युग निर्माण योजना

मार्च – 2025

₹ 13 – एक प्रति । ₹ 150 – वार्षिक । वर्ष – 61 – अंक – 9

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 वेद्, 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
मार्च—2025
प्रकाशन तिथि : 17.02.2025
वर्ष : 61 अंक : 09
वार्षिक शुल्क : 150
वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु० + 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

पापाग्नि से दूर रहें

वह मत करो, जिसके लिए पीछे पछताना पड़े। निरर्थक वस्तुएँ बड़ी मात्रा में एकत्रित कर लेने से भी क्या लाभ, जो उत्तम है, उसका थोड़ा-सा संचय भी अच्छा है।

अव्यवस्थित और असंयत रहकर सौ वर्ष जीने की अपेक्षा, ज्ञानार्जन करते हुए और धर्मपूर्वक एक वर्ष जीवित रहना अच्छा है। धुआँ देकर देर तक सुलगती रहने वाली और कालिख उत्पन्न करती रहने वाली अग्नि की अपेक्षा थोड़ी देर उज्ज्वल प्रकाश देकर बुझ जाने वाली आग सराहनीय है।

जिसने धर्म का आधार छोड़ दिया, जो निरंकुश और स्वेच्छाचारी की तरह सोचता और करता है, उससे दुष्कर्म ही बन पड़ेंगे, वह कुमार्ग पर ही चल सकेगा। धर्म-बंधनों से अनेक स्थानों में बँधा हुआ मन ही उद्दंड घोड़े की तरह काबू में रह पाता है। ढालू जमीन पर फैलाया हुआ पानी जिस प्रकार ऊपर की ओर नहीं चढ़ता, वैसे ही स्वेच्छाचारी मन न तो भली बातें सोचता है और न भले कार्य करता है। मन को कुमार्ग से रोकना ही सबसे बड़ा पुरुषार्थ है। जिसने अपने ऊपर संयम कर लिया, वह इस त्रैलोक्य का स्वामी है।

पाप की अवहेलना न करो। वह थोड़ा होते हुए भी बड़ा अनिष्ट कर डालता है। आग की छोटी-सी चिनगारी भी मूल्यवान वस्तुओं के ढेर को जलाकर राख कर देती है। पला हुआ साँप कभी भी डस सकता है। मन में छिपा हुआ पाप कभी भी हमारे उज्ज्वल जीवन का नाश कर सकता है।

—अखण्ड ज्योति जनवरी 1962

अनुक्रमणिका

✻ आवरण पृष्ठ—1 1

✻ आवरण पृष्ठ—2 2

✻ पापाग्नि से दूर रहें 3

✻ **श्रीरामनवमी पर्व पर विशेष लेख**
ब्रह्मांड नायक श्रीराम 5

✻ **नवरात्र पर विशेष**
नवरात्र में अपनी साधनात्मक ऊर्जा बढ़ाएँ 8

✻ **होली पर्व पर विशेष**
एकता-समता का पर्व होली 10

✻ कब्ज की अचूक प्राकृतिक चिकित्सा 13

✻ बेर के प्रयोग 16

✻ **आत्मीय अनुरोध**
नवयुग का आगमन सुनिश्चित है 19

✻ **ज्ञातव्य** 21

✻ मंत्रजप का गूढ़ रहस्य 23

✻ संत, शहीद और समाज सुधारक 26

✻ सारी वसुधा ही एक परिवार 27

✻ आशा, आस्था और आत्मीयता 30

✻ **शिक्षा**
यथार्थता का बोध कराएँ 31

✻ सुयोग्य संतान से पितरों का कल्याण 33

✻ **पूज्यवर की लेखनी से**
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय अमृत कलश 35

✻ प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर 36

✻ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण 37

✻ साधना-नवरात्र की (कविता) 38

✻ आवरण पृष्ठ—3 39

✻ आवरण पृष्ठ—4 40

मार्च-अप्रैल 2025 के पर्व-त्योहार

शनिवार	01 मार्च	रामकृष्ण परमहंस जयंती/ फुलरिया दूज
शुक्रवार	07 मार्च	होलाष्टक
सोमवार	10 मार्च	आमलकी एकादशी
गुरुवार	13 मार्च	होलिका दहन/पूर्णिमा
शुक्रवार	14 मार्च	होली धूलिवंदन
शुक्रवार	21 मार्च	शीतला सप्तमी
मंगलवार	25 मार्च	पापमोचनी एकादशी 'स्मा.'
बुधवार	26 मार्च	पापमोचनी एकादशी 'वै.'
रविवार	30 मार्च	नवसंवत्सरारंभ/ चैत्र नवरात्र आरंभ
सोमवार	31 मार्च	गणगौर
रविवार	06 अप्रैल	श्रीराम नवमी
मंगलवार	08 अप्रैल	कामदा एकादशी
गुरुवार	10 अप्रैल	महावीर स्वामी जयंती
शनिवार	12 अप्रैल	हनुमान जयंती
रविवार	13 अप्रैल	वैशाखी
सोमवार	14 अप्रैल	आंबेडकर जयंती
गुरुवार	24 अप्रैल	वरूथिनी एकादशी
मंगलवार	29 अप्रैल	परशुराम जयंती
बुधवार	30 अप्रैल	अक्षय तृतीया

श्रीरामनवमी पर्व पर विशेष लेख

ब्रह्मांड नायक श्रीराम

मोहि मुकति सुगति की चाह नहीं
जो पे जीवते पीव न पाइए जू
'वली' अंत समय जहाँ जावना
तहाँ जीवते क्यों नहीं जाइए जू।

वह बड़े ही आनंदविभोर होकर इन पंक्तियों को गाते हुए चले जा रहे थे। ये पंक्तियाँ भी उनके जीवन में समा गई थीं। इनके अर्थ और भाव उनके चेहरे पर छाए हुए थे। वह सचमुच ही जीते जी, सशरीर परमात्मा से एकाकार भावलीन हो गए थे। तभी तो उन्हें वसाली कहा जाता था। वस्ल यानी कि मिलन और जो मिल चुका हो, उसे वसाली ही तो कहेंगे। वह सूफी थे, खुदा के हुस्न के आशिक। अपने इस अनोखे इश्क की मस्ती में सराबोर वह अपने मूल देश खुरासान से भ्रमण करते हुए पंजाब आ गए थे।

आज भी भ्रमण करते हुए मुलतान शहर के समई चबूतरे के पास जा पहुँचे। यहाँ प्रकांड पंडित टेकचंद रामकथा सुना रहे थे। उस दिन राम-लक्ष्मण के द्वारा जनकपुर के उद्यान में पुष्प चुनने जाने का वर्णन हो रहा था। पंडित जी की मधुर वाणी में प्रभु का सौंदर्य अलौकिक हो उठा था। वह कह रहे थे—"**सोभा सीवँ सुभग दोउ बीरा। नील पीत जलजाभ सरीरा।**" सभी श्रोतागण मंत्रमुग्ध थे। सूफी फकीर तो खुदाई नूर के दिवाने थे। उनके मुख से पंडित जी की प्रशंसा में निकल गया—"किसी की आँख में जादू, तेरी जुबां में है।"

उस दिन की कथा समाप्त हुई। पंडित जी आरती करके घर जाने लगे। रास्ते में पाँव रखते ही देखा कि ये सूफी संत दोनों हाथ जोड़े बड़ी विनम्रता से उनके सामने खड़े हैं। पंडित जी ने हतप्रभ होते हुए कहा—अरे शाह साहब आप! हाँ, उनका पूरा नाम शाह जलालुद्दीन वसाली था। उनकी आत्मिक शक्तियों, चमत्कारी सिद्धियों की चारों ओर ख्याति थी। सभी उनके अपने थे, सभी उन्हें जानते थे। पंडित जी भी उन्हें जानते थे, पर यह भेंट पहली थी। पंडित जी की सवालिया

विचारों की शक्ति को समझो, क्योंकि वे ही तुम्हें अपने प्रवाह के अनुरूप चलने के लिए बाधित करेंगे और ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न करेंगे, जो आश्चर्यचकित कर दें।

आँखों के जवाब में उन्होंने कथानायक राम का परिचय पूछा।

पंडित जी भी चलते-चलते बताने लगे—"हजरत! यह 'रामचरितमानस' अयोध्यापुरी के राजा दशरथ के सुपुत्र मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीरामचंद्र का पावन चरित्र है।" शाह साहब बोले—"पंडित जी मुझे बड़ा आनंद आता है, यह रामकथा सुनने में। रोज सबसे पहले आता हूँ और सबके बाद जाता हूँ। मुसलमान होने के कारण मुझे कोई बैठने नहीं देता, फिर भी घंटों मैं पाँव पर खड़े-खड़े ही तुम्हारी मधुर वाणी सुनता हूँ।" पंडित जी ने उन्हें आश्वासन दिया,

"शाह साहब कल से मैं आपको सबसे आगे अपने पास ही बिठा लिया करूँगा, आप जरूर पधारें।"

यह क्रम कुछ ही दिन चला और शाह साहब के द्वारा भक्तिपूर्वक रामकथा सुनने की चर्चा शहर के मौलवियों में पहुँच गई। हुकूमत का सहारा लेकर तुरंत मौलवी अब्दुल्ला के स्थान पर बड़ी सभा आयोजित की गई। उसमें शाह जलालुद्दीन वसाली को भी बुलाया गया। उन्होंने वहाँ पहुँचकर मौलवी की बातों पर ध्यान ही नहीं दिया, उसकी तरफ देखा तक नहीं। उलटे रामभक्ति की उमंग में सबके सामने निर्भय होकर गाने लगे—काफिरे इश्क मुसलमानी, मारा दरकारा नेस्त। अर्थात मैं तो प्रेमपंथ का पथिक हूँ, मुझे धर्म की नाकेबंदी की कोई जरूरत नहीं है। इसी के साथ अपनी रामभक्ति के आवेश में शाह रामकथा के संबंध में यह कहते हुए विदा हुए—

हसरत मेरी यही है
मेरा अरमान है यही
वो आ जाएँ नजर तो उन्हें देखता रहूँ।

ये सूफी संत वसाली रामकथा सुनते-सुनते प्रेमाश्रुधारा बहाने लगते थे और तन-मन की सुधि भूल जाते थे। इधर मौलवी साहब के भेजे हुए कई मुसलमान जो उन्हें ढूँढ़ने आए, उनका यह हाल देखकर सोचने लगे कि जरूर इस पंडित ने गलत रास्ता दिखाकर इन्हें मुसलमान से काफिर बना दिया है। अतः खबर पाकर मौलवी स्वयं वहाँ पहुँचे और क्रोध में तमतमाकर पंडित जी से कहने लगे—"खबरदार जो कल से यहाँ कथा बाँचने आए। तुम स्वयं समझदार हो, इसका नतीजा खुद ही सोच लेना।"

मौलवी के पास सत्ता का जोर था। सत्ता से भय खाकर सीधे-सादे पंडित जी को विश्वास दिलाना पड़ा कि मैं कल से यहाँ कथा नहीं कहूँगा। बालकांड उस दिन पूर्ण हुआ था। अतः उनके लिए अवसर भी था कि वे रामकथा यहीं समाप्त कर दें। कुछ भयवश, कुछ उपद्रव न भड़के; इस कारण पंडित जी ने अपना कार्यक्रम समाप्त घोषित कर दिया।

दूसरे दिन संध्या-पूजा कर पंडित जी को जाते-जाते रास्ते में शाह साहब मिल गए। शाह साहब ने पंडित जी को बदहवासी में भागते देखकर पूछा—"कहाँ भागे जा रहे हैं पंडित जी? जरा दिलदार यार का पूरा पता तो बताते जाओ।" पंडित जी ने घबराते हुए इधर-उधर देखकर छोटा-सा जवाब दिया—"यदि आपके पास खड़ा रह गया, तो पकड़ा जाऊँगा हजरत और तब.......!" पंडित जी ने बस आगे संकेत भर किया, बोले कुछ नहीं। वे जानते थे कि दीवारों के भी कान होते हैं और सत्ता के खिलाफ बोलना कितना कठिन होता है?

शाह साहब महान तपस्वी, अलौकिक शक्तियों से संपन्न सिद्ध फकीर थे। वे कहने लगे—"बस, इतनी-सी बात, डरो मत, यह लो मेरी लाठी, कितने ही लोग आवें, तुम इसे जमीन पर पछाड़ते रहना। तुम ज्यों-ज्यों पछाड़ोगे, यह लाठी बढ़ने लगेगी और दुष्ट तुरंत डरते हुए भाग जाएँगे। दुष्टों के भाग जाने पर इसे फिर से जमीन पर पटकते ही यह ऐसी ही छोटी हो जाएगी। उसने मुझमें इतनी ताकत दी है, तो मेरे उस दिलदार में कितनी शक्ति होगी? उस पर मुझे भरोसा है, पर तुम्हें नहीं। तुम डरो मत, यहीं बैठकर यह बताओ कि अवध का शाहजादा कितना हसीन है।"

पंडित जी बेचारे कर भी क्या सकते थे। उनमें थोड़ी हिम्मत आई। रामचरितमानस खोलकर वहीं बैठ गए और प्रभु श्रीराम की अपूर्व सुंदरता का वर्णन करने लगे। सारे जनकपुर की स्त्रियाँ उन पर किस तरह से मोहित हो गईं। धनुषयज्ञ में देश-देश के राजा प्रभु के अतुलनीय सौंदर्य को देखकर किस तरह बेदाम बिक गए। वर्णन करते-करते पंडित जी स्वयं भी आनंदमग्न होकर गाने लगे—

पृथ्वी का भार हरने यही श्रीराम अब बने हैं
पापों का घन उड़ाने घनश्याम भी बने हैं
विष्णु यही विश्वंभर यही नीलकंठ त्रिपुरारी
यही परब्रह्म परमेश्वर, विनती सुने हमारी।

शाह साहब के आनंद का तो पूछना ही क्या! श्रीरामकथा के सामने उन्हें अपनी कठिन तपस्या, प्राप्त अलौकिक सिद्धियाँ सभी कुछ फीकी लगने लगीं। कथा की समाप्ति पर उन्होंने पंडित जी से कहा—"आपने मेरे दिलदार की कथा सुनाकर मुझे बेदाम खरीद लिया है। यों तो मेरे पास कुछ नहीं है, फिर भी आपने जिसकी कथा सुनाई, उसी के बल पर मैं आपको कुछ दक्षिणा देना चाहता हूँ। आप कुछ भी माँग लें।"

उन परमसिद्ध फकीर से पंडित जी ने तीन चीजें माँगीं—(1) मैं पुत्रहीन हूँ, मुझे पुत्र चाहिए। (2) मेरी मृत्यु बीमार पड़कर न हो। (3) प्रभु श्रीराम के चरणों में मेरी प्रीति सदा बनी रहे। "ऐसा ही होगा पंडित जी, आप तनिक भी फिक्र न करें।" इतना कहते हुए वे श्रीराम गुण गाते चल पड़े। बाद में वह कहा करते थे, "प्रार्थना, जप-तप, पूजा की विधि न मालूम हो, तो कोई हर्ज नहीं। जरूरत है, तो श्रीराम भक्ति की। इससे सब कुछ अपने ही आप हो जाएगा। इन्होंने उर्दू में रामायण भी लिखी। सचमुच श्रीराम तो सबके हैं, हिंदू हो या मुसलमान, जो भी उन्हें भजता है उसी को वे मिलते हैं।" ❐

अमरदास सिख संप्रदाय के तृतीय गुरु थे, उन्होंने अपने अनुयायियों को सामूहिक लंगर में भोजन करने की प्रथा का सूत्रपात किया। उन दिनों हिंदुओं में ऊँच-नीच, बड़े-छोटे का भाव अत्यधिक विकृत रूप धारण कर चुका था। गुरु अमरदास की धारणा थी कि इस प्रथा से मनुष्य-मनुष्य के बीच ऊँच-नीच की खाई पटेगी, इसलिए ही उन्होंने अपने अनुयायियों को इस प्रथा से बाँध दिया था।

उनकी विद्वत्ता और गौरव से प्रभावित होकर एक दिन अकबर उनसे मिलने गया। अधिकारियों ने उन्हें सूचना दी—शहंशाह अकबर आपके दर्शन करना चाहते हैं। अमरदास जी ने संदेश भेजा कि यहाँ सब नागरिक समान हैं, एक ही ईश्वर के पुत्र भाई-भाई हैं। भाइयों-भाइयों में मतभेद नहीं होता। अकबर यहाँ आ सकते हैं, पर एक शहंशाह की तरह नहीं, सामान्य नागरिक की तरह और वे यहाँ आकर सब आश्रमवासियों के साथ भोजन करें। शहंशाह ने वैसा ही किया, तब कहीं गुरु के दर्शन पा सके और उनके सत्संग का लाभ लिया।

नवरात्र पर विशेष

नवरात्र में अपनी साधनात्मक ऊर्जा बढ़ाएँ

नवरात्र पर्व को ऋतुसंध्या मुहूर्त विज्ञान की दृष्टि से ही नहीं, विशिष्ट साधनापद्धति के कारण भी महत्त्वपूर्ण माना गया है। नवयुग सृजन की प्रेरणाओं को क्रियान्वित करने तथा उस दिशा में कदम बढ़ाने का यही शुभ मुहूर्त है। नैष्ठिक साधकों के लिए आश्विन और चैत्र के नवरात्रों में अनुष्ठान साधना एक अत्यावश्यक पुण्यपरंपरा के रूप में सदा-सर्वदा से अपनाई जाती रही है।

सरदी और गरमी दो ही प्रधान ऋतुएँ हैं; उनका मिलन एक प्रकार से वैसा ही संधिकाल है, जैसा कि रात्रि के अंत और दिन के प्रभातकाल के रूप में उपस्थित होता है। इन दिनों युगसंधि चल रही है। अतएव जाग्रत आत्माओं को आपत्कालीन व्यवस्था की तरह युगधर्म के निर्वाह में जुट जाना चाहिए।

ऋतुसंध्या आश्विन और चैत्र के जिन दिनों आती है, उन नौ-नौ दिनों की अवधि को नवरात्र कहते हैं। इस वर्ष—2025 में नवरात्र 30 मार्च से प्रारंभ हो रहे हैं। ऋतुओं में चैत्र ऋतुमति होने और वातावरण में नए-नए अनुदान भर देने का दृश्य सूक्ष्मजगत् में इन्हीं दिनों दृष्टिगोचर होता है। कई ऐसे विशेष कारण होते हैं, जिनके कारण अध्यात्म क्षेत्र में साधना प्रयोजनों के लिए यह समय विशेष रूप से उपयुक्त माना गया है। जैसे प्रभातकाल की संध्या अधिक फल देने वाली मानी जाती है, उसी प्रकार नवरात्र साधकों की साधना के लिए विशेष महत्त्व रखता है।

तप-साधना के रूप में नवरात्रों में 24 हजार जप के गायत्री अनुष्ठान करने होते हैं। यह अनिवार्यता इसलिए रखी गई है कि इन नौ दिनों के साधना- सत्रों में वे सभी प्रयोजन पूरे होते हैं, जो जनमानस के परिष्कार एवं सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन की उभयपक्षीय युगचेतना को अग्रगामी बनाने के लिए नितांत आवश्यक हैं।

वस्तुतः नवरात्र महातप का महापर्व है और तप है—शक्ति का संचय तथा इसका विशिष्ट सदुपयोग। इन दोनों के संयोग के बिना तप की प्रक्रिया पूरी नहीं होती। अर्जित शक्ति का सदुपयोग होना भी आवश्यक है। यह सदुपयोग अपनी वृत्तियों के परिष्कार में भी हो सकता है तथा किसी श्रेष्ठ कार्य में भी नियोजित हो सकता है। इससे हम अपने कषाय-कल्मषों का परिमार्जन कर सकते हैं। श्रेष्ठ कर्म से मन निर्मल होता है और साधना की ओर मन उन्मुख होता है। शक्ति का सदुपयोग शक्ति का दान है, निष्प्राण में प्राण-संचार है। सदुपयोग है—जो कुछ हमारे पास है, उसके कण-कण का श्रेष्ठता में नियोजन। नवरात्रकाल में अर्जित तपशक्ति का हमें सुनियोजन करना आना चाहिए। व्यावहारिक रूप से यह सत्कर्म द्वारा सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन के रूप में किया जा सकता है। अच्छा विचार करें और उस विचार को व्यवहार में उतारें। इस प्रकार तप है—सत्कर्म के द्वारा सत्प्रवृत्ति का विकास।

नवरात्र के नौ दिनों में शक्ति का अर्जन करने के लिए ऐसा ही तप करने की आवश्यकता है। तप का प्रथम चरण है—क्षरण को रोकना अर्थात संयम की महासाधना। दूसरा है—मनोयोगपूर्वक उपार्जन और तीसरे चरण में श्रेष्ठता की दिशा में इसका सदुपयोग करना। शक्ति की बरबादी हमारी बुरी आदतों के कारण ही होती है। इसके लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं, कोई और नहीं। इसकी बरबादी और दुरुपयोग हमें पतन की ओर धकेलते हैं, जबकि इसके अभाव में हमें पीड़ा कचोटती है। हमारी कच्ची वृत्ति शक्ति को रोक नहीं पाती है और जो है, उसका दुरुपयोग कर पतन के कुचक्र में फँसाती रहती है या हम शक्ति-शून्य होते जाते हैं। शक्ति के अभाव से हमारे सभी आयाम प्रभावित होते हैं।

24000 गायत्री मंत्रजप या 2400 मंत्र लेखन का अनुष्ठान भूमिशयन, ब्रह्मचर्य पालन, उपवास (फलाहार या रसाहार) यथासंभव मौन, चमड़े की वस्तुओं का साधनाकाल में उपयोग न करना तथा अपनी सेवा स्वयं करना, जैसे अनुबंध का अनिवार्यत: पालन करते हुए अनुष्ठान संपन्न कर, नवमी के दिन यज्ञ द्वारा पूर्णाहुति संपन्न करें। कन्याभोज, ब्रह्मभोज, ज्ञानयज्ञ आदि के साथ सामर्थ्यानुसार नवरात्र-साधना पूरी करनी चाहिए।

30 माला गायत्री मंत्र नित्य जप करें या 300 बार गायत्री मंत्र नित्य लिखेंगे, तो 8 दिन में अनुष्ठान के लिए निर्धारित संख्या पूरी हो जाएगी।

नवरात्र काल में सारे ब्रह्मांड में साधना हेतु आत्मिक प्रगति के लिए अनुकूल वातावरण रहता है। शेष दिनों तो तीर्थ स्थानों में अनुकूलता से भरा-पूरा सकारात्मक ऊर्जा का वातावरण साधकों के लिए होता ही है। जहाँ नित्य यज्ञ और जप होता है, वह स्थल देवशक्तियों की सूक्ष्म उपस्थिति से जीवंत तीर्थ बना रहता है।

नवरात्र के दिनों ही हमारे शरीर में स्थित चक्रों की प्रसुप्त शक्ति जाग्रत होकर साधक को यथासंभव सही मार्ग पर चलने की शक्ति-साहस प्रदान करती है।

गुरुसत्ता का सूक्ष्मसंरक्षण साधनाकाल में बना रहेगा। अवसर न चूकें, घर-घर साधना हो, हर घर में गायत्री महामंत्र की पावन गूँज से वातावरण की दिव्यता बढ़ाएँ। गायत्री मंत्र में समस्त देवशक्तियाँ समाहित हैं। सभी परिजनों, साधकों एवं साधिकाओं के लिए यह नवरात्र आत्मोन्नतिकारक हो।

अनुष्ठान के ब्रह्मभोज स्वरूप युगसाहित्य एवं युगनिर्माण मिशन की सभी पत्रिकाओं को हर विचारशीलों तक पहुँचाना तथा स्वाध्याय के लिए प्रेरित करना हर परिजन अपना अनिवार्य दायित्व माने। ❐

फार्म—4

प्रकाशन स्थान	मथुरा
प्रकाशन अवधि	मासिक
प्रकाशक का नाम	मृत्युंजय शर्मा
प्रकाशक का पता	युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा
क्या भारत के नागरिक हैं ?	हाँ
मुद्रक का नाम	मृत्युंजय शर्मा
मुद्रक का पता	युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा
क्या भारत के नागरिक हैं ?	हाँ
संपादक का नाम	ईश्वर शरण पाण्डेय
संपादक का पता	युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा
क्या भारत के नागरिक हैं ?	हाँ
उन व्यक्तियों के नाम व पते, जो समाचारपत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूँजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार हों।	युग निर्माण योजना ट्रस्ट मथुरा

मैं मृत्युंजय शर्मा एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के आधार पर उपरोक्त विवरण सत्य हैं। —मृत्युंजय शर्मा

प्रकाशक के हस्ताक्षर

होली पर्व पर विशेष

एकता-समता का पर्व—होली

फाल्गुन मास से वसंत की आभा व्यक्ति के सब ओर जड़-चेतन में दिखाई पड़ने लगती है। सुंदर प्रकृति मन को मोह लेती है। यह ऋतु शांति प्रदान करने का कार्य करती है। जीवन में शांति की हर प्राणी को अपेक्षा रहती है। बाहर अगर सुहाना लगता है तो अंतर में भी सुहाना-ही-सुहाना-सा लगता है। नई कोंपलों, नए फूलों से प्रकृति का श्रृंगार होता है। कुछ दिन उपरांत होली का पर्व रंगों का पर्व आने के लिए आतुर-सा दिखाई पड़ता है। होली का पर्व अंदर-बाहर की कालिमा को मिटाने के लिए आता है। प्रकृति चाहती है कि व्यक्ति का मन भी मेरे जैसा रंग-रँगीला हो जाए। पेड़ों पर लदे रंग-बिरंगे पुष्प व्यक्ति के चित्त को झकझोरकर रख देते हैं और उसे कुछ नया करने की प्रेरणा देते हैं।

भारतीय संस्कृति में पर्व, त्योहार, उत्सव, मेले आदि अपना विशेष महत्त्व रखते हैं। प्रत्येक के साथ भारतीय संस्कृति जुड़ी हुई है। प्रथम श्रेणी में वे उत्सव, त्योहार और मेले हैं, जो सांस्कृतिक हैं और जिनका उद्देश्य भारतीय संस्कृति के मूल तत्त्वों और विचारों की रक्षा करना है। इस वर्ग में हिंदुओं के सभी बड़े-बड़े त्योहार आ जाते हैं, जैसे—होलिकोत्सव, दीपावली, वसंत, श्रावणी, संक्रांति आदि।

द्वितीय श्रेणी में वे त्योहार आते हैं, जिन्हें किसी महापुरुष की पुण्यस्मृति में मनाया जाता है। जिस महापुरुष की स्मृति के ये सूचक हैं; उसके गुणों, लीलाओं, पावन चरित्र, महानताओं को स्मरण रखने के लिए इनका विधान है। इस श्रेणी में रामनवमी, श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, हनुमान जयंती, आदि त्योहार रखे जा सकते हैं।

त्योहारों के कारण सांसारिक आधि-व्याधि से पीड़ित हुए लोगों के जीवन में नए प्रकार की उमंग और जाग्रति उत्पन्न हो जाती है। बहुत दिन पूर्व से ही त्योहार मनाने हेतु उत्साहपूर्वक हम आनंद लेने लगते हैं।

मानव अनजाने ही अंदर से प्रफुल्लता को व्यक्त करना चाहता है, खुशियाँ बिखेरकर सबको प्रसन्न देखना चाहता है। होली के पर्व में मानव समुदाय अपने मन के मनमुटाव को दूर कर वर्ष में एक बार उल्लसित हो जाता है। जो भी मन का मैल है, उसे समाप्त कर, प्यार से हिल-मिलकर रहने को अग्रसर होता है। होली-दहन के समय एक ओर बाहर का कूड़ा-कचरा सब जला दिया जाता है तो दूसरी ओर मन के अंदर का मैल भी किसी सीमा तक धुल जाता है।

होली का त्योहार समस्त हिंदू त्योहारों में अपने ढंग का निराला है। इस त्योहार की

सबसे बड़ी विशेषता जो दिखाई देती है, वह यह है कि इसमें सामाजिक समानता का बीज विद्यमान है। होली ही एकमात्र ऐसा त्योहार है, जिसमें हिंदू समाज का प्रत्येक व्यक्ति एकदूसरे के संपर्क में आता है। छोटे-से-छोटा व्यक्ति भी उच्च स्थिति के व्यक्ति के साथ बिना झिझक व्यवहार कर सकता है। इसमें पारस्परिक प्रेम, निस्संकोच उल्लास, हार्दिक हास्य-विनोद और समानता का तत्त्व पर्याप्तरूप में समाया रहता है।

होली का त्योहार फाल्गुन मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है। इस वर्ष यह पर्व 13-14 मार्च, 2025 को मनाया जाएगा। किसी सड़क के चौराहे या उपयुक्त स्थान पर गोबर के कंडे व लकड़ियों के द्वारा होलिका सजाई जाती है। महिलाएँ गंध, धूप, दीप, नैवेद्य, दक्षिणा, वस्त्र व फलों आदि से पूजन करती हैं। पूड़ी-पकवान के साथ-साथ गोबर की तरह-तरह की आकृतियाँ बनाकर होली में डालती हैं। होलिका दहन के समय ऊँच-नीच, छोटे-बड़े का विचार छोड़कर खुले दिल से एकदूसरे से मिलते हैं।

होलिका दहन के दूसरे दिन रंग वाली होली होती है। परस्पर एकदूसरे पर रंग या गुलाल लगाकर होली खेलते हैं। किसी रूढ़ि अथवा नियम के कारण इस त्योहार में उल्लास कम नहीं होता। यह त्योहार सामूहिकता के भाव की वृद्धि करने वाला तथा संगठन और एक्य को सुदृढ़ करने वाला सिद्ध होता है। होली दहन के समय एक स्थान पर प्रत्येक घर से व्यक्ति एकत्रित होते हैं। गले मिलते तथा नए अनाज के दानों को भूनकर, एकदूसरे को देकर अपनत्व बढ़ाते हैं। होलिका को एक बड़ा यज्ञ भी कहा जा सकता है, जिसमें प्रथम अनाज की फसल का दाना यज्ञ देवता को अर्पण किया जाता है। उसके पश्चात ही अपने खाने में प्रयोग करने की परंपरा है। कामना रहती है कि घर वर्षभर धन-धान्य से भरपूर रहेगा।

अत्याधुनिक समाज होलिका दहन में सम्मिलित तो हो जाता है, परंतु होली पर्व को अपने ही हिसाब से मनाने लगा है। शराब पीना-पिलाना, भाँग का सेवन तथा अपने ही यार-दोस्तों के घर जाकर होली खेलने में प्रसन्नता अनुभव करता है। कभी-कभी परस्पर लड़ाई-झगड़ा भी होते देखा गया है। एक ओर जहाँ यह एकजुटता को प्रदर्शित करने का पर्व है, बुराई जला डालने का पर्व है, वहीं दूसरी ओर विपरीत परिस्थितियाँ इस पर्व पर उत्पन्न होती देखी जा सकती हैं। समाज की उन्नति के लिए सहयोग, भाईचारा, प्रेम, अपनत्व जरूरी हैं, मनमुटाव और लड़ाई-झगड़ा नहीं।

होली पर्व पर सभी भाईचारे को बढ़ाने का प्रयास करें, लड़ाई के कारणों को देखकर उन्हें समझौते से निपटाने की ओर कदम बढ़ाएँ। होली मिलन समारोह करें, ऊँच-नीच का जात-पाँत का भेद छोड़कर पर्व को उल्लास से मनाएँ। ठंढाई, शरबत, पकवान आदि परस्पर बाँटें।

एकदूसरे के मनमुटाव को दूर कराएँ, अपनी गलती हो तो स्वीकार करें।

प्रत्येक पर्व उल्लासपूर्वक और संगठित होकर मनाए जाएँ, तभी उनकी सार्थकता है। कोई-न-कोई शिक्षा देने के लिए प्रत्येक पर्व मनाया जाना चाहिए। बड़े-बड़े पर्व जैसे—होली, दीपावली, दशहरा, रामनवमी इत्यादि प्रत्येक के पीछे कोई-न-कोई उद्देश्य अवश्य रहता है, मनाना भी उसी उद्देश्य से चाहिए। विकृत रूप में मनाए गए पर्व आगे आने वाली पीढ़ी को दु:ख देते हैं, शिक्षा नहीं।

समाज के हितैषियों और समस्त देश का कल्याण चाहने वाले भाई-बहनों का कर्त्तव्य है कि होली के पर्व को संशोधित रूप में प्रचलित करने का प्रयत्न करें। मनोरंजन करना चाहिए, परंतु किसी को दु:ख पहुँचे, कटुता बढ़े ऐसा व्यवहार कदापि न करना चाहिए। मनोरंजन गंदी या अश्लील बातों के बिना भी हो सकता है। होली पर होने वाली कुप्रथाओं से बचकर इस वर्ष सुरुचिपूर्ण, आमोद-प्रमोद और मनोरंजन का व्यवहार कर समाज के समक्ष एक उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं। जात-पाँत के कृत्रिम भेदभाव त्यागकर अपना सामाजिक संगठन वैदिक आदर्श के अनुकूल बनाने का प्रयत्न कर सकते हैं। सद्व्यवहार व समुचित उपाय से समस्त समाज को पुन: नवजीवन प्राप्त हो सकता है। होली में हानिकारक रंगों का प्रयोग कदापि न करें। ❐

एक बार पार्वती जी ने शिवजी से पूछा—"भगवन्! लोग इतना कर्मकांड करते हैं, फिर भी इन्हें आस्था का लाभ क्यों नहीं मिलता ?" शिवजी बोले—"धार्मिक कर्मकांड होने पर भी मनुष्य जीवन में जो आडंबर छाया है, यही अनास्था है।" परीक्षा लेने दोनों धरती पर आए। माँ पार्वती जी ने सुंदरी साध्वी पत्नी का व शिवजी ने कोढ़ी का रूप धारण किया। मंदिर की सीढ़ियों के समीप वे पति को लेकर बैठ गईं। दानदाता दर्शनार्थ आते रहे व रुककर कुछ पल दोनों को देखकर आगे बढ़ जाते। कुछ दानदाताओं ने तो संकेत भी किया कि कहाँ इस कोढ़ी पति के साथ बैठी हो इन्हें छोड़ दो। पार्वती जी सहन नहीं कर पाईं। बोलीं—"प्रभु! लौट चलिए अब कैलास पर। सहन नहीं होता इन पाखंडियों का यह कुत्सित स्वरूप।" इतने में ही एक दीन-हीन भक्त आया, पार्वती जी के चरण छुए और बोला—"माँ! आप धन्य हैं, पतिपरायण हो, इनकी सेवा में लगी हैं। आइए! मैं इनके घावों को धो दूँ। फिर मेरे पास जो भी कुछ सत्तू आदि हैं—आप हम साथ-साथ खा लें।" ब्राह्मण यात्री घावों पर पट्टी बाँध, सत्तू थमा, पुनः प्रणाम कर आगे बढ़ा। वैसे ही शिवजी ने कहा—"यही है, भार्ये! एकमात्र भक्त, जिसने मंदिर में प्रवेश से पूर्व निष्कपट भाव से सेवाधर्म को प्रधानता दी। ऐसे लोग गिने-चुने हैं। शेष तो सब आत्मप्रवंचना भर करते हैं व अवगति को प्राप्त होते हैं।" शिव-पार्वती ने अपने वास्तविक स्वरूप में उस भक्त को दर्शन दिए, परमगति का अनुदान दिया व वापस लौट गए।

कब्ज की अचूक प्राकृतिक चिकित्सा

"सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मला:"

अर्थात सभी रोगों का मूल कारण मल का कुपित होना अर्थात कब्ज होना है। अत: कब्ज से बचे रहकर अनेक रोगों से बच सकते हैं।

कब्ज क्यों?

कब्ज का पहला कारण भोजन में रेशे का अभाव होता है, जो मूल रूप से चोकरयुक्त आटा, छिलकासहित अनाज तथा सब्जी, सलाद और फल से मिलता है। आज की जीवनशैली में कृत्रिमता ने ऐसा शिकंजा कसा है कि मैदा खाद्य की भरमार हो गई है। जिससे नाड़ी तंत्र निर्बल होकर कब्ज तो होना निश्चित ही है।

दूसरा कारण तले खाद्य जैसे पूड़ी, पराँठे, कचौड़ी, समोसा, चाट, नमकीन खाद्य पदार्थ जिनसे यकृत (लिवर) की क्रियाविधि पर दुष्प्रभाव पड़ता है, फलत: कब्ज और जीर्ण कब्ज एवं बवासीर, भगंदर, गैस, अपच, अम्लता आदि रोगों का आना तय हो जाता है।

तीसरा बड़ा कारण ठीक ढंग से न चबाना। भोजन को इतना चबाएँ कि उसमें पाचक एंजाइम टायलिन सलाइवा अच्छी तरह मिल जाएँ, जिससे अपच गैस आदि पैदा न हो।

कब्ज का चौथा बड़ा कारण है दिनभर बिना नियम, बिना अनुशासन कभी भी कुछ भी खाते रहना। पहला भोजन पूरी तरह पचा नहीं कि दोबारा कुछ भी खा लेना, यह एक बहुत बड़ी भूल है।

पाँचवाँ बड़ा कारण यह है कि बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा, चाय, कॉफी, शराब, कोल्डड्रिंक्स तथा नशीले खाद्यों के कारण स्नायविक दुर्बलता पैदा होने से आँतों की शक्ति कमजोर पड़ जाना।

छठा कारण कुछ हानिकारक दवाओं का दुष्प्रभाव पड़ने से नाड़ी निर्बलता से कब्ज पैदा होना।

सातवाँ कारण शारीरिक परिश्रम की कमी, मानसिक परिश्रम की अधिकता, तनाव, चिंता, निराशा, अनिद्रा के कारण पड़े दुष्प्रभावों से शारीरिक कमजोरी का होना। हँसी-खुशी स्वास्थ्य मनोरंजन का अभाव होना।

क्या करें, कि आँतों की शक्ति बनी रहे—युवा वर्ग वर्ष में एक बार प्राकृतिक चिकित्सा के 7 दिवसीय शरीर-शोधन शिविर में भाग लेकर अपने शरीर और मन को विकाररहित बनाएँ।

50 से अधिक आयु वर्ग के लोगों को 6 माह में एक बार शरीर-शोधन कर प्राकृतिक रूप से अपनी शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा की अभिवृद्धि करना जिससे थायराइड, गठिया, संधिवात, निराशा, अस्थमा, कब्ज, गैस,

बवासीर, केंसर, खराब कोलेस्ट्रॉल, प्रोस्टाइटिस, यूरिक एसिड का बढ़ना तथा चर्म-विकारों से बचाव रहे। तन-मन में नई ऊर्जा, उत्साह उमंग की वृद्धि हो।

अचूक प्राकृतिक उपचार—(1) नित्य पेट/पेड़ू पर ठंढी मिट्टी की पट्टी 30 से 40 मिनट तक रखना तथा उसके बाद एनिमा द्वारा बड़ी आँत की शुद्धि करना।

(2) गरम-ठंढी सेंक (समय विभाजन क्रम से) निर्धारित समय पर बदल-बदलकर पेट व पेड़ू का सेंक करने के बाद मेडिकेटेड जल का एनिमा देना।

(3) ठंढा कटिस्नान चिकित्सक द्वारा निर्धारित समय तक लेकर टहलना या गरम-ठंढा कटिस्नान (18 मिनट का प्रयोग) लेना।

(4) सन थैरेपी, मडथैरेपी, पेट-पेड़ू पर ठंढी-गरम पट्टी से लपेट (45 मिनट तक) देना।

(5) वाष्प स्नान (भाप स्नान) द्वारा जैव विष (टाक्सिन्स) को बाहर निकालना। बंद रोमछिद्रों को खोलना।

(6) योगासन, प्राणायाम, टहलना तथा आहार का सुधार।

(7) पर्याप्त नींद लेना।

(8) संतुलित श्रम करना।

(9) प्राकृतिक भोजन दलिया तथा बिना मिर्च-मसाले की उबली हरी सब्जी, सलाद, ताजी चटनी तथा मल्टीग्रेन चोकरयुक्त आटे की रोटी का सेवन।

क्या करें कि कब्ज न हो—(1) रात्रि को 9.00 बजे तक शयन प्रारंभ तथा जागरण 4.00 से 4.30 तक होना चाहिए।

(2) प्रात: जागरण के बाद अच्छी मात्रा में पानी पीना चाहिए। पानी पीने के बाद ताड़ासन की स्थिति में कुछ कदम चलने से बड़ी आँत के कपाट खुलने से कब्ज-निवारण होता है। तिर्यक ताड़ासन और ताड़ासन एक स्थान पर खड़े होकर कुछ आवृत्ति कर लेना चाहिए।

(3) आधा से एक घंटा अपनी क्षमतानुसार टहलना चाहिए।

(4) प्रात: पानी में रातभर भिगोंए हुए मुनक्के 20 नग या 5-6 अंजीर सेवन करना चाहिए।

(5) नाश्ते में सेब, पपीता, नासपाती, अमरूद, अनार, बेर, मूली, टमाटर, गाजर, तरबूज, खीरा का सेवन करना चाहिए।

(6) सफेद चीनी भी कब्जकारक है। अत: चीनी को छोड़ना जरूरी है। सफेद चीनी की जगह देशी खाँड़ या देशी मिसरी या गुड़ या खजूर का सेवन कर सकते हैं।

(7) 250 ग्राम सलाद तथा 200 ग्राम ताजा दही दोपहर के भोजन के साथ अवश्य लें।

(8) छोटी हरड़ (बाल हरड़) 250 ग्राम को 10 ग्राम घृत में सेंककर स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर काँच के बरतन में रखिए नित्य भोजन के बाद एक हरड़ चूसें।

(9) जीर्ण कब्ज होने पर प्रतिदिन सोते समय एक गिलास दूध का सेवन कीजिए, उसमें 10 एम. एल. अरंडी का तैल डालकर पीने से लाभ होता है। दूध के स्थान पर गरम पानी में भी सेवन कर सकते हैं।

(10) बेल का शरबत पीना बड़ी आँत के लिए लाभकारी होता है। मल को बांधने और कड़ा न होने देने के लिए बेल का चूर्ण या शरबत का उपयोग कीजिए।

(11) बड़ी हरड़ का चूर्ण 3 ग्राम या त्रिफला वटी या त्रिफला गुग्गुल वटी 2 गोली सोते समय सेवन कर सकते हैं।

(12) बेल का मुरब्बा तथा गुलकंद का सोते समय सेवन करना भी कब्ज दूर करता है। आँवला का मुरब्बा भी सेवन करना लाभप्रद है।

(13) छाछ का सेवन दोपहर के भोजन के बाद कर सकते हैं।

(14) हरी पत्तेदार शाक-सब्जी का सेवन करने से लाभ होता है।

(15) गाजर का रस 250 ग्राम 3 बजे (दोपहर) नित्य 2 माह तक सेवन करें।

(16) संतरे का सेवन जैली सहित करें।

(17) चुकंदर, पालक, गाजर का मिक्स जूस पिएँ।

(18) 250 ग्राम अमरूद का सेवन बीज सहित नित्य करें।

क्या न करें—(1) पिज्जा, बरगर, पेस्टी, पेटीज, मोमोज, पास्ता, चाउमीन, मैगी, ब्रेड, पराँठे, बिस्किट (बिस्कुट) पाव, कुल्चे (नॉन), मैदा की रोटी, मांसाहार का सेवन करेंगे तो कब्ज होगा ही, अतः इनका सेवन करने से बचें। विशेषकर नई पीढ़ी को समझदारी दिखाना होगा।

(2) सभी प्रकार के नशीले उत्तेजक पदार्थों से बचें। नींद पर्याप्त होना चाहिए।

(3) तले खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

(4) अधिक गरम मसालों का सेवन न करें।

(5) पेट के लिए लाभदायक वैक्टीरिया लैक्टोवेसिलस आदि पाचन का काम करते हैं। एंटिबायोटिक एलोपैथिक औषधियों से ये नष्ट हो जाते हैं। जिससे पाचन बिगड़ता है, अतः ऐसी दवाओं से बचें।

(6) प्रसन्न रहिए। तनाव-चिंता छोड़िए।

(7) पशुओं को कब्ज नहीं होता; क्योंकि वे वही आहार ग्रहण करते हैं, जिस अनुरूप प्रकृति की व्यवस्था है। ❐

चार साधकों ने एक सप्ताह तक मौन व्रत पालन की प्रतिज्ञा ली और किसी एकांत आश्रम में साथ-साथ रहने लगे। दूसरे दिन दीपक का तेल चुकने लगा तो एक ने नौकर से कहा—''तेल डाल दे।'' दूसरे ने देखा तो व्रत तोड़ने का उलाहना देते हुए बोला—''प्रतिज्ञा के अनुसार तुम्हें बोलना नहीं चाहिए था।'' तीसरे ने दोनों को डाँटा और कहा—''व्रत निभाते हो या चें-चें करते हो।''

इतना सुनने पर चौथे से भी न रहा गया और दर्प भरे शब्दों में बोल पड़ा—''अकेला मैं ही हूँ, जो बोल नहीं रहा।'' यही है आज की स्थिति। लोग दूसरों के दोष बताते तो हैं, पर यह भूल जाते हैं कि स्वयं भी तो वही गलती नहीं कर रहे।

बेर के प्रयोग

सर्वसाधारण इसे बेर के नाम से ही जानते हैं। इसे संस्कृत में बदरीकोल, हिंदी में बेरी, बदरीफल, बेर आदि कहा जाता है। छोटे बेर को भुईबेर या झड़बेरी कहते हैं। मराठी में बेर को राजबोर कहते हैं। शबरी ने भगवान राम को बेर खिलाए थे। उस बेर में कितने गुण भरे हैं, यह जानना भी आवश्यक है।

गुण-धर्म

जठराग्नि प्रदीप्त कर भूख बढ़ाने वाला गुण है। पाचक, रुचिकर, रक्तपित्त प्रकुपित करने वाला है। बेर की गुठली की गिरी मधुर, कामोद्दीपक, वीर्यवर्द्धक, तृषा, पित्त, दाह निवारक है। बेर के पेड़ के पत्ते त्वचा विकारों में लाभदायक होते हैं। मुख के छाले तथा मसूड़ों से खून निकलने पर बेर के पत्तों का काढ़ा बनाकर कुल्ला कराते हैं। हृदय के लिए हितावह है। वातनाशक गुण है। मीठे बेर कब्ज निवारक होते हैं। बेर के पेड़ की छाल ज्वरनाशक, पाचक, पौष्टिक है। **बेर के पेड़ की जड़ की छाल का काढ़ा ताजे घावों को भरने में उपयोगी है।**

घरेलू प्रयोग

युवावस्था में असमय गंजापन होने पर—बेर और नीम के ताजे पत्ते बराबर मात्रा में लेकर, पीसकर सिर पर जहाँ बाल झड़ गए हों, उस स्थान पर शाम को लेप करें तथा प्रातः सिर धो लें। यह प्रयोग धैर्यपूर्वक लंबे समय तक करें, अनुभूत नुसखा है। [यह प्रयोग कम-से-कम 2 माह तक नित्य करें। वृद्धावस्था में यह लाभप्रद नहीं होता है।]

♦ **सिर में रूसी होने पर**—बेर के पत्ते 20 ग्राम लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें। जब 100 ग्राम पानी शेष रहे, तब आग पर से उतारकर ठंढा कर लें और इस क्वाथ से सिर को धोने से रूसी दूर होती है।

♦ **बालों की कमजोरी में**—नित्य बाल झड़ते हों तो बेरी के पत्तों को पीसकर पानी में मथने पर झाग उठता है, उसे बालों की जड़ों में मलने पर बाल झड़ना बंद हो जाता है।

♦ **योनि-शैथिल्य पर**—बेर के ताजे पत्तों को पीसकर योनि पर कुछ दिनों तक लेप करने से योनि-शैथिल्य रोग दूर होकर योनि-संकुचन होता है।

♦ **दूध वृद्धि के लिए**—झड़बेरी की ताजी जड़ उखाड़कर स्वच्छ पानी से धोकर, 5 ग्राम जड़ मुख में रखकर सुबह-शाम चूसने से प्रसूता स्त्री के स्तनों में दूध बढ़ने लगता है। 7 दिन के प्रयोग से लाभ दिखाई देने लगता है। शतावर चूर्ण 3 ग्राम एक गिलास दूध के साथ सुबह-शाम पिलाने से भी लाभ होता है।

♦ **एक्जिमा में**—बेर की 20 ग्राम छाल को कूटकर 200 ग्राम पानी में 8-10 घंटा भिगोकर छान लें। इसे शीत निर्यास कहते हैं। इसमें चावलों को पकाकर गोघृत और मिसरी मिलाकर नित्य सेवन करने से लाभ होता है। (चावल का माँड़ न निकालें।)

♦ **मुख में छाले होने पर**—बेर की जड़ की छाल तथा बबूल की जड़ की छाल बराबर मात्रा में कूटकर, पानी में उबालकर, काढ़ा बनाकर ठंढा कर लें तथा ठंढा होने पर कुल्ला कराएँ। किसी भी कारण से छाले हुए हों, छाले नष्ट हो जाते हैं।

♦ **भस्मक रोग में**—इसमें रोगी अति आहार ग्रहण करता है। दो-तीन व्यक्ति की खुराक ग्रहण कर लेता है। ऐसे रोगी को 10 ग्राम बेर की गिरी को पानी में पीसकर नित्य पिलाने से लाभ होता है।

♦ **हिचकी में**—बेर की गिरी को लौंग एवं सौंफ के साथ पीसकर जल के साथ पिलाने से लाभ होता है।

♦ **वीर्य की क्षीणता में**—5 ग्राम बेर की गिरी को पीसकर गुड़ के साथ नित्य खाने से वीर्य की कमजोरी दूर होती है।

♦ **प्रदर रोग, शुक्र प्रमेह तथा वातविकारों में**—बेर का चूर्ण 3 ग्राम लेकर उतनी ही मात्रा में गुड़ एवं घृत के साथ सेवन कराने से लाभ होता है या बेर के चूर्ण को शहद के साथ सेवन कराने से भी लाभ होता है।

♦ **मूत्र की जलन में**—बेर के पत्तों को पीसकर पेड़ू प्रदेश पर लेप करने से लाभ होता है।

♦ **अग्निदग्ध त्वचा पर**—आग से जलने पर त्वचा में अत्यंत पीड़ा एवं जलन होती है। बेरी के पत्तों को पीसकर दही के साथ मिलाकर लेप करने से पीड़ा और जलन दूर होती है तथा जलने का दाग भी मिट जाता है।

♦ **आंत्रवृद्धि (हर्निया) में**—60 ग्राम झड़बेरी की जड़ (अँगूठे जैसी मोटी) को कूटकर 3 गिलास पानी में मंद आँच पर पकाएँ। जब पानी 1 गिलास शेष रहे, तब छानकर रोगी को पिलाने से लाभ होता है।

अत्यंत ध्यान देने योग्य तथ्य है कि कब्ज न होने दें। हलका सुपाच्य भोजन लें। कठिन परिश्रम से बचें। आराम करने करें। पेट साफ रखना अनिवार्य है।

♦ **लकवा (पक्षाघात) में**—झड़बेरी की जड़ खोदकर निकाल लें। धोकर छाया में सुखाकर-कूटकर चूर्ण बनाकर रख लें तथा गोघृत में सेंककर देशी खाँड़ समान मात्रा में मिलाकर रख लें। नित्य 5 ग्राम चूर्ण गाय के दूध के साथ 2 माह तक नित्य प्रात: सेवन करने से लकवा में लाभ होता है। फल एवं हरी सब्जी का अधिक सेवन कराएँ। तले खाद्य, अचार, दही, खटाई आदि से परहेज रखें। ताजा फलों का रस, अदरक, सोंठ, दूध, हरी सब्जियों का सेवन नित्य करें। सोंठ को तिल के तेल में पकाकर तेल मालिश, नित्य अवश्य करें। यह लाभप्रद प्रयोग है।

♦ **उपदंश में**—जंगली बेर के वृक्ष की छाल को 60 ग्राम कूट-पीसकर पानी में मिलाकर स्वादानुसार मिसरी मिलाकर शरबत बनाकर पिलाने से लाभ होता है।

♦ **श्वेतप्रदर में**—बेर की छाल का चूर्ण बनाकर सुबह-शाम 3 ग्राम मात्रा गुड़ के साथ सेवन कराने से श्वेतप्रदर और रक्तप्रदर, दोनों ही दूर होते हैं।

♦ **चेचक या शीतला के प्रकोप में**—

(1) बेर के पत्तों को पीसकर 6 ग्राम मात्रा में 2 ग्राम गुड़ के साथ सेवन कराने से शीतला में शांति आने लगती है।

(2) बेर के पत्तों तथा छाल का काढ़ा बनाकर छाछ मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

(3) बेर के पत्तों का रस दूध के साथ सेवन कराने से चेचक का प्रकोप नहीं होता है। यदि हुआ हो तो रोग की प्रबलता कम हो जाती है।

♦ **स्वर भंग होने पर (गला बैठना)**—बेर के पत्तों को पीसकर गोघृत में सेंककर सेंधानमक मिलाकर थोड़ा चटाने से लाभ होता है।

♦ **पित्त विकार, ज्वर की तृषा आदि पर**—बेर के बीज की गिरी को समभाग लौंग के साथ पीसकर मिसरी की चाशनी में मिलाकर दिन में 3-4 बार चटाने से जी मिचलाना, उलटी, जलन (दाह) आदि पित्त विकार नष्ट होते हैं।

♦ **नकसीर में**—(1) नाक से खून आने पर बेर के पत्तों को ठंढे पानी में पीसकर बार-बार कनपटी पर लेप करने से लाभ होता है।

(2) दूध में पानी तथा देशी खाँड़ मिलाकर शरबत बनाकर 2-3 बार पिएँ।

♦ **इक्षुमेह में**—यह कफज प्रमेह है। बेर के पत्तों का चूर्ण 3 ग्राम दिन में 2 बार देने से लाभ होता है।

♦ **फोड़ा होने पर**—फोड़े को पकाने के लिए बेरी के कोमल पत्तों को पीसकर गरम कर लेप करने से फोड़ा शीघ्र पक जाता है।

♦ **नासूर (नाड़ी व्रण) होने पर**—बेर के पत्ते तथा नीम के पत्ते पीसकर नासूर में भरने से लाभ होता है।

♦ **मसूड़ों से रक्तस्राव में**—(1) बेर के 15-20 पत्तों का काढ़ा बनाकर दिन में 3 बार कुल्ला कराने से लाभ होता है।

(2) देशी बबूल के पत्तों को चबाते रहने से भी सभी दंत व्याधियों में लाभ होता है।

(3) अमरूद की 5-7 पत्तियों को नित्य चबाने से लाभ होता है।

♦ **कब्ज में**—कब्ज को सब रोगों की जननी कहा गया है। अत: कब्ज से बचने के लिए मीठे बेर का नित्य सेवन करना चाहिए।

बेर में सैकड़ों प्रकार के प्राकृतिक फाइटोकेमिकल होते हैं, जो अनेक रोगों से बचाते हैं तथा रोग-निरोधक शक्ति बढ़ाते हैं। इसमें एंटि-ऑक्सीडेंट का गुण भी है। ❐

नदी में तेज बाढ़ आई, भयंकर शब्द करती हुई चली गई। पीछे उसका कोई भी चिह्न शेष न रहा।

फिर वर्षा ऋतु प्रारंभ हुई, एक गड्ढे पर बूँदें ध्यान लगाकर गिरने लगीं। हर बूँद के साथ मिट्टी का एक कण टूटकर अलग हो जाता। बरसात समाप्त हुई, अब यह गड्ढा एक विशाल तालाब बन चुका था।

जहाँ शक्ति का केंद्रीकरण होता है, जहाँ मिल-जुलकर संपन्न किए जाने वाले अनवरत प्रयत्न किए जाते हैं, वहीं ऐसी उल्लेखनीय सफलता के दर्शन होते हैं।

नवयुग का आगमन सुनिश्चित है

आज मांसाहारी एक दूसरे को परास्त करने के लिए मारकाट पर उतारू हैं। बात रूस-यूक्रेन तथा इजरायल-गाजा, फिलिस्तीन, हिजबुल्ला, ईरान, हूती, जार्डन, लेबनान, यमन आदि के बीच चल रहे युद्ध की हो रही है। इसमें अमेरिका, चीन, उत्तरी कोरिया और नाटो के सहयोग के कारण अन्य देशों का भविष्य भी खतरे में स्पष्ट दिखाई दे रहा है। यू.एस.ए. का कनाडा, मेक्सिको, पनामा आदि देशों के प्रति रवैया कुछ अनिश्चितता का ही संदेश दे रहा है। इस समय इजरायल अकेले कई मुसलिम देशों से लोहा लेता हुआ दिखाई दे रहा है। इन परिस्थितियों के समाप्त होने की कोई आशा नहीं दिख रही है। पाकिस्तान, चीन, और बंगलादेश के कुरेदने पर भी भारत संयम बरत रहा है।

यू.एस. नेवल रिसर्च सेंटर ने शोध में पाया कि लाखों वर्ष पूर्व एक ग्रह था—'फैथान' जो बाद में लुप्त हो गया। वह पृथ्वी से 90 गुना बड़ा था। उसके ध्वंसावशेष इधर-उधर फैल गए। वे पृथ्वीवासियों की तुलना में ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में अधिक समुन्नत थे। उनके पास परमाणु अस्त्र भी थे। उनमें आपसी द्वेष इतना बढ़ा कि आपस में लड़-भिड़ गए। उनकी जन-हानि और संपदा-हानि तो हुई ही उस ग्रह का अस्तित्व समाप्त हो गया। उसके टुकड़े अंतरिक्ष में फैल गए। कुछ बड़े ग्रहों के उपग्रह बन गए, कुछ शनि के इर्द-गिर्द चक्कर काटने वाले धूलिवलय से जुड़ गए, कुछ मंगल ग्रह के जलाशयों में भर गए। उस टकराव की ऊर्जा से पूरा सौरमंडल प्रभावित हुआ। चंद्रमा पर बड़े-बड़े खाई-खड्डे बने, मंगल और बृहस्पति ग्रह भी प्रभावित हुए। पथरीले टुकड़े अभी भी निर्धारित कक्षा में भ्रमण करते हैं।

कोलंबिया विश्वविद्यालय के खगोल शास्त्री ओवेन डेन के अनुसार उस विस्फोट की धूलि अंतरिक्ष में फैल गई। वैज्ञानिक वोर्डे के अनुसार कई बड़े टुकड़े सूर्य की कक्षा में घूमने लगे, जो चुंबकीय तूफानों को जन्म देते हैं।

यह प्रसंग अखण्ड ज्योति (मई, 1986 के पृष्ठ 47-48) में छपा है। आशा है विश्व समुदाय सुनिश्चित करेगा कि ऐसी पुनरावृत्ति न हो, तृतीय विश्वयुद्ध न हो, ऐसा वातावरण पैदा करना चाहिए। परमपूज्य गुरुदेव से प्रार्थना है कि वे तथाकथित बुद्धिमानों की मूर्खता और दुर्बुद्धि से पृथ्वी माता और पृथ्वीवासियों की रक्षा करें।

अखण्ड ज्योति मार्च, 1986 'अपनों से अपनी बात' में पूज्यवर ने लिखा कि पृथ्वी पर कई बार संकट आए। हिरण्याक्ष उसे पाताल ले गया, वृत्रासुर ने अपहरण किया और इंद्र समेत

समस्त देव समुदाय को पलायन करना पड़ा। भस्मासुर, महिषासुर ने भी विनाश की परिस्थिति पैदा की । देवों की करुण पुकार सुनकर प्रजापति बोले—"तुम लोग अहंकारवश एकजुट नहीं हो पाते, इसीलिए बलिष्ठ होते हुए भी दैत्यों से हारते हो।" स्रष्टा के ब्रह्मांड में पृथ्वी सुंदरतम् कलाकृति है। जब-जब पर संकट आए, कोई-न-कोई उपाय निकलते रहे।

आज तीसरे विश्वयुद्ध की संभावना स्पष्ट दीख रही है तो स्रष्टा ने जो बचाव की व्यवस्था बनाई है, उस ओर गायत्री परिजन आशावादी दृष्टि से देखते हैं। सृजन को जन्म देने वाली सबसे बड़ी शक्ति 'तप' है, उसी ने ब्रह्मा को सृष्टि बनाने की शक्ति दी। सारे ऋषिगण तपस्वी रहे हैं। उन्होंने तप की शक्ति से उत्तराखंड को देवलोक बनाने के लिए हिमालय के ध्रुव क्षेत्र में प्रचंड तप किए और व्यास, वसिष्ठ, अत्रि, विश्वामित्र, भरद्वाज, जमदग्नि, कश्यप जैसे ऋषियों एवं ध्रुव, पार्वती जैसे साधकों ने देवभूमि को गौरव से सुशोभित किया।

पिछलें दिनों परमपूज्य गुरुदेव वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने संभावित विनाशलीला को निरस्त करने के लिए अपनी तपशक्ति को नियोजित किया। स्काईलैब को धरती से दूर समुद्र में गिराया तो बंगलादेश को पाकिस्तान से मुक्ति दिलाते समय अमेरिका द्वारा भेजे गए सेवन्थ फ्लीट के भय को निरस्त किया । उन्होंने माँ गायत्री के सूत्रों से जनसामान्य को जोड़कर प्राणवानों की फौज तैयार की, जिनके शुभ अनुष्ठानपरक प्रयासों से गुरुदेव के 'सतयुग अवतरण' की घोषणा फलित होती हुई स्पष्ट दिखाई दे रही है। दूर-दृष्टिसंपन्न सकारात्मक सोच वाले लोगों को रामराज्य और सतयुग के दर्शन होने लगे हैं। जो शासन-प्रशासन पूर्व में इस दिशा में आगे बढ़ने को बिलकुल नहीं तैयार होता था, वह अब गुरुवर की तपशक्ति द्वारा संचालित नवनिर्माण की ओर स्वयं अग्रसर होता दीख रहा है। आज शासन और धर्ममंच एक भाषा बोल रहे हैं और एकदूसरे को सहयोग दे रहे हैं।

महाभारत के समय कृष्ण ने अर्जुन को यही संदेश दिया कि तुम्हारे सामने जीवित दिखने वालों को प्राणहीन किया जा चुका है, यदि चाहो तो विजयश्री का वरण कर लो। तुम्हारे बिना महाभारत अनजीता न रहेगा।

सारांश

गायत्री परिजनों के लिए संदेश यह है कि पूज्यवर ने अपनी वाणी और लेखनी से युगसैनिकों को कमर कसने का संदेश दिया है। 'इक्कीसवीं सदी-नारी सदी' की भविष्यवाणी सच होती दिख रही है। 'इक्कीसवीं सदी-उज्ज्वल भविष्य' की घोषणा भी सत्य होती दिख रही है। उनका आश्वासन "तुम मेरा काम करो, मैं तुम्हारा काम करूँगा" भी जिनकी समझ में आ गया वे निहाल हो रहे हैं। जो इसे अभी तक नहीं समझ पाए हैं, वे भी समझ जाएँ तो लाभ में रहेंगे। यदि कोई न भी समझे तो भी "नवयुग का आगमन" तो सुनिश्चित है। ❑

ज्ञातव्य

आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

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

गायत्री तपोभूमि में चल रहे नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र के आगामी शिविर निम्न-लिखित हैं-

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

साधकों के लिए तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। **अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ;** अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधार, जन्मदिन सहित, वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माता गायत्री मंत्र जप कर सकें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

माता सरस्वती शिविर, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

[केवल 14 वर्ष से अधिक उम्र के छात्र-छात्राओं के लिए]

यह शिविर छात्र-छात्राओं के नैतिक, बौद्धिक स्तर को सुदृढ़ करने हेतु व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से आयोजित किया गया है। इस शिविर में पढ़ने, याद करने की विधि, बुद्धि कुशाग्र करने, स्मरणशक्ति बढ़ाने, योग-आसन-प्राणायाम-ध्यान, जीवन जीने की कला, सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन, दुष्प्रवृत्ति उन्मूलन का प्रशिक्षण होगा। गायत्री मंत्र-लेखन साधना होगी। अनुशासनप्रिय, अच्छी आदतों, अच्छे चरित्र के विद्यार्थियों के लिए यह स्वर्णिम अवसर है। **निम्न पते पर अपना नाम, पूरा पता, आयु तथा शिक्षा, मोबाइल नंबर आदि विवरण सहित आवेदन करें। बिना स्वीकृति के न आएँ।** अपने साथ दैनिक उपयोग के वस्त्र, चादर, तेल, कंघा, मंजन-ब्रुश, साबुन आदि आवश्यक वस्तुएँ लेकर आएँ। शिविर के अंतिम दिन विदाई दोपहर 12 बजे होगी। नित्य 5.00 बजे जागरण से रात्रि 8.30 बजे तक व्यस्त निर्धारित दिनचर्या रहती है, जिसका पालन करना अनिवार्य होता है। अनुशासनहीन बच्चे न आएँ। लड़के-लड़कियाँ ग्रुप में अथवा अपने अभिभावक के साथ आ सकते हैं। अभिभावक भी गायत्री-साधना करेंगे। अपने साथ एक चादर अवश्य लेकर आएँ। बीच में शिविर छोड़कर जाना मना है। घूमने जाना हो तो पहले या बाद में जाएँ।

छात्राओं का शिविर	**छात्रों का शिविर**
23 से 29 मई, 2025	07 से 13 जून, 2025

आगामी पुस्तक मेला (मार्च 2025)

स्थान	**तिथि**	**संपर्क सूत्र**
गायत्री प्रज्ञापीठ, विक्रमगंज रोहतास (बिहार)	24 से 27 मार्च, 2025	1. श्री जयप्रकाश सिंह-9507029200 2. श्रीमती सुशीला सिंह-7250443591

युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन

[01 जून से 03 जून, 2025]

गायत्री तपोभूमि के पावन, दिव्य एवं संस्कारित वातावरण में **युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन** आयोजित किया जा रहा है। मिशन से जुड़े शिक्षक बंधु तो इस सम्मेलन में अनिवार्य रूप से सम्मिलित हों ही, साथ में अन्य शिक्षक साथियों को भी लाने का प्रयास करें। 31 मई की सायंकाल तक अवश्य आ जाएँ। 03 जून को दोपहर बाद विदाई हो जाएगी। यदि मथुरा-वृंदावन के दर्शन हेतु जाना चाहते हैं, तो सम्मेलन से पहले या बाद में एक-दो दिन रुक जाएँ। जो शिक्षक बंधु और बहनें आ रही हैं उनके नाम, पते, मोबाइल नंबर, ई-मेल अथवा डाक से अवश्य भेज दें। अवकाशप्राप्त, स्वस्थ एवं समर्थ शिक्षकों को अवश्य लाएँ, ताकि उनके वानप्रस्थ जीवन का सदुपयोग हो सके।

युग निर्माण विद्यालय के नवीन सत्र का शुभारंभ

कोरोना काल के चलते युग निर्माण विद्यालय का सत्र 2020 से स्थगित कर दिया गया था। अब सामान्य परिस्थितियाँ हैं, अतः विद्यालय की उपयोगिता एवं परिजनों की माँग को देखते हुए नए विषयों एवं विशेषताओं के साथ विद्यालय का सत्र 8 अप्रैल, 2025 से पुनः आरंभ किया जा रहा है। इसके लिए इच्छुक छात्रों / परिजनों से आग्रह है कि प्रवेश हेतु आवेदन पत्र अविलंब मँगाकर 31 मार्च, 2025 तक यहाँ अवश्य भेज दें। प्रवेशार्थी 5 अप्रैल, 2025 तक गायत्री तपोभूमि, मथुरा अवश्य आ जाएँ। 6 एवं 7 अप्रैल को लिखित तथा मौखिक परीक्षाएँ होंगी, उत्तीर्ण परीक्षार्थियों को प्रवेश दिया जाएगा। 8 अप्रैल से ही कक्षाएँ चलने लगेंगी।

विद्यालय में प्रवेश पाने वाले छात्र के लिए भोजन, आवास, प्रशिक्षण की व्यवस्था निःशुल्क होगी। प्रायोगिक कार्यों, ड्रेस, शैक्षणिक यात्रा (हरिद्वार, आँवलखेड़ा) आदि के लिए कुल 18000/-रुपये की राशि जमा करना होगा। यह विद्यालय परमपूज्य गुरुदेव द्वारा स्थापित है इसकी बहुत-सी विशेषताएँ हैं। सत्र में पाक कला, आयुर्वेद, चिकित्सा, योगासन, प्राणायाम, फल संरक्षण, उद्योग (विभिन्न प्रकार की प्रिंटिंग, क्लाथ प्रिंटिंग, कप प्रिंटिंग, लेजर कटिंग, फ्रेमिंग, रिपेयरिंग, लेमिनेशन, डेयरी, गो प्रोडक्ट, हैण्डवाश, सर्फ, मोमबत्ती, पत्तल दोने बनाना आदि) कंप्यूटर संबंधी सभी प्रमुख जानकारियाँ, सेल्स मार्केटिंग, एकाउन्टिंग, इलैक्ट्रीकल, साउण्ड, आध्यात्मिक-नैतिक प्रशिक्षण, जीवन जीने की कला, हिन्दी-संस्कृत, सामान्य ज्योतिष, भाषण-संभाषण, लेखन कला, प्रूफरीडिंग, यज्ञ-संस्कार, पर्व त्योहारों की जानकारी एवं कर्मकांड प्रशिक्षण, संगीत (गायन, वादन का समुचित प्रशिक्षण) आदि की व्यवस्था रहेगी। सत्र पूरे एक वर्ष (अप्रैल 2025-मार्च 2026) का होगा।

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

मंत्रजप का गूढ़ रहस्य

मंत्रजप के समय अर्थ की भावना और चिंतन भी आवश्यक है। साधारण स्थिति में यह स्वाभाविक रूप से भी चलता रहता है। उदाहरण के लिए, ॐ का जप करने पर निर्गुण-निराकार परमात्मा का स्मरण होता है; राम-नाम जपने पर मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम की छवि मन में आनी चाहिए; महामृत्युंजय जप में शिव के ब्रह्मस्वरूप की झाँकी का ध्यान किया जाता है और दैवीमंत्रों में भी संबंधित इष्ट की भावना उत्पन्न होती है। लेकिन यह अर्थ की भावना है, मंत्र का अर्थ नहीं है। अर्थचिंतन उस मंत्र के शाब्दिक अनुवाद और उसमें निहित प्रेरणाओं की अनुभूति का नाम है। गायत्री मंत्र का जप करते समय जैसे तीनों लोकों के स्रष्टा ईश्वर के तेज का ध्यान करने और सद्बुद्धि की प्रार्थना का चिंतन चलता है। महामृत्युंजय मंत्र में मृत्यु का भय निवारण करने वाले अर्थ का चिंतन किया जाता है।

प्रारंभिक स्थिति में मंत्रजप के साथ उसके अर्थ का चिंतन सहायक है। साधना की उच्च कक्षा में पहुँचने पर अर्थविचार की आवश्यकता प्रायः नहीं रह जाती। एक स्थिति आने पर उसका निषेध भी किया जाता है। इसका कारण चित्त की एकाग्रता का ध्यान रखना नहीं है, मंत्र-विज्ञान के सूक्ष्म नियम मुख्य कारण हैं, जिनके चलते मंत्रजप के साथ उसके अर्थ पर ध्यान नहीं देने का निर्देश दिया जाता है।

यों अर्थचिंतन का अपना महत्त्व है। गायत्री मंत्र का अर्थ सर्वविदित है। परमपूज्य गुरुदेव श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने इसके अर्थचिंतन को ध्यानपद्धति और संकल्प साधना के रूप में उपदिष्ट किया है। इस ध्यानविधि और संकल्प से कितने ही साधकों ने अपने व्यक्तित्व का पुनर्गठन किया, उसे सुदृढ़ बनाया और विकसित किया। अर्थचिंतन एक सीमा तक साधक के स्तर को ऊपर उठाता है। उसके बाद मंत्र की ध्वनि ही काम करती है। यह सभी जानते हैं कि मंत्रों के गठन में ध्वनि और कंपन का विशेष महत्त्व है।

मंत्र को जीवंत और जाग्रत करने में उन सिद्धसाधकों का बल भी अपना प्रभाव उत्पन्न करता है, जिन्होंने मंत्र-साधना से उच्च आत्मिक स्थिति प्राप्त की है। इस तथ्य को समझाने के लिए हथियारों का रूपक दिया जाता है। उपयोग से शस्त्र की मारक क्षमता या धार तेज होती है। जितने लोग उसे चलाते हैं, उतनों का बल और प्रयोग शस्त्र को समर्थ बनाता है। मंत्र को भी साधकों की प्राणचेतना माँजती रहती है। उसे समर्थ बनाती है।

किसी समय मंत्र की सामर्थ्य निरूपित करने के लिए उसके जापकों की सिद्धि-सामर्थ्य का उदाहरण दिया जाता था। अर्थ की दृष्टि से गायत्री मंत्र में परमात्मा से सद्बुद्धि की प्रार्थना

की गई है। चारों वेदों के बीस हजार मंत्रों में सौ से भी ज्यादा मंत्र हैं, जिनमें सद्‌बुद्धि की कामना है। छंदशास्त्र की दृष्टि से ये मंत्र ज्यादा निर्दोष और परिपूर्ण हैं। लेकिन संध्या-उपासना में गायत्री मंत्र का ही उपदेश दिया गया है। क्यों? एक मुख्य कारण, अब तक करोड़ों साधकों द्वारा किया गया जप है, उन साधकों के जप से उद्‌भूत प्राणशक्ति का अंश आकाश में विद्यमान रहता है। वह सतत जप करने वाले साधकों को अनुप्राणित करता है।

व्याप्त अग्नितत्त्व के रूपक से भी मंत्र की सामर्थ्य समझाई जाती है। अग्नि सर्वव्यापी है। उसे प्रकट करने के लिए दीयासलाई की एक तीली पर्याप्त है। प्रकृति में व्याप्त अग्नि सामान्य स्थिति में अप्रकट रहती है। रगड़ और दीयासलाई का मेल होते ही वह प्रकट हो जाती है। अपने आप में इन साधनों और क्रियाओं का कोई अर्थ नहीं होता। मंत्रजप साधक के चित्त में घर्षण उत्पन्न करता है। उससे चेतना में मंत्र के देवता अथवा इष्ट की सामर्थ्य प्रकट होती है।

योगशास्त्र में भी जप के साथ अर्थचिंतन एक सीमा तक ही आवश्यक बताया गया है। पतंजलि ने योगसूत्र में एक स्थान पर कहा है— 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' (1/28) इस सूत्र की टीका करते हुए स्वामी हरिहरानंद आरण्यक ने लिखा है—"साधकों को पहले सावधानी से वाच्यवाचक भाव को मंत्र में जाग्रत करना पड़ता है। शब्द का जप तथा उसके अर्थ की भावना करते-करते मन अभ्यस्त हो जाता है। अभ्यास से जब चित्त कुछ स्थिर, निश्चिंत तथा ईश्वरीय भाव में स्थित होने में समर्थ हो जाए, तब हृदय में स्वच्छ-शुभ-असीम आकाश की धारणा करनी चाहिए। हृदय-आकाश में स्थित ईश्वर के साथ अपने चित्त को मिलाकर निश्चिंत, संकल्पशून्य और तृप्तभाव से रहने का अभ्यास करना होता है।

जप में शब्दों के उच्चारण की अपेक्षा मौन जप को ज्यादा महत्त्व दिया गया है। उसके साथ भाष्यकार यह भी मानते हैं कि अर्थ की भावना साधक के चित्त को तुरीय अवस्था तक पहुँचने में बाधक बनने लगती है। स्वाध्याय से इष्टदेवता के साथ मिलन होता है योगदर्शन (2/44) सूत्र का अर्थ करते हुए टीकाकार लिखते हैं, एक अवस्था में जप के समय अर्थ की भावना ठीक नहीं रहती। मन विषयांतर में दौड़ता रहता है। स्वाध्याय स्थिर होने तक ही अर्थभावना अविच्छिन्न रहनी चाहिए। उसके बाद जप आरंभ होते ही इष्ट की छवि में चित्त का लय हो जाना चाहिए। इस स्थिति में किया गया जप अनहद स्तर का होता है।

जप का एक स्तर सिद्ध होने के बाद, सामान्य स्थिति में भी साधक अपने इष्ट से तादात्म्य अनुभव करने लगता है। शरीर निश्चल, आसन पर स्थित और इंद्रियाँ विषयों से विरत होने के बाद ध्यान सिद्ध होने लगता है। शरीर निश्चल होने का अर्थ यह नहीं है कि वह जड़ और निष्क्रिय हो जाता है अथवा इंद्रियाँ अपना कार्य बंद कर देती हैं। शरीर की सामान्य गतिविधियाँ अपनी गति से चलती रहती हैं। परिवर्तन सिर्फ यह होता है कि राग-द्वेष या हर्ष-अमर्ष के रूप में होने वाले प्रभाव बंद हो जाते हैं।

वैदिक मंत्रों और पौराणिक मंत्रों के अर्थ अनुभव किए जा सकते हैं, हालाँकि इनकी आवश्यकता नहीं है, लेकिन तांत्रिक मंत्रों का स्वरूप ही इस तरह है कि उनका न अर्थ किया जा सकता है और न ही उनका मर्म समझा जा सकता है। आध्यात्मिक दर्शन को अब तक के सभी स्तरों से ऊपर ले जाने के लिए प्रख्यात मनीषी श्री अरविंद ने भी अर्थ के पचड़े में ज्यादा नहीं उलझने की सलाह दी है। कुछ वेदमंत्रों का अर्थभाष्य करने के बाद उन्होंने यह कहते हुए विराम दे दिया था कि इतना ही पर्याप्त है। वैदिक मंत्रों का अर्थ नहीं, उनका पाठ महत्त्वपूर्ण है। विधिपूर्वक पाठ करना ही व्यक्ति के चित्त में उस मंत्र के देवता को अवतरित कर देता है। भली भाँति उच्चारण सीख लिया जाए, यह ज्यादा आवश्यक और उपयोगी है।

मंत्रों ही नहीं, विभिन्न स्तुतियों और शास्त्रों के भी पाठ पर ही ज्यादा जोर दिया जाता है। बारंबार उनका उच्चारण चित्त को संस्कारित करता है। कुएँ से पानी खींचते हुए कोमल रस्सी की रगड़ से पत्थर पर भी निशान पड़ जाते हैं। इसके लिए किसी व्याख्या-विवेचना की आवश्यकता नहीं पड़ती। मंत्रजप या स्तोत्रपाठ को भी उस आवर्तन की तरह कहा गया है, जिसका कोई अर्थ या भाव नहीं है। ध्यान नहीं रखे जाने पर भी वह अपना प्रभाव देता है, बल्कि ज्यादा अच्छी तरह देता है; क्योंकि इस प्रकार प्रक्रिया ज्यादा कुशलता से चलती है।

अर्थ पर ही ध्यान केंद्रित करने से कई बार भ्रम-भटकाव की आशंका भी होती है। एक ही मंत्र के विद्वानों ने कई अर्थ किए हैं। दर्शन और चिंतन-मनन के स्तर पर उनका महत्त्व है। वे विद्वानों की बौद्धिक और आंतरिक स्थिति को व्यक्त करते हैं। लेकिन अंततः एक स्थिति के बाद वे रुक जाते हैं। उस स्थिति में भावभरी और एकाग्र पुकार ही अंतस् के द्वार खोलती है। उस द्वार से साधक का अपना इष्ट प्रकट होता है। ❐

"बेटे ले, ये दो टुकड़े मिठाई के हैं, इनमें से बड़ा टुकड़ा तू स्वयं खा लेना और छोटा टुकड़ा अपने साथी को दे देना।" "अच्छा माँ!" और वह बालक दोनों टुकड़े लेकर बाहर आ गया अपने साथी के पास। साथी को मिठाई का बड़ा टुकड़ा देकर छोटा स्वयं खाने लगा। माँ यह सब जंगले में से देख रही थी। उसने आवाज देकर बालक को बुलाया— "क्यों रे, मैंने तुझसे बड़ा टुकड़ा खुद खाने और छोटा उस बच्चे को देने के लिए कहा था, किंतु तूने छोटा स्वयं खाकर बड़ा उसे क्यों दिया?" वह बालक सहज बोली में बोला— "माताजी, दूसरों को अधिक देने और अपने लिए कम-से-कम लेने में मुझे अधिक आनंद आता है।" माता गंभीर हो गई। वह बहुत देर तक विचार करती रही, बालक की इन उदार भावनाओं के संबंध में। यह बालक था बाल गंगाधर तिलक।

सचमुच यही मानवीय आदर्श है और इसी में विश्वशांति की, एकता की सारी संभावनाएँ समाहित हैं। मनुष्य अपने लिए कम चाहे और दूसरों को अधिक देने का प्रयत्न करे तो समस्त संघर्षों की समाप्ति और स्नेह-सौजन्य की स्वर्गीय परिस्थितियाँ सहज ही उत्पन्न हो सकती हैं।

संत, शहीद और समाज सुधारक

"साथियो! भगवान प्रसन्न होते हैं तो आदमी को तीन वरदान देते हैं। चौथा वरदान भगवान कोई नहीं देते। पहला वरदान यह है कि जब भगवान प्रसन्न होते हैं तो आदमी को संत बनाते हैं। बेटे! चरित्रवान व्यक्ति, निष्ठा वाला व्यक्ति, आदर्शों पर खड़ा रहने वाला व्यक्ति, सिद्धांतों पर डटा रहने वाला व्यक्ति, उसका नाम है—संत। पैंट पहनता है तो मुझे क्या शिकायत हो सकती है ? आप कोट पहनते हैं तो मुझे क्या शिकायत हो सकती है ? आप लाल-पीले कपड़े पहनते हैं तो मैं क्या कह सकता हूँ ? आप तिलक लगाते हैं तो मुझे क्या एतराज है ? मुझे इन बातों से कोई लेना-देना नहीं है कि आपका लिबास और पोशाक कैसी है ? संत एक ईमान है। संत एक चरित्र है। संत एक दृष्टि है। संत एक परंपरा है। संत एक सिद्धांत है। संत एक वृत्ति है।"

"दूसरी वाली विशेषता जब आदमी के अंदर आती है और जब उसको भगवान पसंद करते हैं तो वे उसे **सुधारक** बनाते हैं। सुधारक माने साबुन। साबुन इस तरह का, जो स्वयं तो गालियाँ खाता रहा, तिरस्कृत होता रहा, अपमानित होता रहा। जहाँ गया, हर जगह लोगों ने मजाक उड़ाया, मखौल उड़ाया, गालियाँ दीं। सारी-की-सारी जिंदगी बेटे! ऐसा ही होता रहा। कितने आदमियों को गालियाँ खानी पड़ीं। कितने आदमियों को मरना पड़ा। कितने आदमियों को जलील होना पड़ा। इस समाज ने हर सुधारक को परेशान किया है। सुकरात को उन्होंने जहर पिलाया। दयानंद को उन्होंने जहर पिलाया, ईसा मसीह को उन्होंने फाँसी पर टाँग दिया। लूथर और दूसरे आदमियों की कैसी-कैसी मिट्टी पलीद हुई है। बेटे! दुनिया में सुधारकों की बहुत मिट्टी पलीद हुई। राजनीति में सुधार लाने वालों को फाँसी पर चढ़ना पड़ा। उसमें भगतसिंह भी शामिल हैं और दूसरे लोग भी शामिल हैं।"

"तीसरा वाला वरदान भगवान किसी को प्रदान करते हैं तो उसको **शहीद** का वरदान प्रदान करते हैं। वह व्यक्ति सिद्धांतों के लिए, उद्देश्यों के लिए, आदर्शों के लिए शहीद हो जाता है। शहीद किसे कहते हैं ? अपने पास जो कुछ भी चीजें हैं, उन्हें वह खरच करता हुआ चला जाता है, खाली होता हुआ चला जाता है। गोली का शिकार हो जाना सुगम है, फाँसी के तख्ते पर चढ़ जाना सुगम है, लेकिन तिल-तिलकर अपनी सारी शक्तियों को और अपनी सामर्थ्यों को खरच कर डालना, सिद्धांतों के लिए, समाज के लिए और आदर्शों के लिए, मुश्किल है। इसलिए शहीद केवल वे ही व्यक्ति नहीं होते हैं, जो केवल फाँसी के तख्तों पर चढ़ाए गए, गोली से उड़ाए गए, वरन वे लोग भी होते हैं, जिन्होंने अपनी सारी जिंदगी को श्रेष्ठ कार्यों के लिए खरच कर डाला। योगी की यह ताकत है। आप सच्चे मन से योगी बनिए, तपस्वी बनिए, फिर देखिए हमारी तरह आपको भी जिंदगी में मजा आ जाएगा।"

—पूज्यवर की अमृतवाणी से

❒

सारी वसुधा ही एक परिवार

जहाँ अपने समान ही मानव सबको देखने लगता है, तो उसका और भी विकसित रूप 'वसुधैव कुटुंबकम्' के भाव के रूप में दृष्टिगोचर होने लगता है। 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की संवेदना के प्रखर होते ही निष्ठुरता-संकीर्णता गलकर नष्ट हो जाती है। अंत:करण में मात्र करुणा ही शेष रह जाती है। वह दिनोंदिन रत्तीभर कम न होकर बढ़ती ही जाती है। परमपूज्य गुरुदेव संस्कृति पुरुष युगद्रष्टा उस महामानव के जीवनक्रम को हम 'वसुधैव कुटुंबकम्' के भाव से सतत अनुप्राणित पाते हैं। वे अपनी अंदर की बात अपनों के समक्ष लिखते हुए कहते हैं—''सुना है आत्मज्ञानी सुखी रहते हैं और चैन की नींद सोते हैं। अपने लिए ऐसा आत्मज्ञान अभी दुर्लभ है। ऐसा ज्ञान मिल भी सकेगा या नहीं; इसमें पूरा संदेह है। जब तक व्यथा-वेदना का अस्तित्व इस जगती पर है, जब तक प्राणियों को क्लेश और कष्ट की आग में जलना पड़े, तब तक हमें भी चैन से बैठने की इच्छा न हो। जब भी प्रार्थना का समय आया, भगवान से यही निवेदन किया। हमें चैन नहीं, वह करुणा चाहिए, जो पीड़ितों की व्यथा को अपनी व्यथा समझने की अनुभूति करा सके, हमें समृद्धि नहीं, वह शक्ति चाहिए जो आँखों के आँसू पोंछ सकने की अपनी सार्थकता सिद्ध कर सके।''

(अखण्ड ज्योति फरवरी, 1971)

उपर्युक्त पंक्तियाँ समष्टि के साधक, सारी वसुधा को अपना परिवार मानने वाले एवं समाज देवता के आराधक के अंतस् की अभिव्यक्ति हैं। कितनी पीड़ा है, कसक है इन शब्दों में। तभी तो थोड़ा-सा ज्वर आने की स्थिति में जब परमवंदनीया माताजी द्वारा पूज्यवर को मौसमी का रस दिए जाने पर वे गले में डालकर उसे बाहर निकाल देते हैं व कहते हैं, ''शैलो! जिस दिन सारे अपने कार्यकर्त्ताओं को, इस विश्व-वसुधा को यह मैं उपलब्ध करा सका, मैं निश्चित ही इसे पी लूँगा। अभी तो यह मुझे जहर, एक विलासिता मालूम होता है।'' तभी तो दहेज के कारण जलने वाली बहुओं का वृत्तांत पढ़ते ही उनका गला रुँध जाता है एवं वे लिखने लगते हैं—''विवाहोन्माद के महिषासुर का विचारक्रांति की देवी के तीखे त्रिशूलों से वध होकर ही रहेगा।''

(अखण्ड ज्योति नवंबर, 1971)

जब मानव का विकास इस स्तर पर हो जाए, तो सारी धरित्री का कष्ट उसका कष्ट बन जाता है। उसका तप, उसकी समस्त साधना जगत् के निमित्त नियोजित होती है। स्वामी विवेकानंद के जीवन की एक महत्त्वपूर्ण घटना यहाँ उल्लेखनीय है। फिजी के पास प्रशांत महासागर के एक द्वीप में हुए ज्वालामुखी विस्फोट एवं उससे फैले विषाक्त धुएँ से हजारों नागरिकों की पीड़ा उनकी दैनंदिन साधना में व्यवधान डाल उनके लिए प्रार्थना करने हेतु उन्हें विवश कर देती है। घटना की जानकारी जनमानस को बाद में होती है, किंतु विश्वात्मा के एक घटक होने के नाते वे उसे पहले ही अनुभव कर अपने एक सेवक-शिष्य के समक्ष अपनी मनोव्यथा बेचैनी का बखान कर देते हैं। परमपूज्य गुरुदेव के जीवन के अनेक घटनाक्रमों में विश्व-वसुधा की कष्ट भरी घड़ियों में उनकी सहभागिता व उनकी उस अवधि में विशिष्ट साधना के ढेरों प्रमाण देखने को मिलते हैं।

वे अपने विषय में वास्तविकता उजागर करते हुए लिखते हैं—''कितनी बार हम बालकों की तरह बिलख-बिलखकर, फूट-फूटकर रोए हैं; इसे कोई जानता है ? लोग हमें संत, सिद्ध, ज्ञानी मानते हैं, कोई लेखक, विद्वान, वक्ता, नेता समझते हैं, पर किसने हमारा अंत:करण खोलकर पढ़ा-समझा है ? कोई उसे देख सका होता, तो उसे मानवीय व्यथा-वेदना की अनुभूतियों से करुण कराह से हाहाकार करती एक उद्विग्न आत्मा भर इन हड्डियों के ढाँचे में बैठी बिलखती ही दिखाई पड़ती।''

(अखण्ड ज्योति फरवरी, 1971)

विश्वमानव की तड़पन जब अपनी तड़पन बन जाए, जब जन-जन की व्यथा-वेदना को सामने खड़ा देख अपनी निज की पीड़ा से अधिक कष्ट अनुभव होने लगे, तो यही अभिव्यक्ति होती है, ''दरद और जलन ने हमें क्षणभर चैन से न बैठने दिया, तो हम करते भी क्या ? जो दरद से इठा जा रहा हो, वह हाथ-पैर न पटके, तो क्या करे ?'' *(अखण्ड ज्योति फरवरी, 1971)*

एक-एक वाक्य लगता है कि समस्त वसुधा को अपना कुटुंब मानने वाले विश्व-मानव की अपनी अंत:व्यथा का परिचायक है। आध्यात्मिक आदर्शों को व्यावहारिक जीवन में तालमेल बिठाते हुए, विश्वात्मा की सेवा करते हुए आंतरिक प्रगति के पथ पर कैसे चला जा सकता है, संस्कृति पुरुष का जीवन उसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। ऐसा ही प्रयोगात्मक जीवन उन्होंने जिया।

नवनिर्माण के अनुरूप व्यक्तित्वों एवं परिस्थितियों का सृजन करने हेतु ही परमपूज्य गुरुदेव की चार हिमालय यात्राएँ संपन्न हुईं। पूज्यवर ने इस नवनिर्माण का स्वरूप और तंत्र 'वसुधैव कुटुंबकम्' के आदर्श को व्यावहारिक रूप देने की आधारशिला पर ही खड़ा किया। ऐसे समाज में जब हम जातिवाद, संकीर्ण संप्रदायवाद के आधार पर पूरे समुदाय को टूटता देख रहे थे, उन्होंने लिखा कि समस्त मानव-समाज को अगले दिनों एकता-आत्मीयता के मूल बंधनों में आबद्ध हो जाना है। नए युग के उनने कुछ आधारभूत आदर्श बताए। वे थे— (1) एकता, (2) समता, (3) शुचिता, (4) ममता। व्यामोहग्रस्त लोक मानस को बदलकर न्याय एवं औचित्य के अनुरूप विवेकसम्मत बनाना निस्संदेह ही एक अत्यंत कठिन कार्य था, पर संस्कृति पुरुष ने उसकी पृष्ठभूमि विराट् गायत्री परिवार के माध्यम से बनाने का संकल्प लिया।

परमपूज्य गुरुदेव ने जून 1969 की अखण्ड ज्योति में लिखा है—''नए विश्व का निर्माण एकता, समता, ममता, शुचिता की चार आधारशिलाओं पर निर्भर है। इन चारों को संसार के कोने-कोने में, विभिन्न देशों और विचारों के व्यक्तियों में अलग-अलग ढंग से प्रतिष्ठापित, परिपुष्ट एवं फलित किया जा रहा है। भारत में शतसूत्री युग निर्माण योजना उसी आधार पर यहाँ की परिस्थितियों के अनुरूप गतिशील की गई है।''

धर्म, संस्कृति, भाषा, शासन के बीच अनेक प्रकार की विभिन्नताएँ-खाइयाँ पाटकर एकता की स्थापना करना एक भागीरथी कार्य है। वे लिखते हैं कि अगले दिनों ऐसे विश्वधर्म का विकास होगा, जो मानवीय आस्थाओं और प्रक्रियाओं को पशुता के स्तर से ऊँचा उठाकर देवत्व की दिशा में विकसित कर सकेगा। ऐसा विवेकपूर्ण धर्म मनुष्य-मनुष्य के बीच प्रेम और आत्मीयता उत्पन्न करने तथा अंत:करण के दिव्य तत्त्वों के उत्कर्ष में सहायक होगा। धर्म के नाम पर विराजमान मूढ़मान्यताओं, व्यर्थ आडंबरों में लगी ज्ञानवान शक्ति जब विश्वधर्म की विवेकसम्मत आदर्शवादी प्रतिष्ठापनाओं में नियोजित होगी, तब उसके रचनात्मक परिणाम इतने शानदार होंगे कि यह संसार स्वर्ग जैसा दिखाई देने लगेगा। मालूम नहीं निराशावादी क्या सोचते हैं, परंतु आज क्रमश: विवेकवानों का ऐसा तबका उभरकर आ रहा है, जो विज्ञानसम्मत

धर्म-वैज्ञानिक अध्यात्मवाद को धुरी बनाकर जीने का माहौल बना रहा है।

सुस्थिर मानवीय एकता के लिए सांस्कृतिक एकता जरूरी है। 'ग्लोबल विलेज' बन गए विश्व में विज्ञान के आविष्कारों ने जिस तरह सबको एकदूसरे के समीप ला दिया है, तो सांस्कृतिक स्तर पर भी सर्वोपयोगी अंशों के समुच्चय के रूप में एक विश्व-संस्कृति स्थापित होनी चाहिए। इसी आधार पर जाति-पाँति का भेद मिटेगा। भारतीय संस्कृति में वे सारे मूल्य-गुण मौजूद हैं, जो उसे विश्व संस्कृति बना सकें। ऐसा ही विकास अगले दिनों होने जा रहा है।

विश्व नागरिकता का, विश्व-बंधुत्व की भावना का यदि विस्तार होना है, तो एक विश्वभाषा भी उसका आधार बनेगी। संस्कृत भाषा आज की कंप्यूटर की भाषा के सबसे समीप पाई गई है। कोई आश्चर्य नहीं कि इक्कीसवीं सदी में वह विश्वभाषा बन जाए। राष्ट्रवाद के नाम पर पनप रही संकीर्णता युद्धों का मूल कारण है। अगले दिनों विश्व-शासन ही समस्त राजनीतिक, सामाजिक समस्याओं का हल कर सकेगा। आज विश्व बाजार बना है, तो अगले दिनों एक आचार संहिता, एक ही व्यवस्था का विकास असंभव नहीं है। ये चारों ही कार्य भावनात्मक परिष्कार पर टिके हैं, जिसे परमपूज्य गुरुदेव ने गायत्री परिवार के चिंतन की मूल धुरी बनाया, इसी निमित्त सारे कार्यक्रम जुटाए।

मानव-मानव के बीच असमानता आज जाति, लिंग, धन, पद इन चार आधारों के कारण है। असमानता अस्वाभाविक है, अवांछनीय है। अज्ञान और अन्याय का सम्मिश्रित स्वरूप ही असमानता के रूप में प्रकट होता है। गोरे-कालों का भेद, नस्लभेद, वर्णभेद को मिटाकर ही 'वसुधैव कुटुंबकम्' का आदर्श स्थापित किया जा सकेगा। जैसे राजतंत्र, जमींदार समाप्त हो गए, ऐसे ही अब वर्गतंत्र भी समाप्त होगा, ऐसी परमपूज्य गुरुदेव की घोषणा है। आध्यात्मिक साम्यवाद की धुरी पर विश्वभर की व्यवस्था स्थापित होना भी अब अवश्यंभावी प्रक्रिया है। उसी प्रकार परमपूज्य गुरुदेव ने ममता-आत्मीयता के विस्तार को तथा शुचिता-पवित्रता के आचरण में समावेश को भावी युग के निर्माण का आधार माना है।

जुलाई 1969 की अखण्ड ज्योति में पूज्यवर लिखते हैं—"अपनों से अपनी बात कहते हुए हमें इन पंक्तियों द्वारा यह स्पष्ट कर देना है कि नया युग तेजी से बढ़ता चला आ रहा है। उसे कोई रोक न सकेगा। प्राचीनकाल की महान परंपराओं की पुनः प्रतिष्ठा होनी है। महाकाल उसके लिए आवश्यक व्यवस्था बना रहे हैं और तदनुकूल आधार उत्पन्न कर रहे हैं। युग का परिवर्तन अवश्यंभावी है। हमारा छोटा-सा जीवन इसी की घोषणा करने, सूचना देने के लिए है। ..... जिस काम के लिए हम आए थे, पूरा होने को है! अगला काम महाकाल स्वयं करेंगे। उनकी प्रेरणा से एक-से-एक बढ़कर प्रतिभाशाली और प्रबुद्ध आत्माएँ सामने आएँगी। वे एकता, समता, ममता, शुचिता की मंगलमयी परिस्थितियों का शुभारंभ कर इस धरती पर स्वर्ग का वातावरण संभव कर दिखाएँगी।"

हममें से किसी को युगपुरुष के इस कथन पर अविश्वास नहीं करना चाहिए। 'अयं निजः' यह मेरा है, 'परोवेत्ति' यह उसका है, 'गणनां लघुचेतसाम्' ऐसी मान्यता संकीर्ण चिंतन वालों की होती है। 'उदार चरितानाम् तु' भावनाशील-उदार हृदय व आचरण वालों के लिए तो, 'वसुधैव कुटुंबकम्' सारी विश्व-वसुधा ही एक परिवार होती है। ऐसा उदाहरण आज के युग में हम सबके समक्ष परमपूज्य गुरुदेव एवं परमवंदनीया माताजी के माध्यम से सामने आया। जो हमारा मार्गदर्शन आज भी कर रहा है। यही तो देव संस्कृति के सृजन सैनिकों, साधु-ब्राह्मणों की आचार-संहिता बनने जा रहा है। ❐

आशा, आस्था और आत्मीयता

सेंटपाल ने संसार के सबसे बड़े तीन सत्य बताए हैं—(1) आशा (2) आस्था (3) आत्मीयता। वे कहते थे, जीवन का आनंद केवल तभी तक है जब तक, अबकी अपेक्षा आगे आने वाले समय में अधिक सुखद परिस्थितियाँ अधिक बड़ी सफलताएँ मिलने की **आशा** है। इसी प्रकाश दीप के सहारे जिंदगी की लंबी मंजिल पार की जा सकती है। जिसे भविष्य में कुछ करना नहीं है, कुछ पाना नहीं है। इस प्रकार की हारी और अँधियारी जिंदगी कितने ही दिनों क्यों न जी ली जाए, वस्तुतः यह अपने आप की लाश ढोने के बराबर है। जिसके सामने आँखों में चमक, मन में उत्साह और भुजाओं में पुरुषार्थ उत्पन्न करने वाला आशा भरा आलोक विद्यमान है, सच्चे अर्थों में जीवित तो उसी को कहा जा सकता है।

आशा की तरह ही जीवन का दूसरा सत्य है—**आस्था**। जिसे अपने आप पर, अपने साहस एवं पौरुष पर विश्वास है, उस आस्थावान के संकल्प प्रायः पूरे होकर ही रहते हैं। अनिश्चित और शंकाशील प्रकृति के लोग पूरे मन और पूरे श्रम के साथ देर तक किसी काम में लगे नहीं रह सकते, एक के बाद दूसरा मनोरथ बदलना और बार-बार उन्हें छोड़ना अनास्था का प्रतीक है। ऐसे डाँवाडोल मनुष्य किसी लंबी राह पर देर तक नहीं चल सकते। स्वल्पप्रयास में बड़ी सफलता की बालबुद्धि के कारण उन पर उतावली छाई रहती है, छोटी-सी असफलता मिलने अथवा सोचे, समय से कुछ अधिक समय लगने पर वे विलाप करने लगते हैं; इतने से-व्यवधान उन्हें हार जैसे कष्टकारक दीखते हैं।

ऐसे लोगों को सदा दुर्भाग्य का ही रोना रोते रहना पड़ेगा। महत्त्वपूर्ण सफलताएँ तो उन्हें मिली हैं, जिन्होंने हर अवरोध के बाद दूने उत्साह से काम करने का मनोबल सँजोकर रखा है। अनवरत प्रयास के बिना किसी के गले में विजय- वैजयंती नहीं पहनाई गई। धैर्य और साहस की ढाल-तलवार पकड़े बिना जीवन-संग्राम में कोई विजयी नहीं हुआ। आस्था ही व्यक्तित्व को प्रखर एवं प्रतिभाशाली बनाती है।

आत्मीयता का स्थान इन दोनों से ऊँचा है। उसकी शक्ति, आशा एवं आस्था से भी बड़ी है। दूसरे को अपना समझना और उनके दुःख-सुख में सच्चे मन से सहानुभूति रखना, योगदान देना एक ऐसा सद्गुण है, जिसके आधार पर संबद्ध व्यक्तियों का हृदय जीता जा सकता है, उन्हें अपना मित्र एवं सहयोगी बनाया जा सकता है। स्पष्ट है कि जिसे जितना सद्भाव एवं सहयोग उपलब्ध रहेगा, वह उतना ही आगे बढ़ेगा, उतना ही प्रसन्नचित्त रहेगा। ❐

शिक्षा

यथार्थता का बोध कराएँ

वर्तमान में युवावर्ग की स्थिति को देखते हैं तो उनमें ऊर्जा का अथाह समुद्र लहराता दिखाई दे रहा है, परंतु उस ऊर्जा को सही दिशा नहीं मिल रही है। इस ओर आज ध्यान देने की आवश्यकता है। इस ऊर्जा का प्रयोग वह स्वयं के लिए तथा समाजहित में कर सकता है, परंतु शिक्षा और वातावरण तथा संगति जैसे कारणों से वह अपना हित तक नहीं देख पा रहा है। आज आवश्यकता है, उन्हें ऐसा वातावरण उपलब्ध कराया जाए, जहाँ वे निश्‍चिंत होकर अपना मार्ग चयन कर सकें। प्रथम तो शिक्षा प्रणाली में बदलाव की आवश्यकता है, क्योंकि आज शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को क्लर्क, अफसर, डॉक्टर, इंजीनियर या व्यापारी बनाना रह गया है। इसी के लिए अभिभावक तथा शिक्षा उन्हें तैयार कर पाती है। उन्हें यह नहीं सिखाया जा रहा कि जीवन-क्षेत्र कितना व्यापक है, उसके लिए किस प्रकार चुनाव करें, किस दिशा में वे आगे बढ़ें। परीक्षा पास करना, अच्छे अंक प्राप्त करना तथा डिग्री लेना ही पर्याप्त समझा जा रहा है। शिक्षा प्राप्त करने का एक लक्ष्य है कि अधिक-से-अधिक सुख-समृद्धि मिल सके। कमाऊ बन सकें, ऐशो-आराम की जिंदगी जी सकें। उनकी दृष्टि में केवल यही जीवन का लक्ष्य है।

शिक्षा का उद्देश्य

जीवन-मूल्यों तथा यथार्थता का ज्ञान कराने वाली, मानव जीवन को गरिमापूर्ण बनाने वाली शिक्षा का कोई स्थान आज शिक्षा-प्रणाली में देखने को नहीं मिलता। जबकि जीवन जीने की कला का ज्ञान प्रदान करना शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मन में पाली हुई भ्रांतियों, कुरीतियों, दुष्प्रवृत्तियों, अंधविश्वासों के बंधनों से व्यक्ति को छुटकारा दिला सके, दूसरी ओर स्वतंत्र चिंतन तथा निर्णय लेने की क्षमता का विकास करा सके; आज ऐसी शिक्षा की उपयोगिता है। आजकल कुछ संस्थाएँ इस ओर प्रयासरत हैं, जैसे देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार।

आज आत्मिक सुख से अधिक भौतिक सुख को मान्यता दी जाती है, यह दोष बचपन से मिलने वाली शिक्षा का है, इसके लिए युवा दोषी नहीं हैं। अत: शिक्षा में कुछ इस प्रकार का परिवर्तन लाना आवश्यक हो गया है, जिसके आधार पर बालक युवा होने तक अपने जीवन को एक स्पष्ट मार्ग की ओर अग्रसर कर सके। वह स्वयं सोचे कि दूसरों के ऊपर आश्रित होकर जीवन जीना नहीं है, मैं अपने को स्वयं इस योग्य बनाऊँगा। अपने लिए सही और गलत की सोच विकसित करने वाली शिक्षा मिलनी चाहिए। मनुष्य जीवन की गरिमा को बनाए रखकर जीवन किस प्रकार सुंदर और सुखद बनाया जा सकता है। कुछ ऐसे सूत्र शिक्षा-प्रणाली में आरंभ से ही सम्मिलित होने चाहिए। बेरोजगारी के साथ अनुशासनहीनता, स्वच्छंदता, अव्यावहारिकता के कारण वह अपने से भी दूर

होता जा रहा है। स्वयं को बनाने के लिए भी उसके पास समय नहीं है। अतः इसके लिए उसे रचनात्मक ढंग से शिक्षा मिलनी चाहिए।

सारा समाज जिस राह पर चल रहा है, बिना विचार किए वह भी वैसा ही करता जा रहा है। वास्तविक स्थिति को समझ पाने की क्षमता युवावर्ग में समाप्त हो रही है। उन्नत अवस्था में जाने के स्थान पर वह अवनति की ओर जा रहा है। जबकि विज्ञान ने इतनी उन्नति कर ली है कि वह बहुत कुछ बन सकता है और कर सकता है।

आज सच्चा और हितैषी अभिभावक, मित्र या शिक्षक वह समझा जाएगा, जो इन भविष्य के कर्णधारों को जीवन की वास्तविकता से परिचय करा सके। अभिभावकों का कर्त्तव्य है कि अपने प्रभाव तथा ज्ञान का प्रयोग करके इस युवावर्ग को ऐसा बनाएँ कि वे स्वतंत्र चिंतन करके स्वयं के लिए सही निर्णय ले सकें, क्योंकि बौद्धिक पराधीनता भी एक प्रकार की गुलामी ही है।

नए युग में, इक्कीसवीं सदी में यदि कुछ नया सृजन इन ऊर्जावानों के लिए नहीं किया गया तो इनकी ऊर्जा गलत रास्ते पर चलती चली जाएगी। प्रायः वर्तमान में युवा घुटन अनुभव करता है, भटका हुआ है। अतः इनके लिए कुछ नए प्रयोग करके रचनात्मक कार्य प्रणाली बनानी होगी।

विश्व का सौंदर्य स्थिर रखना है तो नए रक्त को सही दिशा में मोड़ने की आवश्यकता है। नया विश्व भी जीवंत युवाओं द्वारा निर्मित होगा। युवावर्ग के लिए जीवन की कला सिखाने वाली शिक्षा की आवश्यकता है। इसके साथ ही सुंदर, स्वच्छ वातावरण निर्मित करने की आवश्यकता है, अन्यथा इसके अभाव में प्रगति की समस्त संभावनाएँ अवरुद्ध ही पड़ी रहेंगी। ऐसी शिक्षा हो कि पीढ़ियाँ चरित्रवान, शालीन और अनुशासित बनें। सभ्यता के संवाहक बनें। ❐

युधिष्ठिर ने जीवन में एक बार झूठ बोला था—"नरोवा कुँजरोवा" सो अंत समय उन्हें एक दिन नरक में और सौ वर्ष स्वर्ग में रहने का निर्णय सुनाया गया। पूछा गया पहले नरक भोगेंगे या स्वर्ग।

युधिष्ठिर ने नरक का भार उतारना उचित समझा और उसी के लिए अपनी सहमति प्रदान की। तदनुसार उन्हें नरक भेज दिया गया।

युधिष्ठिर के नरक पहुँचने पर वहाँ का वातावरण बदल गया। कठोर व्यवहार करने वाले यमदूत नरम हो गए और सद्व्यवहार करने लगे। अन्य व्यवस्थाएँ भी बदलीं और कष्टकारक न रहीं। यह सब युधिष्ठिर के वहाँ रहने का ही प्रताप था।

दूसरे दिन जब उनके विदा होने का समय आया तो सभी नरकवासी दीनतापूर्वक अनुरोध करने लगे। आपके यहाँ रहने से हमें बड़ी राहत मिलती है, हो सके तो यहीं रहें।

युधिष्ठिर का हृदय भर आया। उनने सदा के लिए नरक रहना स्वीकार कर लिया। अपना स्वर्ग ले जाने वाला पुण्य उन दुखियों में बाँटकर उनका त्रास हलका कर दिया।

उनके वहाँ रहने पर नरक के वातावरण में आमूलचूल परिवर्तन हो गया। नरक की स्थिति स्वर्ग के समतुल्य बन गई।

सुयोग्य संतान से पितरों का कल्याण

माता-पिता की जैसी आध्यात्मिक भूमिका होती है, उसी के अनुरूप प्रारब्ध संस्कार वाले जीव उनके शरीर में प्रवेश करके उस वातावरण में जन्म धारण करते हैं। इसलिए यदि अपने वंश में उत्तम संतान को लाना है तो उसके लिए अपने आप को उत्तम बनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

संतानोत्पादन एक महान उत्तरदायित्व है, जिसे उठाने के लिए बहुत समय पूर्व तैयारी करने की आवश्यकता है। किसी महत्त्वपूर्ण कार्य को सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए जिस प्रकार उसके लिए सभी आवश्यक उपकरण एकत्रित करने पड़ते हैं, उसी प्रकार उत्तम संतान प्राप्त करने के लिए उसके जन्म से पूर्व से परिस्थितियाँ उत्पन्न कर लेनी भी आवश्यक हैं, जिनमें कोई उत्तम जीव स्थान ग्रहण कर सके। उत्तम फसल प्राप्त करने के लिए एक कृषक पौधों को सींचने और उनकी रखवाली की व्यवस्था करता है, किंतु यदि उत्तम भूमि अच्छी जुताई, परिपुष्ट बीज आदि की पूर्व तैयारियाँ ठीक प्रकार न हों तो सिंचाई और रखवाली की अच्छी व्यवस्था भी निष्फल चली जाती है और किसान वैसी फसल प्राप्त नहीं कर पाता, जैसी कि वह चाहता है।

पितरों के प्रति

कहा गया है कि **पतित संतानों के कारण उनके पितरों को नरकगामी होना पड़ता है।** कारण स्पष्ट है। समुचित पूर्व तैयारी के बिना ही संतान को उत्पन्न कर डालना एक भारी अपराध है, जिसका दंड उसके लौकिक जीवन में मिलता ही है, पारलौकिक जीवन में भी उसकी कम दुर्गति नहीं होती। संतान की हीनता और नीचता से जो अनुचति कार्य होते हैं, उनमें माता-पिता की भी निंदा होती है, क्योंकि वे सुयोग्य संतान उत्पन्न करने का अपना उत्तरदायित्व पूरा करने में सफल न हो सके। वह मनुष्यता के प्रति, देश और जाति के प्रति एक अपराध भी है, क्योंकि उनके उद्देश्य के फलस्वरूप जो बालक उत्पन्न होते हैं, वे संसार के प्रति अहितकर और अवांछनीय कार्य करते हैं, उनसे पृथ्वी का बोझ और संसार में अनीति तथा अशांति की वृद्धि होती है।

गृहस्थ जीवन में भी पूर्ण संयम का पालन करने वालों के घर नीरोग, बुद्धिमान और दीर्घजीवी संतान उत्पन्न होती है; परंतु इस तथ्य को बहुत कम लोग जानते हैं कि माता-पिता के आचरण का बच्चे पर क्या प्रभाव पड़ता है? बालक केवल हाड़-मांस का ही नहीं होता, उसमें अंतश्चेतना का भी प्रमुख भाग रहता है और उस चेतना में भी माता-पिता की बौद्धिक

चेतना का भाग रहता है। यदि माता-पिता के मन में, मस्तिष्क में, अंत:करण में कुविचार, स्वार्थपरता, वासना, असंयम और अनुदारता की वृत्तियाँ भरी हुई हैं, तो वे उसी रूप में या थोड़े-बहुत परिवर्तित रूप में बालक में भी प्रकट होंगी। जैसे रोगग्रस्त स्त्री-पुरुषों के रज-वीर्य से दूषित रक्त वाले बालक जन्मते हैं, वैसे ही बौद्धिक एवं नैतिक दृष्टि से रोगी लोगों की संतान भी पतित मनोभूमि वाली होती है।

जिन स्त्री-पुरुषों में परस्पर द्वेष, घृणा एवं मनोमालिन्य रहता है, उनके बच्चे प्राय: बुद्धिहीन होते हैं। वैज्ञानिकों ने इस संबंध में बहुत कुछ खोज-बीन की है। उन्होंने बहुत-से बालकों की विशेषताओं का कारण उनके माता-पिता की मानसिक स्थितियों को पाया है। शारीरिक दृष्टि से कमजोर माता-पिता के घर उत्तम स्वास्थ्य के बालकों की उत्पत्ति का कारण उस दंपती का पारस्परिक सच्चा प्रेम पाया। इसी प्रकार उन्हें इस बात के भी प्रमाण मिले कि उद्विग्न मनोदशा के दंपती जिनकी शारीरिक दृष्टि से अच्छी स्थिति थी, फिर भी बीमार और बद्धिहीन संतान के जनक बने।

माता-पिता सद्‌गुणी, अच्छे स्वभाव के, कर्त्तव्यनिष्ठ और धर्मात्मा हैं तो उनकी शारीरिक अपूर्णताओं और विकास की अन्य सुविधाओं के अभाव में भी बालक उत्तम शरीर और मन वाले उत्पन्न होते हैं। कभी-कभी जो प्रतिकूल अपवाद देखे जाते हैं, उनमें भी मानसिक प्रतिकूलताओं को ही उन्होंने निमित्त कारण पाया है। धर्मात्मा लोग भी जब किसी अनीति से पीड़ित होते हैं और उनके मन में पीड़ा, उद्वेग एवं प्रतिहिंसा की अग्नि जलती है तो उसके बुरे संस्कारों से बालक की मनोभूमि भर जाती है। इसी प्रकार कभी-कभी बुरे आदमी भी परिस्थितिवश उच्च विचारधाराओं से भरे होते हैं, तो उसकी उत्तम छाया भी बच्चों पर आती है। पुलस्त्य ऋषि के घर रावण का और हिरण्यकशिपु के घर प्रह्लाद का जन्म होने जैसी घटनाओं में उन्होंने माता-पिता की मनोदशा के परिवर्तनों को ही कारण माना है।

हमें नीतिवान एवं पवित्र चरित्रवान होना चाहिए; क्योंकि यह जीवनयापन की सर्वोत्तम नीति है। हमें अपने गुण, कर्म, स्वभाव को उत्तम बनाना चाहिए; क्योंकि यह सफलता और उन्नति का सुपरिचित मार्ग है। हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपनी मनोभूमि को, अपनी विचारधारा को, अपनी कार्यपद्धति को उच्चकोटि के आदर्शों से ओत-प्रोत करें; क्योंकि इसी मार्ग पर चलकर लौकिक और पारलौकिक सुख-शांति संभव है। संतानोत्पत्ति की दृष्टि से भी प्रत्येक गृहस्थ का यह आवश्यक उत्तरदायित्व है कि आत्मनिर्माण करने से ही कोई माता-पिता सुयोग्य संतान उत्पन्न कर सकते हैं।

आज कुपात्र संतान की बाढ़ आई हुई है और सत्पात्र संतति के दर्शन दुर्लभ हो रहे हैं। इस विपन्न परिस्थिति को बदलने का सर्वोपरि उपाय यह है कि हमारे जीवन में नीति, धर्म, त्याग, तप सेवा, संयम, पवित्रता, सच्चाई आदि धार्मिक प्रवृत्तियों की स्थापना हो। स्वयं उत्तम बनने से ही उत्तम संतान की आशा की जा सकती 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।

73. मधु संचय ₹150

जिस प्रकार विभिन्न पुष्पों से एकत्रित रस मधुमक्खी के द्वारा एक स्थान पर संचित किए जाने पर मधु बन जाता है। उसी प्रकार निम्नांकित विषयों पर यह काव्य संग्रह पाठकों में ऐसी प्रेरणा भरने में सक्षम है—

- यज्ञीय जीवन
- आस्तिकता
- उपासना
- जीवन-साधना
- धर्म एवं धार्मिकता।

74. जीवन निर्माण ₹150

रोचक, दिशादर्शक, प्रेरक तथा अंत:करण को छू लेने वाली कविताओं का संग्रह इन विषयों पर इस ग्रंथ में उपलब्ध है—

- स्वास्थ्य
- वसुधैव कुटुंबकम्
- पर्यावरण
- प्रज्ञावतरण
- पर्व-माहात्म्य
- संस्कार
- दिशाबोध
- वर्गभेद की वेदना
- जीवन देवता
- शक्तिकेंद्र
- प्रज्ञा-संकीर्तन

75. युग निमंत्रण ₹150

यह ग्रंथ चार सौ दस कविताओं का संग्रह है, जिसमें संस्कृति का स्वरूप और महत्ता का वर्णन है, प्रखर प्रतिभाओं को समाज में रहकर कार्य करना, उन्हें वनों अथवा पर्वतों पर जाने की आवश्यकता नहीं हैं। इन विषयों पर प्रेरक काव्य हैं—

- देव संस्कृति दिग्विजय
- प्रतिज्ञा
- प्रतिभाओं को आमंत्रण
- युग निर्माण
- ग्रामोत्थान
- विद्या विस्तार
- विज्ञान-अध्यात्म का समन्वय

76. भावांजलि ₹150

आठ भागों में विभाजित भावांजलि शीर्षक गीत संकलन चार सौ तेईस भाव-भीने गीतों का अभूतपूर्व संग्रह है—

- सविता-स्तुति
- गायत्री वंदना
- गुरुवाणी
- मातृवाणी
- मातृ महिमा
- गुरुसत्ता के प्रति
- मातृसत्ता के प्रति

प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

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

आवेदन वे ही करें, जो अपनी दैनिक क्रियाएँ स्वयं संपादित कर सकें। तीसरी मंजिल पर चिकित्सा एवं आवास की व्यवस्था है। 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। **असाध्य एवं 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—

मार्च-2025	**अप्रैल-2025**	**मई-2025**	**जून-2025**
1 से 7	**1 से 7**	**1 से 7**	**1 से 7**
15 से 21	**11 से 17**	**11 से 17**	**11 से 17**
23 से 29	**21 से 27**	**21 से 27**	**21 से 27**

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

Indian Overseas Bank

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441
A/C No.-14410200002051
PAN-AAATY2059 F

Punjab National Bank

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

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

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

E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org

गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण

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

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

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

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

Beneficiary-Gayatri Mandir Trust	**PAN : AAATG0704D**	**I.F.S. Code**	**Account No.**
I.O.B.	Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura	IOBA 0001441	144102000000003
P.N.B.	Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura	PUNB0497600	4976005700000080
S.B.I.	Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura	SBIN0002503	42593590624
YES.Bank	Dampier Nagar Mathura	YESB0000072	007288700000890

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

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

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु

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

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

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

साधना - नवरात्र की

'साधना-नवरात्र की' तो दिव्यता अनुगामिनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥

साधनाओं की फसल के बीज बोने का समय है।
श्रेष्ठ मौसम सिद्धियों का, क्षण न खोने का समय है।
साधकों की मनोभूमि के लिए मन-भावनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥ 1॥

साधकों की मनोभूमि, उर्वरा यदि बन गई हो।
महामंत्र गायत्री की, ऊर्जा यदि मिल गई हो।
सिद्धियों की साधना यह, साधकों को साधनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥ 2॥

देवमाता, वेदमाता, विश्वमाता का अनुग्रह।
'द्विज' बनाता, लोकसेवी की तरह कर शक्तिसंग्रह।
'ब्रह्मबल' से भागती, अज्ञानतम की यामिनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥ 3॥

'साध-सामूहिक' हुई तो, रंग लाएगी अनूठा।
और 'दुर्गा-अवतरण' का सत्य, होगा नहीं झूठा।
राष्ट्र-रिपुओं के लिए, यह शक्ति बनती दामनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥ 4॥

शक्ति की आराधना कर, 'मातृशक्ति' को जगाएँ।
मातृशक्ति का उदय कर, राष्ट्रभक्ति को जगाएँ।
जाग जाओ! मातृसत्ता! डोर युग की थामनी है।
श्रेष्ठतम है साधना में, साधना की स्वामिनी है॥ 5॥

—मंगल विजय 'विजयवर्गीय'

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

गणतंत्र दिवस 26 जनवरी

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

प्र.ति. 17-02-2025
Regd No. Mathura- 024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No: Agra/WPP-10/2024-2026

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

वसंत पर्व

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