

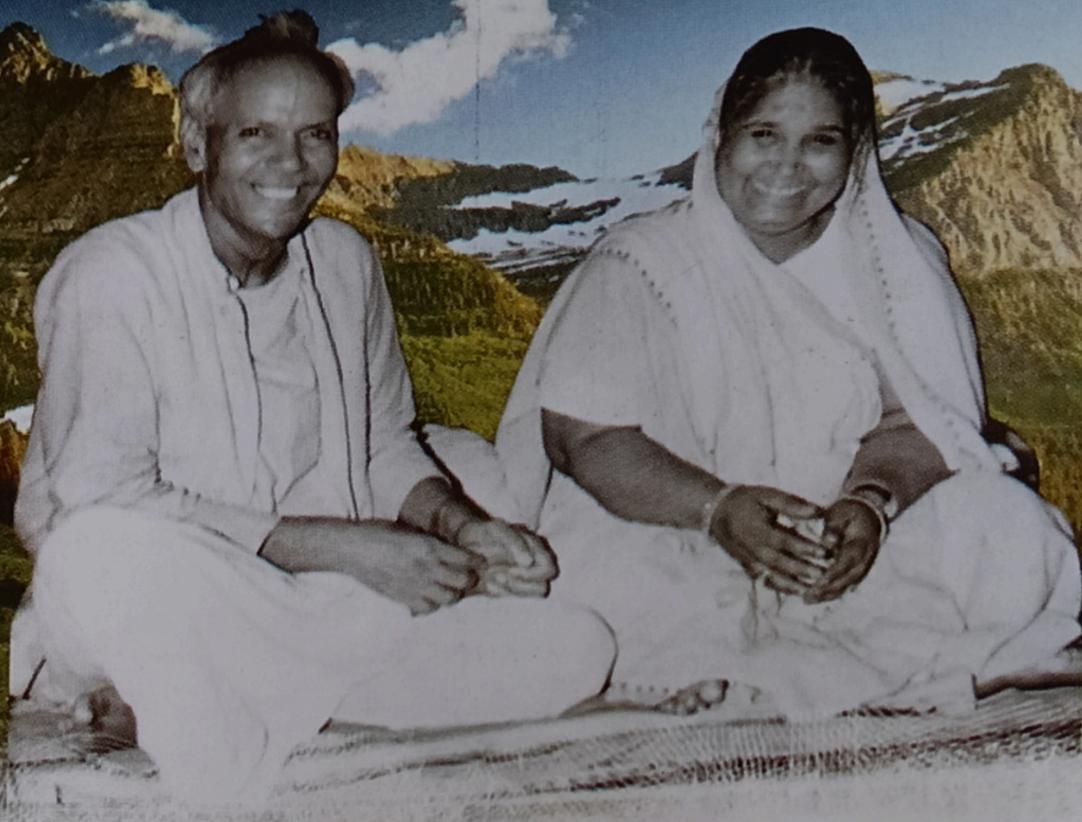


# युग निर्माण योजना

मार्च - 2024

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 60 | अंक - 9





### संस्थापक-संरक्षक

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

### उद्देश्य

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

### गायत्री तपोभूमि, मथुरा

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

### युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

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

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



# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक  
 वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा  
 पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

एवं  
 माता भगवती देवी शर्मा  
 संपादक

ईश्वर शरण पाण्डेय  
 सहसंपादक

सूर्यमणि तिवारी  
 दीनदयाल अमृते  
 कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

पि० को० 281003

दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,

मो० 09927086287, 09927086289

(इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे

ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org

मार्च—2024

प्रकाशन तिथि : 17.02.2024

वर्ष : 60 अंक : 09

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

आजीवन : 3000 रु०

(बीसवर्षीय)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## आध्यात्मिकता से आत्मिक सुख

आध्यात्मिक जीवन आत्मिक सुख का निश्चित हेतु है।  
 अध्यात्मवाद वह दिव्य आधार है, जिस पर मनुष्य की आंतरिक  
 तथा बाह्य दोनों प्रकार की उन्नतियाँ एवं समृद्धियाँ अवलंबित  
 हैं। सांसारिक उपलब्धियाँ प्राप्त करने के लिए भी जिन परिश्रम,  
 पुरुषार्थ, सहयोग, सहकारिता आदि गुणों की आवश्यकता  
 होती है; वे सब आध्यात्मिक जीवन के ही अंग हैं। मनुष्य का  
 आंतरिक विकास तो अध्यात्म के बिना हो ही नहीं सकता।  
 अध्यात्मवाद जीवन का सच्चा ज्ञान है। इसको जाने बिना  
 संसार के सारे ज्ञान अपूर्ण हैं और इसको जान लेने के बाद  
 कुछ भी जानने को शेष नहीं रह जाता। यह वह तत्त्वज्ञान एवं  
 महाविज्ञान है, जिसकी जानकारी होते ही मानव-जीवन  
 अमरतापूर्ण आनंद से ओत-प्रोत हो जाता है। आध्यात्मिक  
 ज्ञान से पाए हुए आनंद की तुलना संसार के किसी भी आनंद  
 से नहीं की जा सकती; क्योंकि इस आत्मानंद के लिए किसी  
 आधार की आवश्यकता नहीं होती। वस्तुजन्य मिथ्या आनंद  
 वस्तु के साथ ही समाप्त हो जाता है, जबकि आध्यात्मिकता  
 से उत्पन्न आत्मिक सुख जीवनभर साथ तो रहता ही है, अंत में  
 भी मनुष्य के साथ जाया करता है। वह अक्षय और अविनश्वर  
 होता है। एक बार प्राप्त हो जाने पर फिर कभी नष्ट नहीं  
 होता। शरीर की अवधि तक तो रहता ही है; शरीर छूटने पर  
 भी अविनाशी आत्मा के साथ संयुक्त रहा करता है। □

सौंदर्य ईश्वर का उपहार है।

(3)

## अनुक्रमणिका

<ul style="list-style-type: none"> <li>* आवरण पृष्ठ—1</li> <li>* आवरण पृष्ठ—2</li> <li>* आध्यात्मिकता से आत्मिक सुख</li> <li>* होली पर्व पर विशेष एकता-समता का पर्व : होली</li> <li>* महाशिवरात्रि पर्व पर विशेष एक बोधोत्सव : महाशिवरात्रि पर्व</li> <li>* एक प्रेरक कहानी</li> <li>* रामकृष्ण परमहंस जयंती पर विशेष ज्ञानयज्ञ के लिए जरूरी है, चित्तशुद्धि</li> <li>* आंतरिक कलेवर ठीक करें</li> <li>* राजकुमारी रत्नावली की वीरगाथा</li> <li>* मकोय : एक उपयोगी औषधि</li> <li>* परिवारों में स्वर्ग-नरक</li> <li>* आनंद और संतोष के साथ कार्य करें</li> <li>* आत्मीय अनुरोध कलियुग में सतयुग</li> </ul>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ज्ञातव्य</li> <li>* नारी को भी आगे बढ़ने दें</li> <li>* 'क्रोध' एक महाविष है</li> <li>* धैर्यवान बनिए</li> <li>* गोमाता : एक वैज्ञानिक विश्लेषण</li> <li>* मन की शांति</li> <li>* मनुष्य जीवन यज्ञमय बने</li> <li>* पूज्यवर की लेखनी से पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय अमृतकलश</li> <li>* प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर</li> <li>* गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण</li> <li>* ईश्वरीय अभियान (कविता)</li> <li>* आवरण पृष्ठ—3</li> <li>* आवरण पृष्ठ—4</li> </ul>	<p>21</p> <p>23</p> <p>25</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>31</p> <p>33</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p>
--	--	--	---

## मार्च-अप्रैल 2024 के पर्व-त्योहार

बुधवार	06 मार्च	विजया एकादशी 'स्मा.'	शुक्रवार	05 अप्रैल	पापमोचनी एकादशी
शुक्रवार	08 मार्च	महाशिवरात्रि	सोमवार	08 अप्रैल	सोमवती अमावस्या
मंगलवार	12 मार्च	श्री रामकृष्ण परमहंस जयंती	मंगलवार	09 अप्रैल	नवरात्रारंभ/ नवसंवत्सरारंभ
शुक्रवार	15 मार्च	सूर्य षष्ठी	गुरुवार	11 अप्रैल	गणगौर/रमजान
रविवार	17 मार्च	होलाष्टक	रविवार	14 अप्रैल	सूर्य षष्ठी
बुधवार	20 मार्च	आमलकी एकादशी	बुधवार	17 अप्रैल	श्रीराम नवमी
रविवार	24 मार्च	होलिका दहन	शुक्रवार	19 अप्रैल	कामदा एकादशी
सोमवार	25 मार्च	होली	रविवार	21 अप्रैल	महावीर जयंती
शुक्रवार	29 मार्च	गुड फ्राइडे	मंगलवार	23 अप्रैल	हनुमान जयंती/पूर्णिमा व्रत

## एकता-समता का पर्व : होली



किसी भी जाति के त्योहार और उत्सव वहाँ के इतिहास और परंपरा के परिचायक होते हैं। उनसे उस जाति के ओज, शौर्य और अन्य गुणों का भी अनुमान लगाया जा सकता है। पर आजकल हमारे अधिकांश देशवासी त्योहारों के मूल-तत्त्व को भूलकर उनको प्रायः उलटे-सीधे ढंग से मनाने लग गए हैं, जिससे लाभ के स्थान पर प्रायः हानि ही होती जान पड़ती है।

समाज में विशेष रूप से चार श्रेणियों के व्यक्ति दिखलाई पड़ा करते हैं। पहले प्रकार के व्यक्ति वे हैं, जो अपने स्वार्थ का ध्यान बहुत कम रखते हैं और अपनी शक्ति तथा साधनों का उपयोग संसार के हित के लिए करते हैं। दूसरी श्रेणी के मनुष्यों में शक्ति की अधिकता होती है और वे उस बल का प्रयोग सज्जनों की रक्षा तथा दुष्टों के दमन में करते हैं। तीसरे व्यक्ति वे होते हैं, जो ज्ञान और शारीरिक शक्ति का अभाव होते हुए भी आर्थिक दृष्टि से सफल होते हैं। वे कृषि, पशुपालन और व्यापार द्वारा उचित ढंग से धन कमाकर समाज के अनेक अभावों को दूर करने में सहायक बनते हैं। चौथी श्रेणी उन मनुष्यों की होती है, जो ज्ञान, बल और धन से रहित होते हुए शारीरिक श्रम से समाज की अत्यंत उपयोगी सेवा करते हैं। इन चारों प्रकार के मनुष्यों को हम भारतीय समाज के प्राचीन संगठन के अनुसार ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र के नाम से पुकार सकते हैं।

ये चारों श्रेणियों के व्यक्ति अपनी प्रवृत्ति के अनुसार समाज सेवा करते हुए एकदूसरे को सहयोग व सहायता प्रदान करते रहते थे। अपने कर्तव्यों के स्मरणार्थ प्रत्येक श्रेणी का एक-एक त्योहार भी नियत किया गया था। इनमें से श्रावणी ब्राह्मणों का त्योहार है, जिस पर वे किसी पवित्र जलाशय के तट पर अपने धार्मिक कर्तव्यों का स्मरण करते हुए नवीन यज्ञोपवीत धारण करते हैं और प्रतीक्षा करते हैं कि उस वर्ष द्विजत्व के कर्तव्य के पालन व सद्ज्ञान के प्रचार में दत्तचित्त रहेंगे। दशहरा क्षत्रियों का त्योहार माना गया था। इस दिन पुरुषार्थी व्यक्ति अपने बल-पौरुष का अभ्यास कर हथियारों को साफ करके काम के लायक बनाते थे। दीपावली वैश्यों का त्योहार माना गया था, जिसमें वे अपने आर्थिक कारोवार का सिंहावलोकन करके आगामी वर्ष के लिए बजट और योजना पर विचार करते थे। चौथा होली का त्योहार है, जिसमें श्रमजीवी वर्ग की ओर से सेवा और समानता के आदर्श की घोषणा की जाती थी।

वर्तमान समय में यद्यपि सभी त्योहारों में अनेक दोष घुस गए हैं और उनका आदर्श स्वरूप अधिकांश में लोप हो गया है, परंतु होली का रूप सबसे अधिक बिगड़ा है। वैसे इस त्योहार के मनाने की जो प्राचीन परिपाटी प्रतीक रूप में अब भी प्रचलित है, उससे स्पष्ट प्रकट होता है कि यह एक विशुद्ध सामूहिक यज्ञ है। इस संबंध में अग्र तथ्य ध्यान देने योग्य हैं—

(1) एक मास पूर्व शमी की लकड़ी गाड़कर फाल्गुन सुदी 15 को लकड़ी, कंडे इकट्ठे करके जलाना यज्ञ का ही रूप है।

(2) जलाने से पूर्व आचार्य पंडित द्वारा उसका पूजन होना और गाँव के मुखिया द्वारा पूजन करवाना—यह यज्ञ के यजमान बनाए जाने का चिह्न है।

(3) होली में नारियल के लच्छे लपेटकर डालना यज्ञ की पूर्णाहुति में नारियल चढ़ाने का चिह्न है।

(4) इसके पूजन में मिठाई, गुड़ आदि चढ़ाकर बच्चों में बाँटना यज्ञ में प्रसाद वितरण का लक्षण है।

(5) इसकी लपटों में, अग्नि में हविष्यान की बालों को पकाकर खाना भी यज्ञ का ही एक लक्षण है।

(6) होली ही एक ऐसा त्योहार है, जो ऋतुराज वसंत में आता है। इसी समय सरदी का अंत और ग्रीष्म का आगमन होता है। इस समय ऋतु-परिवर्तन से चेचक के रोग का प्रकोप होता है। इस संक्रामक रोग से बचने के लिए पुराने समय में टेसू के फूलों का रंग बनाकर एकदूसरे पर डालने की प्रथा चलाई गई थी और यज्ञ की सामग्री में भी इन्हीं फूलों की अधिकता रखी गई थी, जिससे वायु में उपस्थित रोग के कीटाणु नष्ट हो जाएँ। पर आज उस टेसू के लाभदायक रंग के स्थान पर हानिकारक विदेशी रंगों का प्रयोग किया जाता है और लोग उनके चटकीलेपन को पसंद भी करते हैं। अब यह प्रथा बहुत विकृत हो गई है और लड़के तथा नवयुवक बुरे-बुरे रंग सर्वथा अनजान और भिन्न समाज वालों पर भी डाल देते हैं, जिससे अनेक बार खून-खराबा

की नौबत तक आ जाती है और रंग की होली के बजाय खून की होली दिखलाई पड़ने लगती है। यह मूर्खता की पराकाष्ठा है और ऐसे लोग त्योहार मनाने के बजाय देश तथा धर्म की हत्या करते हैं।

(7) होली को पूर्वजों ने एक सामूहिक सफाई के त्योहार के रूप में भी माना था। जैसे दीपावली पर प्रत्येक व्यक्ति निजी घर की लिपाई, पुताई और स्वच्छता करता है, उसी प्रकार होली

एक व्यापारी एक घोड़े पर नमक और एक गधे पर रूई की गाँठ लादकर ले जा रहा था। रास्ते में एक नदी पड़ी। पानी में घुसते ही घोड़े ने पानी में डुबकी लगाई तो काफी नमक पानी में घुल गया। गधे ने घोड़े से पूछा—“यह क्या कर रहे हो?” घोड़े ने उत्तर दिया—“वजन हलका कर रहा हूँ।” यह सुनकर गधे ने भी दो डुबकी लगाई, पर उससे गाँठ भीगकर इतनी भारी हो गई कि उसे ढोने में गधे की जान आफत में पड़ गई। सच है—“नकल के लिए भी बड़ी अक्ल चाहिए।”

पर समस्त ग्राम या कस्बे की सफाई का सामूहिक कार्यक्रम रखा जाता था। वसंत ऋतु में सब पेड़ों के पत्ते झड़-झड़कर चारों ओर फैल जाते हैं; बहुत कुछ कूड़ा-कबाड़ भी स्वभावतः इकट्ठा होता है, उस सबकी सफाई होली पर कर दी जाती थी। पर अब लोग उस उद्देश्य को भूलकर

दूसरों पर कीचड़ और धूल फेंकने को त्योहार का अंग समझ बैठे हैं। इससे उलटा लोगों का स्वास्थ्य खराब होता है और अनेक बार आँख आदि में चोट भी लग जाती है।

(8) प्राचीन समय में होली प्रेमभाव को बढ़ाने वाला त्योहार था। अगर वर्ष भर में आपस में कोई झगड़े या मनमुटाव की बात हो गई हो तो इस दिन उसे भुलाकर सब लोग प्रेम से गले मिल लेते थे और पुरानी गलतियों के लिए एकदूसरे को क्षमा करके फिर से मित्र-सहयोगी बन जाते थे। अब भी इस दिन एकदूसरे के यहाँ मिलने को जाते हैं, पर प्रायः नशा करके और गाली बककर झगड़ा पैदा कर लेते हैं, जो होली के उद्देश्य के सर्वथा प्रतिकूल है।

वास्तव में होली का त्योहार हमारे समाज में सबसे अधिक सामूहिकता का परिचायक है और यदि इसे समझदारी के साथ मनाया जाए तो यह हमारे लिए अत्यंत कल्याणकारी सिद्ध हो सकता है। जिस प्रकार होली के पौराणिक उपाख्यान में बतलाया गया है कि सच्चे भक्त प्रह्लाद ने असत्य और अन्याय का प्रतिरोध करके सत्य की रक्षा की थी और उसी की स्मृति में होली के त्योहार की स्थापना की गई थी, उसी प्रकार हम भी यदि इस वास्तविक उद्देश्य का ध्यान रखकर होली का त्योहार मनाएँ तो इस अवसर पर वर्तमान समय में होने वाली अनेक हानियों से बचकर इस त्योहार को लोक-कल्याण का एक प्रमुख साधन बना सकते हैं। (अखण्ड ज्योति मार्च 1959 से)

## संन्यासी कौन ?

एक युवक बड़े उद्धत स्वभाव का था। बात-बात पर आग-बबूला होता और कहने, समझाने पर संन्यासी हो जाने की धमकी देता। परिवारवालों ने आएदिन की खिच-खिच से तंग आकर, उसे संन्यास की छूट दे दी। समीप ही नदी किनारे एक संन्यासाश्रम था। उसकी जानकारी भी युवक को थी, तो वह सीधा वहीं पहुँचा। उसके संचालक ने पहले ही उसकी उद्दंडता सुन रखी थी। पहुँचा, तो रास्ते पर लाने का विचार करते हुए और भी अधिक स्नेह दिखाते हुए पास बिठाया। संन्यास-दीक्षा का प्रस्ताव किया, तो उसे दूसरे दिन देने की अनुमति मिल गई।

दीक्षा के विधान में पहला कर्म था, समीपवर्ती नदी में दिन निकलने के पूर्व स्नान करके लौटना। आलसी प्रवृत्ति और ठंड से डरने वाले स्वभाव में यह निर्धारण उसे अखरा तो बहुत, पर करता क्या, नियम पाले बिना कोई चारा भी न था। जिन कपड़ों को खूँटी पर टाँगकर युवक नहाने गया था। आश्रम के संचालक ने उन्हें फाड़कर चिथड़े-चिथड़े कर दिया। काँपता-थरथराता वापस लौटा, तो कपड़े फटे पाए। गुस्सा उसका और बढ़ रहा था।

दीक्षा का मुहूर्त शाम का निकला। तब तक कुछ फलाहार करना उपयुक्त समझा गया, तो उसकी थाली में नमक मिले करेले रख दिए गए। कड़ए बहुत थे, सो गले से नीचे न उतरे।

जल्दी उठने, ठंडक में नहाने, कपड़े फट जाने और करेले खाने के कारण, वह बहुत खिन्न-उद्विग्न हो रहा था। संचालक ने उसे फिर बुलाया और कहा—“संन्यास में कोई बरात की-सी दावत नहीं होती। इसमें प्रवेश करने वालों को पग-पग पर मन को मारना पड़ता है। परिस्थितियों से तालमेल बिठाना, संयम बरतना और अनुशासन पालन करना पड़ता है। इसी अभ्यास के लिए तो संन्यास लिया जाता है।”

मुहूर्त आने तक युवक अपने प्रस्ताव पर पुनर्विचार करता रहा। तीसरे प्रहर वह यह कहते हुए घर वापस लौट गया कि यदि संयम-साधना और मनोनिग्रह का नाम ही संन्यास है, तो उसे घर रहकर सुविधापूर्वक क्यों न पालूँ ?

# एक बोधोत्सवः शिवरात्रि पर्व



महाशिवरात्रि बोधोत्सव है; ऐसा महोत्सव, जिसमें अपना संबंध भी होता है कि हम भी शिव के अंश हैं, हम भी शिव अर्थात् कल्याणकारी हैं। महाशिवरात्रि उपदेश देती है कि हम जीव को शिव मानकर उसकी सेवा करें। जीवन में श्रेष्ठ व मंगलकारी व्रतों, संकल्पों तथा विचारों को दोहराने व अपनाने की प्रेरणा प्रदान करती है—महाशिवरात्रि। आज की भोगवादी अपसंस्कृति से आत्मचेतना विकल एवं कराह रही है। अपसंस्कृति की यह काली छाया सर्वत्र व्याप गई है तथा अमृत के स्थान पर विष को परोस रही है और आत्मविमुख जन इस विषपान से मदमस्त होकर विनाश की कराल दाढ़ में समाते चले जा रहे हैं। उसी में चेतना का संचार करने, उसमें निहित सत्यासत्य का बोध कराने हेतु हर साल आती है—महाशिवरात्रि। भारतीय जीवनधारा में आत्मबोध का स्वर सदा से है और सर्वत्र मुखर रहा है। उपनिषदों की विचारभूमि से भी यही अमृतोपम विचार उद्घोषित हो रहा है—**आत्मानं विद्धिः** अर्थात् संसार को जानने के साथ-साथ स्वयं को भी पहचानो। बिना आत्मज्ञान के मानव जीवन की सच्ची सार्थकता सिद्ध नहीं हो सकती है।

महाशिवरात्रि के गूढ़ उद्देश्य को समझने-जानने के लिए एक बार कैलास शिखर पर जगदंबा माता पार्वती ने भगवान भोलेनाथ से पूछा—“हे भगवन्! धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के हेतु तुम्हीं

हो। साधकों की साधना से संतुष्ट हो तुम्हीं उन्हें वर प्रदान करते हो। अतः यह जानने की इच्छा होती है कि किस प्रकार के कर्म, किस व्रत या किस प्रकार की तपस्या से तुम प्रसन्न होते हो?” इसके उत्तर में प्रभु ने कहा—

**फाल्गुने कृष्णपक्षस्य या तिथिः स्याच्चतुर्दशी।  
तस्यां या तामसी रात्रिः सोच्यते शिवरात्रिका ॥  
तत्रोपवासं कुर्वाणः प्रसादयति मां ध्रुवम्।  
न स्नानेन न वस्त्रेण न धूपेन न चार्चया ॥  
तुष्यामि न तथा पुष्पैर्यथा तत्रोपवासतः ॥**

फाल्गुन के कृष्णपक्ष की चतुर्दशी तिथि का आश्रय लेकर जिस अंधकारमयी रजनी का उदय होता है, उसी को महाशिवरात्रि कहते हैं। उस दिन जो उपवास करता है, वह निश्चय ही मुझे संतुष्ट करता है। उस दिन उपवास करने से जैसा प्रसन्न होता हूँ, वैसा स्नान, वस्त्र, धूप और पुष्प के अर्पण से भी नहीं होता।

शिव पुराण में शिव-सूतजी के संवाद का उल्लेख मिलता है। शिवजी से सूतजी ने पूछा—“हे भगवन्! जिस व्रत के अनुष्ठान से भक्त जनों को भोग और मोक्ष की प्राप्ति हो सके, उसका आप विशेष रूप से वर्णन करें।” यही प्रश्न किसी समय ब्रह्मा, विष्णु तथा माता पार्वती ने भी शिवजी से पूछा था। इसके जवाब में शिवजी कहते हैं—“मेरे बहुत से व्रत हैं, जो भोग और मोक्ष प्रदान करने वाले हैं। उनमें मुख्य दस व्रत हैं, जिन्हें जाबालश्रुति के विद्वान ‘दस शैवव्रत’ कहते हैं।” मुक्तिमार्ग में प्रवीण पुरुषों को मोक्ष की

प्राप्ति कराने वाले चार व्रतों का नियमपूर्वक पालन करना चाहिए। ये चार व्रत हैं—शिवजी की पूजा, रुद्रमंत्रों का जप, शिवमंदिर में उपवास तथा काशी में रमण। ये मोक्ष के सनातन मार्ग हैं। यहाँ पर काशी तीर्थ मात्र भौतिक स्थान से संबंधित नहीं, बल्कि अपने साथ एक आध्यात्मिक रहस्य को सँजोए हुए है।

भगवान भोलेनाथ आगे कहते हैं कि इन चारों में भी महाशिवरात्रि का व्रत अपने में सबसे अधिक महत्ता और विशेषता को समेटे हुए है। अतः भोग और मोक्षरूपी फल की इच्छा रखने वाले लोगों को मुख्यतः इस महाव्रत का पालन करना चाहिए। यह व्रत सबके लिए धर्म का उत्तम साधन है। निष्काम अथवा सकाम भाव रखने वाले सभी के लिए यह श्रेष्ठ व्रत हितकारक है।

महाशिवरात्रि को शिवार्चन की विधि के संबंध में स्वयं महाकाल कहते हैं कि यह रात्रि आध्यात्मिक रहस्यों से आवृत है। इस व्रत के

दिन प्रातः शिवालय जाकर शिवलिंग का विधिवत् पूजन करना चाहिए। शिवरात्रि महापर्व हमें शिवत्व की प्राप्ति की दिशा में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। वस्तुतः जन-जन के कल्याण में निरत रहना ही शिवत्व है। परमार्थ के लिए जीना ही शिवत्व है। महामृत्युंजय मंत्र का यथाशक्ति जितना संभव हो, नियमित जप करें।

महाशिवरात्रि एवं प्रत्येक माह की शिवरात्रि का व्रत इच्छित लाभ प्रदान करता है। महाशिवरात्रि घोर पाप-संताप और संकटों से मुक्तिप्रदायिनी है। इस व्रत का भक्तिपूर्वक पालन करने से उपासक के समस्त दुःखों का नाश होता है और उसे भोग, मोक्ष आदि संपूर्ण मनोवांछित फलों की उपलब्धि होती है। महाशिवरात्रि के पुण्य क्षणों में निराकार भगवान के इस साकार रूप का अर्चन भक्तों और साधकों के जीवन में अनेक अनुदानों का अनुग्रह प्रदान करेगा। इन पुण्य क्षणों का लाभ उठाने से कोई वंचित न रहे। □

## संत का लक्षण

एक संत के त्याग, तप और विद्या की राजा ने बड़ी प्रशंसा सुनी तो उसे राजमहल में आने के लिए निमंत्रण भेजा। जब उसने आना स्वीकार कर लिया तो राजा ने स्वागत-सत्कार की भारी तैयारी की। रास्ते में मूल्यवान कालीन बिछवा दिए। संत आए तो उनके पैर कीचड़ में सने थे और उन्हीं से वे कालीन को गंदा करते हुए चले आए। मंत्री ने इसका कारण संत से पूछा तो संत ने कहा—“गर्व मुझे बुरा लगता है। राजा के इस प्रदर्शन को गंदा करने के लिए मैंने कीचड़ में पैर साने हैं और इन कालीनों का घमंड चूर कर रहा हूँ।”

राजा ने विनम्र होकर पूछा—“भगवन्! घमंड-से-घमंड कैसे चूर होगा?”

संत कुछ न बोल सके और उनसे अपनी गलती सुधारने के लिए वापस लौट चलना ही उचित समझा। महान बनने के लिए अहंकार छोड़ना पड़ता है। सच्चा संत अहंकार से कोसों दूर रहता है। उसे अपनी योग-साधना, सिद्धि और धार्मिक होने का तनिक भी अभिमान नहीं होता। वह इनका प्रदर्शन भी नहीं करता। वह केवल पीड़ित मानवता की सेवा करता है।

सौंदर्य पवित्रता में रहता है और गुणों में चमकता है।

# एक प्रेरक कहानी

एक दिन नौकर ने सेठ से श्री जगन्नाथ धाम यात्रा करने के लिए कुछ दिन की छुट्टी माँगी। सेठ ने उसे छुट्टी देते हुए कहा—“भाई! मैं तो हूँ संसारी आदमी, हमेशा व्यापार के काम में व्यस्त रहता हूँ, जिसके कारण कभी तीर्थगमन का लाभ नहीं ले पाता। तुम जा ही रहे हो तो यह लो 100 रुपये मेरी ओर से श्री जगन्नाथ प्रभु के चरणों में समर्पित कर देना।” नौकर सेठ से सौ रुपये लेकर श्री जगन्नाथ धाम यात्रा पर निकल गया।

कई दिन की पैदल यात्रा करने के बाद वह श्री जगन्नाथपुरी पहुँचा। मंदिर की ओर प्रस्थान करते समय उसने रास्ते में देखा कि बहुत सारे संत, भक्त जन, वैष्णव जन, हरिनाम संकीर्तन बड़ी मस्ती में कर रहे हैं। सभी की आँखों से अश्रुधारा बह रही है। जोर-जोर से हरि बोल, हरि बोल गूँज रहा है। संकीर्तन में बहुत आनंद आ रहा था। नौकर भी वहीं रुककर हरिनाम संकीर्तन का आनंद लेने लगा।

फिर उसने देखा कि संकीर्तन करने वाले भक्त जनों के इतनी देर से संकीर्तन करने के कारण ओंठ सूखे हुए हैं। वे दिखने में कुछ भूखे भी प्रतीत हो रहे हैं। उसने सोचा क्यों न सेठ के सौ रुपये से इन भक्तों को भोजन करा दूँ।

उसने उन सभी को उन सौ रुपये में से भोजन की व्यवस्था कर दी। सबको भोजन कराने में उसे कुल 98 रुपये खर्च करने पड़े। उसके पास दो रुपये बच गए, उसने सोचा चलो अच्छा हुआ दो रुपये जगन्नाथ जी के चरणों में सेठ के नाम से चढ़ा दूँगा।

जब सेठ पूछेगा तो मैं कहूँगा जैसे चढ़ा दिए। सेठ यह तो नहीं कहेगा 100 रुपये चढ़ाए। सेठ पूछेगा जैसे चढ़ा दिए, मैं बोल दूँगा कि जैसे चढ़ा दिए। झूठ भी नहीं होगा और काम भी हो जाएगा।

नौकर ने श्री जगन्नाथ जी के दर्शनों के लिए मंदिर में प्रवेश किया। श्री जगन्नाथ जी की छवि को निहारते हुए अपने हृदय में उनको विराजमान कराया। अंत में उसने सेठ के दो रुपये श्री जगन्नाथ जी के चरणों में चढ़ा दिए और बोला यह दो रुपये सेठ ने भेजे हैं।

उसी रात सेठ के पास स्वप्न में श्री जगन्नाथ जी आए आशीर्वाद दिया और बोले—“सेठ तुम्हारे 98 रुपये मुझे मिल गए हैं।” यह कहकर श्री जगन्नाथ जी अंतर्धान हो गए। सेठ जाग गया, सोचने लगा मेरा नौकर तो बड़ा ईमानदार है।

पर अचानक उसे क्या जरूरत पड़ गई थी, उसने दो रुपये भगवान को कम चढ़ाए? उसने दो रुपये का क्या खा लिया? उसे ऐसी क्या जरूरत पड़ी? ऐसा विचार सेठ करता रहा।

काफी दिन बीतने के बाद नौकर वापस आया और सेठ के पास पहुँचा। सेठ ने कहा—“मेरे जैसे जगन्नाथ जी को चढ़ा दिए थे?” नौकर बोला—“हाँ मैंने जैसे चढ़ा दिए।” सेठ ने कहा—“पर तुमने 98 रुपए क्यों चढ़ाए दो रुपए किस काम में प्रयोग किए।”

तब नौकर ने सारी बात बताई कि उसने 98 रुपये से संतों को भोजन करा दिया था और ठाकुर जी को सिर्फ दो रुपये चढ़ाए थे। सेठ सारी बात समझ गया व बड़ा खुश हुआ तथा नौकर के चरणों में गिर पड़ा और बोला—“तुम धन्य हो तुम्हारी वजह से मुझे श्री जगन्नाथ जी के दर्शन यहीं बैठे-बैठे हो गए।”

भगवान को आपके धन की कोई आवश्यकता नहीं है। भगवान को वह 98 रुपये स्वीकार हैं, जो जीवमात्र की सेवा में खर्च किए गए और उन दो रुपये का उतना महत्त्व नहीं, जो उनके चरणों में नगद चढ़ाए गए। □

## ज्ञानयज्ञ के लिए जरूरी है, चित्तशुद्धि



रामकृष्ण लीलामृत में बहुत मधुर प्रसंग है। परमहंस देव साधु व विद्वानों के सत्संग-समागम में विशेष अभिरुचि लेते थे। उनसे मिलने केशवचंद्र सेन, ईश्वरचंद्र जैसे महान विद्वान प्रायः आते थे। महात्मा विजयकृष्ण गोस्वामी जैसे उच्चकोटि के साधु उनके दर्शन को अपना सौभाग्य समझते थे। श्री रामकृष्ण देव अपनी वार्ता-चर्चा में अध्यात्मदर्शन एवं अनुभूतियों की बड़ी मौलिक एवं गूढ़ बातें जब प्रकट करते, तो सभी को परम आश्चर्य होता। वे सभी सोचने लगते कि इन्होंने तो कुछ विशेष पढ़ा-लिखा भी नहीं है, फिर इतने गूढ़ ज्ञान की बातें भला ये कैसे कर पाते हैं? उत्तर में दक्षिणेश्वर के ये संत बस मुस्करा देते और मोहक हास्य के साथ कहते, सारा ज्ञान माँ अंदर से ठेलती है। ऐसे ही एक वार्ता प्रसंग में उन्होंने केशवचंद्र सेन से कहा था—“यथार्थ ज्ञान विवेक ज्ञान है, जो पढ़ने से नहीं, बल्कि चित्तशुद्धि से प्राप्त होता है।”

युगावतार श्री रामकृष्ण देव के शिष्य युगाचार्य स्वामी विवेकानंद का शास्त्र अध्ययन, धर्म-दर्शन, साहित्य आदि विषयों का ज्ञान, उनका पांडित्य बहुत परिपक्व प्रगाढ़ था। भारी-भारी कलेवर वाले ग्रंथों को वे कुछ ही देर में पढ़ व समझ लेते थे। किशोरवय में ही उनकी विद्वत्ता की प्रशंसा विश्व के महान दार्शनिक हर्बर्ट स्पेन्सर ने उनका एक लेख पढ़कर की

थी। यह लेख एशियाटिक सोसाइटी के जर्नल में प्रकाशित हुआ था। पढ़ना स्वामी जी की ऐसी आदत थी कि जब भी उन्हें समय मिलता कुछ-न-कुछ पढ़ा करते थे। परंतु जब से उनकी साधना सघन हुई, पढ़ना, बौद्धिक ज्ञान का अर्जन उनके लिए व्यर्थ होने लगा।

एक अवसर पर परमहंस देव ने उनसे पूछा—“नरेन! इतनी सारी किताबें पढ़कर तुझे कैसा लगता है?” उत्तर में स्वामी जी ने उन्हें दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम किया और बोले—“ठाकुर! आपकी कृपा से मुझे अब सच समझ में आ गया है। इतनी ढेर किताबें पढ़कर मुझे यह लगने लगा है कि अब मुझे कोई ऐसी गोली मिल जाए, जिसे खाकर मैं वह सब भूल सकूँ, जो कि मैंने पढ़ रखा है; क्योंकि पढ़ने से बहुत सारी जानकारियाँ एकत्र की जा सकती हैं, ज्ञान नहीं; क्योंकि ज्ञान तो ध्यान का सुफल है। निष्काम कर्मयोग व्यक्ति को ध्यान के लिए सुपात्र बनाता है और ध्यान से उसे ज्ञान होता है। जीवन के अंतिम वर्षों में स्वामी जी अपने शिष्यों से कहा करते थे कि यदि पुनः मेरा बचपन वापस लौटे, फिर से मुझे पढ़ना पड़े तो मैं पढ़ने के स्थान पर एकाग्रता का अभ्यास सीखूँगा। इस एकाग्रता से ध्यान और फिर ध्यान से ज्ञान, क्योंकि ज्ञान के लिए आवश्यक है—चित्तशुद्धि। चित्त ज्यों-ज्यों निश्छल व निर्दोष होता जाता है, तदनुरूप उसमें विवेक ज्ञान प्रकट

होता है, व्यापक होता है। इसी के साथ दूर होती हैं—जीव की भ्रांतियाँ, भटकाव व अज्ञान का अँधेरा। जिसे यह विवेक ज्ञान मिला, उसके जीवन के सभी दुःख दूर हो जाते हैं; क्योंकि विवेक ज्ञान ही तो हानोपाय है अर्थात् दुःख दूर करने का उपाय है।”

सद्गुरु सामान्य नहीं होते हैं, वे महाचेतना के शक्तिपुंज होते हैं, परमात्मा के प्रखर प्रतिनिधि होते हैं। स्वयं परमात्मा इनकी नियुक्ति करता है और उनकी भावी कार्य योजना बनाता है। सद्गुरु भागवत योजना को लेकर धरती पर अवतरित होते हैं और कार्य को पूर्णता देकर पुनः वहीं भगवद्धाम वापस लौट जाते हैं। उनकी कार्य योजना में अपने शिष्य को खोजना, उसे गढ़ना और फिर उसे ढालना प्रमुख होता है। उन्हें सब कुछ योजना के अनुसार करना पड़ता है। उन्हें ही पता होता है कि वे क्या करते हैं और क्या करना है। उनके कार्य बड़े अजब, अनूठे व निराले होते हैं। सामान्य ढंग से न तो उसे समझा जा सकता है और न उसका अंदाजा ही लगाया जा सकता है।

गुरु का हर कार्य अनोखा और अद्भुत होता है। उसकी चाहत व प्रेम असाधारण होता है। उनका प्रेम शिष्य का परिष्कार कर उसे प्रेम के लायक बनाता है। शिष्य धुले और उसकी नस-नाड़ियों में प्रेम का रस बहे। बस, यही तो गुरु चाहते हैं। समर्थ गुरु की चाहत को पूरा करने का साहस समर्पित शिष्य को जुटाना पड़ता है। उसे इस कार्य में अपने समस्त अस्तित्व के साथ गुरु की शरण में जाना होता है। उसे हर परिस्थिति में, मान-अपमान, लांछन-तिरस्कार में यहाँ तक कि मृत्युतुल्य कष्ट को झेलने के लिए सहर्ष तैयार एवं तत्पर रहना पड़ता है।

यदि वह अपने मृत्यु के प्रमाणपत्र में अपने प्राण से हस्ताक्षर करता है, तभी वह अपने इष्ट की चाहत व प्रेम का सच्चा अधिकारी बन सकने की पहली शर्त पूर्ण करता है। इसके बाद गुरु का प्रेम जब शिष्य पर बरसता है, कृपा अवतरित होती है तो शिष्य का जीवन एक नए जन्म की ओर अग्रसर होता है।

गुरु उन पर दया करते हैं, जिनका मन और शरीर आध्यात्मिक शक्तियों को धारण और ग्रहण करने लायक नहीं होता और उन्हें

एक सज्जन बड़े ही दानी थे, उनका हाथ सदा ही ऊँचा रहता था; परंतु वे किसी की ओर नजर उठाकर देखते नहीं थे। एक दिन किसी ने उनसे कहा—“आप इतना देते हैं, पर आँखें नीची क्यों रखते हैं? चेहरा न देखने से आप किसी को पहचान नहीं पाते, इसलिए कुछ लोग आपसे दोबारा भी ले जाते हैं।” इस पर उन्होंने कहा—“देने वाला तो कोई दूसरा ( भगवान ) ही है। मैं तो निमित्तमात्र हूँ। लोग मुझे दाता कहते हैं। इसलिए शर्म के मारे मैं आँखें ऊँची नहीं कर सकता।”

उनके सांसारिक वैभव प्रदान करते हैं परंतु जिनकी स्थिति इस लायक होती है, वे उन शिष्यों के चित्त में जमे सभी संस्कारों को धूल के समान झाड़ देते हैं। सत्पात्र शिष्यों पर गुरुकृपा बरसती है।

शिष्यत्व ग्रहण करने के लिए हमें उन्हीं के कार्यों को निष्काम भाव से करना चाहिए। गुरु स्मरण एवं गुरुकार्य से ही शिष्यत्व की पात्रता आती है। गुरु के बिना ज्ञान का बोध नहीं होता है। स्वामी विवेकानंद जैसे शिष्यों को गढ़ने वाले रामकृष्ण परमहंस को कोटि-कोटि नमन।

# आंतरिक कलेवर ठीक करें

कपड़ों से लिपटा हुआ कलेवर बाहर दीखता है, पर असल में व्यक्ति जो कुछ है; भीतर रहता है। बल, बुद्धि, विद्या, प्रतिभा इनमें से बाहर एक भी नहीं दीखती। मल-मूत्र की गठरी भर बाहर है। यदि प्राण निकल जाए तो मृतशरीर की कीमत छदाम भी न उठे।

सूर्य आग का एक गोला भर है। पर पृथ्वी पर उसकी किरणें आती हैं और उन्हीं से इस लोक की गरमी, रोशनी का सारा काम चलता है। फिर भी सौरमंडल को सँभालने की पूरी जिम्मेदारी सूर्य के मध्य-केंद्र पर ही है।

शरीर की शोभा चेहरे पर निर्भर है। उसकी गतिविधियाँ हाथ-पैरों के सहारे चलती हैं, किंतु जीवन-संचार का रक्त-प्रवाह शरीर के मध्य में विराजमान हृदय के ऊपर निर्भर है, जो दृष्टिगोचर नहीं होता। जो दीखता है, वह तो एक मांस की गठरी भर है। उसकी संचालन क्रिया हृदय पर निर्भर रहती है।

हिरन कस्तूरी की गंध बाहर तलाशता है, पर वस्तुतः वह उसकी नाभि में छिपी रहती है। बाहर तो उसका खोखला भर दृष्टिगोचर होता है।

किसी फल का जीवनसत्त्व उसके मध्य भाग में होता है। बीज इसी को कहते हैं। नया वंश उगाने की क्षमता इस बीज में ही होती है। पर वह दीखता नहीं। छिलका दीखता है। गूदा भीतर होता है। गूदे के भीतर वह सत्त्व रहता है,

जिसे बीज कहते हैं। छोटा होने पर भी प्राण उसी में होता है।

चलते पहिये हैं। बाहर में दीखते भी वे ही हैं, पर संतुलन बनाए रखने की क्षमता उस धुरी में होती है, जो बाहर से दृष्टिगोचर नहीं होती।

मनुष्य जो कुछ भी है, भीतर है। जो सोचता है, निर्णय करता है और पराक्रम में जुटता है वह भीतर है, बाहर नहीं। इस भीतर वाले को ही देखना-परखना चाहिए और उसी को सँभालना, सँजोना, सुधारना तथा समर्थ बनाना चाहिए। यह सही रहे तो समझना चाहिए कि मनुष्य का व्यक्तित्व और भविष्य सही है। अनदेखे के भीतर ही वह समाया हुआ है, जो देखता है और दीखता नहीं है।

आँखें कितनी बड़ी होती हैं पलक, भौंहें, पुतली मिलाकर काफी कलेवर उनमें भरा होता है, पर असल में द्रष्टा वह है, जिसे 'तिल' कहते हैं। उसमें अंतर पड़े तो समूची आँखें बड़ी-बड़ी होने पर भी देखना संभव न हो सकेगा। व्यक्ति तिल जैसा है, वह भीतर रहता है। उसे सँभाल लिया जाए तो बाहर का कलेवर सुंदर हो या कुरूप, छोटा हो या बड़ा उससे कुछ बनता-बिगड़ता नहीं। हम भीतर से सही हैं, तो फिर समझना चाहिए कि बाहर वाला भी सब कुछ सही है। □

# राजकुमारी रत्नावली की वीरगाथा



जैसलमेर-नरेश महारावल रत्नसिंह अपने किले से बाहर राज्य के शत्रुओं का दमन करने गए थे। जैसलमेर किले की रक्षा का दायित्व उन्होंने अपनी पुत्री रत्नावली को सौंपा था। इसी समय दिल्ली के बादशाह अलाउद्दीन की सेना ने जैसलमेर को घेर लिया। इस सेना का सेनापति मलिक काफूर था। किले के चारों ओर मुसलमानी सेना ने पड़ाव डाल दिया, लेकिन इससे रत्नावली घबराई नहीं। वह वीर सैनिक का वेश पहने, तलवार बाँधे, धनुष-बाण चढ़ाए घोड़े पर बैठी, कभी किले की बुर्जों पर और दूसरे सब आवश्यक स्थानों पर घूमती तथा सेना का संचालन करती थी। उसकी चतुरता और फुरती के कारण मुसलमान सेना ने जब-जब किले पर आक्रमण करना चाहा, उसे अपने बहुत-से वीरों को खोकर पीछे हट जाना पड़ा।

सेनापति मलिक काफूर ने देखा कि वीरता से जैसलमेर का किला जीतना कठिन है। उसने बूढ़े द्वारपाल को सोने की ईंटें दीं कि वह रात को किले का फाटक खोल दे। लेकिन सच्चे राजपूत लोभ में आकर विश्वासघात नहीं करते। द्वारपाल ने रत्नावली को यह बात बतला दी। रत्नावली ने भी देखा कि शत्रु को पकड़ने का यह अच्छा अवसर है। उसने द्वारपाल को रात में किले का दरवाजा खोल देने को कहा।

आधी रात को सौ सैनिकों के साथ मलिक काफूर किले के फाटक पर आया। बूढ़े द्वारपाल ने फाटक खोल दिया। वे लोग भीतर आ गए तो फाटक बंद करके वह उन्हें रास्ता दिखाता

आगे ले चला। थोड़ी दूर जाकर बूढ़ा किसी गुप्त रास्ते से चला गया। मलिक काफूर और उसके साथी हैरान रह गए। किले के बुर्ज पर खड़ी होकर राजकुमारी रत्नावली हँस रही थी। राजकुमारी की सूझ-बूझ से वे लोग कैद कर लिए गए थे। सेनापति के पकड़े जाने पर भी मुसलमान सेना ने किले को घेरे रखा। किले के भीतर जो अन्न था, वह समाप्त होने लगा। राजपूत सैनिक उपवास रखने लगे। रत्नावली भूख से दुबली और पीली पड़ गई। लेकिन ऐसे संकट में भी उसने राजा के न्याय-धर्म को नहीं छोड़ा। अपने यहाँ जेल में पड़े शत्रु को पीड़ा नहीं देनी चाहिए; यह अच्छे राजा का धर्म है। रत्नावली अपने सैनिकों को रोज एक मुट्ठी अन्न देती, पर मलिक काफूर और उसके कैदी साथियों को रोज दो मुट्ठी अन्न दिया जाता था।

अलाउद्दीन को जब पता लगा कि जैसलमेर के किले में उसका सेनापति कैद है और किला जीता नहीं जा सकता तो उसने महारावल जी के पास संधि का प्रस्ताव भेज दिया। रत्नावली ने देखा कि एक दिन किले के चारों ओर से मुसलमानी सेनाएँ अपना तंबू-डेरा उखाड़ रही हैं और उसके पिता अपने सैनिकों के साथ चले आ रहे हैं।

मलिक काफूर जब किले की जेल से छोड़ा गया तो उसने राजकुमारी को शीश नवाया और कहा—“राजकुमारी साधारण लड़की नहीं हैं। वे वीर तो हैं ही, देवी भी हैं। उन्होंने खुद भूखी रहकर हम लोगों का पालन किया है। वे पूजा करने योग्य हैं।”

# मकोय : एक उपयोगी औषधि



## आयुर्वेदिक मतानुसार गुण-दोष

जठराग्नि बढ़ाने वाली, गठिया, हृदय रोग दूर करने वाली तथा बवासीर, सूजन, कोढ़ एवं खुजली, नष्ट करने वाली औषधि है। इसका प्रभाव दरदनाशक भी है। जलोदर, यकृत, तिल्ली की सूजन में बड़ा चमत्कारिक लाभ पहुँचाती है। यह त्रिदोषनाशक, प्रमेह, हिचकी, उलटी (वमन), नेत्ररोग, कान के रोग, खाँसी, दस्त रोगों में हितकारी है तथा कफ रोगों में लाभकारी है। सुजाक, उपदंश आदि में लाभदायक है। जलोदर एवं तिल्ली की सूजन में बड़ी चमत्कारिक लाभ पहुँचाती है। मकोय के बीज हलके विरेचक तथा भ्रम (वहम) दूर करने वाले सुजाक, प्यास तथा सूजन में लाभदायक होते हैं। जलोदर, हृदयरोग, नेत्र रोगों में इसके फल दिए जाते हैं।

देशी चिकित्सा में जितनी भी औषधियाँ सूजन दूर करने में प्रमुख हैं, उनमें से एक मकोय भी है। मकोय यकृत (लिवर) की सभी क्रियाओं को सुधारती है। लिवर की क्रियाविधि बिगड़ने से बवासीर, पेट के रोग, दस्त एवं चर्मरोग हो जाते हैं। वे सब इस औषधि के सेवन से मिटते हैं। सूखी खुजली में तथा अन्य चर्म रोगों में इसकी पत्तियों को पीसकर लेप लगाते हैं तथा इसके पत्ते एवं डंठलों की सब्जी बनाकर खाते हैं। सूजन में इसके फलों का लेप करते हैं। सुजाक (सिफलिस), बस्ति प्रदेश की सूजन, मूत्रपिंड की सूजन, तिल्ली (स्प्लीन) की वृद्धि और हृदय की सूजन एवं दरद में मकोय के पत्तों का रस पिलाया जाता है।

इसके पत्तों का रस खूनी बवासीर, नकसीर, (नाक से रक्तस्राव) या मुँह से होने वाले रक्तस्राव

को रोकने के लिए गिलोय के स्वरस के साथ उपयोगी होता है। जलोदर में इसके फल दिए जाते हैं।

## मकोय का स्वरस देने की विधि

मकोय का स्वरस निकालकर मंद आँच पर गरम करना चाहिए। जब मकोय रस हरा रंग से बादामी रंग बदलने लगे, तब उसको उतारकर छान लें। 15 तोला की मात्रा पीने से मूत्रल एवं विरेचक असर पैदा कर यकृत का पुराने-से-पुराना रोग दूर हो जाता है। यह तिल्ली की सूजन मिटाकर सारे शरीर में चढ़ी हुई सूजन उतार देता है। यह हृदय रोग के लिए बहुत हितकारी है। उक्त औषधि की मात्रा 30 ग्राम से 60 ग्राम देने से रक्तशोधक के रूप में लाभ देकर शरीर में फैली हुई खुजली की व्याधि तथा उपदंश की बजह से पैदा हुए रक्त दोषों को दूर करता है। इस औषधि का नित्य सेवन करने से हानिकारक वैक्टीरिया नष्ट होते हैं। संधिवात, गठिया, जलोदर, प्रमेह, कफ, सूजन, बवासीर, कुष्ठ, लिवर और तिल्ली के रोगों में यह औषधि उपयोगी सिद्ध हुई है। पसीना लाने के गुण के कारण ज्वर में भी उपयोगी पाई गई है। मकोय एक उत्तम धातुपरिवर्तक औषधि मानी गई है।

## अन्य घरेलू उपचार

**चूहे के विष पर**—इस औषधि में चूहे के विष को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति है। मकोय के रस को पूरे शरीर पर मालिश करने से चूहे के विष का उपद्रव शांत होता है। 10 तोला पानी में शक्कर के साथ सुबह 2 तोला मकोय का रस मिलाकर सुबह-शाम

जिस पुरुष की इंद्रियाँ वश में होती हैं, वह स्थितप्रज्ञ होता है।

पिलाने से 8 से 10 दिनों में चूहे के विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

**ज्वर में**—मकोय का काढ़ा बनाकर पिलाने से ज्वर दूर होता है।

**मंदाग्नि में**—मकोय के क्वाथ में पीपल का चूर्ण मिलाकर पिलाने से जठराग्नि तेज होती है। भूख खुलकर लगने लगती है।

**उलटी में**—मकोय के रस में शोधित सुहागा मिलाकर पिलाने से उलटी बंद हो जाती है।

**पीलिया में**—मकोय का क्वाथ नित्य पिलाने से लाभ होता है।

**मुँह के छालों में**—मकोय के 4-5 पत्तों को मुँह में रखकर पान के पत्ते की तरह चबाते रहने से जीभ एवं मुँह के छाले मिटते हैं।

**जलोदर एवं हृदय रोग में**—मकोय के पत्ते, फल, डालियों का सत्त्व निकालकर 3 ग्राम की मात्रा में 2 बार देने से जलोदर एवं सब प्रकार के हृदय रोग में लाभ होता है।

**अनिद्रा में**—मकोय की जड़ का क्वाथ बनाकर थोड़ा गुड़ मिलाकर पीने से नींद आती है।

**चेचक में**—चेचक के दाने निकलते समय बहुत कष्ट होता है। मकोय का क्वाथ पिलाने से दबी हुई चेचक बाहर निकल जाती है।

**मूत्रकृच्छ्र में**—मकोय के रस में मिसरी मिलाकर पिलाने से मूत्रकृच्छ्र तथा दुर्गन्धयुक्त स्राव मिटता है। पेशाब खुलकर आता है।

**त्वचा पर लाल चट्टे**—नित्य थोड़ी मात्रा में लंबे समय तक देने से पुराने लाल चट्टे मिट जाते हैं।

**हृदय रोग की सूजन में**—मकोय के पौधे का ताजा रस लगभग 20 मि.ली. देने से पंजों की सूजन दूर होती है।

**गुरदे एवं मूत्राशय की सूजन में**—मकोय के पत्तों का रस 10 मि.ली. नित्य पिलाने से लाभ होता है।

**खूनी बवासीर एवं रक्तातिसार में**—मकोय के पत्तों का ताजा रस 10 ग्राम पिलाने से लाभ होता है।

**चर्म रोगों में**—मकोय के रस से मालिश तथा 10 ग्राम की मात्रा नित्य पिलाने से लाभ होता है। □

जीव और ब्रह्म की एकता का विश्लेषण करते हुए गंगातट पर बैठे हुए एक तत्त्वदर्शी कह रहे थे कि जीव ईश्वर का ही अंश है। जो गुण ईश्वर में हैं, वे जीव में भी मौजूद हैं। सुनने वालों में से एक ने पूछा—“भगवन्! ईश्वर तो सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान है, पर जीव तो कम बुद्धि और कम सामर्थ्य वाला है, फिर इस भिन्नता के रहते एकता कैसी?”

प्रवचनकर्त्ता ने जिज्ञासु से कहा—“एक लोटा गंगाजल भर लाओ।” वह नीचे बहती हुई गंगा में से जल भर लाया। उससे पूछा गया—“गंगा के जल और इस लोटे के जल में कोई अंतर तो नहीं है?” जिज्ञासु ने कहा—“नहीं।” तत्त्वदर्शी ने कहा—“सामने गंगाजल में नावें चल रही हैं। एक नाव इस लोटे के जल में भी चलाओ।” जिज्ञासु ने कहा—“लोटा छोटा है, इसमें थोड़ा-सा जल है, इतने में भला नाव कैसे चलेगी?”

प्रवचनकर्त्ता ने गंभीर होकर कहा—“प्रिय! जीव एक छोटे दायरे में सीमाबद्ध होने के कारण लोटे के जल के समान छोटा और अशक्त बना हुआ है। यदि यह जल पुनः गंगा में लौटा दिया जाए तो उस पर नाव चलने लगेगी। इसी प्रकार यदि जीव अपनी संकीर्णता के बंधन काटकर महान बन जाए तो उसे ईश्वर जैसी सर्वज्ञता और सर्वशक्ति संपन्नता सहज ही प्राप्त हो सकती है।”

# परिवारों में स्वर्ग-नरक



घर-परिवार एक ऐसा केंद्र है, जो स्वर्ग भी हो सकता है और नरक भी। एकदूसरे के साथ स्नेह, सौजन्य और सद्भाव के धागे में बँधे होने पर ही परिवार के लोग मिल-जुलकर स्वर्ग की संरचना करते हैं। भले ही आर्थिक तंगी रहे। गरीबी से सस्ता रहन-सहन बनाकर निपटा जा सकता है, किंतु यदि विक्षिप्तताएँ, अविश्वास और ढीठपन अपनाया जा रहा होगा तो संपन्नता के रहते हुए भी घर नरक बन जाएगा।

मिल-जुलकर रहने की बात तभी बनती है, जब सभी सदस्य निजी स्वार्थों को दूसरे की प्रगति पर उत्सर्ग करने का प्रयत्न करें। अभिभावक तो बच्चों के लिए ऐसा करते ही हैं, स्वयं कठिनाई सहते हुए बालकों को स्वस्थ, सुयोग्य बनाने एवं प्रसन्न रखने का प्रयत्न करते रहते हैं। इस प्रवृत्ति का समूचे परिवार में विस्तार होना चाहिए। 'अपने लिए कम दूसरों के लिए अधिक' की नीति गले उतरनी चाहिए। यही भावना उस उर्वरता का काम करती है, जिसके आधार पर फूस के छप्परों में भी स्वर्ग का अवतरण होता है।

सदाशयता का अर्थ एकदूसरे के कामों में हाथ बँटाना, दुःख-दरद में सम्मिलित होना एवं प्रगति-प्रयासों में योगदान देना है। हर किसी की महत्त्वाकांक्षा पूरी नहीं हो सकती, पर अधिक चाहने वालों को यह तो समझाया जा सकता है

कि अनुचित माँग के लिए आग्रह करने से व्यक्तित्व की कीमत गिरती है।

घर को स्वर्ग बनाना हो तो हर सदस्य को आरंभ से ही परिश्रमी बनाना चाहिए। इस गुण के आधार पर ही भावी प्रगति का आधार बनता है। व्यवस्था, स्वच्छता और सुरुचि अपनाने का मन हो तो अपने करने लायक ढेरों काम घर में ही मिल सकते हैं, जिसमें जुटकर अपनी वरिष्ठता की छाप छोड़ी जा सके और सहज ही सबका सम्मान हस्तगत किया जा सके।

मधुर भाषण, नम्रता, विनयशीलता के साथ हँसते-मुस्कराते रहने की आदत भी घर के सभी समझदार सदस्यों में होनी चाहिए। आवेशग्रस्त किसी को किसी बात पर नहीं होना चाहिए। मतभेद का कारण ढूँढ़ने और उनका यथासंभव समाधान ढूँढ़ने की इच्छा हो तो आपसी परामर्श से ही वे कठिनाइयाँ निपट जाती हैं, जिनके कारण विग्रह खड़े होते हैं और संबंध बिगड़ जाते हैं। 'सादा जीवन-उच्च विचार' के सिद्धांत का महत्त्व जानने और मानने वाले अपने घर को ऐसा बना सकते हैं, जिसे स्वर्ग की उपमा दी जा सके। प्यार और सहकार से भरा-पूरा परिवार ही धरती का स्वर्ग होता है। गृहस्थ एक तपोवन है, जिसमें संयम और सहिष्णुता की साधना करनी पड़ती है। ऐसे परिवारों से ही नर-रत्न पैदा होते रहे हैं।

# आनंद और संतोष के साथ कार्य करें

प्रकृति परिवर्तनशील है, उसकी दौड़ इतनी तेज है कि उसकी चाल नाप सकना संभव नहीं। नदी में पैर डालकर थोड़ी देर में उन्हें ऊपर उठाया जाए तो मात्र इतने क्षणों से असंख्य टन पानी आगे बढ़ गया होगा और पीछे से जाने वाले ने उसकी जगह ले ली होगी। इस चाल के साथ किसी का दौड़ सकना संभव नहीं। इसी प्रकार भूतकाल की घटनाओं का आकलन करते हुए आज का निर्माण व्यर्थ है। इसी प्रकार भविष्य की उन कल्पनाओं में उड़ते रहने से कोई लाभ नहीं, जो कभी-कभी आशा के विपरीत अनोखे ढंग से बदल जाती हैं।

भूत के घटनाक्रमों का सही निष्कर्ष इतना ही है कि हम उन परिवर्तनों से कुछ सीखें और उस नसीहत को ध्यान में रखते हुए आज का कार्यक्रम बनाएँ। इसी प्रकार भविष्य को यदि सचमुच उत्तम बनाना है तो उसका भी एक ही तरीका है कि वर्तमान का श्रेष्ठतम उपयोग कर गुजरें और उन बोए हुए मीठे फलों को अवसर आने पर चखें। काम कम और चिंता अधिक यह बरबादी का बहुत बुरा तरीका है।

जार्ज बर्नार्ड शॉ कहते थे कि हर समय व्यस्त रहो। इससे आपकी वे शक्तियाँ बच

जाएँगी, जो सपनों और कल्पनाओं की चक्की में पिसती हैं; शरीर और मन को बुरी तरह निचोड़ देती हैं।

मनुष्य के पसीने में संपदाएँ भरी हुई हैं और पसीने की बूंदों के साथ संपदाएँ टपकती हैं। रुचिपूर्वक आज के कामों में संलग्न होने से बढ़कर तत्काल आनंद प्राप्त करने का और कोई तरीका नहीं है।

जिन्हें जीवन से सचमुच प्यार है और वे उस उपलब्धि का बढ़ा-चढ़ा रसास्वादन करना चाहते हैं, उनके लिए जीवनविज्ञानियों का एक ही परामर्श है कि अपनी मस्ती किसी भी कीमत पर न बेची जाए; अपनी स्वतंत्रता में विवेक के अतिरिक्त और किसी को भी हस्तक्षेप न करने दिया जाए।

अनुकूल परिस्थितियाँ, लोगों की अनुकंपाएँ, समृद्धि की संभावनाओं की आशा रखने में कोई हर्ज नहीं। पर हिम्मत एकाकी चल पड़ने की होनी चाहिए। हमारा संतोष और आनंद इस बात पर केंद्रित रहना चाहिए कि हमने भले काम किए, दायित्व निभाए और जो किया उसमें पूरा श्रम तथा मनोयोग लगाया। इस आधार पर हम हर घड़ी प्रमुदित रह सकते हैं, भले ही परिणाम इच्छा के अनुरूप हो या प्रतिकूल। □

## कलियुग में सतयुग

अनीति-अत्याचार के प्रसंग देख कर सामान्य लोग यह कहकर संतोष कर लेते हैं कि 'कलियुग है-यह तो होना ही है।' यदि गहराई से विचार करें तो हर युग में अच्छाइयों तथा बुराइयों का न्यूनाधिक प्रभाव दिखता है। सतयुग में हिरण्यकशिपु राक्षस का पुत्र प्रह्लाद ईश्वर भक्त था, जिसे सुरक्षा प्रदान करने को भगवान खंभे से प्रकट हुए। भस्मासुर को नष्ट करने के लिए भगवान शिव और विष्णु को आगे आना पड़ा। आएदिन देवासुर संग्राम होते थे। देवता कभी ब्रह्मा तो कभी विष्णु के पास सहायता के लिए जाया करते थे। इंद्र ने ऋषिपत्नी अहल्या से छल का प्रयत्न किया। वसिष्ठ और विश्वामित्र जैसे ज्ञानी और तपस्वी ने एकदूसरे से संघर्ष किया। दक्ष के मन में दामाद शिव के प्रति इतना दुर्भाव था कि यज्ञ में आमंत्रित नहीं किया। पत्नी सती के अंदर सहनशीलता का इतना अभाव था कि वे पति के अपमान का बदला लेने के लिए यज्ञ विध्वंस के लिए अग्निकुंड में ही कूद गईं।

त्रेता में जनक जैसे कर्मयोगी, हरिश्चंद्र जैसे सत्यनिष्ठ, दधीचि जैसे त्यागी, और शिवि जैसे दानी थे तो नर-पिशाचों की भी कमी न थी। राम को वन भ्रमण के समय हड्डियों के पहाड़ देखकर पता चला कि ये ऋषियों की हड्डियाँ थीं, जिन्हें राक्षस कच्चा खा गए और फिर उन्होंने निश्चय किया—“निश्चर हीन करउँ महि”। मंथरा-कैकेयी का प्रसंग सभी

को ज्ञात है। अगले दिन प्राप्त होने वाली राजगद्दी, चौदह वर्ष के वन-गमन में परिणत हो गई। धोबी के विचारों के कारण निर्दोष सीता को घर छोड़कर वाल्मीकि आश्रम में जाना पड़ा। भरत-राम के बीच प्रेम के दर्शन होते हैं, तो सुग्रीव-बाली के बीच निंदनीय व्यवहार। फिर भी त्रेता में रामराज्य स्थापित हुआ।

द्वार में कर्ण की दानशीलता की प्रशंसा तो कौरवों का साथ देने की निंदा भी होती है। इंद्र द्वारा क्रोध में ब्रज को अतिवृष्टि से डुबो देना भी समझ में नहीं आता।

कलियुग में केवल पाप और अनीति ही होना था, धार्मिकता-सत्य-प्रेम का लोप हो जाना था, किंतु हुआ नहीं। प्राणिमात्र पर दया का अमृत बरसाने वाले बुद्ध और महावीर ने अहिंसा परमो धर्म का पाठ पढ़ाया। योगी मत्स्येंद्रनाथ, गुरु गोरखनाथ, संत ज्ञानेश्वर, नरसी मेहता, बंदा वैरागी, संत तुलसीदास, सूरदास, नानक, मीराबाई, सुभाषचंद्र बोस, संत कबीर, समर्थ गुरु रामदास, वीर शिवाजी, महाराणा प्रताप, श्री रामकृष्ण परमहंस, विवेकानंद, तपोनिष्ठ-युगऋषि पं० श्रीराम शर्मा आचार्य आदि कितनी ही दिव्य आत्माएँ इसी कलियुग में अवतरित हुईं।

पूर्व की सरकारें मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम के अस्तित्व को ही नकारती थीं, जिन आक्रमणकारियों ने सोने की चिड़िया भारत को लूटा, बहनों-बेटियों की इज्जत लूटी, उन्हीं

आक्रमणकारियों को सिर-आँखों पर बिठाने का काम किया गया। इसके विपरीत आज की सरकार गरीबों को निःशुल्क अन्न बाँटने में, कुकिंग गैस देने, गरीब आवास योजना आदि में कोई भेदभाव नहीं करती। कोरोना की विभीषिका को युद्धस्तर पर निपटाने और प्रथम बार अपने देश में निर्मित वैक्सीन देशवासियों को देने के साथ बहुत सारे देशों को निःशुल्क प्रदान की गई। इस कलियुग में इन दिनों सतयुग के दर्शन हो रहे हैं।

परमपूज्य गुरुदेव इसी कलियुग में अवतरित हुए, परिवार में उपलब्ध सुख-सुविधाओं को त्यागकर गरीबी ओढ़ी, विश्व के प्रथम एकमुखी गायत्री माता मंदिर की जमीन खरीदने में सारा धन लगाया तो निर्माण के लिए परम वंदनीया माताजी ने सारे गहनें समर्पित किए। इन दोनों विभूतियों के त्याग का ही परिणाम है कि आज इस जनजाग्रति के केंद्र को भव्य स्वरूप प्रदान करने में सभी गायत्री परिजन अपना योगदान खुलकर प्रस्तुत कर रहे हैं।

पूज्यवर ने ज्ञानयज्ञ का शुभारंभ 'अखण्ड ज्योति' पत्रिका तथा 'मैं क्या हूँ?' पुस्तक से किया। सभी परिजन पुस्तक मेले लगाने तथा पत्रिकाओं के स्वाध्याय और नए पाठक तैयार करने में उत्साह प्रदर्शित कर रहे हैं। हमारी टोलियाँ इन्हें गति देने के लिए म.प्र., झारखंड, उड़ीसा, उ.प्र., हरियाणा, प.बंगाल में जनजागरण कर चुकी हैं। राजस्थान, हिमाचल, महाराष्ट्र में जाने की योजनाएँ बन रही हैं। परिजनों से निवेदन है कि अपने-अपने स्थानों पर पत्रिका पाठक सम्मेलनों के आयोजन हेतु यहाँ से परामर्श करें और मिशन के उद्देश्यों को गति देने में लग जाएँ। यह युग की माँग है और इसे पूरा

करने में हम सभी को जुट जाना चाहिए।

'इक्कीसवीं सदी उज्ज्वल भविष्य' की घोषणा पूज्यवर ने अपनी सूक्ष्मीकरण साधना के समय की थी। इसके साथ उनकी तपशक्ति जुड़ी थी। दीपयज्ञ आयोजनों के समय अनुभव किया कि नया युग आ रहा है और उसकी अगवानी के लिए दीपमालिका सज रही है। आज जब सरयू तट पर लाखों दीपक जलते हैं तो बरबस ही गुरुदेव के दीपयज्ञ का स्मरण हो रहा है और सतयुग का दर्शन होने लगा है।

पूर्व में हमारी अर्थव्यवस्था जर्जर थी। कलियुग का प्रभाव स्पष्ट दिखाई दे रहा था। आज हम निरंतर प्रगति कर रहे हैं। यू. के. को पीछे छोड़ पाँचवें स्थान पर पहुँच चुके हैं। रेटिंग एजेंसीज का आकलन है कि हम निकट भविष्य में चौथी और तीसरी अर्थव्यवस्था बनने की ओर तेजी से बढ़ रहे हैं। भारत सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था बन चुका है। अब तो हमारे शत्रु देश चीन और पाकिस्तान के सुर भी बदल गए हैं। वे हमारी नीतियों की प्रशंसा करने लगे हैं।

जनवरी, 1942 अखण्ड ज्योति (सतयुग अंक) के पृष्ठ-5, 6 पर लिखा है—“घबराओ मत, मैं आ रहा हूँ।”...“बस बहुत हो चुका, अब मैं आ रहा हूँ” स्वार्थ और असत्य का साम्राज्य मिटाने के लिए।.....मैं अपनी प्रतिज्ञा को भुलाऊँगा नहीं। जाओ, पृथ्वी पर कह दो कि मैं आ रहा हूँ। भक्तो! घबराओ मत मैं आ रहा हूँ।”

विश्वास कीजिए-वह सत्ता आ चुकी है एवं अपने कार्य में संलग्न है, भारत के सौभाग्य का स्वर्णिम सूर्योदय हो चुका है। अपनी पात्रता को विकसित करने में जुट जाइए। □

## ज्ञातव्य पुस्तक मेला समाचार

झारखंड प्रांत के साहिबगंज जिले में दिनांक 8 दिसंबर से 17 दिसंबर, 2023 की तिथियों में विराट पुस्तक मेला का आयोजन पूर्व रेलवे उच्च विद्यालय के शताब्दी प्रशाल में किया गया। गायत्री तपोभूमि से पुस्तक मेला प्रभारी श्री राम मुरारी गुप्ता एवं श्री रवींद्र तिवारी जी ने परिजनों की गोष्ठी लेकर, आवश्यक मार्गदर्शन दिया।

पुस्तक मेले का उद्घाटन सेवा निवृत्त प्रोफेसर श्री अरुण कुमार सिन्हा, प्रोफेसर अरविंद कुमार सिंह, प्राचार्य रणजीत कुमार सिंह जी ने सम्मिलित रूप से दीप प्रज्वलित कर किया।

अध्यापकों एवं छात्रों के अलावा बड़ी संख्या में नगर निवासियों ने आकर पुस्तकों का अवलोकन किया एवं साहित्य क्रय भी किया। विभिन्न पुस्तक सेटों के माध्यम से लगभग दो लाख रुपये का साहित्य भी स्थापित किया गया। लगभग इतनी ही राशि का साहित्य अन्य लोगों द्वारा क्रय किया गया। पुस्तक मेले के इस आयोजन से हजारों नए लोगों तक युगसाहित्य का प्रेरक प्रकाश पहुँचा।

### पत्रिका के सदस्य / पाठक बंधु कृपया ध्यान दें

कई परिजनों को अखण्ड ज्योति और युग निर्माण योजना पत्रिका नहीं पहुँचने की समस्या रहती है। अखण्ड ज्योति 15 या अधिक पत्रिकाएँ और युग निर्माण योजना 30 या अधिक पत्रिकाएँ रजिस्टर्ड डाक से भेजी जाती हैं, जो अवश्य पहुँचती हैं। अतः परिजनों से निवेदन है कि वे कम से कम 15 अखण्ड ज्योति अथवा 30 युग निर्माण पत्रिकाएँ मँगा लिया करें। कई सदस्य / पाठक बंधु एक साथ मिलकर पत्रिकाएँ मँगा लिया करें और फिर आपस में बाँट लिया करें, ताकि पत्रिकाएँ अवश्य पहुँच जाएँ पत्रिकाएँ 15 तारीख तक न पहुँचने पर युग निर्माण योजना के लिए गायत्री तपोभूमि को तथा अखण्ड ज्योति के लिए अखण्ड ज्योति संस्थान को सूचित करें। फोन नंबर पत्रिकाओं में दिए होते हैं।

### युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन ( 10 जून से 13 जून, 2024 )

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। 9 जून की सायंकाल तक अवश्य आ जाएँ। 13 जून दोपहर बाद विदाई हो जाएगी। जो शिक्षक बंधु और बहनें आ रही हैं उनके नाम, पते, मोबाइल नंबर, ई-मेल अथवा डाक से अवश्य भेज दें। अवकाशप्राप्त शिक्षकों को अवश्य लाएँ।

# अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

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

मार्च, 2024  
5 से 13

अप्रैल, 2024  
9 से 17  
22 से 30

मई 2024  
2 से 10  
12 से 20

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

## माता सरस्वती शिविर, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

[ केवल 14 से अधिक वर्ष 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 स्वीकृति हेतु आवेदन करें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ। अपने साथ दैनिक उपयोग के वस्त्र, चादर, तेल, कंधा, 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 अभिभावकों के साथ आ सकते हैं।

लड़कियों का शिविर

दिनांक 23 मई से 29 मई, 2024

लड़कों का शिविर

दिनांक 01 जून से 07 जून, 2024

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](mailto:yugnirman@yugnirmanyojna.org)

# नारी को भी आगे बढ़ने दें



नारी का पिछड़ापन दूर करने के लिए उस पर पड़ने वाले अवांछनीय दबावों का अंत होना चाहिए और प्रगति के वे साधन जुटाए जाने चाहिए, जिनके सहारे वह शिक्षा-स्वावलंबन, स्वास्थ्य की दृष्टि से विकसित और आत्म-गौरव एवं आत्मविश्वास की दृष्टि से परिष्कृत अपने आप को अनुभव कर सके।

अन्य देशों की नारियाँ साहित्य, कला, समाज सेवा, व्यापार और बौद्धिक कार्यों में बड़ी तीव्रता से आगे बढ़ रही हैं। पर भारतीय नारी के संबंध में ऐसा नहीं कहा जा सकता। संविधान ने उसे समानता के अधिकार दे रखे हैं, उसे आगे बढ़ने में कोई कानूनी बाधा भी नहीं है। अमेरिका तथा इंग्लैंड आदि पाश्चात्य देशों में जिन संवैधानिक सुविधाओं और अधिकारों को देने के लिए अब विचार किया जा रहा है, वे अधिकार भारतीय नारी को आरंभ से ही प्राप्त हैं। फिर भी भारतीय नारी की प्रगति यात्रा उन देशों की तुलना में रुकी हुई है।

जिस देश ने भी प्रगति की है, उसकी प्रगति यात्रा में महिलाओं ने आगे बढ़कर हाथ बँटाया है, तब कहीं जाकर वह देश उन्नति के शिखर पर पहुँचा है। सच तो यह है कि राष्ट्र-निर्माण के लिए पुरुष भी तभी कुछ कर सकता है, जबकि स्त्रियाँ भी उसके साथ सहयोगी बनकर काम करें। भारतीय संदर्भ में तो स्थिति यह है कि यहाँ स्त्रियाँ पुरुषों पर ही निर्भर रहती

हैं। पुरुष को अपने निर्वाह के लिए व्यस्त तो रहना पड़ता ही है, स्त्रियों का बोझ भी ढोना पड़ता है। प्रख्यात विचारक बर्ट्रेड रसेल का यह कथन भारत के संबंध में सत्य है—“स्त्रियाँ मित्रों की तरह पुरुष का हाथ पकड़ती हैं और पुरुष पर बोझ की तरह लद जाती हैं।”

हमारे समाज में स्थिति कुछ इस प्रकार है कि स्त्रियाँ पुरुषों की ओर हाथ बढ़ाती हैं तथा पुरुष उसे अपने ऊपर बोझ बनाकर लाद लेता है। विवाह का अर्थ ही जीवनसाथी प्राप्त करना है और पुरुष अहं के मद में उन्मुक्त होकर जीवनसाथी को अपना बोझ बना लेता है। इसके लिए स्त्रियाँ दोषी नहीं हैं। दोषी तो पुरुष है, जो पिता बनकर अपनी लड़की को गृह-कार्यों के लिए ही तैयार करता है और पति बनकर उसे घर की चहारदीवारी में ही बंद रहने के लिए मजबूर करता है। फलस्वरूप स्त्रियाँ समाज को आगे बढ़ाने में तो कोई सहयोग नहीं कर पातीं, उलटे पुरुष के लिए भी प्रगति-पथ में बाधा बन जाती हैं।

जहाँ-जहाँ भी अन्य देशों में स्त्रियों के प्रवेश की छूट दी गई है, वहाँ-वहाँ उन्होंने अपनी प्रतिभा और योग्यता के बल पर सर्वतोमुखी विकास का मार्ग प्रशस्त किया है। अपने देश में वह स्थिति अभी तक नहीं आई है, यह दुःखपूर्ण है। अपवादस्वरूप यहाँ की स्त्रियाँ राजनीतिक, शासकीय, प्रशासनिक, शैक्षणिक तथा औद्योगिक क्षेत्रों में काम कर

हँसना वही ठीक है कि दूसरे हँसी न उड़ा सकें।

रही हैं तथा मजदूरी और कृषि के क्षेत्र में हाथ बँटा रही हैं, पर वह आना स्वाभाविक हो जाता है। घर के बाहर कदम उठाने वाली और रोजगार तथा नौकरी-धंधे में लगने वाली स्त्रियाँ अधिकांशतः तो आर्थिक विवशताओं के कारण इस क्षेत्र में आती हैं। ऐसी महिलाओं की संख्या नगण्य है, जो अपनी प्रतिभा तथा योग्यता का लाभ समाज को देने की भावना से सेवा-कार्यों में लगती हों। उसका कारण यह है कि समाज का बहुसंख्यक वर्ग अभी भी संकीर्ण दृष्टि से सोचता है और उसकी

प्रवृत्ति ऐसे कार्यों में ज्यादा रहती है, जिससे वह नारी को लजा सके।

सैद्धांतिक रूप से यह सभी स्वीकार करते हैं कि पुरुष और महिला समाज शरीर की दो बलिष्ठ भुजाएँ हैं। पर जैसे कई कार्यों को लोग बाएँ हाथ से संपन्न करना अशुभ तथा अस्वाभाविक समझते हैं उसी तरह समाज शरीर के वे बाएँ हाथ को उपयोग में लाना अशुभ मानते हैं। यह स्थिति जितनी शीघ्र हो सके तोड़ी जानी चाहिए और नारी को समाज के विकास में आगे आना चाहिए। □

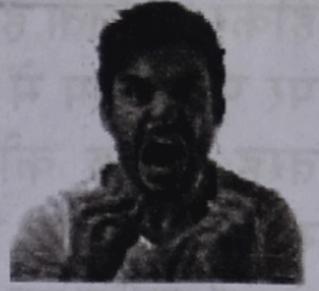
हकीम लुकमान बड़े तत्त्वज्ञानी थे। बचपन में वे गुलाम थे। अपने मालिक की मरजी के अनुसार ही चला करते थे। वे दिन-रात मालिक की सेवा में ही लगे रहते थे। मालिक ने एक दिन लुकमान को जान-बूझकर एक कड़ई ककड़ी खाने को दी व कहा—“लो यह ककड़ी खाओ।” मालिक ने सोचा था कि लुकमान इसे चखते ही फेंक देगा व प्रथम ग्रास को थूक देगा। मगर यह क्या? लुकमान वह पूरी ककड़ी बिना मुँह बनाए खा गए। उनके मुँह के हाव-भाव ने ऐसा भी न महसूस होने दिया कि ककड़ी उन्हें कड़ई लगी।

मालिक ने पूछा—“वह ककड़ी तो कड़ई थी, उसे तू पूरी ही खा कैसे गया?” लुकमान ने कहा—“मेरे अच्छे मालिक आप मुझे रोज ही खाने-पीने की कितनी चीजें देते हैं, उन्हीं के सहारे मेरा जीवन चल रहा है व आपके ही अनुदान से मैं इतना सुख प्राप्त करता आ रहा हूँ! आपने मुझे जब सदैव इतनी सारी अच्छी वस्तुएँ दीं व उन्हें मैंने स्वीकार कर अपना जीवन चलाया तो आज यदि कड़ई चीज आ गई तो उसे भी मैं स्वीकार क्यों न करता?” लुकमान ने कहा—“मालिक मुझे तो तेरी बगिया में रहना है, मुझे तो तेरे फूलों से भी उतना ही प्यार है, जितना तेरे काँटों से।”

मालिक बड़ा उदार हृदय व समझदार था, उसने बात समझी और वह विचार करने लगा—“सच है उस मालिक ने हमें जन्म दिया, हमारा पालन किया व तरह-तरह के अनुदान देकर हमें इतने सुख में रखा तो यदि कभी-कभी हम विपत्तियों में पड़ जाएँ व हमारे जीवन में प्रतिकूलताएँ आवें तो उन्हें प्रभु का प्रसाद मानकर स्वीकार करना चाहिए। मालिक ने लुकमान से कहा—“तुमने मुझे बड़ा सबक सिखाया है कि जो परमात्मा हमें तरह-तरह के सुख देता है, उसके हाथ से अगर कभी दुःख भी मिले तो उसे खुशी से भोगना चाहिए।”

मालिक ने लुकमान का बड़ा सम्मान किया व उसी दिन लुकमान को आजाद कर दिया।

# ‘क्रोध’ एक महाविष है



कोई यह माने या न माने, पर यह सच है कि किसी से दुर्भाव या मनमुटाव रखना व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इसके विपरीत यदि व्यक्ति किसी को क्षमा कर देता है तो इसका उसके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता है। हॉलैंड स्थित होप कॉलेज के शोधकर्ताओं ने इस बात की पुष्टि की है। इस कॉलेज में मनोविज्ञान विभाग के प्रो. वैन का कहना है कि उन्होंने अपनी विशेषज्ञ टीम के साथ एक हजार से अधिक लोगों पर परीक्षण करने के बाद ये नतीजे निकाले हैं। प्रो. वैन के अनुसार—“जिन लोगों ने किसी के प्रति अपने दिल में भरी हुई नकारात्मक भावनाओं को निकाल दिया, तो उनका बढ़ा हुआ रक्तचाप दवाई के सेवन के बगैर ही स्वतः कम हो गया।

वैन की राय है कि नकारात्मक भावों, जैसे—प्रतिशोध, घृणा, तनाव, निराशा, क्रोध व आक्रोश का शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इन नकारात्मक प्रवृत्तियों का हृदय पर कुछ ज्यादा ही प्रभाव पड़ता है। वैन का कहना है कि उच्च रक्तचाप के रोगियों को किसी के प्रति वैर-भाव नहीं रखना चाहिए और गुस्सा करने से बचना चाहिए। लेकिन घर-परिवार में रहते हुए ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं कि व्यक्ति गुस्सा करता है। एक तो गुस्सा करना स्वभाव में आ जाता है और दूसरा परिस्थितियों के कारण गुस्सा आ जाता है। आंतरिक रूप से लगातार गुस्सा करने से मन में दुर्भाव आ जाता है।

मनुष्य का यह नैसर्गिक स्वभाव नहीं है कि वह गुस्सा करे, आक्रोश करे, वरन ये सब तो मानवीय स्वभाव की विकृतियाँ हैं। जिस तरह दर्पण में फूँक मारने पर वह धुँधला हो जाता है और उसमें चेहरा साफ दिखाई नहीं देता, वही स्थिति क्रोध के समय व्यक्ति की होती है। मन के दर्पण में क्रोधरूपी फूँक मारने से आत्मा (मन) का दर्पण धुँधला हो जाता है और फिर हम अपना असली चेहरा नहीं देख पाते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता के दूसरे अध्याय (2/62-63) में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि—

ध्यायतो विषयान्मुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।  
सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥  
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।  
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

अर्थात् विषयों का चिंतन करने वाले पुरुष की उन विषयों में आसक्ति हो जाती है, आसक्ति से उन विषयों की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध से अत्यंत मूढ़भाव उत्पन्न हो जाता है, मूढ़भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है।

जिस तरह पानी को जब गरम किया जाता है तो थोड़ी देर में वह तेज गरम होकर उबलने लगता है, ठीक उसी तरह क्रोध में व्यक्ति गरम

होकर उबलता है। जिस तरह पानी के उबलने पर पानी भाप में बदलता जाता है, ठीक उसी तरह व्यक्ति की ऊर्जा भी क्रोध के समय सर्वाधिक मात्रा में व्यय होती है। क्रोध के समय व्यक्ति की मनःस्थिति ही इस तरह की हो जाती है कि वह कुछ सोच-समझ नहीं पाता और असंतुलित व्यवहार करने लगता है। उस समय व्यक्ति की स्थिति कुछ क्षणों के लिए एक विक्षिप्त मनोरोगी की तरह हो जाती है। ऐसी स्थिति में उसकी सही सोचने व समझने की क्षमता प्रभावित हो जाती है और वह विवेकपूर्ण निर्णय ले पाने की स्थिति में नहीं होता। व्यक्ति की यह मनोस्थिति ही उसके पतित होने में अहम भूमिका निभाती है; क्योंकि अधर्म, पाप, अपराध व व्यभिचार आदि के कारणों में क्रोध का ही हाथ होता है।

क्रोध करने पर हित अनहित में, शुभ अशुभ में, शांति-अशांति में, हिंसा अहिंसा में, परमार्थ स्वार्थ में, विनम्रता अहंकार में, शक्ति विध्वंस में और भाईचारा टकराव में बदल जाता है। क्रोध एक ऐसा विष है, जो मनुष्य के चिंतन और व्यक्तित्व को विषाक्तता में बदल देता है। क्रोध एक ऐसे विकार के रूप में है, जो कई तरह की बीमारियों को जन्म देता है। चिकित्सकों के अनुसार, कैंसर, उच्च रक्तचाप, सिरदर्द और मानसिक रोगों की एक मुख्य वजह क्रोध ही है। मनुष्य के जितने भी मनोविकार हैं, उनमें क्रोध प्रमुख है, जिससे हर हालत में बचने की सलाह दी जाती है। यह एक ऐसा मनोविकार है, जो बुद्धि, विवेक और भावना, सबको नष्ट कर देता है।

क्रोध का पहला प्रहार विवेक पर व दूसरा प्रहार होश पर होता है। इसलिए कठिन कार्यों, संकट के समय और अपमान होने पर धैर्य

धारण करने की सलाह दी जाती है। क्रोध व्यक्ति को मानसिक रूप से पूरी तरह विकलांग बना देता है। इसके अलावा शारीरिक व मानसिक ऊर्जा का जितना क्षय, काम व क्रोध से होता है, उतना किसी दूसरी वजह से नहीं होता है। यह बात वैज्ञानिक अनुसंधानों के द्वारा भी सही सिद्ध हुई है।

अब प्रश्न यह उठता है कि क्रोध क्यों आता है? सामान्यतया क्रोध की मुख्य वजह मनोवांछित इच्छा की पूर्ति न हो पाना है। इसके अतिरिक्त सम्मान को ठेस पहुँचने, अहंकार को चोट लगने से भी मनुष्य अपना संतुलन खो बैठता है और क्रोध करने लगता है। यदि क्रोध पर नियंत्रण पाना है तो हमें अपनी समझ को इतना परिपक्व कर लेना चाहिए कि वह क्रोध के आवेश में न आ सके और ऐसा मात्र आत्मनियंत्रण द्वारा ही संभव है।

आत्मनियंत्रण साधना का वह आयाम है, जिसमें हम अपने षड्रिपुओं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, तृष्णा आदि पर विजय प्राप्त करने की साधना करते हैं और जितेंद्रिय बनते हैं। जो व्यक्ति अहंकारी होता है, वह अधिक क्रोध करता है और भय भी उसके अंदर किसी-न-किसी रूप में मौजूद होता है, लेकिन वह ऐसे प्रदर्शित करता है, जैसे उसे कोई भय नहीं है। दरअसल व्यक्ति स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ साबित करना चाहता है और स्वयं को बड़ा समझदार, होनहार मानता है; जबकि उसका व्यवहार ऐसा होता है, जो उसकी नासमझी को दरसाता है। श्रेष्ठ व्यक्ति वही है, जिसने अपने षड्रिपुओं पर विजय पा ली है और सर्वप्रथम अपने क्रोध पर नियंत्रण कर लिया है। ऐसा होने पर ही दुर्भावनाएँ मन को घेर नहीं पाएँगी और व्यक्ति पूर्णरूप से स्वस्थ रह पाएगा। □

# धैर्यवान् बनिए

धैर्य न हो तो मानसिक दौर्बल्य के कारण मन सदा भयभीत रहेगा। जब मनुष्य के मन में शंका बढ़ जाती है, तब दुःख के मिट जाने पर भी उसका आभास रहा करता है। जो व्यक्ति धीर जवान होते हैं, वे संकट के समय अपने विवेक को नष्ट नहीं होने देते। उनके आत्मबल के कारण ही उस समय भी शांति मिलती है और दूसरे लोग भी उनका अनुकरण करने को बाध्य होते हैं। तब वह संकट उतना व्यथित नहीं करता, जितना कि धीरज के अभाव में।

धैर्यवान् मनुष्य के अंतःकरण में अत्यंत शांति, भविष्य की सुखद आशा और उदारता की प्रबलता रहती है। वह बुरे दिन के फेर में पड़कर घबराता नहीं, बल्कि उन दिनों को हँसते हुए टालने की चेष्टा करता रहता है।

इसके विपरीत जिसके मन में धैर्य नहीं होता, उसके मन में जो आशा-निराशा की तरंगें उठती हैं, वे वैसी ही हैं, जैसे कोई बालू की दीवार खड़ी होकर भी ढह पड़े। संकट के समय उसकी मानसिक वेदना बढ़ जाती है और वह अपने भावों पर नियंत्रण रखने में समर्थ नहीं होता। ऐसे लोगों की दशा बहुत खराब होती देखी गई है और उनमें भी कुछ अत्यंत दुर्बल प्रवृत्ति के मनुष्यों का मानसिक संतुलन तो यहाँ तक बिगड़ जाता है कि वे आत्महत्या तक कर बैठते हैं।

सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करने के लिए ही नहीं, बल्कि अपने कर्तव्य पालनार्थ भी कर्मों को सुव्यवस्थित करने के लिए धैर्य की आवश्यकता है। मान लीजिए कि आप किसी

मुकदमे में फँसे हैं, परंतु उसके निर्णय में विलंब है; इस बीच कोई अधिकारी व्यक्ति उस मुकदमे की जाँच के समय आपको किसी बात पर डाँटता है तो उससे आपका विचलित हो उठना ही आपकी हार का कारण बन सकता है। यदि आप उसमें धैर्य से काम लें तो विजय प्राप्त कर सकते हैं।

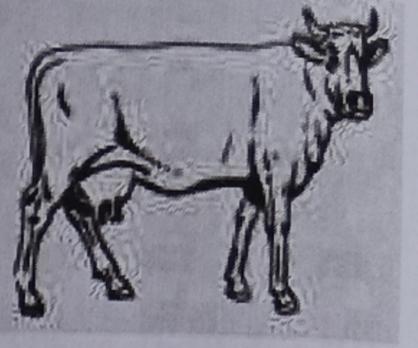
धैर्य के लिए दोषरहित मनोवृत्ति और अपने कर्म के उचित होने का विश्वास होना चाहिए। यदि आपका कार्य न्याययुक्त नहीं है तो आप कितने भी साहस से काम लें, मन में शंका भरी रहेगी और धैर्य आपका साथ नहीं देगा। इसके विपरीत यदि आप यह समझते हैं कि आप जो कार्य कर रहे हैं, वह न्याययुक्त होते हुए भी बिगड़ रहा है, तो भी आपका मन निर्भीक रहेगा और अपने धैर्य-बल से ही सफलता प्राप्त कर सकेंगे। इसे मत भूलिए कि संसार में धन और प्रतिष्ठा ही सब कुछ नहीं है। धनवान तो मूर्ख भी हो जाते हैं और कभी-कभी निम्न स्तर के लोग भी ऊँची प्रतिष्ठा प्राप्त कर लेते हैं, परंतु उनमें से जिसमें भी अहंकार उत्पन्न हुआ, वही पतित हो गया। वह 'अहं' ही उन्हें नष्ट करने का कारण बनता है, फिर न आत्मबल साथ रहता है और न धैर्य ही।

धैर्यवान् पुरुष वही कहलाता है, जिसे अपने पर पूर्ण भरोसा हो। जो व्यक्ति अपनी योग्यता पर विश्वास करता हुआ धैर्य का संबल ग्रहण करता है, वह कष्ट पाता हुआ भी प्रसन्नचित्त रहता है; क्योंकि वह कठिनाइयों से घबराता नहीं।

इतना भयंकर तनाव रात-दिन मुझ पर है कि यदि मैं न हँसूँ तो मर जाऊँगा।

—अब्राहम लिंकन (27)

# गोमाता एक वैज्ञानिक विश्लेषण



भारतीय संस्कृति के चार आधार हैं—  
गौ, गंगा, गीता और गायत्री। जब यक्ष ने  
युधिष्ठिर से प्रश्न किया कि धरती पर अमृत  
क्या है तो युधिष्ठिर ने जवाब दिया 'गवाम्  
पयः' अर्थात् गाय का दूध। गाय से प्राप्त होने  
वाले पंचगव्यों के बहुत सारे लाभ हैं।

हमारे धर्मशास्त्रों में कामधेनु की महिमा  
खूब गाई है, परंतु आज का युग विज्ञान का युग  
है। इस समय उन सभी तथ्यों को विज्ञान की  
दृष्टि से सत्य पाया जाने पर ही सर्वमान्य तथ्य  
हो सकते हैं। यहाँ पर कुछ ऐसे तथ्य दिए जा  
रहे हैं, जिनसे गाय को बहुपयोगी मानने में  
विज्ञान नकार नहीं सकता।

ऋषियों ने गोबर से घर लीपने की परंपरा  
दी है, वैज्ञानिकों ने गोबर को आणविक विकिरण  
का दुष्प्रभाव, नष्ट करने की क्षमता से भरा-  
पूरा पाया, इसीलिए आज भी हीरोशिमा-नागा  
शाकी में घरों को गोबर से लीपते हैं। गाय के  
गोबर से लिपे हुए घर रेडियो-विकिरण के  
दुष्प्रभाव से मुक्त रहते हैं। वस्तुतः सच्चे अर्थों में  
गौ एक कामधेनु हैं। गाय को 'सर्वदेवमयी  
कहा गया' है।

## वैज्ञानिक तथ्य

1. विद्युत के करंट का झटका लगने पर  
प्रभावित झुलसे अंगों पर गोबर से तुरंत लेप  
करने से शीघ्र लाभ होता है।

2. गोघृत से अग्निहोत्र (यज्ञ) करने पर  
वायुमंडल का शोधन तीव्रगति से होता है।  
एटॉमिक-रेडियेशन का प्रभाव भी कम करता  
है। टी०बी० आदि के संक्रामक विषाणु नष्ट  
होते हैं।

3. गोघृत को जलाने से ओजोन कवच  
की सुरक्षा में सहायता मिलती है। पर्यावरण की  
दृष्टि से बेहद लाभप्रद होता है।

4. गोघृत के नित्य नस्य (नाक में 2 बूँद  
गाय का घी डालने) से नेत्र रोग तथा सिरदर्द  
में लाभ होता है। साइनस संबंधी रोगों का भी  
निवारण होता है।

5. गोघृत का अंजन सोते समय नित्य  
लगाने से शुरुआती मोतियाबिंद समाप्त हो जाता  
है। नेत्र रोगों में गोघृत रामबाण औषधि सिद्ध  
हुई है।

6. गरम गोदुग्ध में गोघृत मिलाकर पीने  
से कैंसर से लड़ने में सहायता मिलती है तथा  
आधाशीशी का दर्द बंद हो जाता है।

7. देशी गाय की रीढ़ में सूर्यकेतु नामक  
नाड़ी होती है, जिससे सूर्य किरणों से रक्त में  
स्वर्णक्षार कैरोटिन का निर्माण होता है, जिससे  
गाय का दूध, दही, घृत का रंग स्वर्णिम आभा  
लिए होता है।

8. गाय को विश्वमाता कहा गया है, यथा—  
'गावो विश्वस्य मातरः।' इस तथ्य को आज

विज्ञान ने भी माना है कि गोमूत्र से कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी को समय रहते दूर किया जा सकता है तथा गोबर से बनी खाद रासायनिक खाद की तुलना में हजार गुना अच्छी होती है तथा स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है।

9. गोमूत्र में नीम की पत्ती का रस मिलाकर एक कीटनाशक तैयार कर हम फसलों को बचा सकते हैं। कीटनाशक घातक रसायन के बढ़ते दुष्प्रभाव से बचने का आज सर्वोत्तम उपाय है।

10. गाय के दूध, दही, घी, गोबर और गोमूत्र से बने पंचगव्य से अनेकानेक बीमारियों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

11. कैंसर में देशी गाय का मूत्र आधा कप तथा आधा चम्मच पुनर्नवा, हलदी 2 ग्राम मिलाकर गरम करें, जब उबल जाए तब उसे ठंडा कर सामान्य ताप का हो, तब चाय की तरह पिएँ। यह कैंसर की शुरुआत में ही नित्य लेते रहने से लाभ होता है।

12. गोमूत्र अर्क के बहुत सारे लाभ हैं; जैसे—कोलेस्ट्रॉल को कम करना, सोराई सिस, मोटापा पर नियंत्रण, मधुमेह नियंत्रण, वात, पित्त और कफ का संतुलन, पीलिया, अस्थमा, फंगल इनफेक्शन, जुकाम-खाँसी, पित्त की पथरी, कुष्ठरोग आदि त्वचा रोग, गठिया, श्वेतप्रदर, कैंसर आदि में लाभप्रद तथा शरीर को विजातीय तत्वों से मुक्त करने एवं प्रतिरक्षा प्रणाली को दुरुस्त करने में प्रभावी औषधि सिद्ध हुई है।

13. गोमूत्र से जठराग्नि बढ़ती है। अपच तथा कब्ज दूर होता है।

14. गोमूत्र भोजन को पचाता है।

15. गोमूत्र 2-4 बूँद कान में डालने से कर्णशूल समाप्त होता है।

16. गोमूत्र में सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, कैल्सियम, यूरिक एसिड, नाइट्रोजन, कॉपर, फास्फेट क्लोराइड होता है। विटामिन 'ए' 'बी' और 'डी' पाया जाता है। गोमूत्र पेट संबंधी रोगों में बड़ी लाभप्रद औषधि है।

17. आंत्रकृमि होने पर चार चम्मच गोमूत्र में 2 ग्राम अजवायन पीसकर, मिलाकर सेवन कराने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

18. जुकाम, अस्थमा में फिटकरी की 2 ग्राम भस्म गोमूत्र में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

19. 2 ग्राम कलमी शोरा गोमूत्र में मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है।

20. गाय के गोबर से बायोगैस के रूप में करोड़ों घरों में, ईंधन की आपूर्ति होती है।

21. त्वचा के सौंदर्य में गाय के कच्चे दूध की मालिश करने से त्वचा कांतिमय होती है।

22. सन बर्न में कच्चे दूध में रूई के फाहे को डुबोकर चेहरे पर लेप करने से धूप से त्वचा के जलने में लाभ होता है।

23. 5 ग्राम धनिया पाउडर के साथ गो-दुग्ध का सेवन करने से अनिद्रा रोग नहीं होता।

24. दस्त तथा खूनी बवासीर में एक कप गोदुग्ध में एक नीबू का रस निचोड़कर पीने से दस्त में लाभ होता है। बवासीर में रक्तस्राव हो रहा हो तो शीघ्र लाभ होता है। यह क्रिया एक

सप्ताह तक प्रतिदिन प्रातः निराहार सेवन कराने से बवासीर में पूर्ण लाभ होता है।

25. 200 ग्राम गाय के दही में 20 ग्राम तुलसीपत्र पीसकर 6 माह तक नित्य सेवन करने से कैंसर के फर्स्ट एवं सेकेंड स्टेज के रोगी को चमत्कारिक लाभ होता है।

26. वजन कम होने पर 250 ग्राम गाय के गरम दूध को ठंडा करके उसमें 20 ग्राम शहद घोलकर पीने से लाभ होता है।

27. जलन में—पेशाब में जलन हो या शरीर में कहीं भी जलन हो। 1 ग्राम इलायची चूर्ण गोदुग्ध में पानी बराबर मात्रा मिलाकर पीने से लाभ होता है।

28. गाय का दही नित्य खाने से कोलायटिस में लाभ होता है। गाय के दही में 2 ग्राम बेलचूर्ण मिलाकर सेवन करने से कोलायटिस से मुक्ति मिलती है।

29. दस्त में—गाय के दही के साथ 5 ग्राम ईसबगोल मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है। यह प्रयोग चावल (भात) के साथ दही एवं केला मिलाकर भी कर सकते हैं।

30. पंचगव्य घृत—मिरगी, दिमागी, कमजोरी पागलपन, पांडुरोग, बवासीर, विषमज्वर, बुद्धिमंदता आदि रोगों में लाभप्रद।

मात्रा—10 मि.ली. सुबह-शाम गाय के दूध के साथ या पानी के साथ सेवन करें।

सामग्री— गोघृत 100 मि.ली.  
गोरस 100 मि.ली.  
गोदुग्ध 100 मि.ली.

गाय का दही 100 मि.ली.

गोमूत्र 100 मि.ली.

**बनाने की विधि**—सभी सामग्री कढ़ाई में डालकर आग पर गरम करें। मंद आँच पर पकाएँ। जब मात्र घृत शेष रह जाए, तब ठंडा करके छान लें। पंचगव्य घृत तैयार है।

**गाय के दूध में वैज्ञानिक विश्लेषण के आधार पर रासायनिक संगठन—**

प्रति 100 ग्राम गोदुग्ध में  
**अवयव (ग्राम)**

1. जल	7.5
2. प्रोटीन	3.3
3. कार्बोहाइड्रेट	4.8
4. वसा	4.1
5. कैलोरी	67.0

**खनिज लवण (मि.ग्रा.)**

कैल्सियम	120
फास्फोरस	90
आयरन	0.2
गंधक	15
पोटैशियम	15
सोडियम	16

**विटामिन (मि.ग्रा.)**

विटामिन-सी	2
विटामिन-ए (I.U.)	174
निकोटिन एसिड	0.1
थायमिन	0.05
कैरोटिन (I.U.)	10
राइबोफ्लेबिन	0.19

# मन की शांति

हमें पग-पग पर सुख और दुःख की अनुभूति होती रहती है और हम ऐसा समझते हैं कि यदि अमुक-अमुक वस्तुएँ हमें मिल जाएँ, तो हम बहुत ही संतुष्ट हो जाएँगे, परंतु जैसे ही वह वस्तु हमें मिल जाती है, हम उसके सुख का अनुभव न कर उसकी रक्षा की चिंता में दुःखी होने लगते हैं। यह डर बना रहता है कि कहीं वह चीज खो न जाए। इस प्रकार एक-न-एक भय आजीवन बना रहता है और साथ-ही-साथ एक-न-एक लोभ भी लगा ही रहता है। हम स्वार्थों की पूर्ति के लिए किसी-न-किसी के आगे हाथ पसारा करते हैं। अपनी लोलुपता का प्रदर्शन करते हैं और जब कोई हमारी ओर पूरा-पूरा ध्यान नहीं देता, तो हमें ऐसा लगता है कि हमारी अवहेलना हो रही है, हमारी मानहानि हो रही है। हमें प्रशंसा की भूख रहती है। हमारे अंदर लोभ और मोह व्याप्त रहते हैं। फल यह होता है कि जो शक्ति हमारे उद्धार के लिए मिली है, उसका दुरुपयोग होता है और हम दिन-रात इस शक्ति का अपव्यय कर अंत में देखते हैं, तो हाथ कुछ नहीं आता। जैसे-जैसे हम वृद्धावस्था के निकट पहुँचते हैं, तो हमारे दोषों का बोझ बढ़ता जाता है और फल यह होता है कि हम अत्यंत मानसिक उद्वेग का अनुभव करने लगते हैं।

शक्ति के अपव्यय से बचने का उपाय होना आवश्यक है। पहले तो हम यह समझें कि

संसार की क्षुद्र बातों से ऊपर उठे बिना हमारा कल्याण नहीं हो सकता। मानसिक कल्याण और बोध तभी प्राप्त हो सकता है, जब हमारे अंदर से विरक्ति की भावनाएँ उठें। हम ऊपरी रूप से साधु-फकीर का वेश बनाए रह सकते हैं, परंतु यदि भीतर से मन का सहयोग विरक्ति की ओर न हो तो हमें बार-बार लोभ और मोह के झकोरों से अस्त-व्यस्त होना पड़ेगा और तब हम देखेंगे कि हमारे लिए सुख-शांति नाम की कोई चीज नहीं रही। अतः भोगों से उपराम प्राप्त करने के लिए अंदर का मन साध लेना परमावश्यक है। ऐसा कर लेने से बाकी का काम आसान हो जाएगा।

हमें संसार के कामों में लगे रहना चाहिए। हमारे जिम्मे जो भी काम आ जाएँ, उन्हें सहर्ष करना चाहिए। यदि सभी लोग काम छोड़ना प्रारंभ कर दें, तो फिर कैसे होगा? अतः हमें प्रवाह प्राप्त जो काम हैं, उन्हें तो करना ही है और जब उन कामों को करें, तो ठीक से करें, परंतु मन की चिंतनधारा को सबल अंतर्मुखी करते जाएँ। ऐसा करते हुए हम बहुत कुछ आत्मकल्याण कर सकेंगे। काम करते हमारे अंदर दोष भी प्रकट होंगे, तो हमें उनको सामने आने देना चाहिए, तभी दूर हो सकेंगे।

अपनी शक्ति का सदुपयोग हो, इसके लिए तटस्थ भाव से सांसारिक कर्मों के करने की चेष्टा करें। ऐसा यदि हम करें, तो कर्म का बोझ

हम पर नहीं पड़ेगा और हम संसार के होकर उसमें फँसने से बच जाएँगे। विनोबा जी कहते थे—“समुद्र के किनारे खड़े रहकर ही हम समुद्र की लहरों का दृश्य देख सकते हैं। जो व्यक्ति उन लहरों में डूब रहा है, वह उस दृश्य को किस भाँति देख सकेगा? उसी भाँति हमें भी अभ्यास और विरक्ति के द्वारा धीरे-धीरे मन को शांत करने का प्रयत्न करना चाहिए। फलस्वरूप हम अपनी शक्ति का क्षय रोक सकेंगे। इसलिए अनुभवी संतों ने इस बात पर बार-बार जोर दिया है कि इस संसार को नश्वर समझो, अपने शरीर को नश्वर समझो, अपनी मृत्यु को सदा सामने रखो, तब तुम निश्चित भाव से काम कर सकोगे और संसार में फँसने से बच जाओगे।

हम जो प्रवाह प्राप्त कर्म पाएँ, उसमें अपना संतोष मानें और उसको ठीक-ठीक करने का अभ्यास करें, उसे करते हुए अपने अंदर चिंतन करते रहें और इस बात का ध्यान रखें कि हमारे चिंतन में आध्यात्मिकता की ही बातें बार-बार आएँ। यों तो मन बहुत ही चंचल है, यह हमें वहाँ से यहाँ उठाता, बिठाता और फेंकता रहता है। अतः धीरे-धीरे ही इसको वश में किया जा सकता है। अस्तु, हमें सतत इस ओर प्रवृत्त रहने की चेष्टा करनी चाहिए। यदि कोई चीज हमारे मन के अनुकूल न हो, तो हमें उस समय क्रोध अथवा क्षोभ दिखलाने की आवश्यकता नहीं। हम उन्हें रोकें और यह समझें कि दैनिक जीवन में सभी को इस प्रकार की आशा-निराशा और सुख-दुःख का अनुभव करना पड़ता है। कोई भी इससे बचा नहीं रह सकता है। इसलिए सुख-दुःख के जीवन से ऊपर उठने की कला साध लेनी चाहिए।

हमें जो भी प्राप्त है, उसमें सुख मानें और समझें कि भगवान की बहुत भारी दया है कि उसने मुझे इन वस्तुओं का अधिकारी बनाया। हम अपने से ऊपर वालों की ओर नहीं, नीचे वालों की ओर देखें, तब हमें आसानी से पता चलेगा कि इससे भी कम सुविधा प्राप्त करके वे अपना जीवनयापन कर रहे हैं। हम तो उनसे अधिक भाग्यशाली हैं। परमेश्वर से यदि माँगना ही है, तो यह माँगें कि हे भगवान! हमें वह शक्ति दो, जिससे कि हम सुख-दुःख दोनों को धैर्यपूर्वक झेल सकें और जो कुछ हमें प्राप्त है, उसमें संतोष मानकर आगे बढ़ते चलें। इस प्रकार शक्ति की याचना से हम आंतरिक शांति प्राप्त करेंगे और उद्विग्नता से अपनी रक्षा कर सकेंगे।

यदि हम सभी प्रकार की योग्यता प्राप्त कर चुके और अपने को बहुत शक्तिशाली, पटु और योग्यतासंपन्न समझने का अहंकार आ गया, तो पुनः एक-एक करके हमारे अंदर दुर्गुणों का प्रवेश होगा, हमारी शक्ति का क्षय होगा और हम अशांत होने लगेंगे। इस प्रकार की परिस्थिति से अलग रहना और अपने भीतर नम्रता का विकास करना परमावश्यक है। ऐसा करने से हम अपने को अधिक शांत रख सकेंगे और सज्जनों के निकट बैठकर उनकी शिक्षा को आसानी से हृदयंगम कर सकेंगे। अतः नम्रता की प्राप्ति के बाद हम सुरक्षित रहने की कला अपने आप सीख लेंगे और अपनी शक्ति का संरक्षण करते हुए इस संसार-यात्रा को सानंद तय कर सकेंगे। तब हमें दिन-पर-दिन अत्यधिक शांति और आनंद का अनुभव होगा। यदि हमें घबराहट कभी उद्वेलित भी करेगी, तो उस पर शीघ्र काबू पा सकेंगे। □

# मनुष्य जीवन यज्ञमय बने

प्राचीनकाल में यज्ञों का महत्त्व केवल शास्त्रचर्चा या स्वाध्याय-सत्संग तक ही सीमित नहीं था, अपितु जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को यज्ञमय बनाने की साधना की जाती थी। एक धर्मनिष्ठ व्यक्ति के द्वारा जीवनभर जो कुछ भी किया जाता है, उसे शिक्षा दी जाती है कि वह सब यज्ञमय हो। श्रीमद्भगवद्गीता में यज्ञ का महत्त्व बताते हुए भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है—

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥

— गीता 3/11

अर्थात्—“इस यज्ञ से ही तुम देवताओं, सृष्टि की संपूर्ण कल्याणकारी शक्तियों को प्रसन्न करो। तब वे देवता स्वाभाविक ही तुमको भी प्रसन्न करेंगे। इस प्रकार परस्पर एकदूसरे को प्रसन्न करते हुए तुम सबका परम कल्याण होगा।” क्योंकि—

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः ।

तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः ॥

— गीता 3/12

अर्थात्—“वे यज्ञ से प्रसन्न किए हुए देवता लोग तुमको सब प्रकार के सुख देंगे, परंतु उनके दिए हुए उन सुखों को यदि तुम फिर उनको अर्पित किए बिना भोगोगे तो चोर बनोगे। यज्ञ से प्रसन्न होकर, देवता लोग तुमको जो पदार्थ देंगे, उन्हें फिर यज्ञ के द्वारा उनको अर्पित करके तुम सुख-भोग करो। इस प्रकार

यह सुख-भोग का क्रम चलता रहेगा। यज्ञ करके जो सुख प्राप्त किया जाता है, वही कल्याणकारी भी है।”

हमारे देश में चिरकाल से ही यही परंपरा रही है। अग्निहोत्र तो मात्र इस तथ्य की ओर जनसत्ता को लगाए रहने के लिए हुआ करता था। यह प्रकट सत्य है कि मनुष्य अपने समाज के साथ, जितना अधिक स्नेह, शालीनता, सहयोग, सहकार, सहानुभूति, प्रेम, करुणा, उदारता, त्याग आदि सद्गुणों का जितने अंशों में व्यवहार करता है, उसके अनुरूप ही वह दूसरों को आत्मीयता, स्नेह, सहयोग और सच्ची सहानुभूति प्राप्त कराता है। सुख के यथार्थ आधार यही हैं।

धन हो, संपत्ति हो, शरीर भी सुंदर और स्वस्थ हो, पर उससे कोई प्रेम करने वाला न हो, कोई दया करने वाला, सहयोग करने वाला न हो तो उसका जीवन शुष्क, नीरस और निष्प्राण सरीखा व्यतीत ही होगा। यह लाभ मनुष्य को तब मिलते हैं, जब वह स्वयं भी दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करता है। हमें दूसरा व्यक्ति उतना ही प्रेम करता है, जितना हम उसे करते हैं।

परिवार को ही लीजिए। धर्मपत्नी, बच्चे, छोटे भाई, छोटी बहनें कमाई की दृष्टि से अनुपयोगी होते हैं, फिर भी उनका प्रतिपालन प्रेम, स्नेह, करुणा, दया और उदारता के साथ

उससे भी अधिक किया जाता है, जितना मनुष्य अपने आप का नहीं करता। आगे चलकर जब वही व्यक्ति वृद्ध हो जाता है तो बालकों की वह पूर्व कृतज्ञता ही उस पर बरसती है और वह अक्षम स्थिति में भी शानदार जिंदगी बिता लेता है—यही ब्रह्मयज्ञ है। मनुष्य अपनी शक्तियों का उपयोग परमार्थ के लिए, जितना अधिक करेगा, उसका प्रतिफल भी वह उतना ही अधिक पाएगा।

सामान्यतः सत्कर्मों का एक क्षेत्र परिवार मान लिया गया है, पर मनुष्य की शारीरिक और बौद्धिक शक्ति एवं सामर्थ्य को देखते हुए वह सीमा बिलकुल छोटी है। परमात्मा ने मनुष्य को जो विभूतियाँ और विशेषताएँ दी हैं, वे इस बात के लिए हैं कि वह सृष्टि के अन्य अबोध जीवधारियों के रक्षा, उत्पादन और विकास की बात सोचे। सत्कर्मों का दायरा व्यक्ति के रुधिर संबंधों तक ही न रहकर, समस्त मानव जाति और प्राणधारियों के लिए ही होना चाहिए। मनुष्य को उपलब्ध हुई विभूतियाँ इन्हीं ईश्वरीय प्रयोजनों की पूर्ति में व्यय होनी चाहिए। जो व्यक्ति ईश्वर की भाँति ही उसकी सृष्टि को सुखी एवं सुंदर बनाने में अपने अस्तित्व, योग्यता, शक्ति, साधन और सामर्थ्य सौंपते रहते हैं। वे मनुष्य जीवन के सुयोग को सार्थक करते और आत्मकल्याण का लाभ पाते हैं।

यदि ऐसा न किया जाए तो मनुष्य से बढ़कर और कोई कृतघ्न न होगा। हमें इस संसार में जो कुछ प्राप्त है, वह यज्ञ का प्रसाद ही है अर्थात् दूसरों ने वे वस्तुएँ उदारतापूर्वक हमारे लिए दान की हैं, तभी हम आज भी

समुन्नत स्थिति में खड़े हुए हैं। पिता ने वीर्य और माँ ने अपना रज, रक्त, मांस एवं पोषण देकर हमें अवतीर्ण किया। गुरुजन, शिक्षकगण ज्ञान देते हैं। वे पुस्तकें जो हम पढ़ते हैं, सैकड़ों लोगों के श्रम और सहयोग से बनी हैं, उन्होंने इन वस्तुओं के बनाने में अपनी शक्ति और समय न लगाया होता तो वे हमें कहाँ से मुहैया होतीं! हमारे कपड़े हमारा अन्न, हमारा निवास सब दूसरों के प्रत्युपकारों के मूर्तिमान स्वरूप हैं। जिस भावना से वे हमारे लिए उपलब्ध की गई हैं, वही भावना और उदारता हम दूसरों के लिए व्यक्त न करें तो हम चोर ही कहे जाएँगे। स्वार्थ और परमार्थ के समन्वय से ही जीवन की पूर्णता का तालमेल बैठता है, केवल स्वार्थ-ही-स्वार्थ का ध्यान रखा जाए तो मनुष्य जीवन अपूर्ण माना जाएगा। यही नहीं उसको सब ओर से निंदा-भर्त्सना, असहयोग के दुष्परिणाम भी भुगतने पड़ रहे होंगे और वह निश्चय ही दुःखी भी होगा। संग्रही-स्वार्थी तृष्णाएँ जिनकी कभी शांत नहीं होतीं, जो दूसरों की बात कभी मन में भी नहीं लाते, वे कभी सुखी नहीं रह सकते। उनके पीछे सैकड़ों अड़ंगे, असहयोग, संघर्ष और अशांति के क्षण जुड़े हुए होंगे।

इन दुःखों से छुटकारा पाने का एकमात्र उपाय यज्ञीय जीवन ही है। अग्निहोत्र तो उसका प्रतीक है, उसका भी महत्त्व है, पर मूल बात यह है कि मनुष्य को त्यागी, परमार्थी और परोपकारी होना चाहिए। सत्कर्मों के द्वारा उसे अपनी उन्नति करनी चाहिए तथा अपनी योग्यता द्वारा दूसरों की सुख-शांति और सुविधाएँ बढ़ाने में भी पूरा-पूरा सहयोग करना चाहिए। □

## पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

### 25. यज्ञ का ज्ञान-विज्ञान ₹200

सविता देवता की उपासना गायत्री महामंत्र का प्राण है। वस्तुतः अग्नि ने ही भौतिकी ज्ञान-विज्ञान का मार्ग प्रशस्त किया है। सामान्य अग्नि और यज्ञाग्नि में अंतर है। इस अंतर-ज्ञान के पठनीय विषय हैं—

- \* गायत्री-यज्ञ—उपयोगिता और आवश्यकता।
- \* यज्ञ के विविध लाभ—सुसंतति, प्रायश्चित्त, आत्मशांति।
- \* विश्व कल्पतरु यज्ञ-ब्रह्म, देव, पितृ तथा नृ-यज्ञ।
- \* गायत्री यज्ञ-विधान, यज्ञाग्नि की शिक्षा, प्रेरणा।
- \* यज्ञीय कर्मकांड—बड़े तथा छोटे यज्ञ।
- \* दैनिक उपासना में अग्निहोत्र, आरती, विसर्जन।
- \* गायत्री यज्ञों की विधि-व्यवस्था, पंचवेदी, सर्वतोभद्र, पंचभूसंस्कारादि।
- \* ज्ञान और विज्ञान के स्रोत—गायत्री और यज्ञ।
- \* मानव प्रगति का मूल तत्त्व—यज्ञ।
- \* यज्ञ से संपूर्ण विश्व का पालन कैसे?
- \* हिंदू धर्म में यज्ञों का स्थान और प्रयोजन।

### 27. युग-परिवर्तन कैसे और कब? ₹150

यह युग-परिवर्तन का काल है। विज्ञान की अतुल उपलब्धियाँ प्राप्त करके भी आज का मानव संतुष्ट और सुखी नहीं है। भविष्यवक्ताओं के अनुसार युग-परिवर्तन अवश्य होगा और हम सबका भविष्य उज्वल है। इस आगामी युग के संबंध में आप जानना चाहेंगे—

- \* युगनिर्माण, युगसंधि अभी ही क्यों?
- \* मानवीय दुर्बुद्धि और आसन्न संकट।
- \* अब न चेतें तो विनाश होकर रहेगा।
- \* युग-परिवर्तन और उसकी पृष्ठभूमि।
- \* अंतर्ग्रही हलचल और विश्वव्यापी उथल-पुथल।
- \* युद्ध और अणु-आयुध-निराकरण व समाधान।
- \* हमारी ऋषिसत्ता की भविष्यवाणी।
- \* इक्कीसवीं सदी एवं भविष्यवेत्ताओं के अभिमत।
- \* भविष्यविज्ञानियों के अनुमान और आँकलन।
- \* सभ्यता का शुभारंभ, निष्कलंक अवतार।
- \* अपना देश बनेगा सारी दुनिया का सरताज।

### 26. यज्ञ एक समग्र उपचार-प्रक्रिया ₹200

यज्ञों में समिधाओं, शाकल्य तथा मंत्रों का उपयोग एक विशेष विधि-व्यवस्था और एक विज्ञानसम्मत विधि से रोग निवारक हो जाता है। यज्ञोपचार वस्तुतः मानसोपचार के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा-प्रक्रिया है। इसके लिए पढ़ें—

- \* उपचार-मंत्रशक्ति, यज्ञीय धूम, सूक्ष्मीकरण पर आधारित।
- \* वेदों में यज्ञ चिकित्सा, प्राणोद्दीपन।
- \* यज्ञोपचार में उपयोगी समिधा, हवन सामग्री।
- \* यज्ञाग्नि एवं सामान्य अग्नि में अंतर।
- \* संधि पीड़ा-मनोरोगों का निवारण, गंध की उपादेयता।
- \* वातावरण परिष्कार, अध्यात्म उपचार, प्राण-पर्जन्य।
- \* अणु विकिरण और यज्ञ, अश्वमेध यज्ञ।
- \* बलिवैश्व, दीपयज्ञ, सामूहिक यज्ञायोजन।
- \* बालसंस्कारशालाएँ, यज्ञकर्ता ध्यान दें।
- \* गायत्री यज्ञ अभियान।
- \* यज्ञोपैथी : एक समग्र चिकित्सा पद्धति।
- \* यज्ञायोजन में ध्यान रखने योग्य तथ्य।

### 28. सूक्ष्मीकरण एवं उज्वल भविष्य का अवतरण-1 ₹150

आने वाले युग में सतयुग की वापसी सुनिश्चित है। भावी युग हर दृष्टि से मंगलमय होगा और उसमें मानव का जीवन आज की अपेक्षा अधिक सुखी होगा। इसमें सूक्ष्मीकरण की क्या भूमिका होगी, इसके लिए पढ़ें—

- \* सूक्ष्मीकरण साधना—स्थूल का सूक्ष्म में परिवर्तन।
- \* प्रतिभाओं का उद्भव विकास, प्रचंड मनोबल की प्रतिभा में परिणति।
- \* स्रष्टा का सर्वोपरि उपहार-प्रखर प्रज्ञा।
- \* अनुष्ठानों की आवश्यकता क्यों?
- \* प्रत्यक्ष घाटे के पीछे, परोक्ष लाभ-ही-लाभ हैं।
- \* शांतिकुंज और उसका प्रज्ञा अभियान।
- \* युगसंधि वेला में सृजनशिल्पियों के दायित्व।
- \* लोकसेवा आज का सबसे बड़ा पुण्य-परमार्थ।
- \* सृजनशिल्पियों की आचारसंहिता।
- \* हमारी भविष्यवाणी-विनाश नहीं सृजन।
- \* प्रतिभा का प्रकटीकरण स्वयं के बूते।

क्रमशः

# 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, ठंडा कटिस्नान, गरम-ठंडा कटिस्नान, सारे शरीर की लपेट, स्थानीय लपेट, गरम-ठंडी सेंक, इंफ्रारेड, वाइब्रेटर, शिरोधारा, वस्ति, मालिश, नस्य, जलनेति, एक्यूप्रेशर, पथ-भ्रमण आदि उपचार उपलब्ध हैं। प्रत्येक स्वास्थ्यार्थी को किट लेना अनिवार्य है। शिरोधारा, मालिश एवं वस्ति का अतिरिक्त शुल्क लगेगा।

आवेदन वे ही करें, जो अपनी दैनिक क्रियाएँ स्वयं संपादित कर सकें। तीसरी मंजिल पर चिकित्सा एवं आवास की व्यवस्था है। असाध्य रोगी न आएँ। अपनी बीमारी की जानकारी अवश्य दें। शरीर-शोधन शिविर रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयाँ दूर करने के लिए आयोजित किए जा रहे हैं। लंबी बीमारी वाले रोगी न आएँ। निर्धारित शुल्क पहले ही जमा करना अनिवार्य है। निर्धारित शुल्क में ही आवास, प्राकृतिक आहार एवं चिकित्सा, बिजली, पानी का खर्च 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	अप्रैल	मई
1 से 7	1 से 7	1 से 7
9 से 15	11 से 17	11 से 17
16 से 22	21 से 27	21 से 27

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

### Indian Overseas Bank

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

### Punjab National Bank

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

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

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

E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org

# गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण



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

( 1 ) धनराशि ड्राफ्ट/E.M.O. द्वारा पूर्ण विवरण के साथ भेजें। बैंक में यदि राशि जमा करते हैं तो बैंक जमा स्लिप की छायाप्रति तथा UTR नंबर के साथ संबंधित विषय का पूरे विवरण के साथ पत्र लिखना चाहिए या बैंक स्लिप को स्कैन करके E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org से पूरी जानकारी भेजें; अन्यथा उस राशि का समायोजन नहीं हो पाएगा।

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

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

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

**पंजाब नेशनल बैंक**

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

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

**इंडियन ओवरसीज बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust  
(Prachar Khata)  
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura  
IFSCODE-IOBA0001441,  
A/C No.-1441020000002021, PAN-AAATY2059 F

**पंजाब नेशनल बैंक**

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

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु  
इंडियन ओवरसीज बैंक

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,  
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura  
IFSCODE-IOBA-0001441,  
A/C No.-1441020000002051, PAN-AAATY2059 F

**पंजाब नेशनल बैंक**

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

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

**इंडियन ओवरसीज बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,  
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura  
IFSCODE-IOBA-0001441,  
A/C No.-1441020000000002, PAN-AAATY0086E

**पंजाब नेशनल बैंक**

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

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

# ईश्वरीय अभियान

युग निर्माण योजना युग के, ऋषि का शुभ अभियान है ।  
ऋषियों से पोषित है उत्तम, ईश्वरीय अभियान है ॥  
सूत्रधार ने जन्म लिया था, आँवलखेड़ा ग्राम में ।  
राष्ट्र प्रेम में मतवाले हो, कूद पड़े संग्राम में ॥  
तप व त्याग बना आभूषण, जौ-रोटी आहार बनी ।  
दादा गुरु के संरक्षण में, किए तपस्या कठिन घनी ॥  
उनका जीवन हर दृष्टि से, अनुपम और महान है ।

युग निर्माण योजना.....

ज्ञानयज्ञ अभियान चलाकर, जन-जन को सद्ज्ञान दिया ।  
युगसाहित्य आर्ष वाङ्मय, से सबका कल्याण किया ॥  
रख अपना आदर्श उच्चतम, जीवन का विज्ञान दिया ।  
धर्म संस्कृति के आधारों, को नूतन प्रतिमान दिया ॥  
धराधाम को उनके द्वारा, मिला श्रेष्ठ अनुदान है ।

युग निर्माण योजना.....

स्वस्थ शरीर स्वच्छ मन अपना, सभ्य समाज बनाएँगे ।  
नया सवेरा नया उजाला, इस धरती पर लाएँगे ॥  
युगऋषि का संदेशा लेकर, जन-जन तक हम जाएँगे ।  
वसुधैव कुटुंबकम् का सपना, कर साकार दिखाएँगे ॥  
इस अभियान में जन-जन का, आवाहन है सम्मान है ।

युग निर्माण योजना.....

विचार क्रांति प्रज्ञा अभियान से, नूतन युग अब आएगा ।  
गायत्री परिवार से ही जग, नव जाग्रति को पाएगा ॥  
प्रज्ञायुग नवयुग सतयुग ही, निकट भविष्य में आना है ।  
उज्वल भविष्य का स्वर्णिम सुंदर, वातावरण बनाना है ॥  
युग के अभिनव सृजन हेतु, अब महाकाल गतिमान है ।

युग निर्माण योजना.....

—अशोक पांडेय

# युग निर्माण योजना

(मासिक)

R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 2- 2024

Regd No. Mathura- 024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No: Agra/WPP-10/2024-2026

## गायत्री तपोभूमि, मथुरा



### वसंत पंचमी 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