



युग निर्माण योजना

सितम्बर - 2024

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 61 | अंक - 3



एक परिवार एक सदा
पढ़ें। कम से कम दस अन्य
परिवारों को पढ़ाने लें।
आज का ज्ञान कल-कल



संस्थापक-संरक्षक

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, अखण्ड ज्योति, शांति कुंज के संस्थापक-संरक्षक, चारों वेद, 108 उपनिषद, 6 दर्शन, स्मृतियों, 18 पुराणों के भाष्यकार, 3200 शतको के लेखक, प्रतिर्भावित गायत्री यज्ञ को सर्वसुलभ कराने वाले, महान स्वतंत्रता सेनानी, राष्ट्रसंरक्षक, तपोनिष्ठ युगदृष्टा पं० श्रीराम शर्मा आचार्य एवं शक्तिस्वरूपा वंदनीया माता भगवती देवी शर्मा आचार्य, साहित्य एवं दर्शन पर आधारित, संपादित है।

उद्देश्य

- स्वस्थ शरीर
- मनुष्य में देवत्व का उदय
- आत्मवत् सर्वभूतेषु
- स्वच्छ मन
- सभ्य समाज
- धरती पर स्वर्ग का अवतरण
- 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, शांति कुंज, हरिद्वार
- ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान, हरिद्वार
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार
- गायत्री...

ॐ श्रीगुरुभ्यः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
 उस प्राणस्वरूप, दुःखान्तरक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देहस्वरूप परमात्मा को हम अपनी
 अंतरात्मा में धारण करें। यह परमात्मा हमारी बुद्धि को समझाने में प्रेरित करे।



युग निर्माण योजना

लेखिक एवं सांस्कृतिक पुस्तकस्थाल का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
 वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्वष्टा
 पं० श्रीराध शर्मा आचार्य

एवं
 माता भगवती देवी शर्मा
 संपादक

ईश्वर शरणा पाण्डेय
 सहसंपादक

सूर्यमणि तिवारी
 दीनदयाल अमृते
 कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
 गायत्री तपोभूमि, मथुरा
 पि० को० 281003

दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,

को० 09927086287, 09927086289

(इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे

ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org

सितंबर — 2024

प्रकाशन तिथि : 17.08.2024

वर्ष : 61 अंक : 03

प्रतिष्ठित मूल्य : 150 ₹०

परम तत्त्व आत्मदेव का दर्शन

मनुष्य के अंतराल में सत्य, ज्ञानस्वरूप, अनंत, ज्योतिर्मय ब्रह्म परमतत्त्व का निवास है। जो 'ज्योतिषां यद्यज्योतिः'— अति शुभ्र ज्योतियों की भी ज्योति है। कदाचित् हम एक क्षण भी अपने अंतर में झाँककर, इस परम ज्योति के दर्शन कर लें, तो कृतकृत्य हो जाएँ। परम शांति, स्तब्धता, नीरवता, गंभीरता, एकरसता की किरणों में सराबोर होकर जीवन के समस्त क्लेश, संघर्ष, अशांति, दुःखों आदि से मुक्ति पा लें। ठीक उसी तरह जैसे सागर के अंतर में डुबकी लगाने पर बाह्य जगत् का कोलाहल वहाँ पर नहीं होता।

जीवन की एक अनिवार्य और महत्वपूर्ण साधना है—अपने अंतर का ज्ञान होना। जन्म प्राप्त करने के पश्चात संसार के नाम, रूप, रंग, सज-धज, पदार्थों का संसर्ग, यहाँ के कार्यकलापों हलचलों का संपर्क, हमारे जीवन के बाह्य पटल से सदा जुड़े रहे। संसार के सुख-दुःख, हानि-लाभ, जरा-मरण, यश-अपयश सब क्षणभंगुर हैं। इन्हें महत्त्व न देकर अपने अंतर में आत्मदेव की अजर-अमर, अविनाशी ज्योति का दर्शन सदैव करते रहें। इस तरह आत्मस्थ होने पर कोई समस्या, कोई उलझन, कोई रोग-शोक शेष नहीं रहेगा; क्योंकि नित्य के समक्ष अनित्य का कोई महत्त्व ही नहीं रहता।

✦ आवरण पृष्ठ—1	1	✦ दीर्घायु और स्वस्थ रहस्य	23
✦ आवरण पृष्ठ—2	2	✦ नारी शक्ति की गरिमा	25
✦ आत्मदेव का दर्शन	3	✦ संस्कारों की पावन परंपरा	27
✦ शिक्षक दिवस पर शिक्षक अपने गौरव का अनुभव करें	5	✦ आध्यात्मिक शक्ति से भारत महान बनेगा	30
✦ पितृपक्ष पर विशेष पितृऋण और श्राद्ध तर्पण	6	✦ देवत्व का उदय	33
✦ परमवंदनीया माताजी के महाप्रयाण दिवस पर महाशक्तिपुंज परमवंदनीया माताजी	9	✦ प्रसन्न रहना सीखें	34
✦ तिल एक औषधि भी	11	✦ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण	35
✦ टॉसिलाइटिस का घरेलू प्राकृतिक उपचार	14	✦ पूज्यवर की लेखनी से पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय-अमृत कलश	36
✦ प्राकृतिक चिकित्सा में जलोपवास एक वरदान	15	✦ प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर	37
✦ पर्वों से जीवन में उल्लास	17	✦ शक्तिस्वरूपा सजल श्रद्धया (कविता)	38
✦ आत्मीय अनुरोध ज्योति जो सदा जलेगी	19	✦ आवरण पृष्ठ—3	39
✦ ज्ञातव्य	21	✦ आवरण पृष्ठ—4	40

सितंबर-अक्टूबर, 2024 के पर्व-त्योहार

सोमवार	02 सितंबर	कुराग्रहणी अमावस्या	बुधवार	02 अक्टूबर	गांधी, शास्त्री जयंती/सर्वपितृ अमावस्या
शुक्रवार	06 सितंबर	हरितालिका व्रत	गुरुवार	03 अक्टूबर	नवरात्र आरंभ
शनिवार	07 सितंबर	श्री गणेश चतुर्थी	बुधवार	09 अक्टूबर	सूर्य षष्ठी
रविवार	08 सितंबर	ऋषि पंचमी	शनिवार	12 अक्टूबर	विजयादशमी
सोमवार	09 सितंबर	सूर्य षष्ठी/देव छठ	सोमवार	14 अक्टूबर	पापांकुरा एकादशी
शनिवार	14 सितंबर	जलशूलनी एकादशी	गुरुवार	17 अक्टूबर	वाल्मीकि जयंती/शरद पूर्णिमा
रविवार	15 सितंबर	वामन जयंती	रविवार	20 अक्टूबर	करवा चौथ
मंगलवार	17 सितंबर	महालयारंभ/विश्वकर्मा जयंती	रविवार	27 अक्टूबर	रमा एकादशी
बुधवार	18 सितंबर	महाप्रयाण दिवस वंद. माताजी	बुधवार	30 अक्टूबर	धनतेरस
शनिवार	21 सितंबर	माता भगवती देवी शर्मा जयंती	गुरुवार	31 अक्टूबर	रूप चतुर्दशी
गुरुवार	26 सितंबर	मातृस्वामी			
शनिवार	28 सितंबर	इंदिरा एकादशी			
सोमवार	30 सितंबर	पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जयंती			

शिक्षक अपने गौरव का अनुभव करें

विद्यादान को सर्वोत्कृष्ट दान माना गया है। अन्न, वस्त्र, औषधि, धन आदि के अनुदान कष्ट-पीड़ितों एवं अभावग्रस्तों की सामयिक सहायता भर कर पाते हैं। उससे तत्काल राहत तो मिलती है, जो आवश्यक भी है, परंतु चिरस्थायी समाधान इतने भर से नहीं होता। इसके लिए श्रमशीलता, दूरदर्शिता, सूझ-बूझ के सहारे, स्वावलंबन के चिरस्थायी प्रबंध करने होते हैं। यह सब योग्यता एवं प्रतिभा के सहारे ही किया जा सकता है। स्पष्ट है कि स्थिर समाधान के लिए, सुविकसित-समुन्नत स्तर पाने के लिए शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

छात्र शिक्षा के साथ-साथ ऐसा कुछ सीखता रहे, जिससे बिना नौकरी खोजे वह अपने क्षेत्र में, अपने बलबूते अपनी आजीविका चला सके। दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष है—सुसंस्कारिता संवर्द्धन की विद्या। विद्यार्थी में इसे गहराई से जमाने-सींचने के लिए आज की परिस्थितियों में अकेला अध्यापक वर्ग भी बिना किसी बाहरी सहायता के बहुत कुछ करके दिखा सकता है। इस सच्चाई को चरितार्थ कर दिखाने वाले अनेकों उदाहरण मौजूद हैं। अध्यापक को अपनी गरिमा समझने और चरितार्थ कर दिखाने में वर्तमान परिस्थितियाँ भी बाधा नहीं पहुँचा सकतीं। जहाँ शिक्षणतंत्र के वेतनमान, सुविधा-साधनों को बढ़ाए जाने की

बात है, वहाँ तक तो अधिकाधिक साधन जुटाने का समर्थन ही किया जाएगा, पर इसमें यदि कुछ कमी रहे, अड़चन पड़े तो भी यह तो हो ही सकता है कि अध्यापकगण अपनी गुरु-गरिमा को अपने ही बलबूते बनाए रहें और अपने गौरव का महत्व अनुभव करते हुए बढ़ते चलें।

विद्यार्थी अपने समय का महत्वपूर्ण भाग अध्यापकों के साथ रहकर विद्यालयों में गुजारते हैं। उनके प्रति सहज श्रद्धा और कृतज्ञता का भाव भी रहता है। जो विद्या दान देते हैं, उच्च शिक्षित हैं, अपनी सहायता से छात्रों को भावी जीवन में सुयोग्य, संपन्न बना सकने के लिए अभूतपूर्व भूमिका निभाते हैं, उनके उपकारों को कोई कैसे भुला सकता है? उनसे आयु में ही नहीं हर हालत में छोटी स्थिति वाले छात्रों पर उनके व्यक्तित्व और कर्तृत्व की छाप पड़नी ही चाहिए। अध्यापकों का अनुशासन सहज स्वाभाविक है। आते-जाते समय उनका अभिवादन होता है। उनके कक्षा में प्रवेश करते ही स्तब्धता छा जाती है। जो बच्चे घर में उद्दंडता बरतते हैं, वे भी स्कूल के अनुशासन में सीधे हो जाते हैं। अध्यापक अपने आदर्श चरित्र, उत्कृष्ट व्यक्तित्व से नई पीढ़ी का श्रेष्ठ निर्माण करने में सक्षम है, उसका गौरव समाज में था, है और सदा रहेगा। □

पितृऋण और श्राद्ध तर्पण



सद्गुणों में कृतज्ञता की गणना मूर्खत्व मानी गई है। क्योंकि हर उपयोगी वस्तु से हम लाभ उठाते हैं और उसके अनुदान को स्मरण रखते हैं। इसके उपरांत प्रतिदान देने की इच्छा स्वयं ही होती है और हमें उस व्यक्ति, वस्तु या वर्ग को बदले में सेवा-सहायता करने की इच्छा होती है।

अपनी ओर से सेवा करने में अहंकार होने की भी संभावना रहती है। पर यदि बदला चुकाने के लिए—ऋण मुक्त होने के भाव से उसी कृत्य को किया जाए तो नफ़ता और निरहंकारिता का भाव तो रहता ही है, साथ ही किए हुए उपकारों का स्मरण करते रहने से यह ध्यान रहता है कि कितनों के कितने सहयोग से हम इस स्थिति में पहुँच सके एवं बढ़े हुए हैं। ऐसी दशा में ऋण-मुक्ति की भावना से किया गया सेवाकार्य अथवा स्मरण रखा गया कृतज्ञता भाव कहीं अधिक उच्चकोटि का होता है।

परमार्थ कृत्यों से उसके साथ जुड़ी हुई भावना का बहुत महत्त्व है। दान तिरस्कारपूर्वक, विवशता की स्थिति में अहंकारपूर्वक, विज्ञापन के निमित्त, प्रतिफल के लिए—छल के लिए अनेक भावों का समन्वय हो सकता है। आत्म-लाभ या पुण्यफल उसी भाव से होता है, जिस भाव से कि कृत्य को किया गया है। देखने में तो चिड़ीमार, मछलीमार भी सर्वप्रथम दानी

की भूमिका निभाते हैं, पर उनका उद्देश्य दूसरा ही होता है। अतएव विश्लेषण करने वाले उद्देश्य को ही महत्त्व देते हैं। साथ ही आत्मा और परमात्मा के दरबार में भी उनकी गणना भाव परमात्मा के अनुकूल ही होती है। इसीलिए परमार्थ स्तर के अनुकूल ही होती है। इसीलिए परमार्थ कृत्य करते समय अपनी कामना का उल्लेख नहीं किया जाता, बरन ईश्वर समर्पण की भावना से ही किया जाता है। इस भाव की अभिव्यक्ति एक दोहे से होती है—

मेरा मुझको कुछ नहीं, जो कुछ है सो तोर।
तेरा तुझको सौंपते, क्या लागत है मोर ॥

'कृतज्ञता' की स्मृति में प्रत्यक्ष पितृऋण है, क्योंकि शरीर को उन्हीं ने पाला-पोसा, बड़ा किया और योग्य बनाया एवं आश्रय दिया है। उन्हीं की प्रत्यक्ष सेवा से हम इस योग्य बन सके हैं, जिसमें आज हैं। इसलिए पितृऋण को प्रमुखता देते हुए उनके अनुदानों का स्मरण रखने के लिए नित्य प्रातःकाल चरणवंदन का नियम है। अभिवादन न्यूनतम तर्पण है। इसमें माता-पिता ही नहीं, उनकी समान आयु या स्तर के सभी लोग समझे जा सकते हैं। बड़े भाई को भी पितृ-तुल्य माना गया है। यह सभी प्रकारांतर से गुरुजन हैं। इनका जीवित अवस्था में नित्यप्रति नमन-वंदन का नियम है।

जो पितृगण दिवंगत हो चुके हैं, उनके लिए तर्पण-श्राद्ध का विधान है। श्रद्धांजलि पूजा उपचार का सरलतम प्रयोग है; अन्य उपचारों में

वस्तुओं की जरूरत पड़ती है। वे कभी उपलब्ध होते हैं कभी नहीं। किंतु जल ऐसी वस्तु है, जिसे हम दैनिक जीवन में अनिवार्यतः प्रयोग करते हैं। वह सर्वत्र सुविधापूर्वक मिल भी जाता है। इसलिए पुष्पांजलि आदि भ्रमसाध्य श्रद्धांजलियों में जलांजलि को सर्वसुलभ माना गया है। उसके प्रयोग में आलस्य और अश्रद्धा के अतिरिक्त और कोई व्यवधान नहीं हो सकता। इसलिए सूर्यनारायण को अर्घ, तुलसी वृक्ष, में जलदान, अतिधियों को अर्घ तथा पितर गणों को तर्पण का विधान है। प्रश्न यह नहीं कि इस पानी की उन्हें आवश्यकता है या नहीं। प्रश्न केवल अपनी अभिव्यक्ति भर का है। उसे निर्धारित मंत्र बोलते हुए, गायत्री महामंत्र से अथवा बिना मंत्र के भी जलांजलि दी जा सकती है। यही है उनके प्रति पूजा-अर्चा का सुगमतम विधान। शास्त्रीय भाषा में इसे 'तर्पण' कहा जाता है। इसमें यह तर्क करने की गुंजाइश नहीं है कि यह पानी उन पूर्वजों तक या सूर्य तक पहुँचा या नहीं। इसके पीछे अपनी कृतज्ञता भरी भावनाओं को सींचते रहने की अभिव्यक्ति की ही प्रमुखता है। इसलिए उसे किसी पर एहसान करने के लिए नहीं, वरन अपनी निज की श्रद्धा को सींचते रहने के लिए किया जाता रहना चाहिए।

पितृऋण को चुकाने के लिए दूसरा कृत्य आता है—'श्राद्ध'। श्राद्ध का प्रचलित रूप तो 'ब्राह्मण भोजन' मात्र रह गया है, पर बात ऐसी है नहीं। अपने साधनों का एक अंश पितृ-प्रयोजनों के निमित्त ऐसे कार्यों में लगाया जाना चाहिए, जिससे लोक-कल्याण का प्रयोजन भी सधता हो।

ऐसे श्राद्ध कृत्यों में समय की आवश्यकता को देखते हुए वृक्षारोपण ऐसा कार्य हो सकता है, जिसे ब्रह्मभोज से भी कहीं अधिक महत्त्व का माना जा सके। किसी व्यक्ति को भोजन करा देने से उसकी एक समय की भूख बुझती है। दूसरा समय आते ही फिर वह आवश्यकता जाग पड़ती है। उसे कोई दूसरा व्यक्ति कहीं तक, कब तक पूरा करता रहे। फिर यदि कोई व्यक्ति अपंग, मुसीबतग्रस्त या लोकसेवा नहीं है तो उसे मुफ्त में भोजन कराते रहने के पीछे किसी उच्च उद्देश्य की पूर्ति नहीं होती। मात्र लकोर पिटने जैसी चिह्नपूजा की परंपरा ही निभती है।

इससे अच्छा यह है कि श्राद्ध रूप में ऐसे वृक्ष लगाए जाएँ, जो किसी-न-किसी रूप में

समझदारी, साहसिकता और पुरुषार्थपरायणता के समन्वय को प्रतिभा कहते हैं।

प्राणियों की आवश्यकता पूरी करते हों। अपने पास कृषियोग्य भूमि से थोड़ी भी जमीन बचती हो, कम उपयोगी हो तो उसमें आम, पीपल, महुआ आदि के वृक्ष लगा देने चाहिए। बेर, अमरूद तो और भी कम जगह में लग सकते हैं। यदि अपने पास जमीन न हो तो किसी की भी—सरकार की जमीन में भी वृक्षारोपण इस शर्त पर हो सकता है कि उसका स्वामित्व जमीन मालिक का ही रहे। केवल सींचने, रखवाली करने आदि की जिम्मेदारी अपने कंधे पर लेकर दूसरों की जमीन में वृक्ष लगा देने में भी पुण्यफल की प्राप्ति हो सकती है।

वृक्ष वायु शोधन करते हैं। छाया देते हैं। फल-फूल भी मिलते हैं। हरे पत्ते पशुओं का भोजन बन सकते हैं। सूखे पत्तों से जमीन को खाद मिलती है। लकड़ी के अनेकों उपयोग हैं। वृक्षों से बादल बरसते हैं। धूमि का कटान रुकता है। पक्षी भोंसले बनाते हैं उनकी छाया में मनुष्यों-पशुओं को विश्राम मिलता है। इस प्रकार वृक्षारोपण भी एक उपयोगी प्राणी के पोषण के समान है। वृक्षों की भीति ही जलाशयों के निर्माण का भी उपयोग है। तालाबों में हर साल वर्षा के पानी के साथ मिट्टी भर जाती है और उनकी सतह ऊँची हो जाने से कम पानी समाता है, जो जल्दी ही सूख जाता है। इन्हें यदि हर साल श्रमदान से गहरे करते रहा जाए तो पशुओं को पानी, सिंघाड़ा, कमल जैसी बेलें तथा तल में जमने वाली चिकनी मिट्टी से मकानों को मरम्मत हो सकती है।

मंदिर धर्मशाला तो कोई बिरले ही धनी-मानी बना पाते हैं। किंतु उद्यान और जलाशय बनाने, साफ करने का काम ऐसा है, जिसे अपने मित्र, पड़ोसियों के साथ मिल-जुलकर पूरा किया जा सकता है और साथ ही उनसे किसी-न-किसी रूप में लाभ भी उठाया जा सकता है।

इस प्रकार के उपयोगी काम वे भी कर सकते हैं, जो धन खर्च करने की स्थिति में तो नहीं हैं, पर जो शरीर से स्वस्थ हैं और श्रमदान के रूप में पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता का भाव चरितार्थ करते रहने की स्थिति में तो हैं ही।

इस प्रकार की समाजसेवा के कार्यों से जीवित या दिवंगत पितृगण निश्चय ही प्रसन्न होंगे। अपने कृतज्ञता भाव को जीवित रखने का पुण्य-परमार्थ तो प्रत्यक्ष ही मिलता रहेगा।

(अखण्ड ज्योति जुलाई, 1986 से)

एक बादशाह को एक नौकर की तलाश थी। उसने अपने मंत्री से कहा—
“ऐसे व्यक्तियों को जो नौकरी करना चाहते हैं बुलाओ।” राजा के सामने तीन उम्मीदवार पेश किए गए।

बादशाह ने पूछा—“यदि मेरी और तुम्हारी दाढ़ी में साथ-साथ आग लग जाए तो पहले किसकी दाढ़ी की आग बुझाओगे?”

एक ने कहा, पहले आपकी बुझाऊँगा। दूसरे ने कहा, पहले अपनी बुझाऊँगा। तीसरे ने कहा, एक हाथ से अपनी दूसरे हाथ से आपकी दाढ़ी की आग बुझाऊँगा।

बादशाह ने तीसरे आदमी की नियुक्ति कर ली और दरबारियों से कहा—
“जो अपनी परवाह न करके दूसरों का भला करता है, वह व्यवहारकुशल नहीं है। जो स्वार्थ को ही सर्वोपरि समझता है, वह नीच है और जो अपनी तथा दूसरों की भलाई का समान रूप से ध्यान रखता है, उसे ही सज्जन कहना चाहिए। मुझे ऐसे ही सज्जन की आवश्यकता थी सो उस तीसरे आदमी को राजा ने अपने यहाँ नौकर रख लिया।”



महाशक्तिपुंज: परमवंदनीया माता जी

परमवंदनीया माताजी ने अपने स्थूलशरीर को छोड़ने से पूर्व लिखा था—“अब हमारी भूमिका परोक्ष जगत् में अधिक सक्रियता वाली होगी। गुरुसत्ता का आमंत्रण तीव्र से तीव्रतर होता चला जा रहा है।”

स्नेह और ममत्तारूपी महासागर की साक्षात् देवी के रूप में उनके महाप्रयाण दिवस पर स्मरण करने का दिन है। शिष्यों अर्थात् उनके कोटि-कोटि मानसपुत्रों की ओर से समर्पण का दिन है। ममत्व, अपनत्व, आत्मीयता और पारिवारिकता की दिव्य भावना से ओत-प्रोत माँ के प्रति समर्पणभाव का दिन है। विराट अश्वमेध महायज्ञों से गायत्री और यज्ञ के माध्यम से मिशन की रचनात्मक एवं सृजनात्मक गतिविधियों के संचालन में बड़ी सफलता निश्चित ही 'जगदंबा' के साक्षात् प्रगटीकरण दिव्य अनुभूति से कम न था। उन्होंने पूज्यवर के महाप्रयाण 2 जून, 1990 (गायत्री जयंती) के बाद मिशन का हजार गुना विस्तार किया। श्रद्धांजलि समारोह (अक्टूबर, 1990) में परमवंदनीया माताजी ने जो संकल्प लिया, वह अक्षरशः पूरा होते परिजनों ने देखा है। उन्होंने इस विराट गायत्री परिवार के रूप में विकसित संगठन को सींचा और पल्लवित-पुष्पित किया। वह सब शिव और शक्ति का ही चमत्कार है। महात्मा आनंद स्वामी जो आर्यसमाज के प्रमुख संत थे। उन्होंने 'शांतिकुंज-हरिद्वार' के मंच से परिजनों को

संबोधित करते हुए अपने प्रवचन में एक विशिष्ट संस्मरण सुनाया तो सभी अर्चोभित थे। उन्होंने कहा—“जब हिमालय में भगीरथ शिला पर बैठकर मैंने शिवजी का ध्यान लगाया तो मुझे बार-बार शांतिकुंज में विराजमान गुरुजी-माताजी ही दिखाई दे रहे थे। आगे अपनी बात कहते हुए स्पष्ट किया कि गुरुजी-माताजी सामान्य सत्ता नहीं हैं ये साक्षात् शिव-पार्वती की सत्ता का प्रतिनिधित्व करने वाली शक्ति हैं। शिव-शक्ति को गुरु रूप में पाकर हर शिष्य को दिव्यता का बोध कराया। सभी उपस्थित परिजनों को उनके परम सौभाग्यशाली होने के गौरव का बोध भी कराया।

जब से परमवंदनीया माताजी पूज्यवर के जीवन में आईं। सतत सक्रियता के साथ उनके कार्यों में अपना श्रम, सहयोग, समर्पण में कोई कमी न रखी। 24-24 लाख के 24 महापुरस्चरणों की पूर्णता और उसमें सहयोग की बात हो या हिमालय अज्ञातवास जाने के बाद संपादन का उत्तरदायित्व हो या नारी-जागरण का शंखनाद हर कार्य उन्होंने कुशलता से किया, जो कोई अलौकिक शक्ति ही कर सकती थी। सादगी, स्नेह, ममता, दया, करुणा और बिना भेदभाव के सबके प्रति समत्वभाव रखने वाली माँ ने उसी प्रकार इस मिशन की बागडोर सँभाली, जिस प्रकार ठाकुर रामकृष्ण-परमहंस के स्थूलशरीर छोड़ने के बाद माँ शारदामणि ने रामकृष्ण मिशन के संचालन का दायित्व सँभाला था।

अर्द्धनारीश्वर की तरह पुण्यवर एवं परमवन्दनीया माताजी दो शरीर और एक आत्मा के रूप में ही थे। दृश्य और अदृश्य रूप से करोड़ों परिजनों के हृदय सम्राट पुण्यवर एवं परमवन्दनीया माताजी के प्रति आज परिजन समर्पण और ब्रद्धा को भावार्जलि प्रस्तुत कर उनके बनाए, इस मिशन को एकनिष्ठ भाव से सराक और समृद्ध बनाने के लिए अपने समय, साधन, श्रम और मनोयोग को लगाकर धन्य अनुभव कर रहे हैं। इस ऐतिहासिक युग परिचर्तन को बेला में अपने सौभाग्य को स्वयं सग्रहना करनी चाहिए। यह हर परिजन की परीक्षा की भी पड़ी है। जो भी इस नाव में सवार हो गया उसे कठिन परिस्थितियों में भी किसी भी प्रकार का संदेह नहीं रखना चाहिए।

कुराल नाविक अपने यात्रियों की नूफानों के झंझावातों में भी सबकी जान बचाकर पार लगा देता है। जब इस मिशन की नाव के खिलैया स्वयं साक्षात् महाकाल-महाशक्ति हैं, तो फिर संदेह कैसा? भगवान् भक्तों को परीक्षा लेते हैं। उस दौर को पार कर लेने पर तपस्या पूर्ण हो जाती है और सोना जिस प्रकार तपकर कुंदन बन जाता है, उसी प्रकार व्यक्तित्व में भी निखार आ जाता है।

हम सभी परिजनों को सच्चे समर्पण के साथ परमवन्दनीया माताजी के बताए कार्यों को पूरा करने के रूप में सच्ची ब्रद्धांजलि देनी चाहिए।

हालैंड समुद्र से निचाई पर बसा हुआ है। पानी भीतर न घुसे, इसलिए उस देश के किनारे पर दीवारें बनी हुई हैं। कभी पानी भीतर आने लगता है तो बड़े-बड़े पंप उसे उलीचने के लिए लगाने पड़ते हैं।

एक दिन रात होते-होते एक लड़का पीटर समुद्र की दीवार पर से निकला। उसने देखा कि दीवार में छेद हो गया है और उससे होकर पानी नगर में तेजी से दौड़ रहा है। स्काउटिंग की शिक्षा प्राप्त अनुशासनप्रिय छात्र ने कोई और उपाय न देखकर अपनी बाँह उस छेद में टूँसकर बहाव को रोका। सहायता के लिए औरों को पुकारता रहा, पर उस सुनसान में किसी ने उसकी आवाज ही नहीं सुनी। बारह घंटे भयंकर शीत और पानी में डूबा हुआ लड़का मरणासन हो गया। सवेरे जब लोग उधर से निकले तो लड़के को इस स्थिति में पानी को रोके हुए पड़े देखा। उपचार कराने पर बड़ी कठिनाई से ही उसकी जान बचाई जा सकी। हालैंड को डूबने से बचाने वाले इस बालक पीटर का नाम हालैंड के इतिहास में अमर है।

तिल एक औषधि भी



पूजन-सामग्री में तिल की उपयोगिता प्राचीनकाल से ही है। तिल को यज्ञीय प्रयोजन में हविष्य के रूप में भी उपयोग किया जाता है। पित्तों के तर्पण में उपयोगी होने के कारण इसे पित्तु तर्पण अन्न भी कहते हैं। तिल को मिठाइयाँ भी बनाती हैं। विभिन्न व्यंजनों में तिल का प्रयोग होता है। तिल कैल्सियम का अच्छा स्रोत है। शीतऋतु में तिल-गुड़ की मिठाइयाँ सेवन करना स्वास्थ्य एवं जीवनीशक्तिवर्द्धक होता है। तिलों में श्रेष्ठ काला तिल ही अधिक गुणकारी होता है। काले तिल के अभाव में प्रायः सफ़ेद तिल का उपयोग करते हैं। तिल का तेल मालिश तथा बालों में लगाने के लिए आँकला या एलोवेरा (घृतकुमारी) के रस से सिद्ध तेल बनाकर उपयोग किया जाता है।

आयुर्वेद के आधार पर गुण-दोष

घाव भरने वाला, दुग्धवर्द्धक, दाँतदरदनाशक, मलरोधक, वातनाशक, बुद्धिवर्द्धक, बालों के लिए हितकारी, चर्मरोगनिवारक, बलवर्द्धक, कफ एवं पित्तवर्द्धक है।

तिल का क्षार निकालने की विधि

तिल के पौधे को उखाड़कर उसको सुखाकर, जलाकर उसकी भस्म (राख) को पानी में घोल देना चाहिए। पानी स्थिर पड़ा रहने दें, जब भस्म नीचे बैठ जाए, तब पानी को सावधानीपूर्वक निधारकर अलग कर लें। अब आग पर इस जल को गरम करें, जब रबड़ी

जैसा हो जाए, तब धूप में सुखाकर, खरोंचकर रख लेना चाहिए। यही तिल का क्षार है।

घरेलू उपचार

* **बवासीर एवं श्वेतप्रदर में**—यह दोनों प्रकार के बवासीर (खूनी एवं जादी) तथा स्त्री रोग श्वेतप्रदर में लाभ पहुँचाने वाला उपचार है।

* 10 ग्राम काले तिल रातभर पानी में रखें, प्रातःकाल भिगोए तिल को पीसकर बराबर मात्रा में मक्खन एवं मिसरी मिलाकर, खाली पेट नित्य 40 दिन सेवन करें।

उत्तम पथ्य—नाशपाती, सेव, अमरूद, पपीता, हरे शाक-सब्जी तथा ताजा दूध, ताजा दही सेवन करें।

* **खाँसी में**—20 ग्राम तिल को मिसरी मिलाकर, कूटकर 250 ग्राम पानी में औटाकर काढ़ा बनाकर पिलाने से खाँसी में लाभ होता है।

* **गर्भस्त्राव में**—प्रसूता को रक्तस्त्राव होने पर 10 ग्राम तिल, 5 ग्राम लाल चंदनचूर्ण मिलाकर सिल पर पीसकर 100 ग्राम जल के साथ मिसरी मिलाकर दिन में 2 बार पिलाने से लाभ होता है। यह क्रम 40 दिन तक नियमित बनाए रखें, जिससे पूर्ण लाभ हो सके।

* **रक्तातिसार में**—काला तिल 10 ग्राम, मिसरी 20 ग्राम पीसकर बकरी के 150 ग्राम, दूध के साथ पीने से लाभ होता है।

* **रक्तप्रदर में**—मासिकधर्म के समय अत्यधिक रक्तस्त्राव होने पर 10 ग्राम तिल को 200 ग्राम पानी में डालकर काढ़ा बनाकर उसको

3 ग्राम लोघ्रचूर्ण मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

* कष्टार्तव मासिक धर्म की रुकावट में—तिल के काढ़े में सोंठ, काली मिर्च तथा पिप्पली का चूर्ण (त्रिकटु) मिलाकर पिलाने से कष्टार्तव (मासिक धर्म की रुकावट) दूर होती है।

* बिस्तर में पेशाब—जो बच्चे बिस्तर में निद्रावस्था में पेशाब कर देते हैं। यह स्नायविक दुर्बलता का रोग है। नित्य 10 ग्राम तिल भूनकर गुड़ के साथ खिलाने से लाभ होता है।

* जोड़ों के दरद में—तिल में चातनाशक गुण है। तिल 20 ग्राम भूनकर गुड़ के साथ खाने से कैल्सियम की दैनिक क्षतिपूर्ति होती है, जिससे संधिवात से बचाव होता है। संधिदरद का निवारण होता है।

* शारीरिक दरद में—पिंडलियों में दरद, जोड़ों के दरद तथा स्नायविक दरद में तिल के तेल से मालिश करना अत्यंत लाभप्रद होता है। 500 ग्राम तेल में 20 ग्राम लहसुन की कली, 10 ग्राम सोंठ तथा अजवायन 20 ग्राम डालकर आग पर पकाएँ। फिर तेल को आग से उतारकर ठंडा करके छानकर, थोड़ा कपूर मिलाकर काँच की शीशी में रखें। इस तेल से मालिश करने से रक्तसंचार में वृद्धि होती है। स्नायुओं को बल मिलता है। रक्त के विजातीय द्रव्य उत्सर्जन मार्गों से बाहर निकलते हैं।

* अस्थिभंगुरता (आस्टियोपोरोसिस) में—अस्थिर्या कमजोर होने पर टूटने लगती हैं। भुने तिल नित्य 20 ग्राम चबा-चबाकर खाने से इस रोग से पूर्ण बचाव होता है। चीनी, चाय, काफी, तले खाद्य पदार्थों से दूर रहें तथा बिना चीनी का दूध, ताजे फल, हरी सब्जियों का

सेवन करें। चीनी के स्थान पर गुड़, खजूर, मुनक्का, देशी खीरे आदि का उपयोग करें।

* त्वचा का जलना—आग से त्वचा के जलने पर तिलों को पीसकर त्वचा पर मक्खन के साथ लेप करने से घाव जल्दी भरता है तथा त्वचा को शीतलता मिलती है।

* मोच आने पर—मोच के कारण कष्ट होने पर तिल के साथ महुओं को पीसकर मोच पर बाँधने से जल्दी लाभ मिलने लगता है।

* अतिसार में—तिल के पत्तों को पानी के साथ पीसकर, लुआव बनाकर पिलाने से अतिसार (दस्त), हैजा तथा मूत्रनलिका के रोगों में लाभ होता है।

चतुरताओं और सफलताओं का पहाड़ जमा हो जाने पर भी कोई इतना समर्थ नहीं हो पाता, जितना कि शालीनता संपन्न व्यक्तित्व अभावग्रस्तता रहने पर भी होता है।

* पथरी में—तिल की कोपलों को छाया में सुखाकर, जलाकर भस्म बना लें। इस भस्म को 7 से 10 ग्राम नित्य पानी के साथ पिलाने से पथरी गल जाती है। तिल के क्षार को शहद के साथ चाटने से भी लाभ होता है। नित्य पर्याप्त पानी पीना चाहिए। छाछ, नीबू पानी, संतरा, मौसमी, अंगूर, खीरा, तरबूज, खरबूज, मूली, गाजर, पपीता का सेवन हितकारी होता है।

* बहुमूत्र में—तिल और अजवायन भूनकर रख लें तथा 5-5 ग्राम नित्य प्रातः-सायं खाने से लाभ होता है।

6 ग्राम भिसरी मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

* सुजाक में—कच्चे गोदुग्ध की लम्बी बनाकर 20 ग्राम तिल पीसकर देशी खाँड़ या भिसरी के साथ सेवन करने से लाभ होता है। यह बीजांग की गरमी का रोग है। इस रोग में गरम मसालों का प्रयोग वर्जित है। दूध में भिसरी मिलाकर रोटी के साथ खाएँ।

* आधाशीशी में—(1) सुबह-शाम गरम दूध में गुड़ मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

(2) तिल 10 ग्राम, 5 ग्राम बायबिंडिंग लेकर दोनों को पानी के साथ पीसकर थोड़ा गरम कर मस्तक पर लेप करने से लाभ होता है।

* वातरक्त में—त्वचा पर लाली, सूजन, जलन व गरमाहट की अनुभूति हो, तब भुने तिल दूध में पीसकर लेप करने से लाभ होता है।

* विषम च्वर में—तिल को पीसकर घृत के साथ सेवन करने से विषम च्वर में लाभ होता है।

* मकड़ी का विष—त्वचा पर मकड़ी के विष का दुष्प्रभाव दूर करने के लिए तिल

को खल और हलदी को पीसकर लेप करने से मकड़ी के विष का दुष्प्रभाव दूर होता है।

* बालों की सफेदी में—असमय बालों के सफेद होने पर तिल की जड़ और तिल के पत्तों के क्वाथ से बालों को नित्य धोने से लाभ होता है।

* मुहासों पर—तिल की पुरानी खली को गोमूत्र में घोटकर लेप करने से लाभ होता है। कब्जकारक गरिष्ठ खाद्यों से बचें।

* बाल झड़ने पर—काले तिल के फूलों का ताजा रस निकालकर नित्य दिन में 3 बार बालों की जड़ों में लगाने से लाभ होता है।

* व्रण तथा भगंदर में—जलन एवं तीव्र दरदयुक्त वातज घावों (फोड़ा) एवं भगंदर में तिल तथा अलसी को भूनकर तुरंत दूध से बुझाकर उसी दूध के साथ पीसकर नित्य लेप करने से लाभ होता है।

* कुष्ठ रोग में—तिल और वावची को बराबर मात्रा में लेकर, पीसकर नित्यप्रति सुबह-शाम 5-5 ग्राम एक वर्ष तक सेवन करने से लाभ होता है। स्मरण क्षमता भी बढ़ती है। □

एक महात्मा ने किसी भक्त की सेवा-भावना से प्रसन्न होकर उसे सात दिन के लिए पारसमणि पत्थर देकर कहा—“इससे छूने से लोहा सोना हो जाता है। जितने सोने की जरूरत हो, बना लो। सात दिन बाद वह वापस ले ली जाएगी।”

भक्त बड़ा प्रसन्न हुआ कि अब मेरी सारी गरीबी दूर हो जाएगी। पर वह था बड़ा कंजूस। सस्ता और बहुत सारा लोहा ढूँढ़ने में लग गया। जिस दुकान पर वह गया, वहाँ उसकी समझ में लोहा थोड़ा था और महंगा भी बहुत था। सस्ता और बहुत बड़ा ढेर ढूँढ़ने के लालच में वह कई नगरों में गया, पर उसे कहीं संतोष न हुआ।

इसी भाग-दौड़ में सात दिन पूरे हो गए; क्योंकि पारसमणि तो केवल सात दिन के लिए ही दी गई थी। मणि वापस ले ली गई और वह रत्तीभर भी सोना प्राप्त न कर सका। अधिक सयाने बनने वाले और अधिक कंजूस सदा घाटे में रहते हैं।



टांसिलाइटिस का घरेलू प्राकृतिक उपचार

जिह्वा मूल के पास दोनों और टॉसिल की गौठों का दिखाई देना अर्थात् टॉसिल में सूजन है, इनमें लालिमा भी बढ़ जाती है। भोजन निगलने में थोड़ी कठिनाई भी होने लगती है। कभी-कभी यह पक भी जाता है।

मिठाई, चॉकलेट, खटाई, ठंडे पेय तथा आइसक्रीम, फ्रोज का ठंडा पानी, बरफ, दूषित जल एवं खट्टे खाद्यों का सेवन करने से यह रोग उभर जाता है। जीवनीशक्ति बढ़ाने पर स्वतः ही रोग ठीक हो जाता है। आहार-विहार ठीक करके इस रोग से बच सकते हैं। बिना नमक-मिर्च की उबली हरी सब्जी का सेवन चौकरयुक्त आटे की रोटी के साथ नित्य करने से जल्दी लाभ मिलता है। टॉसिलाइटिस में प्रातः उज्जायी प्राणायाम तथा सिंहासन का नियमित अभ्यास बड़ा लाभप्रद सिद्ध हुआ है। रक्त को अम्लीयता बढ़ने से यह रोग होता है। अतः क्षारीय खाद्यों को बढ़ाएँ।

घरेलू सरल प्रयोग

* हलदी को शहद के साथ मिलाकर टॉसिल पर लेप करें।

* अमलतास के गूदे का काढ़ा बनाकर गुनगुने काढ़े से 20 बार गरारे करने से अचूक लाभ मिलता है।

* एक लीटर पानी में 15 ग्राम मेथी बीज उबालकर काढ़ा बनाकर रखें। हल्का गरम रहे, तब दिन में 4-5 बार गरारे करने से लाभ होता है।

* घृत में सेंधानमक मिलाकर गले के ऊपर लेप करें। यह प्रयोग नित्य दो बार करें।

* गाजर का रस एक कप 2 माह तक नित्य सेवन करने से लाभ होता है।

* प्रतिदिन सोते समय 5 ग्राम अजवायन, एक चुटकी काली मिर्च पाउडर तथा 5 ग्राम अदरक, एक ग्राम हलदी मिलाकर एक गिलास पानी में उबालें तथा छानकर गुनगुना करने के बाद 10 ग्राम शहद मिलाकर प्रतिदिन पी लें।

* नीम के पत्तों को भाप से गले को सेंकने से लाभ होता है।

* अनानास का रस गरम कर पीने से लाभ मिलता है।

* अलसी, सरसों तथा हलदी को पीसकर टॉसिल पर लेप करें।

* चमेली के हरे ताजे पत्ते 100 ग्राम लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें। 200 ग्राम पानी शेष रहे तब उतारकर गुनगुने काढ़े से गरारे 10-20 बार करने से लाभ होता है।

* तुलसी के 10 पत्तों को एक गिलास पानी में चुटकी भर हलदी के साथ उबालें तथा सुहाते जल से गरारे करें। □

प्राकृतिक चिकित्सा में जलोपवास एक वरदान

शरीर में विषैले पदार्थों का संचित होना ही 'रोग' है। रोगी होने पर मनुष्य तरह-तरह की चिकित्सा-पद्धतियों को अपनाता है, जिनके अपने-अपने प्रभाव हैं; अपनी अपनी विधियाँ हैं। कुछ दवाएँ अपने मारक प्रभाव से इन विषैले पदार्थों को नष्ट करती हैं; जैसे—एंटीबायोटिक दवाएँ। कुछ इन विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का प्रयास करती हैं; जैसे—प्राकृतिक चिकित्सा। कुछ शारीरिक पदार्थों में संतुलन पैदा करती हैं; जैसे—आयुर्वेदिक दवाएँ।

स्वास्थ्य की दृष्टि से 'उपवास' परम लाभकारी है। इससे शरीर के विषैले पदार्थों का निष्कासन होता है। सामान्यतौर पर पूरे दिन केवल जल का सेवन करते हुए उपवास, एक समय आहार लेते हुए व्रत अवश्य करते रहना चाहिए। हिंदू, मुसलिम, ईसाई आदि धर्मों में विभिन्न पर्व-त्योहारों पर व्रत-उपवास करने की परंपराएँ हैं। इनके साथ लोगों की अपनी-अपनी आस्थाएँ जुड़ी हैं, लेकिन स्वास्थ्य-लाभ के लिए यदि व्रत-उपवास करना हो तो उसके संदर्भ में अपनी तरह से जानकारी होनी ही चाहिए।

व्यक्ति भोजन करता है तो उसके पाचन के बाद अनुपयोगी पदार्थों का निर्माण होता ही है। प्रकृति ने मल, मूत्र, कफ, पसीना आदि के

माध्यम से इनके सतत निष्कासन की व्यवस्था की है। लेकिन जीवन आहार-विहार में असंयम के कारण जब शारीरिक अंग इन्हें निष्कारित नहीं कर पाते तो यही अपना विषैला प्रभाव दिखाकर रोगों के रूप में प्रकट होते हैं।

परमपूज्य पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी का कथन है कि दुनिया में जितने लोग भुखमरी से मरते हैं, उससे कई-कई गुना अधिक लोग शरीर की आवश्यकता से अधिक खाने से मरते हैं। जिन्हें स्वस्थ जीवन जीना हो, उन्हें आहारसंयम के साथ शरीरगत मलों के निष्कासन का सतत प्रयास करते रहना चाहिए। उपवास उनके ऐसे प्रयासों में रामबाण औषधि सिद्ध हो सकते हैं।

रोग शरीरगत विषैले पदार्थों के अधिक मात्रा में संचित होने की सूचना है। सो इस पर जो ध्यान देते और मलों के निष्कासन का प्रयास करते हैं, वे दीर्घजीवी होते हैं। रोग केवल ब्लड प्रेशर, डाइबिटीज, गठिया, दमा आदि ही नहीं होते, शरीर में आलस्य, निरुत्साह, थकान भी रोगों की श्रेणी में आते हैं। यदि इन सामान्य संकेतों के समय ही सक्रिय होकर उपवास जैसे सामान्य-से उपायों से उनका शमन किया जा सके, तो बड़े रोगों की संभावनाएँ क्षीण हो जाती हैं। अतः विद्यार्थी, किशोर, युवक, प्रौढ़,

खुशी उन्हीं को मिलती है, जो दूसरों को खुश करने की कोशिश करते हैं।

बुढ़ नर-नारी सभी के लिए उपवास एक अत्यंत प्रभावी चिकित्सा सिद्ध हो सकती है।

वस्तुतः रुग्णावस्था में प्रकृति ही हमें उपवास की प्रेरणा देती है। ऐसी अवस्था में हमें भूख नहीं लगती, लेकिन हम 'कमजोर न हो जाएँ' ऐसा सोचते हुए कुछ-न-कुछ खाते रहते हैं, जो एक बड़ी भूल है। जुकाम, बुखार, दरद, दस्त आदि के माध्यम से प्रकृति ही शरीर को गंदगी को दूर करना चाहती है। ऐसे में कुछ खाते रहना मल-विसर्जन की प्राकृतिक क्रिया में अवरोध पहुँचाना है। पशु-पक्षी प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करते, इसलिए वे बीमार नहीं होते। किन्हीं कारणों से यदि वे बीमार हो जाते हैं तो फिर भोजन को ओर आँख उठाकर भी नहीं देखते।

उपवासकाल में पाचन से अवकाश पाकर शरीर की पूरी शक्ति रोगों के शमन में लग जाती है। इसके प्रभाव से शरीर के रोग दूनी गति से ठीक होते हैं। लोगों का मानना है कि उपवास करने से कमजोरी आती है। इसलिए वे समय-असमय कुछ-न-कुछ भक्ष्य-अभक्ष्य ढूँढते रहते हैं और बीमार पड़ जाते हैं।

समझदारी से न किया जाए तो उपवास हानिप्रद भी सिद्ध होता है। उपवास या व्रत का अभिप्राय यह कदापि नहीं कि सारे दिन भूखे रहकर शाम को भारी-भरकम पदार्थ पेट में ढूँढे जाएँ। ऐसा करने से तो लाभ के स्थान पर हानि की ही संभावना रहती है। उपवासकाल में केवल जल का ही प्रयोग किया जाना चाहिए, अधिक हुआ तो फलों का रस या कोई अन्य तरल पदार्थ लिया जाए।

उपवास कितने दिन का किया जाए, इसका निर्णय शारीरिक स्थिति एवं रोग के अनुसार होना चाहिए। विजातीय तत्वों के निष्कासन के उपरांत उपवासकाल में शारीरिक शक्ति का ह्रास होना प्रारंभ होता है। जल्दतर से ज्यादा उपवास करने से शरीर के स्वस्थ कोषाणु नष्ट होने लगेंगे।

उपवासकाल में शरीर का वजन कम होता है, कुछ कमजोरी की अनुभूति होती है, लेकिन मस्तिष्क या ज्ञानतंतु बिलकुल नहीं छोड़ते। अतएव मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। नींद गहरी आती है और विचार भी सात्त्विक होते हैं। दिनभर भूखे रहना और शाम को उपवास तोड़ते हुए गरिष्ठ भोजन करना उपवास के नियमों का उल्लंघन है। ऐसा करने से लाभ नहीं, नुकसान ही होगा। उपवास 2-3 दिन से दो माह तक किए जाते हैं। लंबे उपवास तोड़ने में बहुत सावधानी रखनी चाहिए। नीबू-पानी अथवा संतरे-मौसमी के रस से उपवास तोड़ना चाहिए। फिर क्रमशः मौसमी फल और सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए।

उपवासकाल में भोजन से शरीर को शक्ति प्राप्त नहीं होती। अतः लंबे उपवास के समय शुद्ध वायु, सूरज का प्रकाश और शुद्ध जल का सेवन अधिक करते हुए शक्ति अर्जित करनी चाहिए। शुद्ध वायु में प्राणायाम से रक्त में पहले से उपस्थित विषैले तत्व दूर होते हैं। धूपस्नान से विटामिन डी मिलती है। अधिक पानी पीने से अधिक मूत्र-विसर्जन होता है और उससे अधिक मात्रा में शरीर की गंदगी दूर होती है। □

पर्वों से जीवन में उत्सव

व्रत, पर्व-त्योहार व उत्सव भारतीय संस्कृति के आवश्यक अंग-उपांग हैं। ये तत्व मनुष्य के जीवन-व्यवहार के केंद्रबिंदु में रहते हैं। इन्हीं केंद्रबिंदुओं के चारों ओर भावनाओं, विश्वासों, विचारों एवं धार्मिक आचार-व्यवहार का विस्तार होता है और मनुष्य समूह रूप में स्वतः ही मन एवं आत्मा की एकता के सूत्र में बंधने लगता है।

आध्यात्मिक ऊर्जा हमारे देश के कण-कण में समाविष्ट है। यहाँ के व्रत-नियमों का संबंध परंपरा अध्यात्मदर्शन, देवदर्शन और निरामयता से जुड़ा हुआ है। इसलिए हमारे यहाँ व्रत, पर्व-त्योहारों की सुदोर्घ परंपरा सदियों से चली आ रही है। धार्मिक परंपरा में हमारे व्रत एवं त्योहार गुँथे हुए हैं। हिमालय से लेकर दक्षिण प्रदेश तक और बंगाल से लेकर गुजरात तक व्रतों एवं त्योहारों की एक अविच्छिन्न परंपरा आज भी देश में विद्यमान है, जो पूरे वर्ष चलती रहती है। देवी-देवताओं में अटूट विश्वास, चाहे वे वैदिक देवता हों अथवा लौकिक, भारतीय लोक-जीवन की विशेषता रही है। व्यक्ति चाहे भारत के किसी भी प्रदेश में चले जाएँ, वहाँ प्रतिवर्ष समय-समय पर किसी-न-किसी देवी-देवता के मेले लगते रहते हैं और उत्सव होता रहता है।

गणगौर व्रत, नवरात्र, रामनवमी, गंगा दशहरा, नागपंचमी, रक्षाबंधन, कृष्णजन्माष्टमी, अनंत चतुर्दशी, श्राद्धपक्ष, दशहरा, शरदपूर्णिमा,

करवानीथ, अहोई अष्टमी, धन्तेरस, दीपावली, अन्नकूट, यम द्वितीया, गोपाष्टमी, कार्तिक पूर्णिमा, संकष्ट चौथ, मकर संक्राति, बसंत पंचमी, महाशिवरात्रि एवं होली तक भारतीय व्रतों एवं त्योहारों का सिलसिला फैला हुआ है। ये सब तो बड़े-बड़े व्रत-त्योहार हैं, जिन्हें गाँव-गाँव एवं नगर-नगर में सामूहिक रूप से मनाया जाता है। इनके अतिरिक्त एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा, अष्टमी आदि के व्रत होते हैं, जो किसी-न-किसी धार्मिक आस्था से जुड़े रहते हैं। इसी प्रकार सोम, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, रवि आदि वारों से जुड़े व्रत एवं उपवास होते हैं। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि भारतीय पंचांग का कोई ऐसा सप्ताह, पखवाड़ा अथवा महीना नहीं है, जिसमें कोई व्रत या त्योहार नहीं होता।

'व्रियते इति व्रतम्' जिसका वरण, ग्रहण, अनुपालन, आचरण, अनुष्ठान किया जाए, उसे व्रत कहते हैं। व्रत के पुण्यजनक उपवास, नियम, निष्ठा, अनुष्ठान, नियमन, संकल्प, संयम, नियामक, कर्तव्य-कर्म आदि अनेक अर्थ होते हैं। अमरकोश में व्रत एवं नियम को पर्यायवाचक माना गया है तथा उपवास, पुण्यकर्म आदि को व्रत का प्रकार कहा गया है। परम्पूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार किसी लक्ष्य को सामने रखकर विशेष संकल्प के साथ लक्ष्यसिद्धि हेतु की जाने वाली क्रिया विशेष का नाम व्रत है। व्रत में संकल्प लिया जाता है।

मानव जीवन की बेहतरी के लिए संकल्प होने के परिणामस्वरूप पुण्य की प्राप्ति होती है। व्रत एक तरह का तप भी है; क्योंकि संकल्प पूरा करना सहज नहीं होता; इसके लिए शारीरिक कष्ट भी सहन करना पड़ता है।

व्रत करने के अनेक लाभ हैं। सभी प्रकार के व्रतों में ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय व मन के संयम के विविध विधान हैं। व्रत करने से मनुष्य का सर्वप्रथम आहार संयम होता है, जिससे विषय निवृत्त होते हैं, फलतः विचारों एवं भावों का परिष्कार होता है। व्रत एक प्रकार का संकल्प होता है। व्रत के रूप में छोटे-छोटे संकल्प लेने से व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है। व्रतपालन से बुद्धि, विचार, ज्ञानतनु विकसित होते हैं। व्रत करने से व्यक्ति की सात्विकता में अभिवृद्धि होती है। पुराणों में व्रत के दिन क्षमा, दान, सत्य, संतोष व अवीर्य जैसे भावों का पालन करने हेतु कहा गया है। ये भाव मानव जीवन को उन्नत बनाते हैं।

भारतीय पर्वों के मूल में आनंद और उत्साह का विशेष महत्व है; क्योंकि कुछ दार्शनिकों को मान्यता है कि सृष्टि आनंद से उद्भूत है, आनंद में स्थित है और आनंद में प्रवेश करती है। पर्वों का उद्देश्य प्रत्येक क्षण को आनंद से परिपूर्ण कर देना और आनंद की पल-पल अनुभूति का एहसास कराना भी है।

पर्वों का उद्देश्य मानव को सामाजिक बनाना भी है। हमारी संस्कृति में जीवन के प्रत्येक क्षण को उत्सव की तरह जीने का ध्येय रहा है। आनंद के क्षण तभी सार्थक होते हैं; जब उन्हें सभी के साथ मिल-बाँटकर उठाया जाए। आज मानव का समय ज्यादा-से-ज्यादा कीमती हो गया, उसके पास समाज

तो क्या परिवार के लिए समय नहीं है। पर्व हमें परिवार में मेल-जोल बढ़ाने व समाज से जोड़ने का काम करते हैं। ये हमें अधिक-से-अधिक सामाजिक संस्कारों की ओर प्रवृत्त करते हैं। हमारी संस्कृति में मिठास की तरह घुली हुई पर्व-परंपरा केवल उत्सव भावना का ही निर्वाह नहीं करती, बल्कि इसमें हमारी विचारधारा के बीज भी हैं। आज के युग में तो पर्वपरंपरा और भी ज्यादा प्रासंगिक हो जाती है; क्योंकि इनसान एकदूसरे से कट रहा है, दूर-दूर हो रहा है और वर्तमान समय की कठिनाइयों से घिरता जा रहा है। तनाव, चिंता, निराशा, अवसाद अब जीवन का हिस्सा बनते जा रहे हैं। इन समस्याओं के समाधान में पर्व मुख्य भूमिका का निर्वाह कर सकते हैं। पर्व विशेष में वातावरण में विशेष प्रकार की ऊर्जा-तरंगों का बाहुल्य रहता है। इन ऊर्जा-तरंगों को ग्रहण करके व्यक्ति के जीवन की विविध समस्याओं का समाधान होता है। इनमें मुख्यतः शारीरिक, मानसिक समस्याओं का निवारण होता है। व्यक्ति के मन में जो ग्रंथियाँ पड़ जाती हैं, पर्वों पर वे खुल जाती हैं, उनका विरेचन हो जाता है। पर्व मानव की भावनात्मक आवश्यकता की पूर्ति करते, मन को असौम शांति और सुकून देते हैं।

इस प्रकार व्रत एवं पर्व हमारे शारीरिक व मानसिक संताप को दूर करने के साथ-साथ हमारे जीवन को अनुप्राणित करके न केवल हमें पारिवारिक व सामाजिक दायित्वों के लिए प्रेरित करते हैं, बल्कि अपने जीवन के हर क्षण को आनंदमय तरीके से जीने का अभ्यास भी कराते हैं। हमें इन व्रतों एवं पर्वों का भरपूर लाभ लेना चाहिए। □

ज्योति जो सदा जलेगी

सर्वविरहित है कि महामना पं० मदनमोहन मालवीय जी ने बालक श्रीराम का यज्ञोपवीत संस्कार संपन्न कराया था। तभी से वे दीपक के समक्ष बैठकर नित्य प्रातः गायत्री मंत्र साधना किया करते थे। सन् 1926 का वसंत पर्व-ब्राह्ममुहूर्त की वेला उनके जीवन के सौभाग्य का सूर्योदय बनकर आई, जब दीपक की ज्योति धीरे-धीरे बढ़ी और उसी में क्रमशः बढ़ती रही एक आकृति जिसने अपना परिचय बालक के पिछले तीन जन्मों के गुरु के रूप में दिया। जब वह आकृति अंतर्धान हो गई, ज्योति में विलीन हो गई तो वही ज्योति अखण्ड बन गई जो अब तक प्रज्वलित है। उसी के समक्ष बैठकर पूज्यवर ने 24-24 लाख के गायत्री महामंत्र के 24 महापुरश्चरण संपन्न किए।

पत्रिका का नामकरण

परमपूज्य ने जब सन् 1937 में पत्रिका के प्रकाशन पर विचार किया तो सर्वप्रथम उसके नाम पर चिंतन किया। उनका दृढ़ मत था कि जिस अखण्ड ज्योति के सान्निध्य में उन्हें अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने में सफलता मिली, वैसी ही सफलता इस पत्रिका के पाठकों को भी मिलनी चाहिए, वैसा ही संतोष और आनंद उन्हें भी प्राप्त होना चाहिए। अपनी सोच को इस कसौटी पर कसने के बाद बिना और कुछ सोचे उन्होंने पत्रिका का नाम 'अखण्ड ज्योति' रख दिया। हम शिष्यों के लिए दोनों 'अखण्ड ज्योति' एक समान हैं। यदि धी और वर्तिका वाली अखण्ड ज्योति गुरुवर का

मार्गदर्शन बनी तो कागज के पन्नों पर छपी अखण्ड ज्योति हमारी मार्गदर्शक सिद्ध हो रही है। पाठकों को जनवरी, 1981 की अखण्ड ज्योति पृष्ठ-56 पर हम ले जाना चाहेंगे, जहाँ वे कहते हैं—'अखण्ड ज्योति' और 'युग निर्माण योजना'—दोनों को पढ़ने की आवश्यकता है—दोनों एकदूसरे की पूरक हैं। मिशन के परिजनों को क्या सोचना और करना चाहिए? इसके लिए उन्हें दोनों पत्रिकाओं को अनिवार्य रूप से मँगाना और पढ़ना चाहिए। अखण्ड ज्योति नवंबर, 1978, पृष्ठ-56 पर वे लिखते हैं—'पत्रिका प्रचारक' मिशन के प्रचारक हैं। चाहे उन्हें भोजन और वस्त्र में कमी करनी पड़े, पर पत्रिका लेना और पढ़ना चलते रहना चाहिए। हमारी कार्य योजना

इस संदेश को परिजनों तक पहुँचाने के लिए यहाँ के व्यवस्था-तंत्र ने पत्रिका-प्रचारकों के पाँच शिविर लगाने का फैसला किया—

1. 2-4 अगस्त, 2024—उत्तर प्रदेश।
2. 16 से 18 अगस्त, 2024—बिहार, झारखंड।
3. दिनांक 13 से 15 सितंबर, 2024—मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़।
4. 15 से 17 अक्टूबर, 2024—चंडीगढ़, दिल्ली, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, उत्तराखंड।
5. 17 से 19 नवंबर, 2024—असम, पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा, मिजोरम, ओडिसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, सिक्किम, भूटान, नेपाल आदि।

उत्तर प्रदेश का शिविर संपन्न हो चुका है। इसमें बड़ी संख्या में परिजनों ने भाग लिया। पत्रिका मैगाकर बँटने वालों को तो पत्र/ई-मेल/ मोबाइल नंबर/व्हाट्सऐप आदि से संपर्क किया ही गया, जेन समन्वयक, उपजेन समन्वयक, जिला समन्वयकों को भी आमंत्रित किया गया।

गायत्री तपोभूमि के वक्ताओं ने संबंधित विषयों पर विचार रखे और आगंतुकों ने भी विचार प्रस्तुत किए। सहाभागियों में काफी उत्साह देखा गया। संकल्प लिया गया कि इस समय वे जितनी पत्रिकाएँ मैगा रहे हैं, उसकी दुगुनी वर्ष 2025 में मैगाएँ। प्रचारकों ने निर्णय लिया कि घरों में पत्रिका देते समय वे पाठकों के साथ चर्चा करेंगे और उसमें दो गई अच्छी-अच्छी बातों को उनके संज्ञान में लाएँगे, जिससे कि आध्यात्मिक विषयों के प्रति उनकी रुचि बढ़े।

जो लोग पत्रिका मैगाकर घर-घर पहुँचाने के कार्य में लगे हैं। वे अब पत्रिका देते समय पाठकों से आग्रह करेंगे कि वे भी इस कार्य में रुचि लें। वे भी अपने संपर्क के लोगों से पत्रिका लेकर स्वाध्याय करने को कहें, स्वाध्याय से जो लाभ उन्हें हो रहा है, वही लाभ अन्य लोगों तक पहुँचे, इसे वे सुनिश्चित करें। इस प्रक्रिया से पत्रिका की संख्या में बढोत्तरी होगी और गुरुदेव के विचार घर-घर पहुँचने लगेंगे।

परमपूज्य गुरुदेव का आग्रह

वाङ्मय क्रमांक-68 (पृष्ठकी अमृतकण्ठी) के पाँचवें अध्याय के पृष्ठ-5-26 पर गुरुदेव द्वारा अत्यंत मार्मिक अपील की गई है, जिसे नीचे दे रहे हैं।

“नए वर्ग में, नए क्षेत्र में जाने के लिए आप सब हमारी मदद कर दीजिए। हमने एक बहुत ही शानदार भवानी तलवार निकाली है।

ऐसी शानदार योजना दुनिया में नहीं बनी। हमने हर दिन हर पड़े-लिखे को निर्धारित रूप से युग साहित्य पढ़ाने की योजना बनाई है। आप पड़े-लिखे लोगों तक हमारी आवाज पहुँचा दीजिए; हमारी जलन को, हमारी चिन्ताओं को पहुँचा दीजिए। लोगों से आप यह मत कहना कि गुरुजी बड़े सिद्धपुरुष हैं, बड़े महात्मा हैं और सबको बरदान देते हैं, वरन यह कहना कि गुरुजी एक ऐसे व्यक्ति का नाम है, जिसके पेट से आग निकलती है, जिसकी आँखों में से शोले निकलते हैं। विचारक्रांति-अभियान को हमने युगसाहित्य के रूप में लिखा है, उसे लोगों में फैला दीजिए। आपके नजदीक जितने भी आदमी हैं, उनमें आप हमारे विचार फैला दीजिए। आप युगसाहित्य लेकर अपने सर्किल में पढ़ाना शुरू कर दीजिए, अपने पड़ोसियों को पढ़ाना शुरू कर दीजिए। उनको हमारे विचार दीजिए, हमको आगे बढ़ने दीजिए और आप हमारी सहायता कर दीजिए। इससे कम में हमारा काम चलने वाला नहीं है। जो हमारे विचार पढ़ेगा, वही हमारा शिष्य है। हमारे विचार बड़े पैसे हैं, हमारी सारी शक्ति विचारों में सीमाबद्ध है। दुनिया को हम पलट देने का जो दावा करते हैं, वह सिद्धियों से नहीं, अपने सशक्त विचारों से करते हैं। इन्हें फैलाने में हमारी सहायता कर दीजिए।”

युगसाहित्य समन्वयक

इस महत्वपूर्ण कार्य को गति देने के लिए क्षेत्र के अनुभवी जानकारों ने युगसाहित्य समन्वयकों की घोषणा की है, जिन्हें यहाँ से पूरी जानकारी दे दी गई है। आशा है, इन प्रयासों से मिशन की गतिविधियों में उछल आएगा और यही परमपूज्य गुरुदेव के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

ज्ञातव्य

आगामी पुस्तक मेले

स्थान	तिथि	संपर्क-सूत्र
1. गायत्री शक्तिपीठ सिविल लाइन, गोंडा (उ. प्र.)	26 से 30 अक्टूबर, 2024	1. श्रीमती पुष्पा तिवारी, मो.-9451035133 2. श्री राम तेज मिश्र, मो.-9453518783
2. गायत्री शक्तिपीठ शास्त्री नगर, बौदा (उ. प्र.)	10 से 18 नवंबर, 2024	1. श्रीमती रामजानकी शुक्ला, मो.-8423304000 2. श्री रामू खरे, मो.-8299259824
3. शिव मंदिर जयराम नगर गुनौर, जिला-सम्भल (उ. प्र.)	16 से 20 अक्टूबर, 2024	1. श्री अनिल कुमार पाण्डेय, मो.-9936683502 2. श्री विनोद गुप्ता, मो.-9720588412
4. बौदनी चौक, मसकनवा जिला-गोण्डा (उ.प्र.)	21 से 25 अक्टूबर, 2024	1. श्री अनिल कुमार पाण्डेय, मो.-9936683502 2. श्री राम तेज मिश्र, मो.-9453518783
5. स्नानघाट सरजूतट-कटरा सहबाजपुर करनैलगंज, गोण्डा जिला-गोण्डा (उ. प्र.)	25 से 29 अक्टूबर, 2024	1. श्री अनिल कुमार पाण्डेय, मो.-9936683502 2. श्री राम तेज मिश्र, मो.-9453518783

गायत्री तपोभूमि में 40 दिवसीय अनुष्ठान करने का सुअवसर

22 नवंबर से 31 दिसंबर, 2024 तक, 04 जनवरी से 12 फरवरी, 2025 तक

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

गायत्री तपोभूमि मथुरा, तप की दिव्य भूमि है, जहाँ से युगावतार परमपूज्य गुरुदेव ने युग निर्माण योजना का शुभारंभ किया। अब तक इस जाग्रत चैतन्य तीर्थ में लाखों लोगों ने अनुष्ठान, साधना आदि के रूप में कठिन तपश्चर्याएँ संपन्न की हैं। यहाँ की शांति, प्रखरता, श्रद्धा, प्रेरणा, सृजन-ऊर्जा का उल्लास हर किसी को जप-तप, अनुष्ठान आदि के लिए विशेष रूप से आमंत्रित करता है। अतः परिजनों की इच्छा-आकांक्षा को देखते हुए 40 दिवसीय साधना शिविर के दो सत्रों का आयोजन यहाँ किया जा रहा है।

शिविर में भागीदार बनने के इच्छुक परिजन आवेदन करके शीघ्र स्वीकृति प्राप्त कर लें। इस शिविर में मिशन के सिद्धांतों-आदर्शों का समुचित प्रशिक्षण शिविर को पूरी अवधि तक चलेगा। आत्मीय परिजन आत्मकल्याण तथा लोककल्याण की दिशा में आगे बढ़ने एवं गुरुदेव के कार्यों को और अधिक कुशलता से कर सकने हेतु, प्रवीणता प्राप्ति के लिए इस अवसर का अवश्य लाभ उठाएँ। अति वृद्ध, बीमार तथा अनुशासनों का पालन करने में असमर्थ न आएँ। मथुरा में इन दिनों ठंड अधिक पड़ती है, अतः गरम वस्त्र भी लाएँ। स्वीकृति लेकर ही आएँ। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

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

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 यहाँ संपन्न हुआ। 2400 तीर्थों का जल, रज, अखंड अग्नि एवं 2400 करोड़ हस्तालिखित गायत्री महामंत्र यहाँ स्थापित हैं। अतः यह पावनस्थली 2400 तीर्थों का प्रतिनिधित्व करती है। युग-परिवर्तन महापुरस्करण 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—

सितंबर, 2024

20 से 28

अक्टूबर, 2024

3 से 11 (नवरात्र)

22 से 30

नवंबर, 2024

7 से 15

तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ; अन्यथा आवास की व्यवस्था सुनिश्चित नहीं हो सकेगी। अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधार, जन्मदिनसहित आवेदन करें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

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

13-15 सितंबर (मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़)

15, 16, 17 अक्टूबर (चंडीगढ़, दिल्ली, हरियाणा, हिमाचल, जम्मू-कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, उत्तराखंड)

17, 18, 19 नवंबर (असम, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, त्रिपुरा, मिजोरम, सिक्किम, भूटान, नेपाल आदि)

परमपूज्य गुरुदेव ने अपने क्रांतिकारी विचारों को जन-जन तक पहुँचाने के लिए नित्य लेखन किया और पत्रिकाओं तथा लगभग 3200 पुस्तकों को जनमुलभ कराया। उनके अभियान को गति देने के लिए गायत्री तपोभूमि, मथुरा में पत्रिका प्रचारक सम्मेलन आयोजित किए जा रहे हैं। पत्रिकाएँ मिशन को गति देने का सशक्त माध्यम हैं। मिशन के विस्तार हेतु इनका विस्तार अत्यंत आवश्यक है। अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना, युगशक्ति गायत्री, प्रज्ञा अभियान आदि का जितना अधिक प्रसार-विस्तार होगा, उतना ही अधिक युग निर्माण आंदोलन को सफल बनाने में सहायता मिल सकेगी। अतः परिजनों से आग्रह है कि अभीष्ट प्रेरणा मार्गदर्शन हेतु इस सम्मेलन में अवश्य आएँ। पत्रिका मँगाने वाले भाई-बहन अपने जिलों के समन्वयक/ट्रस्टी/व्यवस्थापक आदि को साध लेकर पधारें। आने की स्वीकृति अवश्य मँगालें, बिना स्वीकृति न आएँ।

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

जीर्वायु और स्वस्थ जीवन के रहस्य



मनुष्य सदा स्वस्थ या युवा रहना तो चाहता है, पर व्यवस्था उसकी इच्छानुरूप बन नहीं पाती। जीवन देर तक ठहरता नहीं और अनपेक्षित बुढ़ापा आ धमकता है, इस स्थिति में कुरूपता भी बढ़ती है और असमर्थता भी। अंत क्या होता है, इसे सभी जानते हैं। बूढ़े के लिए मृत्यु के मुख में जाने के अतिरिक्त और कोई चारा नहीं।

फिर भी इच्छा तो बनी ही रहती है कि बुढ़ापा देर में आए और अधिक दिन जीने का अवसर मिले। जिंदगी में ऐसा ही कुछ रस और आकर्षण है कि उसे सहज छोड़ते नहीं बनता। अब तक बुढ़ापे को रोकने और मरण का दिन अधिक आगे धकेलने के लिए अनेकानेक प्रयास होते रहे हैं। उनमें आंशिक सफलता ही मिली है, फिर भी आशा बलवती है—प्रयत्नक्रम भी रुका नहीं है।

इस संदर्भ में खोज करने वालों ने जो तथ्य ढूँढ़ निकाले हैं, उनमें चार प्रमुख हैं—(1) शरीर का तापमान कम करना (2) ठंडे वातावरण में रहना (3) प्रजनन में अति न बरतना (4) मस्तिष्कीय उद्विग्नता से बचना। ये चार अवलंबन ऐसे हैं, जिन्हें अपनाकर प्रकृति व्यवस्था के साथ सहयोग करते हुए समर्थता को देर तक बनाए रखा जा सकता है। इन चारों प्रयोगों को भारत के ऋषिकल्प व्यक्ति अपनी जीवनचर्या में सतर्कतापूर्वक समाविष्ट करते रहे हैं। फलतः उन्हें सामान्यजनों की तुलना में कहीं अधिक लंबा जीवन जीने का अवसर

मिला है। हिमालय के शीतल क्षेत्रों को उन्होंने अपना कार्यक्षेत्र चुना। स्वल्पाहार, उपवास अपनाया। पेट पर भार लदने और तापमान बढ़ने जैसा प्रसंग न आने दिया। ब्रह्मचर्य को साधना का आवश्यक अंग माना और स्थितप्रज्ञ जैसा निस्सूह स्वभाव बनाकर संतुष्ट रहने एवं हैंसते-हैंसते समय गुजारने का अभ्यास किया। प्रकृति से विद्रोह करने की अपेक्षा सहयोग देने की दूरदर्शिता अपनाकर, उन्होंने जीवन-संपदा का समुचित लाभ उठाया।

शरीर का तापक्रम घटा देने से बुढ़ापा देर में आता है, यह सिद्धांत विज्ञान-क्षेत्र में अब मान्यता प्राप्त करता जा रहा है। इस तापक्रम के संदर्भ में दो बातें कही जाती हैं—एक यह कि वातावरण ठंडा हो, दूसरी यह कि शरीर में पाई जाने वाली स्वाभाविक गरमी सामान्य तापमान से घटाकर किन्हीं उपायों से कम कर दी जाए। दोनों ही सुयोग मिल सके, तब तो उसे सोना सुगंध का संयोग कहा जाएगा।

कैलीफोर्निया यूनिवर्सिटी के किए प्रयोगों में सिद्ध हुआ कि शरीर का तापमान तीन डिग्री घटा दिया जाए तो आयुष्य तीस वर्ष बढ़ सकती है। यदि स्वल्पाहार का स्वभाव डाला जाए तो पाचन भी ठीक हो और अनावश्यक भार वहन में जो जीवनीशक्ति का अपव्यय होता है, वह भी रुके। तापक्रम कम रखने का उपयुक्त तरीका कम भोजन से काम चला लेना है। कम भोजन करने पर ठीक प्रकार से पचा हुआ आहार कहीं

अधिक शक्ति प्रदान कर देता है, जबकि बहुत खाने वाला पचाने में असमर्थ रहता है। उत्तेजित पाचन-प्रक्रिया अनावश्यक तापमान की वृद्धि करती है और दीर्घजीवन में भारी व्यतिरेक खड़ा करती है। विशेषज्ञों का कथन है कि जितना खाया जाता है। उससे आधे में ही काम चल सकता है। इससे आर्थिक बचत और समय की बरबादी रुकने का अतिरिक्त लाभ मिलता है।

आयुष्य विज्ञान के संशोधकों ने जीवन और मरण का संबंध मस्तिष्कीय सक्रियता के साथ जोड़ा है। उनसे अपने प्रयोगों में पाया कि मरने के दिन निकट आने पर मनुष्य की मस्तिष्कीय उद्विग्नता बढ़ जाती है, वह अधिक सोचता और अधिक परेशान रहता है। इसका प्रभाव नाड़ी संस्थान पर पड़ता है। जीवकोश का नया प्रजनन घट जाता है। नए जीवकोश बनाने में असमर्थ रहने पर वे कुछ काम ढूँढ़ते हैं और आपस में ही लड़-भिड़कर एकदूसरे को कुतरने-निगलने लगते हैं। यह मरण की पूर्व भूमिका है। चिंतित मनःस्थिति में जीवनकाल जल्दी समाप्त होता है, जबकि

प्रसन्न और अलस रहने वाले अभावों के बीच रहकर भी लंबी जिंदगी जी लेते हैं। शक्ति भंडार के जल्दी चूकने में मस्तिष्कीय सक्रियता का अधिक होना भी बुरा है। इसी कारण तथाकथित बुद्धिजीवी सामान्य जनों की अपेक्षा जल्दी मरते हैं।

प्राणायामों से कुछ ऐसे उपचार किए जाते हैं, जिनसे श्वास-क्रम के व्यतिक्रम से उत्पन्न होने वाली क्षति को रोका जा सकता है। इस आधार पर भी तापमान के नियमन में सहायता मिल सकती है।

जिन पर बुढ़ापे का प्रभाव न्यूनतम हुआ है और जो मरणपर्यंत सक्षम बने रहे, उनकी जीवनचर्या का पर्यवेक्षण करने पर इसी निष्कर्ष पर पहुँचना पड़ता है कि जीवनीशक्ति के भंडार को चुका देने वाली उद्विग्न आतुरता न बरती जाए। आहार-विहार का संयम रखा जाए, तो अजर-अमर होने जैसी बात न बनने पर भी मनुष्य लंबे समय तक नीरोग जीवन जी सकता है और अपनी क्षमता इस स्तर की बनाए रह सकता है, जिसमें बुढ़ापे को कुरूप, कष्टदायक एवं अभिशाप न कहना पड़े। □

एक नदी में नाव पड़ी थी। उस नाव पर बैठकर यात्री पार जाते-आते थे। एक यात्री बड़ा जिद्दी था। बोला—“नाव में बैठकर पार होने की बात सभी कहते हैं, मैं घाट पर खाली नाव में बैठूँगा और सहज ही पार हो जाऊँगा।” सबने समझाया कि माँझी, डाँड, किराये की व्यवस्था रहने पर ही पार हुआ जा सकता है, पर जिद्दी आदमी नाव को ही सब कुछ मानता था, सो एक खाली खड़ी नाव में बैठकर पार जाने के लिए अड़ गया। नाव थोड़ी ही दूर चलकर उलट गई और नाव तथा यात्री दोनों ही डूब गए।

उपासना-साधना नाव तो है, पर उसके साथ जीवन-परिष्कार और सुयोग्य गुरु का मार्गदर्शन भी चाहिए। बिना गुरु के जीवन की नाव भी पार नहीं होती है।



नारी शक्ति की गरिमा

नारी 'शक्ति' का सघन पुंज है। यह शक्ति जिस रूप में प्रकट होती है, वह उसी रूप में परिलक्षित होती है। जब नारी अपने अबोध एवं नवजात बालक को स्तनपान कराती है तो वह वात्सल्य एवं ममता का साकार रूप होती है। जब नारी अपने केंद्र पर खड़ी होकर हुंकार भरती है तो वह दुर्गा एवं कालीरूपा बन जाती है, फिर उसकी दृढ़ता एवं साहस के सामने कोई नहीं टिकता। जब नारी अपनी सुकोमल संवेदनाओं के संग विचरती है तो सृष्टि में सौंदर्य की एक नई आभा, एक दिव्य प्रकाश बिखर जाता है, परंतु जब नारी अपने नैसर्गिक एवं पवित्र भाव को भूल जाती है, तब वह अबला-भोग्या के रूप में शोषित की जाती है।

वर्तमान स्थिति में नारी ने जो साहस का परिचय दिया है, वह आश्चर्यजनक है। आज नारी की भागीदारी के बिना कोई भी काम पूर्ण नहीं माना जा रहा है। समाज के हर क्षेत्र में उसका परोक्ष-अपरोक्ष रूप से प्रवेश हो चुका है। आज तो कई ऐसे प्रतिष्ठान एवं संस्थाएँ हैं, जिन्हें केवल नारी संचालित करती है। जिस मध्ययुग में नारी को बेड़ियों से जकड़ दिया गया था, उस युग से आज तक उसकी संघर्ष की कहानी बड़ी लंबी एवं चुनौतीपूर्ण है, परंतु वह सफल हुई है और आगे भी सफल होगी। यह

दैवी योजना है। चाहकर भी कोई उसके बढ़ते कदमों को धाम नहीं सकता। यही नारी की भक्तिव्यता है और यह अत्यंत सुखद है।

आधुनिक समाज में नारी का वर्चस्व बढ़ा है। व्यापार और व्यवसाय जैसे पुरुष एकाधिकार के क्षेत्र में जिस प्रकार उसने कदम रखा है और जिस सूझ-बूझ एवं कुशलता का परिचय दिया है, वह अद्भुत है। बाजार में नारियों की भागीदारी बढ़ती जा रही है। तकनीकी एवं इंजीनियरिंग जैसे पेचीदा विषयों में उसका दखल देखते ही बनता है। किसी जमाने में उसे घरेलू कार्यों में ही समेट दिया गया था, परंतु जैसे ही वह अपनी इस चहारदीवारी को तोड़कर बाहर निकली, उसने सबको हैरान कर दिया। नारी को यह शक्ति आज इस रूप में प्रकट हो रही है।

नारी की सफलता के आँकड़ों का वर्णन करें तो शायद उसे समेट पाना संभव नहीं होगा, परंतु उसका विश्लेषण करने पर पता चलता है कि इसके पीछे एक बड़ा रहस्य एवं राज छिपा हुआ है। इस रहस्य का उद्घाटन सामान्य बुद्धि से संभव नहीं है। मानव मन का कुशल एवं दक्ष विशेषज्ञ ऋषि कहता है कि नारी में संवेदनशील शक्ति सघन होती है। यह संवेदना जिधर प्रवाहित हो जाए, उधर चमत्कार करने लगती है। योग की भाषा में इसे क्षिप्तावस्था कह सकते हैं।

अगर मन को शांत रखना है तो दूसरों के बारे में सोचना बंद कर दें।

(25)

उसी अवस्था में बालक जन्म लेता है। वह रजोगुण संपन्न होता है। उसमें क्रियाशीलता अत्यधिक होती है। यह क्रियाशीलता जिस दिशा की ओर बढ़ेगी, उसको परिणति और परिणाम उसी प्रकार का होगा। यदि क्रियाशीलता निद्रा, आलस्य, काम-वासना आदि की ओर हो तो यह तामसिक वृत्ति मूढ़ावस्था जैसी होगी और यदि श्रेष्ठ विचार, भाषा, चिंतन की ओर हो तो यह सतोगुणों अवस्था में परिणत होगी।

नारी को प्रकृति बड़ी अनोखी एवं बेजोड़ मानी जाती है। उसमें अनगिनत तत्व एक साथ समाये होते हैं। हरेक तत्व की अपनी खास विशेषता होती है। इसमें करुणा भी है तो निष्ठुरता भी है; वात्सल्य भी है तो भोग की चरम कामना भी है, त्याग भी है तो मोह का प्रचंड चक्रवात भी उमड़ता-धुमड़ता है। इसमें प्रेम भी समाहित है और घृणा भी शामिल है। इसी में भक्ति के साथ बहिरंग का आकर्षण भी है। इसी में सौंदर्य के साथ वीभत्सता भी है। इसमें पवित्रता और कुटिलता, दोनों सम्मिलित हैं।

ये दोनों विपरीत तत्व बड़ी तीव्रता एवं बहुलता में यहाँ पर उपस्थित हैं। ये दोनों ही आयाम जहाँ गति करेंगे, उसी तीव्रता के साथ करेंगे; क्योंकि इनमें शक्ति की मात्रा बहुलता में है। मोरा ने भक्तितत्व को बढ़ाया था। उन्होंने पाँच हजार वर्ष पूर्व के कृष्ण को राधा के समान उपलब्ध कर लिया। गागी, घोषा, अपाला ने ज्ञानतत्व को विकसित किया था और वे इतनी पारदर्शी ज्ञानी बन गईं कि उन्हें ऋषिकाओं के नाम से संबोधित करते हैं।

माता देवकी ने कठोर तप किया था और इसी कारण उनके दिव्य गर्भ से भगवान् श्रीकृष्ण ने जन्म लिया था। कालीतत्व भी नारी में ही समाहित है। इसे बढ़ाने वाली थीं क्षत्राणियाँ जिनके कोमल कर्णों में तलवर्ण खनकती थीं। घोड़ों की पीठ पर वे बिजली के समान दौंधती थीं। रानी लक्ष्मीबाई ने ऐसी वीरता का परिचय दिया। वर्तमान समय में नारियों की दक्षता, कुशलता और विभिन्न क्षेत्रों में उनकी बढ़ती प्रतिभा में उनके अंदर निहित विशिष्ट तत्वों के विकसित

पू० गुरुदेव ने 21वीं सदी को 'नारी सदी' कहा है। सचमुच में यह युग नारी शक्ति के उत्थान का, चरम उत्कर्ष का युग है। उसे जीवन के हर क्षेत्र में उठना होगा, आगे बढ़ना होगा। लोक-कल्याण की हर व्यवस्था को सँभालने में नेतृत्व करना होगा।

होने के कारण ही उत्तरोत्तर वृद्धि हो रही है। इसी कारण स्वामी विवेकानंद ने कहा था—“नारी का उत्थान स्वयं नारी ही करेगी। कोई और उसे उठा नहीं सकता। वह स्वयं उठेगी। बस, उठने में उसे सहयोग की आवश्यकता है और जब वह उठ खड़ी होगी तो दुनिया की कोई ताकत उसे रोक नहीं सकती। वह उठेगी और समस्त विश्व को अपनी जादुई कुशलता से चमत्कृत करेगी।”

आज की नारी स्वयं को पहचाने, अपनी आंतरिक शक्तियों को उभारे और उन्हें रचनात्मक कार्यों में लगा दे तो विकास की गति कई गुना बढ़ सकती है। शक्ति तो शक्ति है, वह जहाँ पर लगेगी, अपना परिचय देगी।

संस्कारों की पावन परंपरा

प्रत्यक्ष शिक्षण के दृश्य प्रयोजनों के अतिरिक्त भारतीय संस्कृति के पुरोधाओं ने ऐसे उपाय भी खोज निकाले थे, जिनके आधार पर अंतराल की गहराई तक प्रवेश करने और कारणशरीर को प्रभावित करके आस्था क्षेत्र को परिपक्व किया जा सकता था। उस प्रभाव से विचारणा में उत्कृष्टता का आरोपण होता था, तदुपरांत क्रियापद्धति में आदर्शवादिता का प्रवाह चल पड़ता था। ये प्रयास 'संस्कार' नाम से जाने जाते हैं। जीवन में सोलह मोड़ आते हैं। इस दृष्टि से संस्कार आयोजनों की संख्या भी सोलह रखी थी। हर मोड़ पर एक संस्कार।

आज जीवन की रीति-नीति में न तो उतने मोड़ रहे हैं और न महँगाई, व्यस्तता, अश्रद्धा आदि के कारण सर्वसाधारण की स्थिति ऐसी रह गई है कि उन सबको यथाविधि उत्साहपूर्वक संपन्न कराया जा सके। वर्तमान परिस्थितियों में अनुपयुक्त संस्कारों को घटाकर तथा दो नए संस्कारों को जोड़कर कुल 12 संस्कार रखे गए हैं।

माता के गर्भ में जीव के स्थिर होने पर पुंसवन नामक संस्कार कराया जाता है, जिसका उद्देश्य है, गर्भिणी को उसके शारीरिक, मानसिक दायित्वों को समझाना। उनका पालन करने पर वह अपना स्वास्थ्य और गर्भस्थ शिशु

का उज्ज्वल भविष्य बनाने में समुचित भूमिका निभा सकती है। यह सभी संबंधीजनों की उपस्थिति में होता है, ताकि वे सब भी उस मर्यादा के पालन करने में गर्भिणी को समुचित सहयोग-संरक्षण प्रदान करते रहें। इसका प्रचलन आज भी है।

इसी प्रकार शिशु के अबोध रहने तक कई संस्कार संपन्न हो जाते थे। इनमें से नामकरण, अन्नप्राशन, मुंडन, विद्यारंभ आदि का प्रचलन अभी भी है। अबोध शिशु तो समारोहों के समय उपलब्ध कराए गए मार्गदर्शन को समझ नहीं पाता है, पर परिवार के सभी सदस्य और संबंधीगण उस मार्गदर्शन को भली भाँति समझ लेते हैं। अभिभावक तथा संबंधीजन मिल-जुलकर ऐसी रीति-नीति अपनाते हैं, जिससे बालक की समग्र प्रगति में इन सभी का समुचित योगदान जुड़ता रहे। नामकरण संस्कार के अंतर्गत यथा नाम तथा गुण के आधार पर बच्चों के नाम गुणों के आधार पर प्रेरणाप्रद रखे जाते थे, ताकि बड़ा होने पर बच्चा अपने नाम की गरिमा के अनुरूप जीवन जिए। अन्नप्राशन संस्कार के माध्यम से बच्चे को संस्कारित शुद्ध सात्त्विक अन्न का सेवन प्रथम बार कराया जाता है, ताकि अभक्ष्य भक्षण से वह बचा रहे। मुंडन संस्कार के माध्यम से पिछले जन्मों के

कुसंस्कारों को हटाकर श्रेष्ठ संस्कारों की स्थापना सिर पर स्वस्तिक बनाकर की जाती है। सदबुद्धि की प्रतीक शिखा की स्थापना भी मुंडन के साथ जुड़ी है। बड़ा होने पर बच्चे को विद्यारंभ संस्कार के माध्यम से संजीवनी विद्या सिखाने का शुभारंभ किया जाता है।

यज्ञोपवीत के समय तक बालक इतनी समझदारी प्राप्त कर लेता है कि अपने विकास की दिशाधाराओं के संबंध में कुछ करने की स्थिति में पहुँच सके। यज्ञोपवीत संस्कार के माध्यम से गायत्री महाविद्या का दर्शन समझकर जीवन में धारण करने की प्रेरणा प्रदान की जाती है। यज्ञोपवीत गायत्री की प्रतिमा है, जिसे व्यक्ति अपने कंधे पर हमेशा धारण किए रहते हैं। उपासना, साधना और आराधना के अनुबंध भी इसके साथ जुड़े हैं। प्रायः यज्ञोपवीत संस्कार के साथ ही दीक्षा संस्कार भी कराया जाता है, अलग से भी इसे कराया जा सकता है। दीक्षा संस्कार के द्वारा व्यक्ति अपने मार्गदर्शक का चयन करता है। गुरुसत्ता का अवलंबन मानव जीवन में अनिवार्य है। गुरु इस दीक्षा के साथ अपनी साधना और तप का एक अंश शिष्य को देकर उसे सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है।

इसके उपरांत विवाह संस्कार आता है। इन दिनों उसे क्रीड़ा, विनोद एवं गृह व्यवस्था पर आधारित माना जाता है। रूप, लावण्य, दहेज आदि को आधार मानकर जोड़ों का चुनाव होता है, हाथ पीले करने और घर बसाने जैसे क्षुद्र प्रयोजनों तक ही उसे मान्यता मिल रही है,

पर वास्तविकता इससे कहीं अधिक है। दो परिवारों का एक जुट होने, दो व्यक्तियों के परस्पर समर्पित होने और मिल-जुलकर ऐसे उद्देश्य पूरे करने की वह विधा है, जिसका प्रभाव-परिणाम दूरवर्ती हो। समूचे समाज को उनके संयुक्त प्रयास से अनुकरणीय प्रेरणा मिले। परिवार निर्माण की ऐसी उच्चस्तरीय व्यवस्था बने, जिससे सर्वतोमुखी प्रगति का द्वार खुले। यधु अपनी समुगल को और वर अपनी समुगल को अधिक प्रगतिशील बनाने के लिए प्रभावशाली भूमिका संपन्न करें। समय के अनुरूप प्रजनन पर अंकुश लगाने की प्रतिज्ञा भी अब इसी संस्कार में सम्मिलित कर दी गई है। गृहस्थ

.....
**प्रत्येक बुराई धर्म के कारण नहीं,
 बल्कि धर्म को न मानने के कारण
 विद्यमान रहती है। अतः धर्म का कोई
 दोष नहीं है, दोष मनुष्य का है।**

जीवन से संबंधित अनेक कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों की शिक्षा भी इसी अवसर पर दी जाती है।

वानप्रस्थ भी गृहस्थ प्रवेश की तरह ही महत्त्वपूर्ण आश्रम माना गया है। आधा जीवन निजी विकास और परिवार-निर्वाह के लिए लगाया जाए। शेष आधे को लोक-कल्याण के लिए उत्सर्ग करने की योजना ध्यान में रहे। यह भारत की देव संस्कृति की अनादि परंपरा है। इसी आधार पर समाज को बड़ी संख्या में सुयोग्य लोकसेवी मिलते थे और उनके निरंतर लगन भरे

प्रयत्नों से व्यक्ति को, समाज को, सर्वजन-सुख-प्रगति का पथ प्रशस्त होता था। शासकीय कर्मचारियों के बिना ही अनेकों सृजनात्मक प्रयोजन पूरे होते रहते थे। उस प्रचलन के बंद हो जाने से समाज को असाधारण क्षति उठनी पड़ रही है। युग निर्माण मिशन के प्रयत्नों से उस महान परंपरा का अब पुनर्जीवन संभव हुआ है।

इन वानप्रस्थों के लिए वैराग्य लेने या घर छोड़ देने जैसा प्रतिबंध नहीं है। परिवार की देख-भाल रखने, वहाँ से अपना निर्वाह लेने और आधा समय सामाजिक प्रयोजन के लिए देते रहने से यह परंपरा निभ जाती है। वानप्रस्थ व्रतधारी कार्यकर्ताओं की एक नई बिरादरी का उदय होने से लोकहित के, नवसृजन के अनेक प्रयोजनों के प्रगतिशील होने की संभावना बन पड़ना सुनिश्चित है।

अब संस्कार प्रयोजनों में जन्मदिन और विवाहदिन मनाने के दो वार्षिक संस्कारों का समावेश किया गया है। जन्मदिन पर मनुष्य जीवन की महत्ता का बोध और उसके श्रेष्ठतम सदुपयोग का नए सिरे से चिंतन किया जाता है और शेष जीवन को अधिक उत्कृष्ट बनाने के लिए नया संकल्प लिया जाता है। विवाहदिन पर पति-पत्नी दोनों अपने विवाह कर्तव्यों को पुनः दोहराते हैं और पिछले दिनों यदि कुछ व्यतिरेक होता रहा हो तो उसे आगे न होने देने का प्रायश्चित्तपूर्वक प्रण करते हैं। इस प्रकार वैवाहिक पारिवारिक जीवन को नए सिरे से प्रगतिशील बनाने का इस संस्कार के माध्यम से नया शुभारंभ होता है।

अंत्येष्टि संस्कार तो सब लोग अपने-अपने ढंग से कर लेते हैं। प्रथा के अनुसार शुद्धि संस्कार भी होते रहते हैं। परिवारवालों का कर्तव्य बनता है कि पूर्वजों के प्रति, देवमानवों के प्रति वार्षिक ब्रह्मांडजलि अर्पण करें। कर्मकांड तो तर्पण जैसी सरल प्रक्रिया से पूरा हो जाता है, पर ब्राह्म तब बन पड़ता है, जब उनकी आत्मा को शांति देने के लिए वृक्षारोपण, प्रौढ़ शिक्षा प्रसार जैसे उपयोगी कार्यों को स्मृति के रूप में हर वर्ष किया जाता रहे। यही पूर्वजों का सच्चा ब्राह्म तर्पण हो सकता है।

शुभ कर्म का फल समय के गर्भ में जब तक पक नहीं जाता, तब तक उसकी धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करनी पड़ती है। कम स्वादिष्ट, कम उपयोगी फलों के वृक्ष एक वर्ष में ही काफी बड़े हो जाते हैं, किंतु स्वादिष्ट आम धीरे-धीरे बढ़ता है, काफी समय के बाद फूलता और फल देता है। शुभ कर्मों के फल भी विलंब से प्राप्त होते हैं, किंतु उनसे प्राप्त होने वाले आनंद में आम के फल की तरह कोई संदेह नहीं।

प्राचीनकाल में तीर्थों के दिव्य वातावरण में ऋषिकल्प महाप्राणों के सान्निध्य में इन संस्कारों को कराने के लिए लोग जाया करते थे, पर अब वैसी परिस्थितियाँ बहुत ढूँढ़ने पर भी कहीं नहीं देख पड़तीं। गायत्री परिवार के सभी प्रज्ञा संस्थानों में संस्कार कराने की व्यवस्था बनाई गई है। परिव्राजकों द्वारा प्रेरणाप्रद ढंग से संस्कार संपन्न कराए जाते हैं। □

आध्यात्मिक शक्ति से भारत महान बनेगा



अपने देश के विकास की कथा-गाथा अत्यंत प्राचीन एवं समृद्ध है। इस समृद्धि और संपन्नता के पीछे त्याग और बलिदान की एक लंबी परंपरा रही है। हालाँकि इस दुर्दर्ष एवं प्रचंड परंपरा को जीवंत रखने के वर्तमान तत्त्व कमजोर भले ही पड़ गए हैं, परंतु अभी शिथिल एवं विनष्ट नहीं हुए हैं। ये जीवित हैं और फिर से अपने समग्र विकास की राह पर अग्रसर हैं। बीच में अपने राष्ट्र को कमान विदेशी आक्रांताओं के हाथों में चली गई थी। हमारे तमसू और घोर जड़ता की जड़ों में फिर से प्राण फूँकने के लिए प्रखर पुरुषार्थ आवश्यक था, 1857 की क्रांति के चक्रवाती तूफान ने पराभव को उखाड़ फेंका और हम 1947 में आजादी की खुली हवा में साँस लेने लगे। आज फिर से आजादी को खतरा है। यह खतरा बाहरी नहीं, आंतरिक है।

भारत के विकास और उसकी समृद्धि की कहानी आंतरिक उत्थान के विचार और कर्म के मूल में निहित एक विराट, व्यापक एवं उच्चतर शक्ति की कहानी है। आज हमने अपने विकास को केवल आर्थिक मानदंडों तक सीमित कर दिया है। आर्थिक समृद्धि एवं संपन्नता को सर्वोपरि मानना हमारे राष्ट्र का नहीं, पश्चात्य राष्ट्रों का सिद्धांत है। हमें अपनी

स्वतंत्रता इन चीजों में नहीं मिलने वाली है। अपरिपक्व, उच्छ्वैखल, अंधानुकरण एवं नैतिकताविहीन आचरण से न तो हम विजयी हो सकते हैं और न ही समग्र विकास कर सकते हैं। ऐसे आचरण हमें आंतरिक रूप से खोखला और चीना बनाते हैं।

महर्षि अरविंद कहते हैं कि भारत की आध्यात्मिकता, भारत की साधना, तपस्या, ज्ञान, कर्म, भक्ति, शक्ति ही हमें स्वतंत्र और महान बनाएगी। आध्यात्मिकता का अर्थ है—अपने अस्तित्व का ज्ञान। यह ज्ञान जो हमें बोध कराए कि हम कौन हैं, क्यों हैं और हमारा उद्देश्य एवं लक्ष्य क्या है? जब तक हम स्वयं को नहीं पहचान पाएँगे; यह कैसे जान पाएँगे कि हमारी स्वयं के एवं राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी क्या है? स्वयं को ठीक से जान लेने के पश्चात, अपनी सामर्थ्य और शक्ति को पहचान लेने के बाद ही हम किसी कार्य में सफल हो सकते हैं और राष्ट्र एवं अपने बीच के अंतर्संबंधों को परख सकते हैं। अतः अपने राष्ट्र को समग्र रूप से विकसित करने के लिए बौद्धिक या आर्थिक आंदोलनों की नहीं, बल्कि आध्यात्मिक आंदोलन की आवश्यकता है।

गत शताब्दी के आंदोलन की असफलता के पीछे बौद्धिकता का होना था। बुद्धि सदैव किसी परिस्थिति को भाँपने, समझने के लिए

पर्याप्त नहीं होती; इसके पीछे ज्ञानदीप्त हृदय का होना आवश्यक है। बुद्धि एकांगी है, वह हर चीज को अपने ढंग से सोचती-विचारती है और उसकी अपनी निश्चयता सीमाएँ भी हैं, परंतु इसके साथ हृदय अर्थात् प्रगाढ़ भावनाओं का सम्मिश्रण परिस्थितियों को ठीक-ठीक परखने और उसकी समस्याओं का सही निदान प्रस्तुत करने में सहायक है। भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन, जो कि सन् 1910 के पश्चात् ही उपजन पर आने लगा, राष्ट्रीयतावाद से ओत-प्रोत रहा था।

इस राष्ट्रीयतावाद ने हृदय की महत् प्रेरणाओं को अधिक वेग से, अधिक तेजी से और बढ़ी ही कुशलता के साथ विवेकपूर्ण बौद्धिक क्रियाओं में सामंजस्य एवं संयोग करने का प्रयास किया था, परंतु यह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में पूरी तरह से सफल नहीं रहा; क्योंकि इसमें भावना, संवेदना एवं आकांक्षा का पक्ष तो अपनी भारतीय संस्कृति की अखिल भावधारा से जुड़ा था, परंतु क्रिया और व्यवहार में हम यूरोपीय विचारधारा से अलग नहीं हो सके। इस वाद ने परिस्थिति की जटिलता को पहचानने, यथार्थता को जानने, अपनी लघुता एवं समस्याओं को परखने तथा गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए बुद्धि से सहायता ली, परंतु प्रज्ञा का पर्याप्त आश्रय इसे अनुपलब्ध रहा। ऐसा ज्ञान जिससे वर्तमान के प्रयोगों से भविष्य में होने वाले प्रभाव शामिल होते हैं, उनको ठीक से नहीं जाना जा सका।

राष्ट्रीयतावाद ने भव्य कल्पनाएँ कीं। राष्ट्र की स्वतंत्रता की पर्याप्त परिकल्पनाएँ गढ़ीं।

अनेक आदर्शों को अपनाया और इनसे उसे लाभ भी मिला और जनसमर्थन भी। पूरा राष्ट्र संगठित हुआ और लगा कि इस आंदोलन से ब्रिटिश साम्राज्य को नींव ही नहीं हिलेगी, वरन् उसे अपने कार्य-व्यापार सहित भारत की राजनीति से भी दूर जाना पड़ेगा। इन सबके बावजूद यह गंभीरतम मत्स्य को देखने और ईश्वर की इच्छा को समझ पाने में सर्वथा असमर्थ रहा। इस आंदोलन में जोश एवं उत्साह की कमी नहीं थी, बल्कि शताब्दियों में इस राष्ट्र की जड़ता क्रियाशील हुई थी। ऐसा आवेग और उत्साह शताब्दियों बाद मिला था, परंतु इसमें उस इच्छाशक्ति और पवित्र बल का अभाव था, जो किसी भी आवेगमय अनुभव से कहीं अधिक महान और तीव्रतम होता है।

इस राष्ट्रीयतावाद को सूक्ष्म और स्थूल, दोनों स्तरों पर बल मिला था। स्थूलरूप में महात्मा गांधी, बालगंगाधर तिलक, सुभाषचंद्र बोस, गोखले, नेहरू, चाफेकर बंधु, भगतसिंह, चंद्रशेखर आजाद, रामप्रसाद 'बिस्मिल', अशफाक उल्ला जैसी दिव्य हुतात्माओं का महती योगदान था। सूक्ष्मरूप में श्री अरविंद, रमण महर्षि, स्वामी विवेकानंद एवं हिमालय की दिव्य आत्माओं की भी महत्त्वपूर्ण भूमिका थी। इन दोनों स्तरों से स्वतंत्रता आंदोलन को जो बाह्य एवं आंतरिक बल मिला, उससे भारत की विजय सुनिश्चित हो गई। यह स्थिति तय कर दी कि किसी भी अवस्था में पराजय परिणाम नहीं हो सकता। अंत में विजय अवश्यंभावी है और यही हुआ। पराधीनता की गहन बेड़ियों

को तोड़कर भारत स्वतंत्र हुआ। विजयरथ को हॉकने के लिए फिर से बदली परिस्थितियों में सूझ-बूझ की आवश्यकता पड़ी, परंतु दुर्भाग्य की बात थी कि स्वतंत्रता की प्रज्वलित ज्वाला को धामने के लिए निस्स्वार्थ एवं तप, ज्ञान से परिपूरित आत्माओं का सर्वथा अभाव रहा।

इसी अभाव के कारण देश की स्वतंत्रता के पश्चात देश को समग्र विकास की दिशा में ले जाने में सघन संघर्ष करना पड़ा। यह तभी संभव हुआ, जब हमने बुद्धि के साथ हृदय की भाषा को सुना। अंतर्मीन को पाए बिना प्रगति समग्र नहीं हो सकती। यह आध्यात्मिक आंदोलन से ही सफल हो सकती है, जिसे विचार-क्रांति के रूप में बल एवं पोषण दिया जा रहा है। इस क्रांति के प्रणेता को राष्ट्र की इस स्थिति का ज्ञान था। अतः उसने स्वतंत्रता आंदोलन के साथ एक छोटे रूप में सही, विचार-क्रांति के रूप में आध्यात्मिक आंदोलन की शुरुआत की थी, जिसे आज विराट एवं व्यापक रूप

से देखा जा सकता है। भावी जगत् की परिकल्पना इसी के माध्यम से सार्थक होने की संभावना व्यक्त की जा रही है।

श्री अरविंद कहते हैं—“दक्षिणेश्वर में जो काम शुरू हुआ था, वह पूरा होने में अभी कोसों दूर है, वह समझा तक नहीं गया है। स्वामी विवेकानंद ने जो कुछ उपलब्ध किया और जिसे अभिवर्द्धित करने का प्रयत्न किया, वह अभी तक मूर्त नहीं हुआ है। विजयकृष्ण गोस्वामी ने भविष्य के जिस सत्य को अपने अंदर सँजोए रखा, वह अभी तक उनके शिष्यों के सामने पूरी तरह प्रकट नहीं हुआ है, पर अब और अधिक शक्तिशाली, अधिक उन्मुक्त ईश्वरीय प्रकाश की तैयारी हो रही है। अधिक ठोस शक्ति प्रकट होने को है।” परंतु यह सब कहाँ होगा, कब होगा, यह रहस्यमय है। संभवतः यह विचार-क्रांति के रूप में हो। हमें अपनी सक्रिय भूमिका निभाने के लिए कटिबद्ध रहना चाहिए; तभी हमारे राष्ट्र का समग्र एवं सर्वांगीण विकास संभव हो सकेगा। □

जब तक चिड़िया जिंदा है, वह चींटियों को खाती है। जब चिड़िया मर जाती है तो चींटियाँ चिड़िया को खाती हैं। समय और परिस्थितियाँ कभी भी बदल सकती हैं। जीवन में कभी किसी का मूल्य कम न आँकें और कष्ट न पहुँचाएँ। आज आप शक्तिशाली हो सकते हैं, लेकिन याद रखें समय आप से अधिक शक्तिशाली है। एक वृक्ष से लाखों दीयासलाई बनाई जा सकती हैं, लेकिन दीयासलाई की एक सीक लाखों वृक्षों को जला सकती है। अच्छे बनें, अच्छा करें, घमंडी बनकर दूसरों को न सताएँ।

दुर्बल को न सताइए, जाकी मोटी हाय।

मुई खाल की श्वास सों, लौह भस्म हूँ जाय ॥

देवत्व का उदय

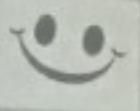
साधना का प्रयोजन है—जीवन-साधना, अपने साथ कड़ाई और दूसरों के साथ उदारता बरतना। कड़ाई का तात्पर्य है—संयम, अनुशासन का कठोरतापूर्वक परिपालन। इंद्रियसंयम, अर्थसंयम, समयसंयम और विचारसंयम ही साधना के चार चरण हैं। इन्हीं को तपश्चर्या के नाम से जाना जाता है। जो समय, श्रम, चिंतन एवं साधन आदि बचाया जा सकता है, उसे तत्परतापूर्वक लोकसेवा में लगाना चाहिए। साथ ही इसका भी ध्यान रखना पड़ता है कि उसका साधनोपयोगों में श्रेष्ठतम सदुपयोग किस प्रकार बन पड़े? यह विधि-व्यवस्था यदि ठीक प्रकार बन पड़े, चल सके तो समझना चाहिए कि वास्तविक संयम-साधना की तपश्चर्या सही दिशा में, सही रीति से चल रही है। और उसका सदुपयोग भी उच्चस्तरीय प्रतिफल प्रदान करके रहेगा।

यदि वरिष्ठता और महत्ता पड़ताल करनी हो तो एक ही बात खोजनी चाहिए कि व्यक्ति सामान्य जनों की अपेक्षा अपने व्यक्तित्व, चिंतन, चरित्र और व्यवहार में उत्कृष्टता का अधिक समावेश कर सका या नहीं। सोने को कसीटी पर कसने के अतिरिक्त आग में भी तपाया जाता है, तब पता चलता है कि उसके खरेपन में कोई कमी तो नहीं है। इसी प्रकार पशु-प्रवृत्तियों के संचित कुसंस्कारों को गलाने में तपश्चर्या की आग ही काम देती है। कषाय-कल्मषों का

कचरा गलाकर अनगढ़ आदतों को महानता के साँचे में ढाल सकने में साधनात्मक ऊर्जा का उच्च तापमान ही समर्थ होता है। यही है—चिरपुरातन और चिरसनातन मनुष्य में देवत्व के उदय की प्रक्रिया। कोई ऐसा शार्टकट नहीं है, जिसे पकड़कर जीवन के स्तर को घटिया बनाए रखकर भी कोई ठोस और सार्थक प्रगति की जा सके।

इस संदर्भ में श्री अरविंद का चिंतन परमपूज्य गुरुदेव के समान ही है। दोनों ने ही अतिमानव की नहीं, 'अतिमानस' की आवश्यकता पर बल दिया है और उसके लिए समर्पण योग को अपनाने का मार्ग बताया है। गीता में समर्पण और शरणागति पर जोर दिया गया है। संकीर्णता को छोड़कर 'वसुधैव कुटुंबकम्' और 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की भावना से आत्मसत्ता को सराबोर कर लेना ही अंतःकरण की वह उच्च भूमिका है, जिसमें मनुष्य आदर्शों के लिए, लोक-मंगल के लिए जीता है। तब उसे संकीर्ण स्वार्थपरता के साथ जुड़ी हुई वासना, तृष्णा और अहंकार के विविध भवबंधनों से सहज ही छुटकारा मिल जाता है। यही जीवन मुक्ति है। स्नेह-सहकार से युक्त उदात्त दृष्टिकोण ही स्वर्ग है। स्वर्ग किसी क्षेत्र का नाम नहीं, वरन अंतःकरण की उत्कृष्ट स्थिति भर है। जो उसमें प्रवेश कर सके, वह देवता। जहाँ रहे, वह स्वर्ग। □

धुराई करने से कोई सुधरता नहीं, संबंध जरूर बिगड़ जाते हैं।



प्रसन्न रहना सीखें



आपको गरीबी ने घेर रखा है, पैसे का अभाव रहता है, आपकी आवश्यकताएँ धनाभाव में पूरी नहीं होतीं, आप दुःखी रहते हैं, पर हम पूछते हैं कि क्या दुःखी रहने से आपकी दरिद्रता दूर हो जाएगी? क्या इससे अधिक आमदनी होने लगेगी? अगर आप समझते हैं कि 'हाँ, हो जाएगी' तो आप भूल करते हैं।

आप कम पढ़े हैं, विद्या पास नहीं है, बीमारी ने घेर रखा है, शरीर क्षीण होता जाता है, काम बिगड़ जाते हैं, सफलता नहीं मिलती, विघ्न उपस्थित हो जाते हैं, वियोग सहना पड़ रहा है, कलह रहता है, ठगी और विश्वासघात का सामना करना पड़ता है, अत्याचार और उत्पीड़न के शिकार हैं या ऐसे ही किसी कारणवश आप खिन्न हो रहे हैं, चित्त उदास रहता है, चिन्ता सताती है, संसार त्यागने की इच्छा होती है, आँखों से आँसुओं की धारा बहती है। हम पूछते हैं कि क्या यही मार्ग इन दुःखद परिस्थितियों से बचने का है? क्या आप शोक-संताप में डूबे रहकर, इन कष्टों को हटाना चाहते हैं? क्या खिन्न रहने से कष्टों का अंत हो जाएगा?

बीते कल की अप्रिय घटनाओं पर आँसू बहाना, आने वाले कल को ठीक वैसा ही बनाना है। भूतकालीन कठिनाइयों के त्रास से इस समय भी संतप्त रहना; इसका अर्थ तो यह है कि भविष्य में भी इन्हीं बातों की पुनरावृत्ति

आप चाहते हैं, इसलिए उठिए खिन्नता और उदासीनता को दूर भगा दीजिए। बीते पर रोना, इससे क्या लाभ? चलिए! आने वाले कल का नए ढंग से निर्माण कीजिए। शोक, संताप, निराशा और उदासीनता का परित्याग करके प्रसन्नता को ग्रहण कीजिए।

उठिए! खड़े होइए और एक कदम आगे बढ़ाइए। प्रभु ने आपको रोने के लिए नहीं, प्रसन्न रहने के उद्देश्य से यहाँ भेजा है। रूखी रोटी खाकर हँसिए और कल चुपड़ी खाने का

**असत्य के स्थान पर सत्य को,
द्वेष-भाव के स्थान पर आत्मीयता को,
आलस्य व प्रमाद के स्थान पर
कर्मशीलता व सरलता को, भोग के
स्थान पर त्याग-भावना को प्रतिष्ठापित
कर देने पर मनुष्य कुविचारों और
कुकर्मों से बच सकता है।**

प्रयत्न कीजिए। आज की परिस्थिति पर संतुष्ट रहिए और कल के लिए नया आयोजन कीजिए। खिन्न मत होइए, क्योंकि हम आपको प्रसन्न रहने का मंत्र बता रहे हैं। इसे ध्यान से सुनिए, विचारिए और गाँठ बाँध लीजिए। मंत्र—
हँसता हुआ भविष्य, हँसते हुए चेहरे का पुत्र है। जो प्रसन्न रहेगा, उसे प्रसन्न रखने वाली परिस्थितियाँ भी मिलेंगी। □

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 भेजें, पत्र द्वारा भेजें; अन्यथा राशि का समायोजन नहीं हो पाएगा।
- (2) बिदेसी राशि केवल ड्राफ्ट द्वारा स्वीकार होगी, खाते में जमा न करें। यदि खाते में जमा करना है तो जानकारी मैगार्ड।

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

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

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

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

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु

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

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

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

जो जितना प्रभु पर अर्पण होता है, उतना ही वरदान का पात्र बनता है।

शक्तिस्वरूपा सजल श्रद्धया



जिनकी ममता की छाया में, संतान कोटि को विश्राम मिला।

प्रेमपगी करुणा मूरत का, मृदु भावों पूरित परित्राण मिला।

आत्मभाव परिपूर्ण हृदय से, छलकाया अपनत्व सभी पर;

अपने और पराये का कब, देखा गया भेदभाव कहीं पर;

प्रतिपल रहा समर्पित जीवन, हर क्षण का सुंदर उपयोग किया;

युगपरिवर्तन लाने भू पर, महाकाल को हर सहयोग दिया;

एक सूत्र में बँधे अनेकों, भ्रमित जनों को सदज्ञान मिला।

जिनकी ममता की छाया में, संतान कोटि को विश्राम मिला।

अपनाकर सेवा धर्म सदा, तन क्लान्त न रह सका कभी;

माता के हाथों का भोजन, पाकर परितृप्त हो सके सभी;

मितव्ययी जीवन अपनाया, कीं नहीं अभावों की कभी शिकायत;

जरूरतें सभी की पूरी कीं, रह सका न कोई भी कुछ वंचित;

परिवार बनाकर प्रयोगशाला, सहकारिता भरा प्रतिदान मिला।

जिनकी ममता की छाया में, संतान कोटि को विश्राम मिला।

नारी जागरण का अभियान, हुई महिला शक्ति पुनर्जागरित;

स्वावलंबन का मंत्र सिखा, आत्मनिर्भरता की सुनियोजित;

दुष्प्रवृत्ति उन्मूलन में लग, दहेज दानव को ललकार दिया;

संस्कार सब संपन्न कराने का, नारी को भी अधिकार दिया;

महाकाल की शक्तिस्वरूपा, सजल श्रद्धया का सम्मान मिला।

जिनकी ममता की छाया में, संतान कोटि को विश्राम मिला।

युगऋषि को देने श्रद्धांजलि, समारोह का करके आयोजन;

नवनिर्माण शपथ लेने हित, प्रज्ञापुत्रों को भेजा आमंत्रण;

अश्वमेध की बजा दुंदुभी, दिग्-दिगंत में उद्घोष कराया;

प्रतिगामिता के कुचक्र से, सत्प्रवृत्तियों को मुक्त कराया;

देव संस्कृति दिग्विजय हेतु, दिव्यशक्तियों का वरदान मिला।

जिनकी ममता की छाया में, संतान कोटि को विश्राम मिला।

— राम मुरारी गुप्त

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



गुरुपूर्णिमा पर्व पर दस स्नान, यज्ञ एवं संस्कार

युग निर्माण योजना (मासिक)

R.N.I. No. 1363664

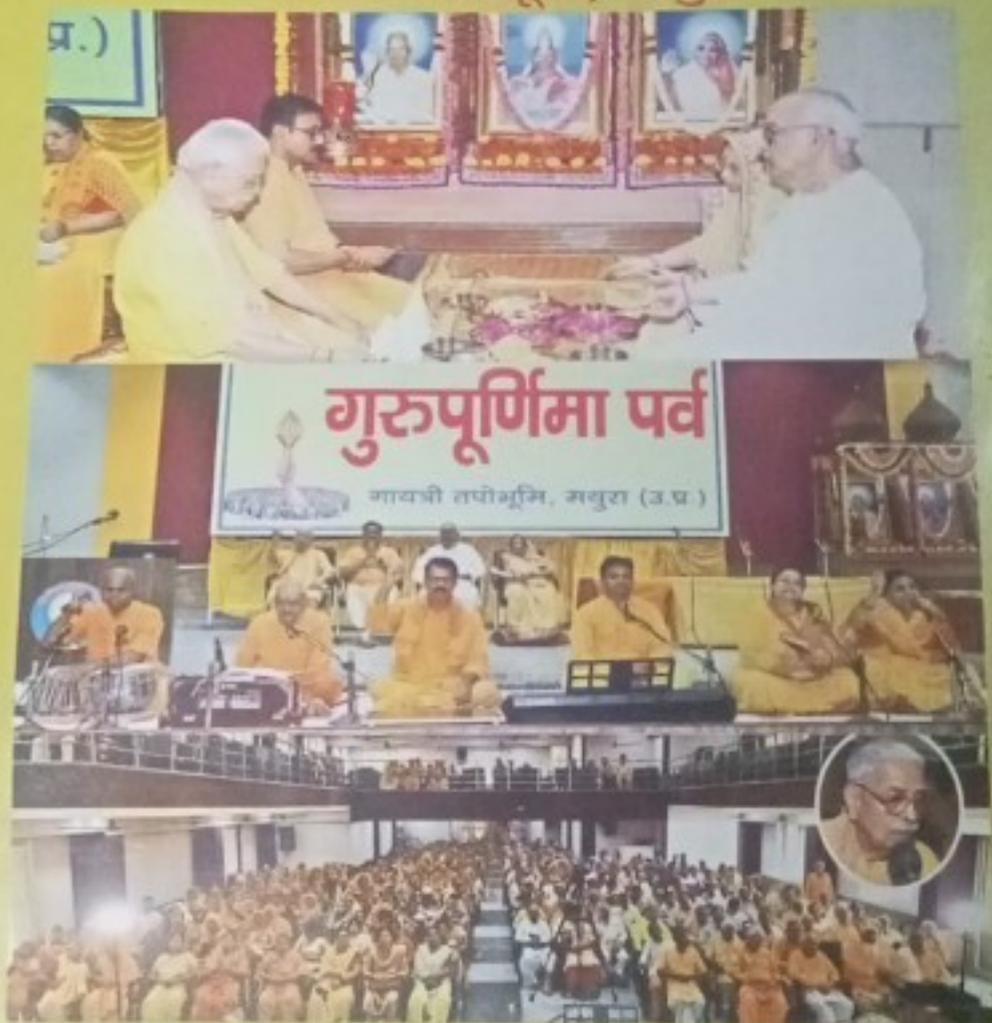
प्र.ति. 17-8-2024

Regd No. Mathura- 024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/ WPP-10/2024-2026

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



गुरुपूर्णिमा पर्व पूजन

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मूलजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक - ईश्वर वरुण षण्डेय, सह संपादक - सुर्यमणि शिवारी, दीनदयाल अमृत

संपर्क नं. - 2530115, 2530399, 2530128. मो - 09927086289, 09927086287

ईमेल: yugnirman@yugnirmanyojna.org