ईसाई, इस्लाम आदि धर्मों की विभिन्न साधनाओं का भी अनुभव प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि सभी धर्म-संप्रदाय एवं मत-मतांतर सच्चे जिज्ञासुओं, साधकों को धर्म के लक्ष्य तक ले जाते हैं। कोई भी धर्म-संप्रदाय, सत्य-सदाचार, न्याय, प्रेम आदि मानवीय कल्याणकारक तत्त्वों के विरोधी नहीं; भले ही भटके हुए लोग अपने-अपने धर्म की बातों का गलत रूप से वर्णन एवं आचरण करते हों।

उनका मानवता के लिए बहुत बड़ा योगदान रहा है। सर्वधर्म-समभाव की आधारशिला उनके द्वारा रखी गई। धार्मिक कट्टरता को उन्होंने अस्वीकार किया, सभी धर्मों के श्रेष्ठ तत्त्वों को सम्मान दिया एवं मानवहित में उनका प्रयोग करने की प्रेरणा दी। पांडित्य प्रदर्शन से दूर अपनी बात को बड़े सरल शब्दों में लोगों के बीच रखते थे। उनके संदेश उपदेशों की तरह नहीं लगते थे, बल्कि परामर्श जैसे हुआ करते थे। वे दक्षिणेश्वर के सिद्धसाधक थे।

स्वामी विवेकानंद जैसा अद्वितीय आध्यात्मिक जन-नायक उन्हीं की देन है। उन्होंने ब्रह्मानंद, शारदानंद आदि अनेक संत-शिष्यों को जनकल्याण हेतु आध्यात्मिक क्रियाकलापों में संलग्न किया। भोग और संग्रह से नितांत दूर, त्याग और सेवा का आदर्शतम जीवन उन्होंने जिया। वे जनकल्याण के लिए सेवाकार्यों को सर्वोपरि भगवद्भक्ति मानते थे। जनता-जनार्दन की सेवा जीवभाव से नहीं, शिवभाव से की जाए; ऐसा उनका मत था। उनके ही विचारों एवं आचरणों से प्रेरणा लेकर रामकृष्ण सेवाश्रम की स्थापना हुई, जो सेवाजगत् में अनुपम कार्य कर रहा है।

सन् 1886 में रामकृष्ण परमहंस का महाप्रयाण हुआ। लगभग 50 वर्षों के जीवनकाल में समाज को दिए उनके असीमित योगदान को देखकर, उन्हें एक महामानव से बढ़कर भगवान के रूप में पूज्य स्थान दिया गया। ❒

ऐसे पुष्प बनें कि विश्व-उद्यान का गौरव बढ़े

वाटिका में पुष्प खिलते हैं और सारे वातावरण को सुगंध से भर देते हैं। जीवन भी एक ऐसा ही पुष्प है, जिसकी सुगंध बिखर जाने से चारों ओर मादकता का वातावरण छा जाता है। जीवन के कुछ स्तंभ हैं, जिनके आधार पर सारा जीवन टिका है, अगर ये स्तंभ कमजोर हैं तो जीवन का कोई महत्त्व नहीं है।

ये आधार हैं—दृढ़ संकल्प, आत्मविश्वास, निश्चित उद्देश्य, अनुकूल वातावरण, श्रद्धा, सही विचार, इन्हीं शक्तियों पर जीवन का ढाँचा निर्भर होता है। अगर ये आधार हमारे अंदर हैं तो सही, परंतु कमजोर हैं तो भी सफलता मिलना असंभव है। जब हम किसी महापुरुष की जीवनी का अध्ययन करते हैं, तो सबसे पहले इन्हीं बातों को देखते हैं कि वे कौन-सी शक्तियाँ हैं, जिन्होंने जीवन को पराकाष्ठा पर पहुँचा दिया।

दृढ़ संकल्प में बड़ी अद्भुत शक्ति होती है, जो मनुष्य के जीवन का कायापलट कर देती है। जिस व्यक्ति पर दृढ़ संकल्प का भूत सवार हो जाता है, वह उन्नति के लगभग सभी द्वार खोल लेता है। पैदा होने पर सब मनुष्य समान हैं। सभी के अंग लगभग समान ही हैं, फिर क्या कारण है कि एक तो राजा है, दूसरा भिखारी। एक गरीबी को पाल रहा है तो दूसरा उसे हमेशा के लिए विदा कर रहा है। एक व्यक्ति जिंदगीभर भार बनकर जीता है, तो दूसरा करोड़ों का भार अपने सिर पर लेता है, इतना भारी अंतर मनुष्य-मनुष्य में क्यों होता है? इतनी बड़ी विषमता का कारण है—दृढ़ संकल्प की कमी, जिसके कारण हम साधनसंपन्न होते हुए भी कोई महत्त्वपूर्ण कार्य नहीं कर पाते हैं। भावुकतावश कार्य प्रारंभ तो कर देते हैं, परंतु जहाँ थोड़ी-सी कठिनाई आई कि कार्य को बीच में ही छोड़ देते हैं।

उदाहरण के लिए हम उस बढ़ई के लड़के से मिलेंगे, जिसने खेल-खेल में जज की कुरसी पाई थी। पिता के कहने पर उसने दृढ़ संकल्प किया था कि मैं इस कुरसी पर बैठने के योग्य अपने को बनाकर ही रहूँगा। दृढ़ संकल्प ने सफलता के द्वार खोल दिए, वही लड़का एक दिन जज बना।

जीवन में सफलता पाने के लिए **आत्मविश्वास** उतना ही जरूरी है, जितना जीने के लिए भोजन। कोई भी सफलता बिना आत्मविश्वास के मिलना असंभव है। आत्मविश्वास वह शक्ति है; जो तूफानों को मोड़ सकती है, संघर्षों से जूझ सकती है और पानी में भी अपना मार्ग खोज लेती है। जीवन के किसी भी पहलू को देखें तो आत्मविश्वास

के बिना अधूरा ही दिखाई पड़ेगा। एक विद्यार्थी बड़ा अध्ययनशील है, अपने कर्त्तव्यों के प्रति हमेशा सजग रहता है, परंतु परीक्षा हॉल में प्रवेश करते ही अपना आत्मविश्वास खो बैठता है, परिणामस्वरूप वह परीक्षा में असफल हो जाता है; जबकि दूसरा विद्यार्थी कम अध्ययनशील होते हुए भी आत्मविश्वास के बल पर अच्छे नंबर ले आता है। कारण क्या था? जिसके परिणामस्वरूप पहला विद्यार्थी परीक्षा में फेल हो गया और दूसरा विद्यार्थी उत्तीर्ण हो गया। आत्मविश्वासी दुनिया का सबसे महान व्यक्ति माना जाता है, जिसकी एक आवाज पर करोड़ों व्यक्ति साथ हो जाते हैं। दूसरा व्यक्ति आत्मविश्वास के अभाव में घर से बाहर निकलने में भी शंका से भरा रहता है।

व्यक्ति जो कुछ बनने की इच्छा अपने हृदय में सँजोए रहता है, उसी प्रकार की बाहरी परिस्थितियाँ उसके चारों ओर इकट्ठी होने लगती हैं। जिसने **अपना उद्देश्य** महान बनाया, वह महान बनेगा, जिसने उद्देश्य में शंका-अविश्वास किया, उसके पैर लड़खड़ाएँगे, उसे सफलता मिलना असंभव है।

हर व्यक्ति अपनी कामनाओं को साकार रूप दे सकता है, बशर्ते वह अपनी इच्छाओं के प्रति ईमानदार हो। इच्छाएँ अपने अनुरूप होनी चाहिए, कल्पना के रंगीन महल बनाने की अपेक्षा टूटी-फूटी झोंपड़ी को महत्त्व देना चाहिए। लिंकन ने दासों को मुक्त करने की इच्छा की थी, जिसे पूरा करने के लिए उन्होंने अपनी सारी शक्ति लगाकर कार्य किया और वे अपने उद्देश्य में सफल हो गए। यह थी उनकी शक्तिशाली इच्छाशक्ति, जिसने दासों को आजाद कराया।

हर व्यक्ति को स्वतंत्र चिंतन करने का अधिकार है। रुचि के अनुसार वह अपना कार्य कर सकता है, जिसके लिए **अनुकूल वातावरण** की आवश्यकता है। लिंकन जब अपना खेत जोत रहे थे तो अचानक किसी अज्ञात शक्ति ने उन्हें पुकारा—लिंकन! यह काम तेरे योग्य नहीं है। आत्मा की आवाज को सुना, मनन किया और वहीं पर बैलों की जोड़ी को छोड़कर निकल पड़े, विकास का द्वार खटखटाने; जिसका नतीजा दासों को मुक्त करवाना था।

ऐसा आज तक नहीं हुआ है कि गलत वातावरण में रहकर कोई अपना विकास कर सका हो। जो व्यक्ति हमेशा निराशा के वातावरण में रहता हो, उसे आशा के दीप दिखाना मुश्किल है। यदि आप अपने बच्चे को सफल नागरिक के रूप में देखने की अभिलाषा रखते हैं तो असफलता और उत्साहहीनता के सभी विचारों की सब धाराओं को मोड़ दीजिए। जिन मनुष्यों ने संसार में सफलताएँ प्राप्त की हैं, वे अनुकूल वातावरण से काफी प्रभावित रहे हैं।

जीवन में सफलता पाने के लिए **श्रद्धा** का बड़ा महत्त्व है। हमारी श्रद्धा प्रायः हमें बताती है कि जब आगे कोई रोशनी नहीं दिखती, तब हम अँधेरे में ही सुरक्षित रहकर आगे बढ़ सकते हैं। श्रद्धा एक दैवी मार्गदर्शक है, जो

कभी हमें गलत दिशा में नहीं ले जा सकती है। केवल यह दृढ़ निश्चय होना चाहिए कि श्रद्धा ही हमें निश्चित लक्ष्य पर पहुँचाकर रहेगी।

अगर हमें उत्कृष्ट जीवन व्यतीत करना है, तो **विचारों को सही दिशा** में ले जाना होगा। विचारों में बहुत बड़ी शक्ति होती है। जो व्यक्ति अपने विचारों को सागर के समान विशाल बनाए रखता है; परिस्थितियाँ उसकी दासी बनकर चक्कर लगाया करती हैं। दूसरी ओर संकीर्ण विचारों वाला व्यक्ति जो अस्तित्वहीन, दिशाहीन, उदासी से घिरा हुआ है; वह समय के गाल में समा जाता है। अगर हमें भारत का भविष्य बनाना है, तो आने वाली पीढ़ी को विचारों का चमत्कार बताना होगा। विचारों की शक्ति एटमों से अधिक होती है। जीवन का महत्त्व क्या है? इसे जानना हो तो अच्छे विचारों का संकलन करना होगा और उन्हें सही दिशा देनी होगी, तभी हम भविष्य की सुनहली कल्पना कर सकते हैं। विचारों के अभाव में कोई भी व्यक्ति महान नहीं बन सकता है।

इसलिए जीवनरूपी उपवन में दृढ़ संकल्प, आत्मविश्वास, निश्चित उद्देश्य, श्रद्धा एवं सही विचाररूपी पुष्प खिलने चाहिए, तभी जीवन सार्थक माना जाएगा। ❐

परहित-साधना का पुण्य पर्व महाशिवरात्रि

जब समुद्रमंथन हो रहा था और अनेक प्रकार की उपयोगी वस्तुओं के निकलने के साथ जब हलाहल विष निकला, तो सब देवता घबरा गए कि यदि यह विष संसार में फैल गया, तो समस्त संसार इसके प्रभाव से संतप्त हो जाएगा; संसार में एक प्रकार की प्रलय आ जाएगी। प्राणियों का जीवित रहना कठिन हो जाएगा, सोचकर देवता भगवान शंकर के पास गए और उनसे प्रार्थना की कि वह इस होने वाले महान अनिष्ट से बचने का उपाय बताएँ और सहायता दें। महादेव कहलाने वाले शिव ने अपने शरीर की परवाह न करते हुए उस हलाहल विष का पान करने का निश्चय किया। जिस व्यक्ति के मन में परोपकार की भावनाएँ जाग्रत हो जाती हैं, भगवान स्वयं उसकी सहायता करते हैं; उसकी आत्मिक शक्तियों का विकास होने लगता है।

इस प्रकार शिव का चरित्र—महाशिवरात्रि का पर्व हमको लोभ, मोह, लालसा के स्थान पर त्याग, अपरिग्रह और परहित-साधना की प्रेरणा, उपदेश करता है। यह व्रत फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी को बड़े धूम-धाम से शिवजी की पूजा-अर्चना करते हुए मनाया जाता है। परोपकार के लिए जीने का 'शिव-संकल्प' ही हमें परमतत्त्व की प्राप्ति कराता है।

आत्मीय अनुरोध

युग निर्माण मिशन का जन्मदिन-वसंत पर्व

साहित्य संगीत कला विहीनः।
साक्षात् पशुः पुच्छविषाणहीनः॥

यदि किसी व्यक्ति में साहित्य, संगीत और कला के दर्शन न होते हों तो ऐसे व्यक्ति को पूँछ और सींग से विहीन पशु कहा जाएगा। वसंत पर्व सरस्वती देवी का जन्मदिन है। सृष्टि के आदिकाल में मनुष्य को इसी दिन विद्या-बुद्धि का, भाव-संवेदना का, कला और संगीत का अनुदान प्राप्त हुआ था। कला के उपासक, विद्या के आराधक अपनी श्रद्धाभरी भावांजलि प्रस्तुत करने के लिए वसंत पंचमी की शुभवेला में किसी-न-किसी प्रकार का उत्सव आयोजित करते हैं, जिससे अन्य लोगों के अंदर भी साहित्य-संगीत-कला के प्रति अनुराग उत्पन्न हो।

ईश्वर की सर्वोत्कृष्ट रचना—मानव

जीवन का अंश जड़ पदार्थों में है तो कृमि-कीटकों और पशुओं में भी है; पर मनुष्य को इन सबसे ऊँची स्थिति मिली है। इसका एकमात्र कारण है—उसका क्रमबद्ध उद्देश्यपूर्ण चिंतन और उसका क्रियान्वयन। उसकी शरीर-संरचना पशुओं के बल से कमतर है; पर वह बुद्धि, विवेक तथा सोद्देश्य चिंतन के कारण सृष्टि का मुकुटमणि बना हुआ है। मनुष्य को सृष्टि के अन्य प्राणियों की तुलना में जो महानता मिली है, उसके पीछे भगवती सरस्वती की अनुकंपा ही दिखाई देती है।

प्रकृति की खिलखिलाहट और मानवीय प्रगति

प्रकृति इन दिनों प्रसन्नता और उल्लास की चरम स्थिति में दीखती है। फूलों के पौधे तथा वृक्षों पर यौवन का उन्माद स्पष्ट दृष्टिगोचर होता है। प्राणियों में भी एक अभिनव संचार सृजित होता है। कोयल कूकती है, भौंरों का गुंजन कानों को प्रिय लगता है और प्रत्येक जीवधारी आंतरिक उमंग से सराबोर दिखता है। सर्वत्र हास-परिहास की अभिव्यक्ति का बाहुल्य बिखरा पड़ा दिखता है। मनुष्य के अंदर का उमंग और उत्साह भी उस दिशा में बढ़ जाता है, जिसमें उसकी रुचि होती है। इस प्रवाह में सद्भावनासंपन्न विवेकवान व्यक्ति विद्या और कला की साधना में लग जाते हैं और अपने-अपने क्षेत्र में अपनी प्रस्तुतियों से लोगों का मन मोह लेते हैं। वस्तुतः यही है मानवीय प्रगति का इतिहास जो संभव होता है, सरस्वती माता के अनुग्रह से ही। वसंत पर्व पर हम सोचते हैं कि सर्वतोमुखी प्रगति के जिस आधार को अपनाकर इतनी प्रगति संभव हुई है उसे और प्रखर किया जाए और समुन्नत बनाने के लिए तत्पर हुआ जाए। वसंत पंचमी पर्व पर भगवती सरस्वती की वंदना-पूजन आदि के पीछे यही रहस्य छिपा है।

विज्ञसमाज का पर्व वसंत पंचमी

हमारे विज्ञसमाज में वसंत पर्व को उच्चस्तरीय प्रमुखता दी जाती है। धनवान दीवाली को, शक्तिवान विजयादशमी को, विनोदी स्वभाव वाले होली को, तपस्वी श्रावणी को, छात्र गुरुपूर्णिमा को अधिक मानते हैं। जिन्हें साहित्य-संगीत-कला का ज्ञान है, वे सभी वसंत पर्व को महत्त्व देते हैं।

युग निर्माण मिशन का जन्मदिन

परिजनों को भली भाँति पता है कि बालक श्रीराम का यज्ञोपवीत संस्कार महामना पं. मदन मोहन मालवीय जी ने वाराणसी में संपन्न कराया था। उसी अनुशासन में रहकर वे नित्य

संध्या-वंदन किया करते थे। जिस दिन ब्राह्ममुहूर्त में दीपक की लौ से उनकी गुरुसत्ता प्रकट हुई वह सन्-1926 का वसंत पर्व था। इस गुरु की प्रेरणा से ही बालक श्रीराम ने भागीरथी तप का शुभारंभ कर दिया। जिस प्रकार भगीरथ ने गंगा-अवतरण की प्रक्रिया को पूरा किया, उसी प्रकार हमारे परमपूज्य ने ज्ञान की गंगा का इस धरा पर अवतरण कराया। सर्वविदित है कि इसी शुभदिन पर बालक श्रीराम ने अखंड-दीप के सामने बैठकर अपनी चौबीस वर्षों में संपन्न होने वाली उग्र गायत्री तपश्चर्या आरंभ की और एकनिष्ठ भाव से लगकर उसे मथुरा में पूरा किया। जिस प्रकार सोने को अग्नि में तपाया जाता है, उसी प्रकार गुरुदेव ने अपने को तपाकर निर्मल और तेजस्वी बनाया तथा नए युग का सूत्रपात किया। वसंत पर्व युग निर्माण मिशन का जन्म दिन है और परमपूज्य का आध्यात्मिक जन्म दिन भी है।

गुरुदेव ने वसंत पर्व को प्राथमिकता दी

गुरुदेव कहते थे—'जिस दिन उनके मास्टर ने उनके पूजा-कक्ष में प्रकट होकर उन्हें आशीर्वाद दिया—वह दिन उनके **सौभाग्य का स्वर्णिम सूर्योदय बनकर आया।** गुरुदेव की सभी गतिविधियों का शुभारंभ वसंत पर्व से हुआ। पंद्रह वर्ष की आयु में गायत्री पुरश्चरणों की शृंखला का आरंभ, अखण्ड ज्योति पत्रिका का प्रकाशन, गायत्री तपोभूमि का शिलान्यास, सहस्रकुंडीय गायत्री महायज्ञ का संकल्प, वेदों के अनुवाद का श्रीगणेश, मराठी-अँगरेजी-गुजराती आदि पत्रिकाओं का प्रकाशन, युग निर्माण विद्यालय का संचालन, युग निर्माण प्रेस की स्थापना, गायत्री परिवार एवं युग निर्माण परिवार का प्रारंभ, शांतिकुंज की स्थापना आदि गुरुदेव के अनेक कार्य वसंत पर्व से जुड़े हैं।

पूज्य गुरुदेव के प्यार में बँधा गायत्री परिवार

परमपूज्य गुरुदेव ने हम सभी शिष्यों को बड़े ही मनोयोग से जोड़ा है। दीन-हीन, गई-गुजरी परिस्थितियों से उन्होंने हमें बाहर निकाला है, साफ किया है और तराशकर अपने चरणों में स्थान दिया है। उन्होंने हमें सहारा दिया है और अपने मार्गदर्शन में रखकर युग निर्माण मिशन में सेवक की भूमिका प्रदान की है। हम अनुभव कर रहे हैं कि हम उनके प्यार की छत्रछाया में पल-बढ़ रहे हैं और ब्रह्मानंद की अनुभूति हमें हो रही है। इन तथ्यों को ध्यान में रखते हुए हम देखते हैं कि वसंत पर्व मात्र भगवती सरस्वती का-युग निर्माण अभियान का-परमपूज्य गुरुदेव का ही जन्मदिन न होकर हम सभी शिष्यों को मिली दिव्य स्फुरणा का भी जन्मदिन बन जाता है। इस अवसर पर हमें अपनी अभिव्यक्तियों को प्रकट होने का अवसर देना चाहिए, उन्हें अग्रगामी बनाने का सतत प्रयास करते रहना चाहिए। इन दिनों और विशेष करके वसंत पर्व पर हमें परमपूज्य गुरुदेव तथा परमवंदनीया माताजी को समर्पित होकर ऐसी भावना बनानी चाहिए कि हम अपने जीवन-लक्ष्य की प्राप्ति के लिए हर क्षण अधिक आत्मबल संपन्न बनते जा रहे हैं, और गुरुसत्ता का अनुग्रह हम पर खूब बरस रहा है।

पत्रिकाओं का सदस्यता अभियान

अब तक देखा गया है कि कुछ ही परिजन पत्रिका मँगाकर घर-घर वितरण करने का कार्य करते हैं, अब हमें इस प्रक्रिया को विस्तार देना है। यह कार्य प्रत्येक गायत्री परिजन द्वारा किया जाना चाहिए। हरेक का अपना-अपना संपर्क-क्षेत्र रहता है। प्रत्येक परिजन अपने-अपने संपर्क-क्षेत्र में प्रयास करेगा तो उसे गुरुदेव के निकट होने की अनुभूति होगी और ऐसे आनंद की प्राप्ति होगी, जो सदा ही अविस्मरणीय बना रहेगा। इस कार्य में अभी से लग जाना चाहिए। ❒

ज्ञातव्य

पत्रिका रजिस्टर्ड मँगाएँ

डाक-अव्यवस्था के कारण प्राय: बिना रजिस्ट्री वाली (एकल एवं 30 से कम) युग निर्माण योजना पत्रिका सदस्यों को न मिलने की शिकायत बनी रहती है। अत: सदस्यों की सुविधा के लिए रुपये 240/-वार्षिक (20/-प्रतिमाह) रजिस्ट्री शुल्क अतिरिक्त भेजने पर पत्रिकाएँ रजिस्टर्ड डाक से भेजने की व्यवस्था जनवरी, 2025 से प्रारंभ की जा रही है।

जो सदस्य इस सुविधा का लाभ उठाना चाहें, वे अपना पूरा नाम, पता, सदस्यता क्रमांक, मोबाइल नंबर सहित रुपये 240/- (20/-मासिक) पत्रिका शुल्क से अतिरिक्त भेजकर सूचना अवश्य दें। यह सुविधा एक पत्रिका मँगाने वाले वार्षिक सदस्य, बीसवर्षीय आजीवन सदस्य एवं 2 से 29 तक इकट्ठी पत्रिकाएँ मँगाने वालों के लिए उपलब्ध है।

30 और इससे अधिक पत्रिकाओं को पहले से ही रजिस्टर्ड डाक से भेजने की व्यवस्था है। उपर्युक्त व्यवस्था 1 से 29 तक की पत्रिकाओं के लिए है।

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**	**मई, 2025**
20 से 28	3 से 11	चैत्र नवरात्र	20 से 28	05 से 13
	18 से 26	30 मार्च से 7 अप्रैल		

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।**

बहुत आदरपूर्ण व्यवहार किया जाएगा, पर जब उसने देखा कि उसके महल के पीछे रहने वाले निर्धन व्यक्ति को वहाँ सर्वोच्च सत्कार दिया जा रहा है तो उसके आश्चर्य का ठिकाना न रहा। उसने चित्रगुप्त से प्रश्न किया—''मैं इस व्यक्ति को अच्छे से जानता हूँ। यह जीवन भर फटेहाल रहा और इसे आप इतना सम्मान दे रहे हैं; जबकि मैंने जीवनभर दान-पुण्य किए फिर भी मुझे अन्य व्यक्तियों की तरह ही समझा जा रहा है।'' चित्रगुप्त बोले—''इस व्यक्ति ने हर रात सरसों के तेल का एक दीया जलाकर सड़क के किनारे रखा है।'' अब धनपति और कुपित हो उठा और बोला—''तब तो आपका व्यवहार और भी पक्षपातपूर्ण है। मैंने हर दिन अपने मंदिर में घी के हजारों दीये जलवाए हैं, फिर सरसों के तेल के केवल एक दीये को नित्य जलाने पर इसका इतना मान क्यों?'' चित्रगुप्त गंभीर स्वर में बोले—''पुण्य धन के प्रदर्शन से नहीं, सार्थक कर्मों को करने से अर्जित होता है। इसके दीये ने उस अँधेरी गली में अनेकों को पथ दिखाया और तुम्हारे दीये केवल तुम्हारी समृद्धि और अहंकार के लिए जले।'' कर्मों की महत्ता मूल्य के आधार पर नहीं, वरन कार्य की उपयोगिता के आधार पर होती है।

❋ वर्षा ऋतु में गाँव की पोखर पानी से लबालब हो उठी, तो यह उल्लास उससे सँभालते नहीं बन रहा था।

ग्राम-तट में बहती थी नदी। पोखर घूमते-घूमते नदी के पास पहुँची।

नदी की निरंतर प्रवाहशीलता और अपरिग्रह से वह चकित हो उठी—''यह क्या दीदी! कुछ भी संग्रह न कर क्या तुम मूर्खता नहीं कर रहीं।''

''मैं समझी नहीं, बहन!'' नदी ने पोखर से कहा—''पानी मेरा नहीं। वह तो मुझे इसी विश्व में कहीं से मिलता है और फिर मुझसे इसी विश्व के लोग उसे लेकर यदि अपनी प्यास बुझाते तथा जरूरत पूरी करते हैं, तो इसमें मुझे खुशी ही मिलती है। इसी आत्मसंतोष से मेरा अंत:करण निर्मल है। यह निर्मलता मुझे उल्लास देती हैं।''

''ये सब सिद्धांत बघारना भूल जाओगी, जब आड़े वक्त पर कोई भी काम न आएगा। अपरिग्रह आदर्श-चर्चा है, परिग्रह व्यावहारिक कर्म है।'' कहती हुई पोखर ठुनकती लौट पड़ी और मुँह फुलाकर पसर गई।

ऋतु बदली। शरद और वसंत बीते। अब आई गरमी। नदी का शरीर दुबला-पतला हो गया, पर उत्साह और उदारता पूर्ववत् थी।

एक दिन वह पोखर से मिलने गई और उसकी दशा देख पीड़ा से कराह उठी—पोखर के पूरे शरीर में दरारें पड़ गईं थीं और पानी की एक भी बूँद नहीं थी।

नदी धीरे से बोली—''बहन! काश! तुम भी उस जीवन-मंत्र को समझतीं, जो मैं निरंतर जपती और साधती हूँ, तो आज यह दुर्दशा न होती।''

पोखर क्या कहती, उसके सूखे ओंठ जल रहे थे। ❒

दंपती रखें, आपसी सामंजस्य

पारिवारिक जीवन में सामान्य-सी बातों को लेकर आएदिन क्लेश-कलह उत्पन्न होने लगता है। साधारण-सी बातें, जिन्हें यदि गंभीरता की दृष्टि से देखा जाए तो बिलकुल सच ही मालूम देती हैं; परंतु उनके कारण ही पारिवारिक जीवन में क्लेश-कलह खड़ा हो जाता है और पति-पत्नी बुरी तरह एकदूसरे से नोंक-झोंक करने लगते हैं। उदाहरण के लिए पति दफ्तर से थका-मादा आया है। उसने अभी अपने कपड़े भी नहीं उतारे और उसके सामने पत्नी ने अपने दिनभर की घटनाओं का रोना-धोना शुरू कर दिया है। अपनी जरूरतों की लंबी फेहरिस्त पति के सामने रख दी। पति सुबह का गया शाम को घर आया है, इस बात की पत्नी को चिंता नहीं है, इधर पति दिनभर के काम के दबाव से थका हुआ है; वह इन सब बातों को सुनकर खीजने लगता है और परिवार का वातावरण कलहपूर्ण बनने लगता है।

एकाकी पति के त्याग और लचीलेपन से भी काम नहीं चलता और केवल पत्नी ही पति की हर इच्छा के आगे झुकती रहे, यह भी अव्यावहारिक है। उचित तो यह है कि पति से यदि कहीं गलती होती है तो पत्नी उसे सहने और सुधारने के लिए प्रयत्नशील रहे तथा पत्नी से यदि कोई भूल होती है तो पति उसके प्रति उदारतापूर्वक विचार करे। इस प्रकार एकदूसरे को सहते हुए पारिवारिक जीवन में स्वर्ग-सुख की सृष्टि की जा सकती है। कई अवसरों पर महापुरुषों ने ओछे स्वभाव की पत्नियों को भी समझदारी से निभाया है और उन्हें प्रेम तथा उदारता से सुधारा है।

परिवार में ऐसी परिस्थितियाँ भी आती हैं, जिनमें अपने जीवनसाथी की उपेक्षा मिलती है। ऐसे अवसरों पर गलत प्रतिक्रिया व्यक्त करने से बचा जा सके तो जीवनसाथी पर उसका अच्छा प्रभाव पड़ता है और उसे अपने रवैये पर पुनर्विचार करने के लिए भी अनायास ही प्रेरित किया जा सकता है।

आपसी संबंधों में तनाव की स्थिति आने पर उसका समाधान स्वयं भी वैसी ही प्रतिक्रिया करने से नहीं हो सकता। क्रोध एवं आवेश के क्षणों में पति या पत्नी में से कोई भी एक गरम हो तो दूसरा नरम की नीति अपनाने लगे तभी आपसी मतभेदों का समाधान सरलतापूर्वक किया जा सकता है; अन्यथा दोनों पक्ष गरमी से काम लेने लगें तो न केवल संबंधों में खटास उत्पन्न होती है, वरन वे पारिवारिक घटनाएँ घरों से निकलकर चौराहों की लड़ाई बन जाती हैं।

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 भी 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।

(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, पूरा पता, फोन नंबर, ई-मेल आई. डी. का उल्लेख अवश्य करें। पूर्ण विवरण के साथ अपनी सहमति का पत्र डाक/ई-मेल द्वारा भेजने का अनुग्रह करें। □

आगामी पुस्तक मेला

स्थान	तिथि	संपर्क सूत्र
शहीद स्मारक ग्राउण्ड गोल बाजार, जबलपुर (म. प्र.)	25 फर. से 3 मार्च, 2025	1. श्री जगदीश दीक्षित-9993914796 2. श्री नारायण दूबे-9407001414 3. श्री बी. बी. शर्मा-9424306622

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

प्रेरक बाल कहानियाँ

❋ एक गाँव में बरगद का एक वृक्ष बरसों से खड़ा था। गाँव के लोग उसकी छाया में बैठते, गाँव की महिलाएँ पर्व-त्योहारों पर उसका पूजन करतीं, ऐसे ही समय बीतता जाता। कालांतर में वृक्ष सूख गया, उसकी शाखाएँ गिरने लगीं और उसकी जड़ें दुर्बल पड़ने लगीं। गाँववासियों ने आपस में विचार-विमर्श कर पेड़ को काटने का निर्णय किया और यह सोचा कि काटी गई लकड़ियों से गृहविहीन लोगों के लिए झोंपड़ी का निर्माण किया जाएगा।

गाँववालों को आरी इत्यादि लेकर आते देख वटवृक्ष के पास खड़ा पेड़ बोला—"दादा! आपको इन लोगों की प्रवृत्ति पर क्रोध नहीं आता, ये कैसे स्वार्थी लोग हैं? जब इन्हें आपकी आवश्यकता थी, तब इन्होंने आपका भरसक उपयोग किया और आज आपको अशक्त देखकर काटने चले हैं।" वृक्ष बोला—"नहीं पुत्र! मैं तो यह सोचकर प्रसन्न हूँ कि मरने के बाद भी मैं किसी के काम आ सकूँगा।" परोपकारी व्यक्ति सदा दूसरों के प्रति करुणा का भाव रखते हैं और उनके सुख में अपना सुख समझते हैं।

❋ महापुरुषों के व्यक्तित्व एक दिन में तैयार नहीं होते। उनको गढ़ने के लिए वे कष्ट-कठिनाइयों के दौर से गुजरते हैं और हर महापुरुष का जीवन कहीं-न-कहीं, किसी-न-किसी रूप में अपनी माँ की शिक्षाओं से प्रभावित रहता है। ईश्वरचंद्र विद्यासागर के बचपन की घटना है। उनके द्वार पर एक भिखारी आया। उसको याचना करते देख उनके हृदय में करुणा उमड़ी। उन्होंने अंदर जाकर अपनी माँ से कहा—"वो उस भिखारी के लिए कुछ दे दें।" माँ के पास उस समय कुछ भी न था सो उसने अपना कंगन उतारकर ईश्वरचंद्र के हाथ में रख दिया और कहा—"जब तू बड़ा हो जाए, तब दूसरा बनवा देना, अभी इसे बेचकर उस जरूरतमंद की सहायता कर दे।" बात आई-गई हो गई। बड़े होने पर ईश्वरचंद्र अपनी पहली कमाई से अपनी माँ के लिए सोने का कंगन बनवाकर ले गए और बोले—"माँ! आज मैंने बचपन का तेरा कर्ज उतार दिया।" उनकी माँ बोली—"बेटा! मेरा कर्जा तो उस दिन उतर पाएगा, जिस दिन किसी और याचक के लिए मुझे ये कंगन दोबारा नहीं उतारने पड़ेंगे।" माँ की बात ईश्वरचंद्र विद्यासागर के हृदय में घर कर गई। उन्होंने प्रण किया कि वो अपना जीवन दीन-दुखियों की सेवा करने और उनके कष्ट हरने में ही व्यतीत करेंगे और उन्होंने वैसा ही जीवन जिया।

❋ एक धनी व्यक्ति मरणोपरांत स्वर्ग पहुँचा। उसे अपेक्षा थी कि उसके साथ वहाँ

कई परिवार हैं, जहाँ ऐसे फूहड़ ढंग से झगड़े होते हैं, जिनमें मार-पीट होती है कि पड़ोसी भी उन्हें जान जाते हैं। ये बातें समाज के सामने भी खुल जाती हैं और पति अपने को अत्यधिक अपमानित महसूस करने लगता है, जिससे पत्नी के प्रति घृणा की भावना बढ़ने लगती है। ऐसी दशा में झगड़े की जड़ को शांतचित्त से चुपके से मिलकर हल कर लें अथवा ऐसे तीसरे व्यक्ति को बुलाकर फैसला करा लें, जिससे अपनी बात को बाहर खोल देने का भय न हो तो वैसी स्थिति उत्पन्न ही नहीं होगी।

पारिवारिक सामंजस्य बनाए रखने में पुरुष की भी भूमिका कम महत्त्वपूर्ण नहीं है, उसे नारी की कोमल भावनाओं, संवेदनाओं का सदैव ध्यान रखना चाहिए। नारी पुरुष से सर्वदा वस्तुएँ या उपहार ही नहीं चाहती; वह उससे अपनत्व एवं प्यार की भी कामना करती है। सहज स्वभाववश वह अपने अधिकार क्षेत्र का अतिक्रमण होते देखना सहन नहीं कर सकती। पुरुष को उसकी इस मनोभूमि के अंदर पैंठकर असीम विश्वास उत्पन्न करने का प्रयत्न करना चाहिए।

पुरुषों को तो अत्यधिक समय घर के बाहर ही बिताना पड़ता है। अत: वे बाहर की दुनिया को अच्छी तरह देखने-परखने के आदी हो जाते हैं, परंतु महिलाओं को घर के और बच्चों के दैनिक कार्यों से समय ही कम मिल पाता है कि वे बाहर की दुनिया का जायका ले सकें। इसके लिए पुरुषों को चाहिए—नियमानुसार उन्हें समय बचाकर बाहर घुमाने ले जाएँ। इससे उनका भी मानसिक विकास होता रहे। समूहों में घूमने से अन्य लोगों की सभ्यता और सुरुचि के समाचार तथा कपड़े पहनने-ओढ़ने के, उठने-बैठने के अन्य तौर-तरीके तथा शिष्टाचार सीखने का सुअवसर प्राप्त होता है।

पति-पत्नी यदि प्रेम और स्नेहपूर्वक रहें तो बाहर के लोग भी उन्हें श्रद्धा और सम्मान की दृष्टि से देखते हैं। उस स्थिति में प्राप्त होने वाला आंतरिक संतोष, उल्लास और आनंद कहते नहीं बनता है। पति-पत्नी एक समर्थ इकाई और पूरक साथी के रूप में समाज का तथा स्वयं का निर्वाह करते हुए पारिवारिक जीवन की आनंद-सुधा का पान करते रह सकते हैं। ❐

जैन पुराणों में तपस्वी बाहुबलि के चरित्र का वर्णन है। उनने कठोर तपस्याएँ की थीं, पर अहंता नहीं टूटी तो इस साधना से भी उन्हें शांति न मिली। महत्त्वाकांक्षाओं का उन्माद उन पर तब भी चढ़ा रहता था।

उदास बाहुबलि को उसकी बहन ने देखा तो असफलता का कारण ताड़ लिया। उसने आते ही कहा—"हाथी की पालकी से नीचे उतरो और समझदारों की तरह जमीन पर चलो।" कथन का मर्म बहन ने समझाया कि अहंता को छोड़ो; आकांक्षाओं से छुटकारा पाओ, इसके बिना साधना की सफलता मिल नहीं सकती।

बाहुबलि ने ऐसा ही किया और वे देखते-देखते सिद्धपुरुष हो गए।

गौरवपूर्ण सर्वोच्च संस्कृति—भारतीय संस्कृति

संसार की समस्त संस्कृतियों में भारत की संस्कृति ही प्राचीनतम है। आध्यात्मिक प्रकाश संसार को भारत की देन है। गीता, उपनिषद्, पुराण इत्यादि श्रेष्ठतम मस्तिष्क की उपज हैं। हमारे जीवन का संचालन आध्यात्मिक आधारभूत तत्त्वों पर टिका हुआ है। भारत में खान-पान, सोना-जागना, शौच-स्नान, जन्म-मरण, यात्रा, विवाह, तीज-त्योहार आदि का निर्माण भी आध्यात्मिक बुनियादों पर है। जीवन का ऐसा कोई भी पहलू नहीं है; जिसमें अध्यात्म का समावेश न हो या जिस पर पर्याप्त चिंतन या मनन न हुआ हो।

जब तक विश्व में भारतीय संस्कृति का आदर था; उसे लोग धर्म और ईश्वरीय आदेश एवं उच्चतम आदर्श मानकर व्यवहार करते थे; तब तक सारे विश्व में परम शांति का साम्राज्य था। घर-घर सुख-शांति विराजती थी; मनुष्य-मनुष्य के बीच अपार स्नेह था। एकदूसरे के लिए व्यक्ति क्या त्याग कर सकता है; इसके आदर्श उपस्थित करने के लिए हरेक व्यक्ति प्रतिस्पर्द्धा करता था; एकदूसरे से आगे बढ़ना चाहता था। ऐसी स्थिति में धन-धान्य की कमी भी कदापि नहीं हो सकती थी। मनुष्य और समाज हर प्रकार से सुखी, स्वस्थ, दीर्घजीवी, प्रसन्न और संतुष्ट दिखाई देते थे।

भारतीय संस्कृति का अनुसरण करने वाले को भौतिक सुख और आंतरिक शांति का होना सुनिश्चित है। इस तथ्य को हरेक पर प्रयोग करके ऋषियों ने यह दिखा दिया था कि मानव को अभिलाषा, सुख-शांति के निश्चित रूप से प्राप्त करने का एकमात्र मार्ग वही है; जिसे संस्कृति कहते हैं। इस संस्कृति को पाकर मानवता धन्य हो गई थी। संसार ने भारतीयों की इस महान देन के प्रति पूर्ण कृतज्ञता प्रकट करते हुए इसका नाम भारतनिर्मित विश्व संस्कृति या संक्षेप में 'भारतीय संस्कृति' रखा। इसकी विजयदुंदुभि विश्व के कोने-कोने में बजी। इसी आधार पर भारत को चक्रवर्ती एवं जगद्गुरु कहा गया। वास्तव में सामाजिक, आर्थिक, लौकिक, वैयक्तिक, पारलौकिक सभी प्रकार की उन्नति का विधान भारतीय संस्कृति में निहित है।

क्या कारण था कि अनेक विदेशी पर्यटक भारत की कीर्ति, अतुल पराक्रम और समृद्धि की गाथाएँ सुन-सुनकर यहाँ आया करते थे? भारत की प्रशंसा सभी विदेशी यात्री किया करते थे? इसे भूतल का स्वर्ग कहा जाता था?

कारण यह था कि भारतीय संस्कृति ने इस देश को एकता के सूत्र में बाँध रखा था।

भारतीय जन परस्पर एकदूसरे से भ्रातृभाव, प्रेम, सौहार्द, सहानुभूति की रज्जुओं से बँधे हुए थे। विदेशी सत्ता का यह साहस नहीं होता था कि आक्रमण कर बैठे। अनेक विदेशी आए और उस एकता की चोट खाकर वापस लौटे। मुसलमान तथा अँगरेज शासकों ने भारतीय एकता को, हमारे संगठन को नष्ट किया तथा भेदभाव उत्पन्न कर हमें गुलाम बनाया। आज हम पाश्चात्य देशों से शासन-व्यवस्था की शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं, किंतु हमें मालूम नहीं कि स्वयं हमारी संस्कृति में एकता और समाजवाद की वे धाराएँ भरी पड़ी हैं; जिनसे हमारा राष्ट्र अब भी संसार का मार्गदर्शक हो सकता है।

इस संबंध में आचार्य श्री नरदेव शास्त्री के बहुमूल्य विचार यहाँ उद्धृत किए जाते हैं, जो माननीय हैं। शास्त्री जी लिखते हैं—

"हमारे प्राचीन भारत का सूत्र अब भी विद्यमान है; वह है अपनी संस्कृति। इस संस्कृति का संबंध हमारे धर्म से है। नाना विचारधाराओं, नाना पंथों के रहते हुए भी हमारे पूर्वज एकता में अनेकता और अनेकता में एकता को देखने का पाठ पढ़ा गए हैं। भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार द्वारा उन्हीं सूत्रों को दृढ़ करने की आवश्यकता है।"

'संस्कृति' कहिए या 'संस्कार' कहिए, है एक ही बात। अनेक परंपरागत संस्कारों से ही किसी जाति, समुदाय, देश, राज्य की संस्कृति बनती है। हमारी एक विशेषता यह रही है कि देश में नाना धर्म, नाना पंथ, नाना विचार रहते हुए भी सब एकसूत्र में बँधे रहे। न बँधे रहते तो एक सहस्र वर्ष की भयंकर दासता, विदेशी विधर्मियों की प्रभुता का सुदीर्घ काल, इनमें यह भारत जीवित ही कैसे रहा! इस पर संसार आश्चर्य करता रह गया। वह इस भारतीय संस्कृति के कारण ही जीवित रहा; विपरीत परिस्थितियों में भी सब कुछ सहता रहा और फिर उभर गया। अब अन्य देशों के लोग यह देख रहे हैं कि भारत जिस पाश्चात्य प्रजातंत्र का प्रयोग कर रहा है; उसमें कहाँ तक सफल हो रहा है। भारत ने स्वतंत्र होकर संसार के ईर्ष्यालु राष्ट्रों में परस्पर शांति, समृद्धि, सौजन्य के हेतु भारतीय संस्कृति से ओत-प्रोत एक सुंदर उपाय बतलाया है। वह रामबाण औषधि है—पंचशील, जिसका संसार सेवन करे तो संसार के राष्ट्रों के समस्त दुःख ही दूर हो जाएँगे। महाभारत के शांतिपर्व में 'आमृशंस्य धर्म' के प्रसंग में जो धर्मतत्त्व कहे हैं; उन्हीं का तो अनुवाद है यह पंचशील—

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्।

जो बात, जो व्यवहार स्वयं अपने आप को नहीं भाता, प्रतिकूल लगता है; उस प्रकार का व्यवहार हम दूसरों से न करें।

यन्येषां हितं न स्याद्, आत्मनः कर्म पौरुषम्॥

हमारे जिन कर्म और पौरुष से दूसरों का हित बिगड़ता है; उन कर्मों और पौरुषों को प्रयत्न से त्याग देना चाहिए।

इस नए युग के नए विचारों में हमको अपनी एकता के लिए नए सूत्रों को टटोलने की आवश्यकता नहीं है। हम अपनी संस्कृति को सँभाले रहेंगे तो बने रहेंगे। केवल बने ही नहीं रहेंगे; बल्कि बिगड़े हुओं को सुधारेंगे। जो हमारी संस्कृति है; उसी का उच्छिष्ट संसार में बिखरा पड़ा है।

हमारे यहाँ अनेक ऐसी महान आत्माएँ हुई हैं; जिन्होंने घूम-घूमकर अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं की परवाह न कर, आत्मज्ञान का प्रचार किया है। नारद जी कुछ घड़ी भी एक स्थान पर न ठहरकर, आत्मज्ञान का प्रसार करने के लिए हर घड़ी पर्यटन करते रहते थे। व्यास जी ने संसार को धर्म-ज्ञान देने के लिए अठारह पुराणों की रचना की थी। आदिकवि वाल्मीकि ने रामायण जैसे मूल्यवान कल्याणकारी ग्रंथ की रचना करके मानव जाति को कर्त्तव्य-पथ पर चलने के लिए अग्रसर किया है। चरक, सुश्रुत, वाग्भट, धन्वंतरि जैसे त्यागी, निस्पृह ऋषियों ने जीवनभर जड़ी-बूटियों, धातुओं, विषों आदि का अन्वेषण करके, रोगग्रस्त पीड़ितों का त्राण करने के लिए सर्वांगपूर्ण चिकित्साशास्त्र का आविर्भाव किया और कभी भी अर्थलाभ या स्वार्थ का कण भी नहीं दिखाया। दिखावट या शेखीखोरी का अणुमात्र भी पास नहीं आने दिया।

ज्योतिष विद्या की बड़ी-बड़ी खोजें, आकाश में पाए जाने वाले ग्रह-नक्षत्रों की गतिविधियों और उनका मनुष्य जाति पर जो प्रभाव पड़ता है; उसकी खोज करने वाले हिंदू ऋषि ही थे। सूर्य सिद्धांत, मकरंद, ग्रहलाघव आदि को देखने से आश्चर्य होता है कि उस समय बिना वैज्ञानिक यंत्रों के इस प्रकार के शोध करके संसार को महान ज्ञान देने के लिए उन्हें कितना श्रम करना पड़ा होगा, जिसकी मजदूरी उन्होंने कभी नहीं चाही। दैवी संस्कृति, देवतुल्य आचार-विचारों की पद्धति ही इसका कारण थी। इस पद्धति के अनुसार जीवन का निर्माण करने का अर्थ निश्चित रूप से यह रहा है कि मनुष्य भौतिक सुख-संपदाओं की अपेक्षा आध्यात्मिक सद्‌गुणों, सद्‌विचारों, सत्कार्यों को अधिक महत्त्व दे तथा संसार के क्षुद्र स्वार्थों का ध्यान न रखे।

इस संस्कृति ने ऐसे अनेक महान ऋषि-मुनि उत्पन्न किए हैं; जिन्होंने विश्व तथा मानव की सेवा में ही अपना जीवनदान दिया था। विश्वामित्र, वसिष्ठ, जमदग्नि, कश्यप, भरद्वाज, कपिल, कणाद, गौतम, जैमिनी, पराशर, याज्ञवल्क्य, शंख, कात्यायन, गोभिल, पिप्पलाद, शुकदेव, शृंगी, लोमश, धौम्य, जरत्कारु, वैशंपायन आदि भारतीय ऋषियों ने अपने को तिल-तिल जलाकर संसार के लिए वह प्रकाश उत्पन्न किया, जिसकी आभा कभी भी बुझ नहीं सकती है। सूत और शौनक निरंतर प्राचीनकाल के महापुरुषों की गाथाएँ, विरुदावलियाँ, धर्मचर्चाएँ सुना-सुनाकर मानव जाति की सुप्त अंतरात्माओं को जगाया करते थे। ❑

बुढ़ापे को भार न मानें

हँसती-हँसाती जिंदगी मरते समय तक जीयी जा सकती है। शरीर के वयोवृद्ध होने पर श्रम-क्षमता भर घटती है, पर मानसिक दक्षता और सुखद कल्पना करने की सामर्थ्य में कोई कमी नहीं आती। सुविख्यात वैज्ञानिक मनीषी डॉ० हेनिंग किर्क के अनुसार लोग अपनी शिखर की बौद्धिक क्षमता तब जाग्रत कर पाते हैं, जब उनकी आयु साठ वर्ष से ऊपर हो जाती है। अधिकांश लोग साठ वर्ष तक रिटायर हो जाते हैं। अधिक उम्र वाले लोग न केवल नई बातें शीघ्र सीख लेते हैं, वरन अपने अनुभवों के कारण अन्यों की अपेक्षा अच्छी तरह और अधिक मात्रा में ग्रहण कर लेते हैं। वस्तुत: अवकाशप्राप्ति की अवस्था सुखद व आनंद से परिपूर्ण होती है। चीन जैसे जनसंख्या बहुल देश में बुढ़ापे को शानदार माना जाता है। अच्छा कार्य करने योग्य स्वास्थ्य होने पर भी अपने यहाँ रिटायरमेंट के बाद अधिकांश व्यक्ति अपने को वृद्ध मानने लगते हैं और अपनी जीवन-ऊर्जा को व्यर्थ की चिंताओं एवं क्रियाकलापों में अपव्यय करते रहते हैं।

वस्तुत: वृद्धावस्था परमात्मा का सर्वोत्तम उपहार है। युवावस्था में जिसकी कामना थी, उसे इस अवस्था में करने व सीखने का अवसर मिलता है। जीवनभर के संगृहीत अनुभवों की पूँजी का लाभ स्वयं के उत्कर्ष में तो उठाया ही जा सकता है; साथ ही परिवार व समाज का ही हितसाधन किया जा सकता है। धैर्य व सहनशीलता इस उम्र की सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पूँजी हैं। इसलिए यह आवश्यक एवं उचित है कि इस उम्र में खीजने की अपेक्षा अपना मन समझाएँ और परिस्थिति के साथ तालमेल बिठाने के साथ-साथ यथासंभव अधिक उपयोगी बनें तथा जैसी भी कुछ स्थिति है उसमें प्रसन्न रहने की, हँसने-हँसाने की आदत डालें।

बुढ़ापे में आराम से रहने हेतु सुझाव

1. कम बोलें। 2. मनचाही वस्तु न मिलने पर क्रोध न करें। 3. अपनी धन-संपत्ति का बार-बार बखान न करें। 4. बहू-बेटी के कार्य में दखल न दें। 5. यह आशा न करें कि हर काम हमसे पूछकर करें। 6. खाने-पीने में संतोषी रहें, जो मिल जाए, प्रभु का धन्यवाद करें। 7. अपनी इच्छा पूर्ण कराने की कोशिश न करें। 8. बहू-बेटी तथा उनके बच्चों से स्नेह व प्रेम का व्यवहार करें। 9. बुढ़ापे के कष्ट को कर्मफल समझकर खुशी-खुशी सहन करें। 10. घर पर आए व्यक्ति से अपने घर की कोई बुराई न करें। 11. बहू-बेटी के कटुवचन सुनकर शांत हो जाएँ, उत्तर न दें। 12. अपने स्वास्थ्य के अनुसार उनके कार्य में सहयोग करें। 13. प्रभु का स्मरण अवश्य करते रहें। 14. ध्यान रहे कि प्रभु की कृपा से ही सब कुछ प्राप्त हुआ है, खाली हाथ आए थे और खाली हाथ ही जाना है। 15. अपने परिवार की समस्याएँ दूसरों के सामने न रखें। 16. प्राकृतिक जीवनशैली अपनाएँ। ❑

सुख कहाँ छिपा है ?

स्त्री–पुरुष, राजा–रंक, धनी–निर्धन, अशक्त–सशक्त सभी की यह कामना होती है कि उन्हें सुख मिले। सुख का सच्चा स्वरूप और उसकी वैज्ञानिक आवश्यकता पर बहुत थोड़े–से व्यक्तियों ने विचार किया होता है। अधिकांश तो शरीर की स्थूल उपभोग सामग्रियों को ही सुख का साधन मानते हैं और इन्हीं के पीछे अंधी दौड़ लगाते रहते हैं। ये साधन और ये सुख इतने निर्बल होते हैं कि उनसे व्यक्ति की आंतरिक पिपासा शांत नहीं होती। क्षणिक सुख का–सा जो आभास होता है, वह भी अंततः अग्नि में घी डालने का ही काम करता है। इससे सुखप्राप्ति की कामना प्रबल होती है और इनके प्रति राग या आसक्ति बन जाती है।

यह भाव सुख न रहकर दुःख बन जाता है; क्योंकि शारीरिक सुख अधोगामी होते हैं; इनसे शक्तियों का पतन होता है और यह अशक्तता ही दुःख का कारण होती है। इसलिए इंद्रियों की बाह्य लिप्सा को सुख नहीं मानते।

धन–दौलत जिसे सुख का साधन मानते हैं; वह भी सुख कहाँ दे पाता है। ऐसा रहा होता तो हेनरी फोर्ड, राकफेलर आदि प्रमुख धनपति महासुखी रहे होते। धन के कारण उत्पन्न होने वाले भय, आलस्य, भोग आदि से मनुष्य का हृदय हर घड़ी काँपता रहता है। धनिकों को थोड़ा घाटा लगा कि हार्टफेल हुआ। यह बात बताती है कि धन का साहसी भावनाओं से पूर्णतया संबंध–विच्छेद है। अतः भयदायक परिस्थितियों में रहकर विपुल धन–संपत्ति का स्वामी होकर भी मनुष्य सुखी रह सकेगा, इसमें संदेह ही है।

शारीरिक दृष्टि से बहुत मोटा या बलवान होने में भी स्थिरता नहीं है। संसार की अन्य वस्तुओं की तरह शरीर में भी परिवर्तन होता रहता है। आज की स्वस्थ अवस्था सदैव इसी तरह बनी रहेगी, इसकी कहीं निश्चितता नहीं है।

एक बात यह भी है कि शरीर की दृष्टि से सुखी–संपन्न व्यक्ति भी कई बार अहंकार प्रदर्शन और दूसरों पर अपनी धाक जमाने की भावना से कुत्सित और नृशंस कर्म करने लगते हैं। अपराधों के वैधानिक दंड से मनुष्य बचाव कर सकता है, किंतु पाप की प्रक्रिया जब मस्तिष्क में विद्रूपता उत्पन्न करती है तो मनुष्य के बाह्य और आंतरिक जीवन में अशांति की आँधी छा जाती है; ऐसे व्यक्तियों का अंत सदैव ही बड़ा निर्मम, निर्दय और भयानक हुआ है।

तब फिर क्या सौंदर्य को सुख मान लें? अपने पास भरा–पूरा परिवार है, उससे क्या सुख मिलता है? बहुत पढ़–लिख लिया है, इससे क्या सुखी हैं? सोचते चले जाइए। एक–

एक परिस्थिति पर पूर्णतः विचार कर लीजिए। बाह्य साधन सुख नहीं दे सकते। सौंदर्य का आकर्षण मनुष्य को पतित बना देता है, फिर वह सदैव साथ रहने वाला भी तो नहीं है। परिवार में संख्या तो अधिक है, किंतु बेटे-बाप में नहीं बनती। बच्चियों की शादी की समस्या सताती है। बेटे दुष्ट और दुर्गुणी हों, स्त्रियाँ फूहड़ हों तो नारकीय यंत्रणाएँ देखने के लिए दूर जाने की आवश्यकता न होगी।

तथाकथित अर्थकारी विद्या भी मनुष्य को संतुष्ट नहीं कर सकी। आज शिक्षा का प्रसार हुआ है, पर उसी अनुपात में बेकारी भी बढ़ी है। दिखावट, बनावट, फैशनपरस्ती, फजूलखरची आदि बुराइयाँ आज अधिकांश पढ़े-लिखे लोगों में ही दिखाई देती हैं। फलस्वरूप वे अशिक्षितों से भी अधिक दुःखी रहते देखे जाते हैं। ऐसी दशा में शिक्षा को भी सुख का मूल कैसे मान लें?

मनुष्य का निर्माण जिस ढाँचे में हुआ है, वह सच्चाई और ईमानदारी का खाका है। आंतरिक सद्गति जिसे सुख कहते हैं; वह मनुष्य की भावनाओं का परिष्कार मात्र है; अन्यथा इस विश्व में न तो कुछ सुख है और न दुःख। आत्मा स्वभावतया उददात्त और विशाल है, उसे इस विशालता तथा समष्टिगत भावना में ही आनंद आता है। स्वार्थ की संकीर्ण प्रवृत्ति और बाह्य भोगों की आसक्ति से उसकी स्वाभाविक पवित्रता पर लांछन आता है। ऐसी अवस्था में उसका सुखी होना असंभव ही है। दुर्भावनाओं से उसे तृप्ति नहीं होती। दुष्कर्मों से उसे दुःख मिलता है, अशांति रहती है। इसलिए सुखी जीवन का प्रमुख आधार यह है कि हमारा जीवन पवित्र बने और हम सबके हित में अपना हित समझें।

मनुष्य जब इस स्वाभाविक आकांक्षा पर परदा डालने का प्रयत्न करता है; छल, कपट, द्वेष और दुर्भावनाओं से अपनी आंतरिक सत्ता पर आघात पहुँचाता है, तो आत्मा छटपटाती है, दुःखी और बेचैन होती है। थोड़ी देर के लिए लगता है कि हमें बड़ी सफलता मिल गई, पर वह व्यक्ति सचमुच निरा निर्धन ही है, जो अपनी आत्मिक संपत्तियों को इस तरह खिलवाड़ में विनष्ट कर देता है। कितनी दयनीय अवस्था है कि मनुष्य प्रत्येक वस्तु का मूल्यांकन बाह्य दृष्टि और सांसारिक दृष्टिकोण से करता है।

मनुष्य के दुःख का प्रमुख कारण उसकी अज्ञानता है। इस कारण मनुष्य का दृष्टिकोण ही भिन्न हो जाता है। जिस स्थिति में हैं, उसी को आधार मानकर जीवन का सारा क्रिया-व्यापार चलता है। इन व्यवसायों में जब विघ्न उत्पन्न होते हैं, तो भाग्य को दोष देते हैं; भगवान को कोसते; रोते-बिलखते रहते हैं।

हमारी स्थिति ठीक उस नाटक के राजा की-सी है, जो नाटक समाप्त होने पर भी इस बात पर अड़ जाता है कि मेरा वह खजाना, रानी, सेना, सिपाही लाओ, नहीं तो घर नहीं जाऊँगा। तब नाटक कंपनी का मालिक उसे

समझाता है कि भाई तुम्हें राजा तो इस नाटक की सफलता के लिए बनाया था। तुम सचमुच राजा तो नहीं हो। एक निर्धन व्यक्ति हो, जिसे पारिश्रमिक देकर इस कंपनी में भरती किया था।

ऐसे बावले राजा पर लोग हँसते हैं, कहते हैं—वह बिलकुल बुद्धिहीन है। पर हम सब ठीक उस राजा जैसे ही हैं, जो अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर, हाड़-मांस की इस मानव देह पर अभिमान कर बैठे हैं। प्रत्येक बात, सुख और सुविधाओं का चिंतन इस पंचभौतिक शरीर की दृष्टि से ही करते रहते हैं। पर जब इस जीवन का नाटक खतम होता है और हम शरीर के स्टेज से उतार दिए जाते हैं तो कितने दु:खी हो सकते हैं; इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती।

इस संसार में वही परमात्मा विभिन्न रूपों में रूपांतरित होकर अपना प्रकाश फैला रहा है। वह कण-कण में समाया है। वह साक्षी है, वह नित्य अविनाशी परमात्मा ही सच्चे आनंद का स्रोत है; उसी को जानने की प्रेरणा देते हुए स्मृतिकार ने लिखा है—

भूर्भुवः स्वस्त्रयो लोका व्याप्तमोम्ब्रह्म तेषु हि।
स एव तथ्यतो ज्ञानी यस्तद्वेत्ति विचक्षणः॥

—*गायत्री स्मृति-1*

"अर्थात इस पृथ्वी, आकाश और पाताल में जो सर्वत्र विद्यमान परमात्मा है, वही जानने योग्य है। उसे जाने बिना मनुष्य दु:ख, क्लेश और संताप से विमुक्त नहीं हो सकता।"

मनुष्य जीवन में सात्त्विकता की ऊँची कक्षा प्राप्त कर लेना ही सर्वसुलभ और सहज उपाय है। इसके लिए कहीं जटिल ऊहापोह की आवश्यकता नहीं। निष्काम भावना से संसार के संपूर्ण कर्मों का पालन करते हुए मनुष्य अपनी भौतिक सात्त्विकता प्राप्त कर सकता है। मनुष्य सत्याचरण करे, इसमें कौन-सी कठिनाई है? परमात्मा की उपासना सद्व्यवहार, सहृदयता, उदारता, निष्कपटता— ये कौन-से वजनदार पत्थर हैं, जो उठाए नहीं उठते। मनुष्य इन सद्गुणों को अपने जीवन में विकसित करने का साहस करे तो ऐसी कोई भी बाधा नहीं, जो उसे सुखप्राप्ति से रोक सके। मनुष्य जीवन की सरलता, शुचिता और सात्त्विकता की त्रिशक्ति के आधार पर ही उसके भौतिक, भावनात्मक और पारलौकिक सुख विकसित होते हैं।

हमारे श्रेष्ठ अंत:करण का जो दिव्य पुरुष इस शरीर में विद्यमान है; अपना धन, शक्ति, विद्या तथा सौंदर्य सब कुछ वही है। बाह्य साधनों में जो सुख दिखाई देते हैं, वे रेगिस्तान की मरीचिका के समान ही हैं। उनमें भटकता हुआ इनसान मृग की भाँति धोखा ही खाता है।

इस तथ्य को जितना ही विचार सकें, उतना ही अच्छा है; जितना अपने जीवन में समावेश कर सकें, उतना ही श्रेयस्कर है। सत्य और न्याय के साँचे में विनिर्मित मनुष्य जीवन को इन्हीं की प्राप्ति में ही संतोष मिल सकता है। ☐

निर्विकार और निर्विचार की स्थिति है
ध्यान

गंगा-किनारे हिमालय की गुफाओं में सद्गुरु का आश्रम है, जहाँ जिज्ञासु साधकों का शिविर लगा है। वटवृक्ष की छाया में साधक सत्संग के लिए अपने स्थान ग्रहण कर चुके हैं। सद्गुरु का आगमन हुआ। साधकों ने खड़े होकर नमन किया। सभी ने अपने आसन पर स्थान ग्रहण किया, गहन मौन के उपरांत सद्गुरु की वाणी मुखरित हुई। सद्गुरु बोले—"हे साधको! आज आप किस विषय पर चर्चा सुनना चाहते हैं। अपना विषय निर्धारित करो।" एक शिष्य ने खड़े होकर प्रश्न किया कि गुरुदेव! **क्रोध, काम, लोभ, मोह** और **अहंकार** क्या होता है; इनकी उत्पत्ति कैसे होती है और इनके दुष्परिणाम क्या होते हैं ? इस विषय पर हमारा मार्गदर्शन करने की कृपा करें। सद्गुरु! हमारे अंदर तमाम कीचड़ भरी पड़ी है, क्या हमारे अंदर ही कमल का प्राकट्य संभव है ?

सद्गुरु बोले—प्रत्येक मनुष्य में अनंत संभावनाएँ छिपी हुई हैं, लेकिन इनकी अभिव्यक्ति किसी-किसी व्यक्ति के अंदर ही हो पाती है। अधिकांश व्यक्ति कीचड़ में ही पैदा होते हैं, कीचड़ में ही जीवन व्यतीत करते हुए कीचड़ की तरह ही मर जाते हैं। उनके अंदर के कमल के बीज न अंकुरित होकर पौधा बन पाते हैं और न पुष्प की तरह खिल पाते हैं। ऐसे बीज को कितना भी समझाओ कि हे बीज! तुम देखने में अवश्य छोटे लगते हो, लेकिन तुम्हारे अंदर विशाल वृक्ष होने की संभावनाएँ मौजूद हैं, लेकिन बीज कभी स्वयं की क्षमताओं पर विश्वास ही नहीं करता, उसे यह मालूम ही नहीं है कि उसके अंदर रहस्यपूर्ण भविष्य छिपा पड़ा है। वह स्वयं को तुच्छ बीज ही समझता रहता है, उसे न अपने अतीत का ज्ञान है और न भविष्य का। हे बीज! तुम्हारे अंदर परमात्मा का अंश छिपा पड़ा है, तुम में अंकुरण की क्षमता है। मानव को भी बीज की तरह अपने अंदर छिपी शक्तियों-क्षमताओं का ज्ञान कहाँ होता है, वह भी स्वयं को हड्डी-खाल-मांस का बना शरीर ही समझता हुआ जीवन जीता चला जाता है। उसे यह ज्ञान ही नहीं होता कि उसके अंदर परमात्मा के प्रतिनिधि के रूप में आत्मा छिपी हुई है, जिसके प्रकट होने पर आत्मज्ञान हो जाता है और मानव जीवन सार्थक हो जाता है।

मनुष्य जब अपने शरीररूपी भवन के प्रथम कक्ष में प्रवेश करता है तो वहाँ उसे **क्रोध** का कीचड़ भरा हुआ दिखाई देता है, जो अंत:करण को कलुषित बना रहा होता है। इसी क्रोध के कीचड़ से करुणा का कमल विकसित किया जा सकता है। हे साधको! ध्यान के अभ्यास से क्रोध के कीचड़ में करुणा और दया का कमल प्रकट किया जा सकता है। क्रोध की ऊर्जा, करुणा की ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है, तो मनुष्य सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता है।

शरीररूपी भवन में एक अंतरंग कक्ष है, जो अन्य लोगों की पहुँच से दूर रहता है। लेकिन शरीर उसका अनुभव करता ही रहता है। इस अंतरंग कक्ष में **काम** का कीचड़ फैला रहता है; इस कीचड़ की दुर्गंध का मनुष्य ऐसा अभ्यस्त हो जाता है कि उसे उस कीचड़ में दुर्गंध का आभास ही नहीं होता है, उसे कीचड़ की दुर्गंध में भी सुगंध का आभास होने लगता है। हे साधको! ध्यान के माध्यम से अभ्यास द्वारा काम का कीचड़ प्रेम के पंकज में रूपांतरित होकर प्रकट होता है। जब तक मानव चेतना शरीर के कीचड़ से अपना संबंध बनाए रहती है, तब तक वह काम के कीचड़ से मुक्त नहीं हो पाती है। ध्यान के अभ्यास से मेरेपन की ऊर्जा नष्ट होती जाती है और वह निम्नगामी न होकर प्रेम के पंकज के रूप में ऊर्ध्वमुखी होने लगती है अर्थात काम की ऊर्जा राम की ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है। यही इस ऊर्जा का सदुपयोग है।

इसी भवन में एक बैठक कक्ष अर्थात ड्राइंगरूम है। वहाँ **लोभ** का कीचड़ बड़े सुंदर और आकर्षक ढंग से सजाया गया है। मनुष्य इस कक्ष में आगंतुकों को आकर्षित करने वाले आइटम एकत्र करके स्वयं को बड़ा आदमी प्रदर्शित करना चाहता है। कोठी, कार, वस्त्र, आभूषण आदि विलासिता की वस्तुओं का प्रदर्शन करके, वह सबकी नजरों में श्रेष्ठ-सिद्ध करना चाहता है। लोभी की दृष्टि में धन ही सब कुछ होता है। जो जीवन की वास्तविकता को समझता है; वह जानता है कि धन जीवन के लिए उपयोगी तो है, लेकिन धन ही सब कुछ नहीं है। प्रकृति के द्वारा दिए हुए उपहार उसके लिए अत्यंत आवश्यक हैं। प्रकृति शरीर को भूख उपलब्ध कराती है। भूख के अभाव में भोजन का कोई महत्त्व नहीं है। प्रकृति का उपहार निद्रा है, जिसके बिना शरीर में ऊर्जा का नवीनीकरण संभव नहीं है। प्रकृति की कृपा से ही मनुष्य को स्वास्थ्य प्राप्त होता है। धन से भोजन-बिस्तर मिल सकता है, लेकिन भूख और नींद उपलब्ध नहीं हो सकती है। धन से दवाएँ खरीदी जा सकती हैं, लेकिन उत्तम स्वास्थ्य तो प्रकृति का ही उपहार है, जो धन से नहीं खरीदा जा सकता है। सूर्य से जीवन-ऊर्जा उपहार में मिलती है, जो धन से प्राप्त नहीं की जा सकती है। प्रकृति हमें प्राणवायु का उपहार देती है, जिसके अभाव में जीवन संभव नहीं है। अंत समय पर कृत्रिम ऑक्सीजन शरीर को कुछ घंटों या कुछ दिनों तक ही जीवित रख सकती है, लेकिन अंत में प्राण का दीया बुझ ही जाता है। लोभ का उदारता के रूप में बदलना ध्यान के अभ्यास से ही संभव है।

मोह के कीचड़ से पूरा शरीर ही सना पड़ा है। शरीर की दीवारें ही नहीं, घर का आँगन भी मोह के कीचड़ से दलदल जैसा बन गया है। इस दलदल में लोटने में मनुष्य को बड़ा रस आता है। जैसे सूअर को कीचड़ में लोटने पर स्वर्ग जैसा सुख मिलता है, मोह के कीचड़ में लोटना अच्छा तो लगता है, लेकिन यह कीचड़ बड़ा संक्रामक होता है, इससे कई बीमारियों के फैलने की आशंका बनी रहती है, जो जीवन को नरकतुल्य बना देती हैं। हे साधको! मोह का प्रेम के रूप में

रूपांतरण एकमात्र ध्यान के अभ्यास से ही संभव है। जब मोह प्रेम में रूपांतरित होता है, तो प्रेम का कमल प्रकट होता है।

शरीररूपी भवन में एक गुप्त तहखाना भी है और वह तहखाना **अहंकार** के कीचड़ से भरा पड़ा है। यहाँ अहंकार के कीचड़ की मोटी परत जम गई है। इस परत के नीचे ही अहंकार का तहखाना छिपा रहता है। 'मैं भी कुछ हूँ' के कीचड़ से मनुष्य इतना लिपटा पड़ा है कि वह इसी को अपना शृंगार समझने लगा है। धन, पद, सम्मान, आभूषण से अहंकार शृंगारित-सुशोभित होने लगता है। जब यह सब चला जाता है तो अहंकार को भारी चोट पहुँचती है। लगता है कि अहंकार सुख दे रहा है, लेकिन ऐसा व्यक्ति सदैव भयभीत रहता है कि मेरे पद-प्रतिष्ठा, अधिकार चले न जाएँ, कोई अपमान न कर दे, सुख छिन न जाए। अहंकार का कीचड़ सुख कम, दु:ख अधिक देता है। अहंकार मनुष्य को अंदर से कमजोर बना देता है, अहंकार के तहखाने में आत्मा तो जैसे अपना अस्तित्व ही खो बैठती है।

मानव जीवन में अहंकार का रूपांतरण होने पर भीतर का तहखाना खुलता है और उसमें से आत्मा का कमल-पुष्प उदित होता है। आत्मा का साक्षात्कार होने पर सुगंधित कमल का उदय होता है। इस सुगंध से अंदर के सभी कक्ष सहज ही सुगंधित होते चले जाते हैं, जो दूरदर्शी, जागरूक और विवेकशील साधक होते हैं, वे एक-एक कक्ष के कीचड़ को साफ करने में श्रम नहीं लगाते। वे तो एकमात्र अहंकार के कीचड़ का रूपांतरण ध्यान के अभ्यास से करते हैं और अंदर छिपे अज्ञात आनंद का प्राकट्य संभव कर लेते हैं। अहंकार के रूपांतरण से प्राप्त आनंद की अद्भुत-अनुपम, अद्वितीय-दिव्य सुगंध से अंदर के सभी कक्ष रूपांतरित होकर सुगंध से भर जाते हैं और मनुष्य पहली बार जीवन में आत्मकमल के प्रस्फुटन का अनुभव करके आत्मवान बन जाता है।

एक साधक ने सद्गुरु को सादर नमन करते हुए विनम्रता से प्रश्न किया—सद्गुरु! आपने अंतर के दोष—क्रोध, काम, लोभ, मोह और अहंकार का दर्शन कराया। यह जानकर हमारा सत्संग सफल हुआ। आप हर दोष को दूर करने का उपाय ध्यान को ही बताते जा रहे हैं। सद्गुरु! यह ध्यान क्या होता है? कैसे किया जाता है? इसकी विधि क्या है? क्या यह साधारण मनुष्य के लिए संभव है? इन समस्याओं का समाधान करने की कृपा करें? सद्गुरु की तप:पूत प्रखर वाणी पुन: मुखरित हुई, बोले—"साधको! आपने पतंजलि का अष्टांगयोग तो समझा ही होगा। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के रूप में योग के आठ अंग हैं। ध्यान से पहले धारणा का अभ्यास करना पड़ता है। धारणा जब गहराई में उतरती है तो ध्यान में परिणत हो जाती है। धारणा में कोई वस्तु होती है, जिसको निरंतर एकाग्रता के साथ स्मरण किया जाता है, उस वस्तु का चिंतन चलता रहता है। जब धारणा गहराई पकड़ती है तो वस्तु और चिंतन भी थम जाता है, वह निर्विचार की स्थिति ध्यान कहलाती है।" ❑

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

पूज्यवर ने अपने सभी मानसपुत्रों, अनुयायियों के लिए मार्गदर्शन एवं विरासत में जो कुछ लिखा है—वह अलभ्य ज्ञानामृत (पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय) 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।

69. विचारसार एवं सूक्तियाँ (प्रथम खंड) ₹ 150

साहित्य में यत्र-तत्र अत्यंत उत्तम स्थल एवं विचारों का गुंफन मिलता है। सारपूर्ण विचारों को मनुष्य ग्रहण करता रहे तो उसे जीवन में अनायास लाभ मिलता है। इन्हीं विचारसार एवं सूक्तियों में हैं—

* अध्यात्म एक चिंतनधारा।
* धर्म और विज्ञान।
* जीवन-साधना।
* मनोबल एवं इंद्रियनिग्रह।
* सद्गुणों की सच्ची संपत्ति।
* समय का सदुपयोग।
* छिद्रान्वेषण।
* मूढ़मान्यताएँ और अंधविश्वास।

71. जीवन-संगीत ₹ 150

काव्य में लालित्य होता है। जो बात गद्य के बड़े-बड़े ग्रंथ नहीं कह पाते, वह पद्य की दो पंक्तियाँ कह जाती हैं। जीवन-संगीत वाङ्मय में इन विषयों की कविताएँ जन-जन के लिए प्रेरणा देने वाली हैं—

* आत्मपरिष्कार।
* कुरीति-उन्मूलन
* परिवार-निर्माण
* नारी जागरण
* बाल-निर्माण
* भौतिकवाद के अभिशाप
* मानव जीवन

70. विचारसार एवं सूक्तियाँ (द्वितीय खंड) ₹ 150

जीवन की धाराएँ विभिन्न होना संभव है, किंतु जीवन के मूल सिद्धांत प्रायः समान ही होते हैं। सारयुक्त विचारों और सूक्तियों का सावधानीपूर्वक चयन करें तो पाते हैं—

* राष्ट्र और संस्कृति, महापुरुषों की वाणी।
* पंथ अनेक, लक्ष्य एक।
* कुछ महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक सूक्तियाँ।
* विवेक-सतसई।
* जीवन-मूल्य, भाव-संवेदना, अपना दृष्टिकोण बदलें।
* सेवा-साधना, स्वाध्याय एवं सद्विचार।
* स्वस्थ जीवन, भोगविलास, त्याग और बलिदान।
* महापुरुषों की दिव्य-अनुभूतियाँ और दिव्यसंदेश।
* वेदों की दिव्यसूक्तियाँ।
* परमात्मा और उसकी उपासना।

72. काव्य सुधा ₹ 150

अधोलिखित विषयों पर काव्य सुधा एक प्रबल प्रेरणादायक संदेश से भरा-पूरा ग्रंथ है। मानव जीवन के लिए हर पग-पग पर इनसे दिशा मिलती है—

* मानवीय गुण
* कथाएँ
* पुरुषार्थ
* देश प्रेम

श्रीराम धरती पर आए

अवसर है सामने खड़ा जीवन धन्य बनाने को।
श्रीराम धरती पर आए, धर्म-ध्वजा फहराने को।

सदियों से पीड़ित मानवता दुष्प्रवृत्तियाँ छाई हैं।
संस्कृति मूल्यों की जन-जन में घोर मिलावट आई है।
सत्य सनातन के सूत्रों को, जन-जन में अपनाने को।
श्रीराम धरती पर आए, धर्म-ध्वजा फहराने को।
अवसर है सामने खड़ा जीवन धन्य बनाने को।

घोर तमिस्त्रा के प्रभाव से दिशाहीन जन मानस है।
पशुता से आच्छादित तन-मन, छाया तमस् अमावस है।
दिव्य केंद्र की ओर है प्रेरित, मानवता विकसाने को।
श्रीराम धरती पर आए, धर्म-ध्वजा फहराने को।
अवसर है सामने खड़ा जीवन धन्य बनाने को।

जन-जन में देवत्व उदय कर स्वर्ग धरा पर लाएँगे।
एक बनेंगे नेक बनेंगे, शुचिता, समता लाएँगे।
यज्ञ पिता गायत्री माता की अनुकंपा पाने को।
श्रीराम धरती पर आए, धर्म-ध्वजा फहराने को।
अवसर है सामने खड़ा जीवन धन्य बनाने को।

स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन अपना, सभ्य समाज बनाएँगे।
धरती को परिवार बनाकर प्रज्ञायुग को लाएँगे।
युग साहित्य, विचार क्रांति का दिव्य अभियान चलाने को।
श्रीराम धरती पर आए, धर्म-ध्वजा फहराने को।
अवसर है सामने खड़ा जीवन धन्य बनाने को।

—अशोक पांडेय

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार एवं ऋषिहुड यूनिवर्सिटी, सोनीपत, हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में दे.सं. वि. परिसर में आयोजित 'लाइफ मैनेजमेंट कोर्स' भागीदार बने प्रायः 400 विद्यार्थी

आठवें भारत जल सप्ताह–2024 (8th India water Week, 2024) के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिकुलपति देव संस्कृति विश्वविद्यालय आदरणीय डॉ. चिन्मय पंड्या जी की भागीदारी

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

प्र.ति. 17-01-2025
Regd No. Mathura- 024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2024-2026

देव डोली समागम
देव संस्कृति विश्वविद्यालय में अद्भुत सांस्कृतिक समागम
उत्तराखंड की लोक संस्कृति एवं लोक परंपराओं का एक विशेष कार्यक्रम

उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय में माननीय राज्यपाल (उत्तराखंड) द्वारा
प्रतिकुलपति (देव संस्कृति विश्वविद्यालय) को डी.लिट् की मानद उपाधि द्वारा सम्मानित किया गया

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