

# युग निर्माण योजना

दिसम्बर - 2025

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 62 - अंक - 6



यह पत्रिका आप स्वयं पढ़ें। कम से कम दस अन्य परिवर्तितों को पढ़ाएँ, ताकि ज्ञान का आलोक जन-जन

9-गीता की महत्ता  
26-बच्चों को भितव्ययता सिखाएँ

17-कल करें सो आज कर  
32-सद्व्यवहार की महत्ता

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



दीपावली पर्व पूजन

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  
 Website : www.yugnirmanyojna.org  
 दिसंबर—2025

प्रकाशन तिथि : 17.11.2025

वर्ष : 62 अंक : 6

वार्षिक शुल्क : 150

वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०

आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०

+ 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## सद्गुरु की शरण में जाएँ

सद्गुरु अंतःकरण में निवास करता है। इसे निर्मल आत्मा या प्रकाशस्वरूप परमात्मा कह सकते हैं। प्रकाश का अर्थ रोशनी नहीं, सन्मार्गगामिनी प्रेरणा है। उसे ऋतंभरा प्रज्ञा भी कहते हैं। सद्गुरु का उपदेश इसी वाणी, इसी भाषा और इसी परिधि में होता है। उनका परामर्श और मार्गदर्शन हमें निरंतर उपलब्ध रहता है।

बाहर के गुरु अनेक विषयों पर बात कर सकते हैं, पर सद्गुरु की शिक्षा एक ही होती है—अंधकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमृत की ओर, असत् से सत् की ओर चलो। बाहर के गुरु जब-तब ही मिलते हैं, उनका ज्ञान सीमित होता है और उनका उपदेश भ्रांत भी हो सकता है, पर अंतरात्मा में विद्यमान सद्गुरु हर समय हमारे पास और साथ उपस्थित रहता है, उसका परामर्श हमें हर समय उपलब्ध रहता है।

जब हम बुरा काम करते हैं तो हृदय काँपता है, मुँह सूखता है, पैर थरथरते हैं, भीतर-ही-भीतर कोई कोंचता रहता है। कोई देख तो नहीं रहा, कोई सुन तो नहीं रहा, किसी को पता तो नहीं चल रहा, इन आशंकाओं के बीच वे दुष्कर्म किए जाते हैं। मानो भीतर का सद्गुरु बराबर रोक रहा, समझा रहा है और धिक्कार रहा है। यह नीति निर्देशक अंतरात्मा ही सद्गुरु है।

फैसबुक : Yug Nirman Yojna Mathura, फ़ाट्सएफ नं० : 7055514422  
 यू-ट्यूब : youtube.com/@yugnirmanyojanaofficial



# सद्गृहस्थ महायोगी : श्यामाचरण लाहिड़ी



उन दिनों हिमालय के रानीखेत अंचल में फौजी छावनी के निर्माण की बात चल रही थी। उसी सिलसिले में सामरिक आपूर्ति विभाग के एक युवा कर्मचारी को दानापुर से वहाँ भेजा गया था। वह आया और तंबू में रहने लगा। काम कुछ खास था नहीं, जो थोड़ा-बहुत था, उसे वह कुछ ही समय में निपटा लेता। बाकी समय में इधर-उधर घूम लेता, कुलियों व अरदलियों से गप-शप कर लेता।

उसे मालूम था कि हिमालय महज तपस्वी, सिद्ध महायोगियों की तपोभूमि है, किंतु अपनी गप-शप के दौरान जब उसे यह मालूम पड़ा कि यहाँ से 15 मील की दूरी पर स्थित द्रोणगिरि में आज भी अलौकिक शक्तिसंपन्न महायोगी निवास करते हैं तो उसका मन नाच उठा।

अचानक उसके कानों में किसी के पुकारने की आवाज आई। “श्यामाचरण! अरे ओ श्यामाचरण लाहिड़ी!” यह तो कोई उसे ही आवाज दे रहा है। वह अचरज से चारों ओर देखने लगा। भला, इस बियाबान और अनजानी जगह में उसे पुकारने वाला कौन हो सकता है? यहाँ तो उसे कोई पहचानता भी नहीं है। सरकारी टेलिग्राम पाकर दानापुर से 500 मील दूर इस इलाके में आए हुए उसे अभी दो ही दिन तो हुए हैं। मन में भय जागा और कुतूहल भी। फिर भी अनायास ही उस ओर कदम बढ़ते गए, जिधर से आवाज आ रही थी। थोड़ी दूर आगे बढ़ते ही पहाड़ी गुफा के द्वार पर उसने एक महायोगी

को देखा। वे ही वहाँ खड़े हुए उसे पुकार रहे थे।

जैसे ही वह उनके निकट पहुँचा, महायोगी आनंद से पुलकित हो उठे और प्रेमभरे स्वर में कहने लगे—“तुम आ गए श्यामाचरण! आओ, बैठो, विश्राम करो। मैं तुम्हें ही बुला रहा था।”

वह तो हैरान और हतप्रभ था। सोच ही नहीं पाया कि इन्हें क्या कहे, बस, एक शुष्क-सा प्रणाम कर वहीं पास में खड़ा हो गया; हालाँकि उसके मन में प्रश्नों का ज्वार उठ रहा था। सबसे बड़ा सवाल तो यही था कि इन्हें उसका नाम कैसे मालूम हो गया? अपनी इसी उधेड़बुन में उसने आँख ऊपर उठाई तो देखा कि महायोगी उसकी ओर घनिष्ठ परिचित की भाँति देखते हुए मंद-मंद मुस्करा रहे हैं।

मुस्कराते हुए वे कहने लगे—“बेटा! तेरे विषय में मैं सब कुछ जानता हूँ। तेरा नाम श्यामाचरण है, तेरे पिता का नाम गौरमोहन है। तेरा घर कृष्णनगर के घुर्णी गाँव में है। बचपन में ही तेरी माँ मर गई थी। उसके बाद तुझे लेकर तेरे पिता काशी आ गए। अठारह वर्ष की उम्र में तेरा विवाह हो गया। तेईस वर्ष की उम्र में तुम इस नौकरी में आए। क्यों, मैं ठीक कह रहा हूँ न?”

वह तो उनके इस विस्तृत ज्ञान पर हतप्रभ-सा रह गया। बोला—“आश्चर्य है, आपको यह सब कैसे ज्ञात हुआ?”

“मुझे नहीं होगा तो और किसे ज्ञात होगा ? इतने दिनों से मैं यहाँ तुम्हारी ही प्रतीक्षा में बैठा हूँ। अच्छा, जरा सोचकर बताओ, पहले कभी यहाँ आए थे ?”

श्यामाचरण ने उत्तर दिया—“नहीं तो, मैं तो यहाँ पहली बार ही आया हूँ।” महायोगी खिलखिलाकर हँस पड़े। बोले—“अच्छा मेरे साथ तुम इस गुफा में आओ।” उनका अनुसरण करता हुआ श्यामाचरण गुफा के अंदर गया। देखा, गुफा के एक कोने में एक निर्वापित धूनी के समीप व्याघ्रचर्म और दंड-कमंडलु पड़े हैं। उन्होंने उन वस्तुओं को दिखाते हुए कहा—“ये सब चीजें तुम्हारी हैं। अब याद आया कुछ ?” श्यामाचरण ने थोड़ा हैरान होते हुए कहा—“नहीं तो।”

तब वे देवपुरुष उसके एकदम बगल में खड़े हो गए और उसकी रीढ़ की हड्डी को दबाया। दबाने के साथ ही श्यामाचरण की विस्मृति का आवरण क्षणभर में छूट गया और वह अपना पूर्वजन्म स्पष्टतः देखने लगा....अरे हाँ, ये सब वस्तुएँ तो मेरी ही हैं। यह व्याघ्रचर्म, ये दंड-कमंडलु और ये, जो उसकी बगल में खड़े हैं, ये तो उसके पूर्वजन्म के गुरु हैं।

श्यामाचरण अश्रुपूरित नेत्रों एवं रोमांचित देह लिए उनके पाँवों में लोट गया। उसे उठाते हुए उन देवपुरुष ने कहा—“श्यामाचरण! अब तो तुम जान गए न कि तुम कौन हो ? साधना के उच्च मार्ग में अवस्थान के समय ही तुमने अपना वह पूर्व शरीर छोड़ दिया था, परंतु ईश्वर की इच्छा है कि तुम संसार में कुछ करो, अतः तुम्हारी साधन-संपदा न्यास के रूप में मेरे पास रखी हुई है; तुम्हें फिर से साधना-पथ में दीक्षित करने के लिए ही मैं यहाँ आया हूँ।”

श्यामाचरण ने पुनः उन देवपुरुष के पाँव पकड़ लिए। कहा—“गुरुदेव! अब मैं आपको छोड़कर कहीं नहीं जाऊँगा। मुझे अब अपने से अलग मत करिए प्रभु!”

वे देवपुरुष हँसने लगे, बोले—“अरे, अभी तो तुम्हें संसार में लौटना है। तुम्हें संसार में योग-साधना का प्रचार करना है। थोड़े ही दिनों में तुम्हें दानापुर लौट जाना पड़ेगा। तुम दुःखी मत होओ। देखो, मैंने ही तुम्हें यहाँ बुलवाया है। तुम अपने साहब का टेलिग्राम पाकर यहाँ जो आए हो, वह बड़े साहब की भूल के कारण और वह भूल उनसे मैंने ही करवाई थी। मत भूलो श्यामाचरण कि तुम ऑफिस के कारण यहाँ नहीं आए हो, बल्कि ऑफिस तुम्हारे कारण यहाँ आया है। इसलिए जब तक यहाँ हो, रोज मुझसे मिल लिया करना।”

उस रात को श्यामाचरण वहाँ रह गया। दूसरे दिन रानीखेत आया और अपना ऑफिस द्रोणगिरि के पास ले गया। सवेरे वह अपना काम निपटाता और दिनभर अपने गुरु के साथ रहता। गुरु जो खाने को देते, वही खा लेता।

तीसरे दिन गुरु ने एक पात्र दिखाते हुए कहा—“श्यामाचरण! इसमें जो कुछ है, उसे पी डालो।” श्यामाचरण ने उस पात्र को अपने हाथ में लेकर देखा, उसमें तेल की तरह का कोई पदार्थ था। सोचा, शायद कोई भूल हो गई हो, अतः उसने गुरु की ओर देखा। गुरु ने कहा—“मेरा मुँह क्या देख रहे हो, सब पी लो।”

श्यामाचरण ने गुरु-आज्ञा को शिरोधार्य कर उसे पी डाला। तब गुरु ने अगला आदेश दिया—“अब जाओ और पास की नदी के किनारे पड़े रहो।”

श्यामाचरण पास की नदी के किनारे पहुँचा ही था कि उसे दस्त और वमन होने लगे। इतने

दस्त और वमन हुए कि शरीर शिथिल हो गया। उठने की शक्ति तक न रही तो नदी के तट पर बालू व कंकड़ों पर ही पड़ा रहा।

यहाँ पड़े हुए उसे कितनी देर हो गई, कुछ भान ही न रहा। हठात् नदी में बाढ़ आई और उसे बहाकर ले जाने लगी। श्यामाचरण को कुछ समझ ही नहीं आ रहा था कि ऐसे में वह क्या करे? फिर भी अपने बचाव के लिए जल से जूझने लगा। जूझते-जूझते बुरी तरह से थक गया। शरीर में थोड़ी-सी भी ताकत न रही। तभी देखा कि नदी अचानक शांत हो गई है और देह में एक नवीन स्फूर्ति का संचार हो गया है।

शाम होते ही गुरु ने उसे दीक्षा दी और योग-साधना की प्रक्रिया समझाई। वह उत्तम अधिकारी उचित सत्पात्र तो था ही, अतः सहज ही योग-साधना में गति होने लगी।

कुछ दिनों के पश्चात गुरुदेव ने कहा— “श्यामाचरण! अब तुम्हारे लौटने का समय हो गया है। आज से सातवें दिन टेलिग्राम आएगा और तुम्हें पुनः दानापुर लौट जाना पड़ेगा।”

“गुरुदेव अब मैं कुछ और नहीं चाहता। मुझे आप अपने श्रीचरणों में ही रहने दें।” श्यामाचरण के स्वरों में गहरी विह्वलता थी। “अरे, यह क्या कहते हो तुम? मैंने तुम्हें पहले ही कह दिया था कि तुम्हें योग-साधना का प्रचार करना है। तुम गृहस्थ ही रहोगे, साधु नहीं बनोगे।”

श्यामाचरण चिंता में पड़ गया। बोला— “अच्छा गुरुदेव, तब एक वचन दें, मैं जब भी आपको पुकारूँ, आप आएँगे?” गुरुदेव ने कुछ सोचकर कहा— “ठीक है।” सातवें दिन टेलिग्राम आया और गुरु से विदा लेकर वह दानापुर के लिए रवाना हो गया। रास्ते में

मुरादाबाद में ठहरा, क्योंकि उसे कुछ आत्मीयजनों से मिलना था। बातों-ही-बातों में साधुओं की चर्चा चल निकली। वे सब-के-सब कहने लगे— “सच्चे साधु अब भला कहाँ हैं?”

श्यामाचरण ने उन सभी के कथन का प्रतिवाद किया— “हैं, अभी भी हैं और मैंने उन्हें देखा भी है।” इसी के साथ उसने उन्हें अपनी कहानी सुना डाली। वे कहने लगे— “जब तुमने उन्हें देखा है तो हमें भी दर्शन कराओ, अन्यथा हम तो यही समझेंगे कि यह भी तुम्हारी कोई नई गप है।” द्वार बंद कर श्यामाचरण गुरुदेव को बुलाने लगे।

श्यामाचरण के बुलाते ही महागुरु सूक्ष्मशरीर से उस कमरे में आए और स्थूलशरीर धारण कर बगल में रखे आसन पर बैठ गए। कहने लगे— “श्यामाचरण! तुम्हारे बुलाने पर मैं आ तो गया, किंतु क्या इस सामान्य-सी बात के लिए मुझे यहाँ बुलाना उचित है? जानते हो, मुझे कितनी दूर से यहाँ आना पड़ा है। क्या मैंने तमाशा दिखाने के लिए तुम्हारे भीतर शक्ति का संचारण किया है? योग-विभूति का अधिकारी बनाया है?”

गुरुदेव की बात सुनकर वह भय एवं लज्जा से प्रकंपित हो उठा। उसके स्वर थम गए, कुछ बोल ही नहीं सका। गुरुदेव ने कहा— “सुनो श्यामाचरण! अपने वचन एवं तुम्हारे सम्मान की रक्षा के लिए मैं आज यहाँ आ गया हूँ, पर भविष्य में तुम्हारे बुलाने पर नहीं आऊँगा। जब समुचित आवश्यकता होगी, तब मैं स्वयं ही आ जाऊँगा।”

श्यामाचरण गुरु-चरणों में गिरकर रोते हुए क्षमा माँगने लगा! बोला— “गुरुदेव, इस बार मुझे क्षमा कर दें। मैंने इन अविश्वासियों

के मन में श्रद्धा उत्पन्न करने के लिए ही आपको बुलाया था। अब, जब आप आ ही गए हैं, तो इन्हें दर्शन दे दें।" गुरु की सम्मति पाकर श्यामाचरण ने दरवाजा खोला, उसके आत्मीय मित्रों ने भी उन देवपुरुष की वंदना की और वे समझ गए कि यह कोई इंद्रजाल नहीं है। ऐसे विभूतिसंपन्न महापुरुष आज भी पृथ्वी पर विचरण करते हैं।

श्यामाचरण दानापुर आए और काम में जुट गए। दिन में काम और रात में योग-साधना। फलतः धीरे-धीरे एक के बाद एक उन्हें सभी शक्तियाँ प्राप्त होती गईं। वे चेतना के शीर्षतम स्तर पर आरूढ़ हो गए। 1885 ई० में जब वे

सरकारी नौकरी से मुक्त हुए, तो काशी में आकर रहने लगे। उनकी योगविभूति की ख्याति तो दानापुर रहते हुए भी प्रसारित होने लगी थी, पर अब तो वे काशी के बाबा व योगीराज के रूप में सर्वत्र प्रसिद्ध हो गए। उन्होंने बहुतों को दीक्षा दी। उनके अनेक गृहस्थ एवं साधु शिष्य हुए। इनके साधु-शिष्यों में स्वामी प्रणवानंद एवं मुक्तेश्वर गिरि का नाम उल्लेखनीय है, किंतु स्वयं उन्होंने कभी भी संन्यास नहीं लिया। 'गुरु के आदेश का अक्षरशः पालन' यही साधना का मूलमंत्र है। इसी को उन्होंने हमेशा-हमेशा अपनाया। यह मार्ग हमारे और आपके लिए भी है। □

चीन में उन दिनों कुछ थोड़े-से शहर को छोड़कर शेष स्थानों में विदेशियों के प्रवेश पर रोक लगा दी गई थी। कभी भूल से कोई विदेशी वहाँ पहुँच जाता तो चीनी मरने-मारने को उतारू हो जाते, उसकी जान संकट में पड़ जाती।

एक बार स्वामी विवेकानंद चीन भ्रमण पर गए। उनकी किसी गाँव के भ्रमण की इच्छा हुई। दो जर्मन पर्यटकों की इच्छा वहाँ का ग्राम्य जीवन देखने की थी, पर साहस के अभाव में उनकी प्रवेश की हिम्मत नहीं हो रही थी। उन्होंने यह बात स्वामी जी से कही तो स्वामी जी ने कहा—“यदि हम सच्चे हृदय से वहाँ के लोगों से मिलने चलें तो वे लोग हमें मारने की अपेक्षा प्रेम से ही मिलेंगे।” वे जर्मन पर्यटकों को लेकर गाँव की ओर चल पड़े। दुभाषिया उसके लिए तैयार नहीं हो रहा था, पर जब स्वामी जी नहीं रुके तो वह भी साथ चला गया।

गाँववाले विदेशियों को देखकर लाठी लेकर मारने दौड़े। स्वामी विवेकानंद ने उनकी ओर स्नेहपूर्ण दृष्टि डालते हुए कहा—“क्या आप लोग अपने भाइयों से प्रेम नहीं करते?” दुभाषिए ने यही प्रश्न उनकी भाषा में ग्रामीणों से पूछा—तो वे बेचारे बड़े लज्जित हुए और लाठी फेंककर स्वामी जी के स्वागत-सत्कार में जुट गए। यह देखकर जर्मन पर्यटक बोले—“सच है यदि आप जैसा निश्छल प्रेम सारे संसार के लोगों में हो जाए तो धरती पर कहीं भी कष्ट और कलह न रह जाए।”

गीता जयंती पर विशेष

# गीता की महत्ता



श्रीमद्भगवद्गीता के विषय में जो माहात्म्यपरक वंदना आती है, वहीं से इसका शुभारंभ होता है। भगवान श्रीकृष्ण के प्रति द्वैपायन व्यास के मुख से निकला स्तुति का वाक्य है—

**गीता सुगीता कर्त्तव्या किमन्यैः शास्त्रविस्तारैः ।  
या स्वयं पद्मनाभस्य मुखपद्माद्विनिःसृता ॥**

अर्थात् “जिसका गायन किया जा सके, ऐसा सुंदर काव्य है—गीता। इसके गायन व मनन करने के बाद हमें अन्य शास्त्रों के विस्तार में जाने की क्या आवश्यकता है? यह तो स्वयं पद्मनाभ भगवान विष्णु के मुखारविंद से निकली है; ऐसे में इसका माहात्म्य जितना बताया जाए, कम है।” जब हम पद को समझने का प्रयास करते हैं, तो ज्ञात होता है कि मात्र गीता का पाठ नहीं अर्थ एवं भावसहित उसे अंतःकरण में धारण कर लेना-मनन करना है।

गीता एक दर्शन है, जीवन संजीवनी है। इसे जितनी बार पढ़ा जाता है, एक नया जीवन जीने का सूत्र हाथ लगता है। अतः इसे पौराणिक ढंग से मात्र श्लोकों के पाठ तक सीमित न रख, इसे भगवान की वाणी समझते हुए आत्मसात् करने का प्रयास किया जाना चाहिए। यह दैनंदिन जीवन में कार्य करने की शैली में अभिव्यक्त होना चाहिए, तभी गीता पाठ का महत्त्व है। इसी श्रीमद्भगवद्गीता माहात्म्य प्रकरण में आगे आता है—

**सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालनंदनः ।  
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत् ॥**

अर्थात् समस्त उपनिषद् गायों के समान हैं। उन गोमाताओं को दुहने का कार्य भगवान कृष्ण—गोपालनंदन ने किया है। पार्थ अर्जुन (पृथा के पुत्र होने के नाते) बछड़े के समान इस ज्ञानरूपी दुग्धामृत को पीने वाले के रूप में इसमें विद्यमान हैं। सारे उपनिषदों का निचोड़ गीता में है। योगिराज के रूप में स्वयं भगवान ने उस अमृत को इस काव्य के अठारह अध्यायों के सात सौ श्लोकों के माध्यम से प्रस्तुत किया है। यही इस ग्रंथ के अति महत्त्वपूर्ण एवं वैशिष्ट्यपूर्ण स्थान का परिचायक है।

अदालत में शपथ ली जाती है तो गीता की। इस कारण कि गीता को हिंदू धर्म का प्रतिनिधि ग्रंथ माना गया है। मुसलिम कुरान की, ईसाई बाइबिल की शपथ लेते हैं तो उन्हीं के समकक्ष हिंदू धर्म में गीता को स्थान दिया गया है। सभी ज्ञानीजनों ने मिलकर गीता को ही हिंदू धर्म का प्रतिनिधि ग्रंथ मानकर कहा कि शपथ गीता की ली जानी चाहिए। इसी से इस ग्रंथ के माहात्म्य का परिचय मिलता है। वेदों-उपनिषदों सबका सार-निचोड़ यदि कहीं एक स्थान पर है, तो वह गीता में है। प्रस्थानत्रयी के अंतर्गत ब्रह्मसूत्र, उपनिषदों के बाद श्रीमद्भगवद्गीता को लिया गया है। तीनों ही ग्रंथ भारतीय अध्यात्म के आधारभूत ग्रंथ हैं, जो इस पथ पर आरूढ़ होने वाले के लिए विशेष स्थान रखते हैं।

भगवान कृष्ण के रूप में एवं कृष्ण द्वैपायन व्यास के रूप में चौबीस अवतारों में से दो अवतार द्वापर युग में हुए। दोनों ही गीता से जुड़े हुए हैं। श्रीकृष्ण ने गीता कही—श्री व्यास ने उसे

मानवीय कर्त्तव्य क्षमा है, बैर नहीं।

(9)

काव्यात्मक रूप दिया, उसे लिखा। श्री व्यास जी द्वारा महाभारत ग्रंथ लिखा गया है, जिसका एक अंग गीता को माना जाता है। महाभारत में अठारह पर्व हैं, जिनमें पूर्वार्द्ध में 6 पर्व हैं एवं उत्तरार्द्ध में बारह पर्व। कितना साम्य है—परिस्थितियों के इस वर्णन में सात अक्षौहिणी सेना एक तरफ थी, ग्यारह अक्षौहिणी सेना दूसरी तरफ एवं दोनों के बीच महासमर का महाकाव्य है—महाभारत। इसी में कही गई है—गीता। ऋषि-मुनियों ने जितना कुछ तत्त्वज्ञान दिया है, आरण्यकों-गिरिगुहा-कंदराओं में दिया है, किंतु गीता जैसा तत्त्वज्ञान युद्ध के मैदान में दो सेनाओं के बीच खड़े होकर दिया गया है। यह इस ग्रंथ की विशिष्टता है।

गीता में भी महाभारत के अठारह पर्वों की तरह अठारह अध्याय हैं, जिन्हें छह-छह अध्याय के तीन खंडों में बाँटा जा सकता है। पहले छह अध्याय कर्मयोग पर आधारित हैं, सातवें से बारहवें तक के अध्याय में भक्तियोग पर बड़ा मार्मिक विवेचन है तथा अंतिम छह अध्याय ज्ञानयोग की पराकाष्ठा तक ले जाकर अर्जुन को स्वधर्म की, युगधर्म की महत्ता बताते हुए उसके समर्पण पर समाप्त होते हैं। यों कर्म-भक्ति-ज्ञान की त्रिवेणी पूरी गीता में स्थान-स्थान पर गुँथी देखी जा सकती है, पर पूरे अध्यायों का रुझान जिस दिशा में है, वह इसी विभाजन क्रम के अनुसार निर्वाह कर कहा गया है।

ग्रंथ में ग्रंथकार की महिमा जुड़ने में उसकी विशिष्टता स्थापित होती है। ग्रंथकार वह होता है, जो जन्म देता है ग्रंथ को। माँ आत्मसात् करती है—सारी शक्ति को एवं उसे अपने बालक के रूप में—एक अद्भुत कृति के रूप में जन्म के समय जगती को देती है। गीता में जो कुछ है, वह भगवान कृष्ण ने योगस्थ हो आत्मसात्

कर अर्जुन को कहा है। इसलिए हमें भगवान कृष्ण के साथ गीता को जोड़कर—माँ के साथ उसकी रचना को जोड़कर समझना हो, तभी हम श्रीमद्भगवद्गीता का मर्म आत्मसात् कर सकेंगे। विनोबा गीता को गीताई कहा करते थे। महाराष्ट्र में माँ को 'आई' कहते हैं अर्थात् गीता माँ। हर कष्ट-हर दुःख के लिए गीताई की शरण में जाओ, यह विनोबा का कथन था। गांधी जी कहते थे कि गीता मेरी माँ के समान है। जब मुझे समस्याएँ सताती हैं, मैं अपनी माँ की गोद में चला जाता हूँ, मुझे सारे हल मिल जाते हैं। इसीलिए यहाँ बार-बार गीता के साथ रचना को जन्म देने वाले उनके ग्रंथकार वक्ता योगिराज श्रीकृष्ण को समझने की बात कही जा रही है। उन्हें समझे बिना गीता नहीं समझी जा सकती।

ग्रंथकार योग के उपदेष्टा श्रीकृष्ण जगद्गुरु हैं। उनके बारे में कहा जाता है—

**वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।**

**देवकीपरमानंदं कृष्णं वंदे जगद्गुरुम्॥**

श्रीकृष्ण सारे जगत् के गुरु हैं। यह इसलिए कि वे युग की समस्याओं का हल करने का एक विराट संकल्प लेकर आए थे। ये समस्याएँ अनेक तरह की थीं। राष्ट्रीय, जातिगत, धर्मगत, प्रकृति, जगत् संबंधी—इन सभी के लिए उन्होंने कहा—“संभवामि युगे-युगे” धर्म की अच्छी तरह से स्थापना करने के लिए मैं युग-युग में प्रकट हुआ करता हूँ। हर युग में अवतार की आवश्यकता पड़ती है। भगवान कृष्ण यही कार्य करने के लिए अपने युग में जगद्गुरु बनकर आए। यह शब्द और किसी अवतार के साथ प्रयुक्त नहीं हुआ है, मात्र श्रीकृष्ण के लिए जो महायोगी शब्द से भी, योगिराज शब्द से संबोधित किए गए हैं। यहीं श्रीकृष्ण की गीता के साथ जुड़कर विशिष्टता झलकती है।

परमपूज्य गुरुदेव ने अगस्त, 1969 की अखण्ड ज्योति में 'अवतार' की प्रक्रिया पर प्रकाश डालते हुए लिखा है—“अवतार की प्रक्रिया एक ही है—जनमानस में अवांछनीयता के प्रति विद्रोह। यही अवतार का वास्तविक स्वरूप है।” आगे उन्होंने लिखा है—“ईश्वरीय शक्तियाँ ही एक विचार-प्रवाह एवं कार्य-प्रवाह के रूप में अवतरित होती हैं एवं तत्कालीन समाज की समस्याओं का समाधान करती हैं।” जगद्गुरु स्तर की अवतारी चेतना लेकर परमपूज्य गुरुदेव भी इस धरती पर आए। उन्होंने केवल ज्ञान-कर्म-भक्ति-नीति का ही उपदेश नहीं दिया, उपासना के अनेकानेक आयाम खोले—उसे युगधर्म से जोड़कर आराधना, विश्व-ब्रह्मांड की सेवा-साधना का विराट रूप दे दिया। विचार क्रांति के माध्यम से आसुरी चिंतन को निरस्त करने हेतु एक व्यापक ज्ञानयज्ञ उन्होंने रचा। सबसे बड़ी बात गायत्री व यज्ञ को एक सीमित दायरे से निकालकर उन्हें जनसुलभ बना दिया। यह अवतारी स्तर की, जगद्गुरु स्तर की चेतना ही कर सकती है।

पूज्यवर कहते हैं—“हर अवतार ने अपने समय की विकृतियों के समाधान का नेतृत्व अवश्य किया, पर उनके पीछे वस्तुतः अपार जनशक्ति थी। जनशक्ति ही वह चंडी है, जो असुरता का समग्र वध करने में समर्थ है।” यहाँ उनके द्वारा प्रयुक्त शब्द असुरता का समग्र वध पर ध्यान देना जरूरी है। समग्र नहीं करेंगे, आंशिक वध करेंगे, तो असुरता पुनः जीवित हो हावी होने लगेगी। इसीलिए असुरता आमूल-चूल नष्ट हो जानी चाहिए। परमपूज्य गुरुदेव ने भी 'लाल मशाल' के प्रतीक के नीचे एक विराट जनमेदिनी खड़ी की एवं उसके द्वारा समग्र क्रांति की रूपरेखा स्पष्ट कर नवयुग की

संभावनाओं को विचारयुद्ध रूपी महाभारत के माध्यम से साकार किए जाने की बात कही है।

अगस्त, 1969 की अखण्ड ज्योति का पूरा अंक 'विचार क्रांति अंक' है। उसमें वे लिखते हैं—“इन दिनों पार्थ सारथी की बेचैनी स्पष्ट अनुभव की जा सकती है।” अर्जुन को संतप्त और विकल देखकर उसे कितनी बेचैनी है; इसे शायद ही कोई अनुभव कर सके। यहाँ हम यदि इन वाक्यों को समझ सकें, तो पार्थ सारथी—पार्थ के सारथी श्रीकृष्ण परमपूज्य गुरुदेव हैं एवं अर्जुन हम सभी प्रज्ञापरिजन, जिन्हें विकल-संतप्त स्तर का जीवन जीते देखकर उन्हें कितनी व्यथा हो रही है, यह समझा जा सकता है। इसी परिप्रेक्ष्य में हमें गुरुदेव और गीता के उनके संदेश को समझना चाहिए।

## सूचना

सभी भाइयों/बहनों से निवेदन है कि पत्र-व्यवहार में, ई-मेल व व्हाट्सएप भेजने में अपने मोबाइल नंबर, व्हाट्सएप नंबर, ई-मेल, पिनकोड का उल्लेख अवश्य करें, ताकि समय से सूचना का आदान-प्रदान हो सके।

जगद्गुरु श्रीकृष्ण ने यह जो गीता कही है—उसे भगवद्गीता कहा है। इसीलिए सारी गीता में जब उनके बोलने का प्रकरण आता है—तब एक ही शब्द आता है—'श्री भगवान उवाच'। कहीं भी श्रीकृष्ण-वासुदेव ऐसा उल्लेख नहीं है। यही वह संदेश है, जो महाभारत के महासमर में योगस्थ होकर भगवान के भाव से परमात्मचेतना में प्रतिष्ठित होकर उन्होंने अर्जुन को दिया। इसलिए इसे भगवद्गीता कहा गया है।

# प्राकृतिक उपचार : पूर्ण भाप-स्नान



भाप-स्नान की प्राकृतिक प्रक्रिया द्वारा शरीर के रोमछिद्रों के माध्यम से पसीना निकलता है। यह एक प्रकार की उत्सर्जन प्रक्रिया है। यूरिया, यूरिक एसिड, अमोनिया, नाइट्रोजन, क्रिस्टेनिन आदि का निष्कासन होने से शरीर नीरोग बना रहता है। हमारे शरीर के इन विजातीय द्रव्यों (टॉक्सिन्स) जिन्हें जैवविष भी कहते हैं, इनको बाहर निकालकर ही जीवनीशक्ति को सशक्त बनाया जा सकता है। रक्त-संचार की प्रक्रिया में भी तेजी आती है। शरीर की जकड़न एवं वात-दोष दूर होता है।

सरदी, जुकाम, खाँसी, श्वास (दमा), थाइराइड, मोटापा, मधुमेह, अर्दित (मुख का लकवा), पक्षाघात, एकांगवात, सर्वांगवात, कब्ज, समस्त वातज एवं कफज विकारों में भाप-स्नान अत्यंत लाभ देता है। त्वचा रोगों में भी भाप-स्नान लाभप्रद होता है।

अत्यंत कमजोरी, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, क्षय रोग, मिरगी, मूच्छा, दौरा, उन्माद (पागलपन) के रोगी को बलाबल देखकर विशेष परिस्थिति के ही अनुसार चिकित्सक की देख-रेख में कम समय का भाप-स्नान दे सकते हैं।

● **केवल जल के द्वारा**—प्राकृतिक चिकित्सा की विधि के अंतर्गत जल की भाप से स्नान कराया जाता है।

**समयावधि**—10 से 15 मिनट तक।

**भाप-स्नान के लाभ**—

● भाप-स्नान से शरीर के समस्त रोमछिद्र प्राकृतिक रूप से खुल जाते हैं।

● धमनी में लचीलापन पैदा होने से धमनी काठिन्य रोग नहीं होता।

● रक्तवाहिनियों का फैलाव होने से बिना रुकावट खून का संचरण भली प्रकार होने लगता है।

● मोटापा दूर होता है।

● जोड़ों के दरद, गठिया, सियाटिका (रिंगणवात) में लाभ मिलता है।

● शरीर में हलकापन महसूस होता है।

● हानिकारक पदार्थों का निष्कासन होता है।

● सूजन दूर होती है।

● मधुमेह में लाभ होता है।

**सावधानियाँ**—

(1) भाप-स्नान लेने से पूर्व उच्च रक्तचाप के रोगी का रक्तचाप जाँच लेना चाहिए।

(2) एक-दो गिलास पानी पीकर भाप-स्नान लेने से शरीर के विकार तेजी से बाहर, निकालने में सहायता मिलती है।

(3) पानी पी लेने से घबराहट बेचैनी नहीं होगी।

(4) भाप-स्नान के पूर्व सिर को पानी से भिगो लें तथा एक सूती छोटा तौलिया पानी में भिगोकर सिर पर रखें। थोड़ी-थोड़ी देर में सिर पर ठंडा पानी थोड़ी मात्रा में डालते रहें।

(5) भाप-स्नान से निकलकर मात्र 2 मिनट के लिए ठंडे कटिस्नान का उपचार लेने के बाद पूर्ण स्नान ठंडे पानी का लेने से लाभ होता है।

(6) जिन्हें भाप-स्नान दे रहे हैं, उन्हें उस समय यदि घबराहट, बेचैनी अधिक होने लगे तो तुरंत भाप-स्नान रोककर ठंडे पानी से नहला देना चाहिए, जिससे तुरंत राहत मिल सके।

**घरेलू स्तर पर भाप का प्रयोग कैसे करें ?**

घर में भाप लेना हो तो 5 लीटर के कुकर में  $2\frac{1}{2}$  लीटर पानी भर दें। गैस चूल्हे या अन्य साधन हीटर या इंडक्शन पर रखकर गरम करें। सीटी हटा दें तथा सीटी के स्थान पर 6 फीट लंबा रबर का पाइप सीटी में फँसा दें।

जालीदार कुरसी पर कपड़े उतारकर बैठ जाएँ तथा कंबल या किसी चादर से चारों तरफ से शरीर के एक फिट दूरी से आवृत कर दें। सिर पर ठंडे पानी से भिगोई हुई तौलिया रखें। पानी एक-दो गिलास पिला दें। अब जब भाप बनने लगे तो कुरसी के नीचे भाग पर सुरक्षित

तौर पर पैरों से दूरी बनाकर पाइप को स्थिर रखें, जिससे भाप से शरीर की त्वचा जलने से बचे। 15-20 मिनट तक भाप लें।

**स्थानीय अंगों पर भाप लेने का तरीका—**

(1) जोड़ों के दरद में संधि स्थल पर लेने के लिए भाप के पाइप के आगे सूती छिद्रदार कपड़ा लगा दें, जिससे अत्यंत गरम भाप या पानी की बूँद त्वचा पर न पड़े। पाइप को पकड़कर दरद वाली त्वचा के स्थान पर, जोड़ों पर भाप 5 मिनट तक दें।

(2) सरदी, जुकाम, साइनोसाइटिस— आदि में चेहरे पर भाप ले सकते हैं। सर्जिकल स्टोर्स में चेहरे की भाप का यंत्र 200-300 रुपये तक मिल जाता है। चेहरे पर भाप लेते समय आँखों को भाप न लगे; इस दृष्टि से आँखों को ठंडे पानी की पट्टी से आवृत कर दें। 5 से 7 मिनट चेहरे की भाप लेना पर्याप्त होगा। □

एक व्यक्ति ने रात को सोते समय सपना देखा कि देवता ने प्रसन्न होकर मकान के कोठे को लड्डुओं से भर दिया। सोते-सोते ही वह सोचने लगा—इतने लड्डुओं का क्या होगा ? निर्णय हुआ कि सारे गाँव को दावत दी जाए। मजा आएगा। भोर होते-होते नींद खुली तो वह आँखें मलता हुआ, गाँव के गली-कूँचों में दौड़ पड़ा और घर-घर दोपहर का भोजन अपने घर में करने का निमंत्रण देता चला गया।

व्यक्ति की प्रसन्नता का ठिकाना न था। देवता का अनुग्रह और प्रीतिभोज का गौरव ये दो ही बातें उसके सिर पर सवार थीं। सपने मिथ्या भी हो सकते हैं, उतावली के निर्णय उपहास भी करा सकते हैं। यह बात उसे सूझी ही नहीं। दोपहर को सारा गाँव जमा हो गया। पर खाने को कुछ भी नहीं था। मकान खाली पड़ा था। व्यक्ति को भूल समझ में आई तो गाँववालों से बोला—आप लोग थोड़ी देर रुकें। मैं अभी-अभी फिर से सोने का प्रयत्न करता हूँ, ताकि देवता अबकी बार सचमुच ही लड्डुओं से कोठे को भर सकें। उसकी मूर्खतापूर्ण बात सुनकर सभी वापस चले गए। परिश्रमपूर्वक उद्योग करने से ही अभीष्ट लाभ पाया जाता है, केवल सपने देखने भर से कुछ नहीं मिलता। उपलब्धियाँ विवेकपूर्वक श्रम करने से ही मिलती हैं।

# गुड़ के स्वास्थ्यकारक प्रयोग



गुड़ हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभगारी भोज्य पदार्थ है। गुड़ में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन्स तथा खनिज लवणों का भंडार होता है। आयुर्वेदिक मत के अनुसार गुड़ वातनाशक, बलकारक, मूत्रशोधक, आदि गुणों वाला होता है।

नया गुड़ कफ, श्वास तथा कृमि पैदा करने वाला, गरम, पित्तकारक एवं कुछ दस्तावर होता है। पुराना गुड़ हलका, अग्निवर्द्धक, रुचिकारक, मधुर, रक्तदोष-निवारक, वीर्यवर्द्धक, हृदय के लिए हितकारी त्रिदोषनाशक होता है। एक वर्ष पुराना गुड़ उत्तम होता है। तीन वर्ष से अधिक पुराना गुड़ गुणहीन माना गया है। सतू के साथ गुड़ का प्रयोग गरमी के दिनों में लाभप्रद होता है।

पुराना गुड़ सोंठ के साथ समस्त वात संबंधी विकारों को नष्ट करता है। हरड़ चूर्ण के साथ गुड़ का सेवन करने से पित्त विकार नष्ट होते हैं। अदरक के साथ गुड़ खाने से कफ नष्ट होता है। हृदयरोग विशेषज्ञों के अनुसार हृदय रोगी के लिए गुड़-मूँगफली की पट्टी खाना हितकारक है। पुराना गुड़ नवप्रसूता के लिए लाभप्रद होता है। उसे गुड़ के विभिन्न व्यंजन खिलाना चाहिए। भोजन के बाद 5-10 ग्राम गुड़ खाने से पोषक-तत्त्वों की पूर्ति तो होती ही है, सेरोटोनिन नामक एंजाइम का स्त्राव मस्तिष्क में बढ़ने से अनिद्रा, असंतोष, डिप्रेसन, तनाव आदि से मुक्ति मिलती है। पाचनक्रिया में भी लाभ मिलता है। गैस-अपच भी दूर होता है।

## गुड़ के घरेलू उपयोग

● **सरदी-जुकाम में**—एक कटोरी ताजे दही में 3 ग्राम काली मिर्च तथा 10 ग्राम गुड़ मिलाकर 3 दिनों तक प्रातःकाल सेवन करने से बिगड़ा हुआ जुकाम जो शुष्क हो गया हो; सूखी खाँसीयुक्त हो, नाक, मुँह से दुर्गंध आती हो, वह दूर हो जाता है।

● **एलर्जी, दमा-श्वास की तकलीफ में**—10 ग्राम गुड़ में बराबर मात्रा में सरसों का तेल मिलाकर प्रातः 21 दिनों तक नियमित खाते रहने से लाभ होता है।

● **मूत्र की रुकावट, रक्तपित्त, दाह आदि में**—गुड़ में आँवला चूर्ण मिलाकर 5 ग्राम मात्रा में नित्य सेवन करने से इन व्याधियों का निवारण होता है। यह योग पौष्टिक भी है, रोगनिवारक भी है।

● **अस्थियों की कमजोरी में**—गाय के दूध में गुड़ डालकर पीना चाहिए। फल, सलाद (कच्ची सब्जियाँ) भी नित्य सेवन करें।

● **आँतों की सूजन में**—5 ग्राम गुड़ के साथ 5 ग्राम विल्वचूर्ण (बेल) का सेवन कर ताजा दही सेवन करें। इससे आँवयुक्त दस्त, आँतों की सूजन तथा आमवात, कब्ज, आमशूल में लाभ होता है।

● **रक्त विकारों में**—अजवायन को पीसकर गुड़ के साथ छोटी-छोटी गोली बनाकर 15 दिनों तक 2-2 गोली प्रातः सेवन करने से लाभ होता है। तले खाद्य पदार्थों से परहेज रखें।

हरी सब्जियाँ तथा सलाद एवं फलों को भोजन के साथ अनिवार्य रूप से स्थान दें।

● **आंत्रकृमि होने पर**—नीम की छाल 70 ग्राम लेकर तथा अजवायन 5 ग्राम एक लीटर पानी में उबालकर 125 ग्राम शेष रहे, तब उसमें थोड़ा गुड़ घोलकर पी लें। यह प्रयोग रात्रि में सोते समय तीन दिनों तक करें। प्रतिदिन प्रातः निराहार ताजा मट्ठा, सेंधानमक मिलाकर पिएँ। कृमिनाशक प्रभाव के अंतर्गत आने वाले खाद्य जैसे—मूली, प्याज, हींग, जीरा, अजवायन, लहसुन, गाजर का रस, नीबू इत्यादि; जो भी अनुकूल हों भोजन में स्थान दें।

● **अपच, मरोड़, मंदाग्नि में**—5 ग्राम गुड़ में थोड़ा-सा 2 ग्राम अदरक का रस तथा 2 ग्राम नीबू का रस मिलाकर चटाएँ।

● **शय्या मूत्र**—जिन बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने का रोग हो, उनके लिए यह प्रयोग परीक्षित है—काले तिलों को सेंककर पीस लें तथा गुड़ मिलाकर छोटे-छोटे लड्डू बनाकर नित्य 1-2 लड्डू खिलाएँ। कुछ ही दिनों में यह रोग दूर हो जाएगा। काले तिल न मिलें तो सफेद तिल का भी प्रयोग कर सकते हैं। तिल की रेवड़ियाँ गुड़ की बनी हों तो खिलाई जा सकती हैं।

● **उलटी में**—3 ग्राम गुड़ में एक ग्राम अदरक के रस को मिलाकर खिलाने से लाभ होता है।

● **वायु विकार में**—चीनी गैस पैदा करती है, पचने में कठिन है, परंतु गुड़ पाचन में सहायता करता है। गैस की बीमारी दूर करता है। भोजन के बाद गुड़ खाएँ।

● **हिचकी में**—थोड़ा गुड़ चबाकर थोड़ा पानी पी लेने से हिचकी दूर होती है या जरा-सी साँठ को गुड़ में मिलाकर खाने से हिचकी दूर हो जाती है।

● **हृदय रोग में**—हृदय रोगों के बढ़ने का कारण मैदा एवं सफेद चीनी का इस्तेमाल है। चीनी खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है। तले खाद्यों से भी हृदय रोग बढ़ता है। काँफी रक्तचाप बढ़ाने का कार्य करती है। 5 ग्राम गुड़ के साथ, 3 ग्राम गोघृत मिलाकर सेवन करना हितकारक है।

नियमित सुबह-शाम टहलना चाहिए। पसीना निकालने वाला थोड़ा श्रम भी करते रहने से हृदय रोग से बचाव होता है। संतुलित श्रम के बाद संतुलित विश्राम की आवश्यकता होती है।

सलाद, सूप, फलों का ताजा रस लाभप्रद होता है। चोकरयुक्त आटे की रोटी और हरी सब्जियाँ तथा ताजा दही हृदय रोगी के लिए गुणकारक भोजन है।

● **गरमी से जलन में**—गरमी से हाथ-पैरों में जलन, त्वचा एवं मूत्र में जलन इत्यादि में हरड़ चूर्ण के साथ गुड़ को पिघलाकर छोटी-छोटी गोली बनाकर 1-1 गोली खाएँ तथा पानी या ठंडा दूध पी लें। हरड़ के साथ गुड़ गरमी का निवारण करता है।

● **काँटा, काँच चुभने पर**—थोड़ा गुड़ गरम कर पिघला लें। घाव को बिना कुरेदे गरम गुड़ चिपका दें। काँटा या काँच स्वयं बाहर निकल जाएगा।

● **एनीमिया में**—खून की कमी दूर करने में गुड़ की बड़ी भूमिका है। गुड़ में आयरन (लोहा) होता है, जो हिमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए जरूरी है। नित्य भोजन में थोड़े गुड़ का सेवन करें।

● **स्मरण क्षमता की कमी में**—स्मरण क्षमता की वृद्धि चाहते हैं, तो चीनी छोड़ें, गुड़ का सेवन करें।

● **जोड़ों के दरद में**—गुड़ का सेवन थोड़े अदरक के साथ करने से जोड़ों का दरद दूर हो

जाता है। खटाई तथा सफेद चीनी से सर्वथा परहेज रखिए।

● पीलिया में—(1) 10 ग्राम गुड़ में 3 ग्राम सोंठ चूर्ण मिलाकर एक गिलास ताजे मठे के साथ सेवन करें। गन्ने का रस पीना या गन्ना चूसना भी लाभकारी है।

(2) प्रातः 6 ग्राम गुड़ में 1 ग्राम खाने का चूना मिलाकर सेवन कराने से भी पीलिया में लाभ होता है। तीन-चार दिनों तक प्रातः यह प्रयोग करें।

● प्रदर रोग में—2-3 साल का गुड़ भरा हो ऐसा बोरा जलाकर भस्म बना लें। प्रतिदिन 6 ग्राम मात्रा में पानी के साथ 7 दिनों तक सेवन कराने से लाभ होता है।

● दाह में—गुड़ को पानी में घोलकर 25 बार छानकर पीने से लाभ होता है।

● पर्यावरण शुद्धि के लिए—हवन, धूप इत्यादि में गुड़-गोघृत की आहुति देने की भारतीय

परंपरा युगों-युगों से चली आ रही है। यह पर्यावरण शुद्धि में लाभ करता है। हानिकारक, संक्रामक बैक्टीरिया नष्ट कर जीवन-रक्षा करता है। जीवनीशक्ति बढ़ाता है।

● सिरदरद में—(1) 100 ग्राम गुड़, काले तिल 6 ग्राम पीसकर माथे पर दूध के साथ लेप करने से सूर्यावर्त (आधाशीशी) का दरद बंद होता है।

(2) 5 ग्राम गुड़ नित्य सूर्योदय के पूर्व खाने से सिरदरद बंद होता है।

(3) गोघृत 2-2 बूँद नित्य सोते समय नासिका में डालने से 21 दिनों में पूर्ण लाभ होता है। इससे अनेकों रोग दूर होते हैं।

(4) सूर्योदय के पूर्व चावल के भात में दूध, गुड़ तथा मिसरी मिलाकर नित्य पूर्व की तरफ मुँह करके खाने से लाभ होता है।

## विलंब सूचना

(1) डाक विभाग ने रजिस्टर्ड सेवा बंद कर दी है। अतः अब रजिस्टर्ड पैकिट नहीं भेजे जाएँगे। नई सेवा इतनी महँगी है, जिसे वहन नहीं किया जा सकता।

जिन सदस्यों को युग निर्माण योजना न मिले, वे तुरंत सूचित करें। दोबारा भेजी जाएगी।

(2) डाकघर में बैग, टैग लेबिल, डाक वाहन (मेल मोटर) एवं स्टाफ की कमी हो जाती है—जिसके कारण विलंब होता है।

अधिकारियों से निरंतर संपर्क किया जा रहा है। आशा है संतोषजनक परिणाम निकलेंगे।

पाठकों को हो रही असुविधा के लिए हमें खेद है।

## काल करे सो आज कर

मनुष्य में एक बुरी आदत है काम को टाल देने की। अपनी इसी आदत के कारण हम कभी-कभी अपने बनते हुए कामों को बिगाड़ बैठते हैं, जिससे हमारी बड़ी भारी हानि हो जाती है और कभी-कभी तो अपनी मंजिल पर पहुँचते-पहुँचते रह जाते हैं।

जिन पत्रों का उत्तर हमें आज देना चाहिए, उन्हें कल पर टाल देते हैं और कल, फिर कल। इस प्रकार पत्र पुराना पड़ जाता है और हमारी ही दृष्टि में उसके उत्तर का महत्त्व कुछ नहीं रह जाता। उधर पत्रप्रेषक उत्तर की प्रतीक्षा करते-करते अंत में निराश हो जाता है।

जो काम हमें आज करने हैं, वे कल भी उतने ही महत्त्व के रहेंगे, यह नहीं कहा जा सकता। परिस्थितियाँ क्षण-क्षण पर बदलती रहती हैं और उनके अनुसार पिछड़े हुए कार्यों का कोई महत्त्व नहीं रह जाता।

संभव है कि आज किसी कार्य के सम्मुख आते ही हम उसे ताजा जोश में कर डालें, परंतु कल पर टालते ही उस कार्य के प्रति दिलचस्पी भी कम हो सकती है और इस प्रकार वह कार्य सदा के लिए ही टल सकता है।

जिस व्यक्ति में टालमटोल का यह रोग लग जाता है, वह अपने जीवन में अनेक काम नहीं कर पाता, बल्कि उसके सब काम अधूरे पड़े रह जाते हैं। यद्यपि ऐसे लोग हर समय व्यस्त रहते दिखाई पड़ते हैं, फिर भी अपना काम पूरा नहीं कर पाते। कामों का बोझ उनके सिर पर लदा रहता है और वे उससे

डरते हुए कामों को धकेलने की कोशिश करते रहते हैं।

टालने की आदत वाला मनुष्य परिस्थितियों का शिकार भी हो सकता है। स्वास्थ्य का खराब होना, मस्तिष्क की निर्बलता, आर्थिक या दूसरे प्रकार की चिंता आदि के कारण भी कार्य को टालना पड़ता है।

काम की अधिकता से भी कार्य शेष रह जाता है और वह दूसरे दिन को टालना पड़ता है। वह टाला हुआ कार्य यदि दूसरे दिन भी टल गया तो फिर दृष्टि से ओझल हो जाने के कारण सदा टलता जाता है।

यदि आप अपने कार्य को सुव्यवस्थित ढंग से और उत्साहपूर्वक करते रहें तो कार्य का भार अधिक प्रतीत नहीं होगा, उसमें आपकी दिलचस्पी बनी रहेगी और उसके न होने से होने वाली हानि भी कम ही होगी।

काम का भार अधिक दिखाई पड़ने पर एक चिड़चिड़ापन स्वभाव में आ जाता है, परंतु हाथ-ही-हाथ काम को पूरा करने में वैसी स्थिति कभी उत्पन्न नहीं होगी।

जो व्यक्ति दूसरों का काम करने को आश्वासन दे देते हैं, वे यदि उनका काम करने में टालमटोल करते हैं, तो उनके प्रति किसी की श्रद्धा नहीं रहती। ऐसे व्यक्तियों पर कभी विश्वास नहीं किया जाता और जिस व्यक्ति का विश्वास उठा, उसकी प्रतिष्ठा भी समाप्त हो जाती है।

आपको अपनी टालमटोल वाली आदत को बदलना चाहिए। आपके शरीर में स्फूर्ति

और मन में ताजगी रहने पर ही ऐसा होना संभव है। अतः मानसिक दुर्बलता को जीतकर मैदान में जुट जाइए।

आपको अपनी कार्यक्षमता बढ़ानी चाहिए। अपने मन के उत्साह को जगाकर दृढ़ता से कार्य में जुट जाइए और पूरी शक्ति लगाकर टाले हुए कार्य को शीघ्र ही समाप्त कीजिए।

कठिन काम से निराश मत होइए। बड़े-से-बड़े काम भी मन लगाकर करने से शीघ्र संपन्न हो जाते हैं। आपके जो कार्य शेष पड़े हुए हैं, उनकी एक सूची तैयार कीजिए, उनमें से अत्यंत आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता दीजिए, कम आवश्यक कार्यों को पीछे करने के लिए रखिए। इस प्रकार बनाई गई सूची से आपको बड़ी सहायता मिलेगी।

अधिक कठिन कार्यों के सरल तरीके ढूँढ़िए और सरल तरीका न मिलने पर पूर्ववत् ढंग से उसमें लग जाइए। खाली बैठने से कुछ

एक लोमड़ी किसी जंगल में रहती थी। उसी क्षेत्र में गधों की भरमार थी। लोमड़ी को उनसे असुविधा ही होती। उसके खाने योग्य साधन गधों की बहुलता से अस्त-व्यस्त हो जाते।

लोमड़ी ने एक चालाकी भरी योजना बनाई कि किसी प्रकार यहाँ से इन गधों को डराकर भगाया जाए। वह गधों के पास पहुँची और बोली—“तुम्हें एक गुप्त सूचना देती हूँ। मछलियों ने मिलकर एक सेना गठित की है और वे दल-बल के साथ तुम सब गधों का बंटाढार करने ही वाली हैं।”

गधों ने वास्तविकता जानने का प्रयत्न तो किया नहीं, डर से भयभीत होकर गाँव की ओर भागे जहाँ उन्हें पनाह मिल सके। गाँव धोबियों का था। उनने गधों की भय-व्याकुलता देखी। कारण पूछा और सहायता करने का वचन दिया। गधों के दम-में-दम आया और उनने लोमड़ी से सुनी सारी बातें कह सुनाई।

धोबियों ने उन्हें बचा लेने का आश्वासन दिया। साथ ही उनके गले में रस्सी बाँधकर खूँटे से बाँध भी दिया। गधे स्थायी रूप से बंधन में बँध गए। डर जो न कराए, सो थोड़ा। कहानी काल्पनिक है, पर यह तथ्य प्रकट करती है कि अज्ञानपूर्ण निर्णय और भय के भाव हमारे जीवन को उलझा देते हैं।

काम करना अच्छा है। अतः केवल विचार में ही समय नष्ट मत कीजिए।

किए हुए कामों पर गर्व का अनुभव करिए। जो काम शेष हैं, उन्हें करने में पीछे न रहिए। यदि आप कार्यों के पीछे हाथ धोकर पढ़ेंगे तो कोई कारण नहीं कि वे आपके काबू में न आ सकें।

हाथ धीमा मत रखिए। तेजी से किए जाने वाले काम शीघ्र पूरे होते हैं। यदि अपने कार्यों के लिए सहायक रखें तो वह भी फुरतीला होना चाहिए। सुस्त सहायक आपके उत्साह को भी नष्ट कर डालेगा।

काम को बेगार समझकर मत कीजिए। काम करते समय झुँझलाइए मत। अपने मन को कार्यों की जटिलता सुलझाने में लगाइए। इससे आपकी निर्णय शक्ति बढ़ेगी और आप जिस कार्य को करेंगे, वह बिना बाधा के ही संपन्न हो जाएगा। □

# विदाई-2025

वर्ष-2025 की विदाई का अवसर है। दिसंबर, 2025 इक्कीसवीं सदी के प्रथम चतुर्थांश (First quarter of the century) का अंतिम माह है। 01 जनवरी, 2026 को हम द्वितीय चतुर्थांश (Second quarter of the century) में प्रवेश करने जा रहे हैं।

परमपूज्य गुरुदेव ने बीसवीं सदी में ही दो महत्त्वपूर्ण घोषणाएँ कीं—(1) इक्कीसवीं सदी-नारी सदी (2) इक्कीसवीं सदी- उज्ज्वल भविष्य। इन घोषणाओं को सत्य सिद्ध होता हुआ हम आज देख रहे हैं।

वर्ष-2026 परम वंदनीया माताजी की जन्म शताब्दी है तो अखण्ड ज्योति के प्राकट्य तथा पूज्यवर के 24वर्षीय महापुरश्चरण साधना के शुभारंभ की भी शताब्दी है। परिजनों ने 2025 में ज्योति कलश यात्राओं से भारत और पूरे विश्व में जागरण का शंख फूँका है। 2011 में पूज्य गुरुदेव के जन्म शताब्दी-आयोजन के समय हमारी भावनाएँ अतृप्त रह गई थीं। उसे ध्यान में रखकर 2026 के जन्म शताब्दी आयोजनों को सफल बनाने को काफी सावधानी से हम आगे बढ़ रहे हैं।

## अखण्ड ज्योति पत्रिका

गुरुदेव अपने मार्गदर्शक के आदेशानुसार अखण्ड ज्योति के सान्निध्य में चौबीस महा-पुरश्चरणों को पूरा किया। उनका सोचना था कि जिस अखण्ड ज्योति से उन्हें इतनी सारी उपलब्धियाँ मिलीं, वैसी ही पत्रिका के पाठकों को प्राप्त हों। इसे ध्यान में रखकर उन्होंने पत्रिका का

नाम 'अखण्ड ज्योति' रखा। हमें इसके तथा सहयोगी युग निर्माण योजना आदि के पठन-पाठन तथा प्रचार-प्रसार पर भी इन दिनों योजनाबद्ध रूप से कार्य करना है।

तपोभूमि के व्यवस्था तंत्र ने भारत के विभिन्न भागों के परिजनों को बुलाकर पत्रिकाओं के महत्त्व और प्रचार-प्रसार पर काफी गहराई से मंथन आरंभ किया। परिजनों में भी उत्साह जगा है और वे संकल्पबद्ध होकर प्रयत्नशील हैं। ऐसे पाँच शिविर हर वर्ष लगते हैं। अच्छे परिणाम आने की संभावनाएँ हैं। परिजनों से आग्रह है कि पत्रिकाओं के नए सदस्य बनाने पर विशेष ध्यान दें। टोली बनाकर निकलें, पुरानी पत्रिकाएँ देकर महत्त्व बताकर लोगों को सदस्य बनाएँ।

## मानव में देवत्व का उदय

पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने देवत्व के जागरण हेतु मिशन के आरंभ से ही हम शिष्यों के मस्तिष्क की सफाई शुरू कर दी थी। प्रातःकाल का जागरण गीत जिसे माताजी ने गाया है, उसमें कहा—“जिस देवभूमि में जन्म लिया—बलिदान उसी पर हो जाएँ।” उन्होंने अश्वमेध यज्ञ की शृंखला का नाम “देव संस्कृति दिग्विजय अभियान” रखा। पूज्यवर बहुधा गायत्री परिवार को देव-परिवार कहा करते थे। जब 1971 में गुरुदेव एवं माताजी ने नारी जागरण का शुभारंभ किया तो देव कन्याओं के नाम से शांतिकुंज में नारी जागरण कार्यक्रम शुरू हुआ।

कहते हैं कि देवता स्वर्ग में रहते हैं। पूज्यवर

की योजना के अनुसार यदि पृथ्वीवासी मनुष्यों में देवत्व का उदय हो जाए तो यह धरा निश्चित ही स्वर्ग बन जाएगी। आज जब ये पंक्तियाँ लिखी जा रही हैं—‘देवोत्थान एकादशी’ है। भारत के बड़े भूभाग में इस दिन प्रातः भिनसार (ब्राह्ममुहूर्त) में महिलाएँ सूप को पीटती हुई बोलती जाती हैं—“ईश्वर पैठें, ददित्तर निकलें” और सायं दीपमालिकाएँ सजाई जाती हैं। निश्चित है कि जहाँ ईश्वर का वास होगा, लक्ष्मी माता अवश्य विराजमान होंगी। ईश्वर की जिस पर कृपा होती है, उस पर सारा संसार प्रसन्न होता है। ईश्वर कृपा अमूल्य वरदान है। यह उन्हें मिलती है, जो दूसरों की सहायता को तत्पर रहते हैं। मिशन के अधिष्ठाता पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने शिष्यों को ईश्वरीय विचारों से जोड़ा। 18सूत्रीय युग निर्माण सत्संकल्प में लिखा—“हम ईश्वर को सर्वव्यापी-न्यायकारी मानकर उसके अनुशासन को अपने जीवन में उतारेंगे।” निश्चित है कि ईश्वर पर श्रद्धा और विश्वास रखने वाला तथा ईश्वरीय कार्य करने वाला व्यक्ति हर दृष्टि से प्रगति पथ पर आगे बढ़ता जाता है।

देवोत्थान एकादशी, वर्ष में एक बार कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष में आती है। माना जाता है कि उस पवित्र दिवस को देव जागते हैं और विवाह आदि मंगल कार्य प्रारंभ होते हैं। पूज्यवर के शिष्य होने के नाते यहाँ निस्संकोच लिखा जा रहा है कि उनके प्रयासों से अब हर दिवस देवोत्थान का दिवस बन चुका है। उनकी तपशक्ति से निकला ‘विचारक्रांति-अभियान’ अब काफी आगे बढ़ चुका है। सारी दुनिया भारत में हुए इस ‘देवोत्थान’ की ओर उत्सुकता से निहार रही है। विश्व में भारत और भारतीयता का डंका बज रहा है। जिन देशों

से कभी आशा नहीं की, वे भी हमारे प्रशंसक बन गए। भारत भौतिकता की दृष्टि से समुन्नत होने की राह पर है तो आध्यात्मिकता की दृष्टि से भी देवशक्ति का जागरण उत्तर प्रदेश में शुरू हुआ तो इसने पूरे भारत में अपनी वैचारिक शक्ति को फैलाया। विदेशों में भी गायत्री परिवार की ओर लोग सम्मान से देखते हैं।

इस शताब्दी में अब तक जो उपलब्धियाँ हस्तगत हुई, वे प्रशंसनीय हैं। जो ग्रेट ब्रिटेन भारत को लूटकर धनवान बन गया, उसे आर्थिक क्षेत्र में पीछे छोड़कर भारत अब आगे बढ़ गया है। वह 140 देशों को अनाज निर्यात करता है, विश्व का सबसे बड़ा वैक्सीन (Vaccine) बनाने वाला देश बन चुका है। उसने अपने यू.पी.आई. ऐप (UPI APP) से जिस प्रकार अंतरराष्ट्रीय बाजार में प्रवेश किया, डालर की दुनिया में खलबली मची है। इसी वर्ष की देवोत्थान एकादशी तिथि पर (02 नवंबर की रात) भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने विश्व चैंपियन ट्राफी जीतकर देश का मान बढ़ाया।

22 अप्रैल, 2025 को पाकिस्तानी आतंकवादियों ने 26 पत्नियों को उनकी पत्नियों के सामने पहलगाम में निर्दयतापूर्वक भून दिया; एक पत्नी की कातर प्रार्थना को दरकिनार करते हुए आतंकी ने कठोरता से कहा "Go and Tell Modi" (जाओ मोदी से कह दो)। हमारे प्रधानमंत्री जी ने 26 विधवाओं के सिंदूर के महत्त्व को समझकर ‘आपरेशन सिंदूर’ से पाकिस्तान को हिला दिया और घोषणा किया कि यह ‘आपरेशन सिंदूर’ अभी समाप्त नहीं हुआ है। पूरा विश्वास है कि अगले वर्षों में यह प्रगति और अच्छी गति पकड़ेगी और पूज्यवर की घोषणाएँ चरितार्थ होती दिखेंगी। भारत का भविष्य उज्ज्वल है। इक्कीसवीं सदी-उज्ज्वल भविष्य।

# ज्ञातव्य

## परिजन ध्यान दें

- ★ शिविरों में भाग लेने के लिए एक दिन पूर्व पधारें।
- ★ कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।
- ★ आवास की व्यवस्था ऊपर की मंजिलों में रहेगी।
- ★ अपना नाम, पूरा पता, पिन कोड, मोबाइल नंबर, पद-व्यवसाय, आधार कार्ड नंबर, जन्म-तिथि आदि का पूरा विवरण दें।
- ★ किसी भी शिविर में अतिवृद्ध, बीमार, अनुशासन पालन करने में असमर्थ परिजन न आएँ।

## आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

गायत्री तपोभूमि में चल रहे नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र के आगामी शिविर निम्नलिखित हैं—

दिसंबर, 2025	जनवरी, 2026	फरवरी, 2026	मार्च, 2026
01 से 09	23 से 31	8 से 16 19 से 27	19 से 27 (चैत्र नवरात्र)

नोट : वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माला गायत्री मंत्र जप कर सकें।

## आगामी पुस्तक मेले

दिनांक	स्थान	संपर्क सूत्र
26.11.25 से 02.12.25	गायत्री शक्तिपीठ, प्रानपुर जिला-संत कबीर नगर (उ. प्र.)	श्री अनिल कुमार पाण्डेय मो.-9936683502
20.12.25 से 26.12.25	कन्या इंटर कॉलेज, बड़हलगंज जिला-गोरखपुर (उ. प्र.)	श्री अनिल कुमार पाण्डेय मो.-9936683502
13.12.25 से 16.12.25	भयहरन स्थान, चांदन नदी के तट पर, बाँका (बिहार)	श्री मोतीलाल, परिव्राजक मो.-7549202083

मानव जीवन का महत्त्व समझकर जो इसका सदुपयोग करते हैं, वे महामानव बनते हैं।

( 21 )

## युवा जागरण शिविर

26 से 28 दिसंबर 2025, 7 से 9 फरवरी 2026, 14 से 16 मार्च 2026

युवावस्था में यदि जीवन निर्माण का सही मार्गदर्शन मिल जाए तो जीवन के उपवन में अनेकानेक उपलब्धियों के पुष्प खिलते चले जाते हैं। इस काल में उचित और श्रेष्ठ मार्गदर्शन का मिलना किसी के लिए भी सौभाग्य की बात हो सकती है। इसी उद्देश्य से युवा जागरण शिविरों का आयोजन गायत्री तपोभूमि, मथुरा में आरंभ किया जा रहा है। व्यक्तित्व निर्माण के क्षेत्र में ऋषियों की शोधों के आधार पर उनकी प्रभावशाली कठोर साधना से उत्पन्न कल्याणकारी चिंतन को इन शिविरों में युगऋषि के संदेश के रूप में प्रस्तुत किया जाएगा। युवा वर्ग के लिए यह शिविर उनके श्रेष्ठ व्यक्तित्व के निर्माण में संजीवनी का कार्य करेगा। इन शिविरों के आयोजन में हमारी यही भावना और कामना है कि इन शिविरों से श्रेष्ठ युवाओं का निर्माण होगा। वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी की तपश्चर्या एवं उच्चस्तरीय साधनाओं की शक्ति से निस्सृत चिंतन से युवा वर्ग लाभान्वित होगा ही, साथ ही उनके आशीर्वाद से युवाओं का जीवन श्रेष्ठ मार्ग पर चल पड़ेगा।

### प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

यहाँ शरीर-शोधन शिविर रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयों दूर करने के लिए प्रतिमाह निरंतर आयोजित किए जा रहे हैं, इनसे सैकड़ों परिजनों को आशातीत लाभ हुआ है। आप भी इन शिविरों का लाभ उठा सकते हैं एवं अपने संपर्क क्षेत्र के परिजनों को इसके लिए प्रेरित कर सकते हैं। शरीर-शोधन शिविर की आगामी तिथियाँ निम्नलिखित हैं—

दिसंबर, 2025

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

जनवरी, 2026

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

फरवरी, 2026

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

मार्च, 2026

दि. 7 से 13

दि. 15 से 21

दि. 23 से 29

स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है निम्नानुसार है—

1. सामान्य कमरा— [दो व्यक्तियों का शुल्क-14,000/-]
2. प्राइवेट सामान्य कमरा— [एक व्यक्ति का शुल्क-10,000/-]
3. प्राइवेट वातानुकूलित कमरा— [एक व्यक्ति का शुल्क-14,000/-]
4. वातानुकूलित कमरा— [दो व्यक्तियों का शुल्क-20,000/-]

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

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

## निद्रा का सेवन कब ? कितना ?

नींद का मतलब है—शरीर व मस्तिष्क की थकान मिटाना। समूचे दिन की दिनचर्या में ये दोनों अवयव काम करते रहते हैं। जिस तरह मोटर का इंजन, एक सीमा तक चलने के बाद गरम हो जाता है। ऐसी स्थिति में आवश्यक हो जाता है कि उसे बंद कर आराम दिया जाए। अन्य विभिन्न मशीनरियों की यही दशा है। शरीर व मस्तिष्क भी एक तरह की मशीनरी ही है। इसके काम करने की सीमा है। थका हुआ शरीर पुनः अपनी क्षमता अर्जित कर सके, इसके लिए जरूरी हो जाता है कि उसे परिपूर्ण विश्राम दिया जाए। यह विश्राम की दशा ही नींद के नाम से जानी जाती है।

इसकी आवश्यकता संसार के सभी प्राणियों को अपनी शारीरिक स्थिति एवं परिवेश के अनुसार पड़ती है। हाथी दो घंटे सोता है, क्योंकि उसे अपना भोजन जुटाने में ज्यादा समय लगाना पड़ता है। चिड़ियाघर में भोजन की चिंता से मुक्त होने के कारण हाथी चार घंटे सो लेता है। शेर सोलह घंटे, गोरिल्ला चौदह घंटे एवं भालू बारह घंटे सोता है; जबकि गाय, भेड़ और हिरन कम सोकर काम चलाते हैं। आदमी के लिए कितनी नींद जरूरी है ? इसके जवाब के बारे में यों तो अनेक मत हैं, फिर भी ये सभी एक बात पर सहमत होते हैं कि यदि नींद गहरी हो तो कम सोकर भी ज्यादा थकान मिटाई जा सकती है।

आहार-विहार की तरह नींद का भी सुनिश्चित क्रम जरूरी है। विभिन्न मनुष्यों की

दिनचर्या का विहंगावलोकन करने पर ज्ञात होता है कि अधिकांश लोग यह मानते हैं कि दिन काम करने के लिए है और रात आराम के लिए है। कौन कब कितना सोता है ? इस बारे में अध्ययन करने पर दो वर्ग मिलते हैं—एक वह, जो जरूरत से ज्यादा सोते हैं। 10 से 12 घंटे इसी में गुजार देते हैं। दूसरे वह, जिन्हें विस्तर पर करवटें बदलते रात बीत जाती है और नींद से मुलाकात नहीं हो पाती है। ऐसे कम ही लोग मिलेंगे, जिन्होंने अपनी दिनचर्या के अनुरूप इसे ठीक-ठीक स्थान दिया है। अच्छी नींद के लिए सबसे आवश्यक उपाय है—नियमित जीवनचर्या। अक्सर कोई जरूरी काम है या मनोरंजन में भाग लेना है तो नींद की कटौती की जाती है। छुट्टी के दिन हैं तो देर तक पड़े रहना आदत बन जाती है। इसका बुरा असर नींद के क्रम पर पड़ता है।

शरीरशास्त्रियों ने मनुष्य की संरचना को देखते हुए उसके क्रियाकलापों के अनुरूप नींद का विधान बनाया है। उनके अनुसार बाल्यावस्था में आठ से दस घंटे सोने की जरूरत पड़ती है; क्योंकि इस अवस्था में शारीरिक क्रियाओं में तेजी होती है। कोशिकाएँ, उन्नत शरीर के विभिन्न संस्थान तेजी से वृद्धि और विकास की ओर दौड़ रहे होते हैं। ऐसे में उन्हें अधिक क्रियाशक्ति चाहिए। दूसरे बच्चा अधिक क्रियाशील रहता है। इस स्थिति में उसे परिपूर्ण विश्राम की जरूरत भी होती है, जिससे उसकी विभिन्न शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके।

प्रौढ़ व्यक्तियों की शारीरिक दशा बच्चों से भिन्न है। शारीरिक विकास लगभग 21 वर्ष में पूरा हो जाता है। वृद्धि एवं विकास की गुंजाइश कम रह जाती है। उसे बनाए रखने की आवश्यकता भर होती है। कोशिकाओं की मरम्मत हो सके, पुरानी कोशिकाओं की जगह नई कोशिकाएँ ले सकें, यह क्रम चलता रहे; इस कारण शरीरविज्ञानी सामान्य स्वस्थ मनुष्य के लिए औसतन छह घंटे की नींद को काफी मानते हैं। यदि नींद गहरी हो तो चार घंटे में भी काम चल सकता है। तीन घंटे की शांत, बाधारहित नींद ज्यादा ताजगी देने वाली हो सकती है, बजाय आठ घंटे की अशांतिदायक नींद के; जबकि घबराहट एवं क्षुब्ध मनःस्थिति बनी हो। दूसरे शब्दों में यह महत्वपूर्ण नहीं कि आप कितना सोते हैं? बल्कि सोकर उठने के पश्चात कैसा महसूस करते हैं?

इस तथ्य को न समझ पाने के कारण ही कुछ लोग दस से बारह घंटे सोने में गुजार देते हैं। इसका कारण विश्राम नहीं, आलस्य माना जाएगा। इससे कोई विशेष फायदा तो नहीं होता, उलटे जड़ता आ घेरती है। इसी तरह कुछ लोग सो नहीं पाते। मानसिक उलझनों को बढ़ाते रहने की ऐसी अवस्था में भला नींद आए तो कैसे? ज्यादा सोना और कम सोना, दोनों का ही शरीर-स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

मनोविज्ञानियों एवं शरीरचिकित्सकों का मत है कि यदि सोने के घंटे का सही-सही निर्धारण किया जा सके तो इन परेशानियों से बचा जा सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार उत्तम नींद के लिए रात्रि 9 से 3 बजे तक का समय उपयुक्त है।

आजकल के माहौल को देखने से लगता है कि उपरोक्त कथन का प्रायः उल्लंघन किया

जाता है। देर रात तक जागने की बात फैशन का अंग बन चुकी है। टेलीविजन, क्लब, सिनेमा ये तीनों रात्रि 12 बजे तक अपने क्रियाकलापों को चालू रखते हैं। ज्यादातर लोग इनके आकर्षण से ग्रसित रहकर रात्रि 12 बजे तक जागते रहते हैं। रात्रि में 1 बजे से प्रातः 8-9 बजे तक सोया जाता है।

चिकित्साशास्त्रियों ने ग्रामीण व शहरी निवासियों के जीवनक्रम का तुलनात्मक अध्ययन किया है और पाया है कि ग्रामवासी शहरी लोगों से अधिक स्वस्थ व प्रसन्न रहते हैं। अन्य कारणों के साथ इसका एक महत्वपूर्ण कारण संतुलित नींद को भी उन्होंने माना है। ग्रामवासियों के पास नींद को खराब करने वाले विभिन्न साधनों में से कोई भी साधन उपलब्ध नहीं है। उनकी दिनचर्या का प्रारंभ सूर्योदय से दो घंटे पूर्व शुरू होता है और सूर्यास्त से दो या तीन घंटे पश्चात समाप्त हो जाता है। रात्रि के दो प्रहर के छह घंटे सोने के लिए मिल जाते हैं। प्रकृति के साथ जुड़ा हुआ उनका यह जीवनक्रम है। प्रकृतिचक्र के अनुवर्ती होने से वह विभिन्न विपरीतताओं, परेशानियों से बचे रहते हैं, जो स्वाभाविक भी है। अस्वाभाविक तो प्रकृतिचक्र के विरोध करने से होता है। रात 12-1 बजे सोना ऐसा ही विरोध है।

इसी अध्ययन से यह तथ्य भी उभरकर सामने आया है कि अकेले भारत में लाखों से ऊपर ऐसे लोग हैं, जिन्हें नींद की गोलियों पर निर्भर रहना पड़ता है। इसे सही समय पर न सोने एवं तनावयुक्त रहने का ही परिणाम कहा जाएगा। इन तमाम परेशानियों से बचने के लिए अच्छा यही है कि अपनी बिगड़ी हुई आदत सुधारी जाए। दिन में कठोर श्रम परिपूर्ण मनोयोग

से किया जाए, पर उसका भार लेकर बिस्तर तक पहुँचने की जरूरत नहीं है।

रात्रि 9 बजे सोने की आदत प्रारंभ में तो अटपटी लगेगी, पर बिगड़ा क्रम इसी से सुधरेगा। मनोविज्ञानियों का कथन है—“गहरी नींद आए, इसका सामान्य उपाय तो यह है कि दिन में खूब काम करके शरीर को थका डाला जाए। इस तरह बिस्तर में लेटते ही नींद आ जाती है। इसके बाद भी यदि नींद आने में कुछ परेशानी है तो गहरी साँस लेते हुए मन में यह भाव रखना चाहिए कि मैं गहरी नींद में जा रहा हूँ। इस तरह 5 से 10 मिनट में सोया जा सकता है।”

कुछ दिनों में पुरानी बिगड़ी आदत खतम हो जाती है और उसकी जगह सही उचित

सोने की यह नई आदत ले लेती है। इसके बाद किसी तरह की कोई परेशानी नहीं रहती। प्रातः 3 से 4 बजे तक सोने से थकान पूरी तरह मिट जाती है। एक नई ताजगी का बोध होता है।

इस क्रम की शुरुआत धीरे-धीरे प्रयत्नपूर्वक की जानी चाहिए। सही समय और भली प्रकार सोने का अभ्यास यदि डाला जा सके तो यह सुनिश्चित है कि जीवनक्रम अधिक दीर्घगामी, प्रखर और संतुलित बन सकेगा। गहरी नींद की अवस्था में ही प्राणशक्ति का अधिक अवचूषण हमारा शरीर करता है तथा नई स्फूर्ति, ताजगी और ऊर्जा प्राप्त करता है।

राजा विक्रमादित्य के राज्य में एक सदाचारी, संतोषी ब्राह्मण रहता था। वह निर्धन था। स्त्री की प्रेरणा से धनप्राप्ति के निमित्त घर से निकला तो जंगल में एक महात्मा से भेंट हुई। उन्होंने उसे चिंतित देख आश्वासन दिया और विक्रमादित्य को पत्र लिखा कि तुम्हारी इच्छापूर्ति का अब समय आ गया है, आप अपना राज्य इस ब्राह्मण को देकर यहाँ चले आओ।

वह पत्र विक्रमादित्य ने पढ़ा तो उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई और ब्राह्मण को राज्य सौंपने की तैयारी की। ब्राह्मण ने राजा को राज्य-त्याग के लिए इतना उत्सुक और अत्यंत आनंद विभोर देखा तो सोचने लगा कि जब राजा ही राज्य-सुख को लात मारकर योगी के पास जाने में विशेष आनंद अनुभव कर रहे हैं तो योगी के पास अवश्य ही कोई राज्य से भी बड़ा सुख है। अतः उसने राजा से कहा—“महाराज! मैं अभी महात्मा जी के पास पुनः जा रहा हूँ, लौटकर राज्य लूँगा” यह कहकर योगी के पास पहुँचकर बोला—“भगवन्! राजा तो राज्य-त्यागकर आपके पास आने के लिए नितांत उतावला और हर्षविभोर हो गया। इससे जान पड़ता है कि आपके पास राज्य से भी बड़ी कोई वस्तु है, मुझे वही दीजिए।

महात्मा ने प्रसन्न हो उसे पूर्ण योग-क्रिया सिखाई और ब्राह्मण पूर्ण तपस्वी होकर मोक्ष-सुख पा गया। मोक्ष-सुख से राज्य-सुख नितांत तुच्छ है। जीवन का लक्ष्य असीमित वैभव नहीं, बल्कि धन-संपत्ति का उपयोग करते हुए उत्कृष्ट जीवन जीना है।

## बच्चों को मितव्ययता सिखाएँ



रुपये-पैसे का संबंध जीवनयापन से लेकर अन्यान्य क्षेत्रों में प्रगति व उन्नति के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ा है। पैसा प्राप्त करना या कमाना जितना श्रमसाध्य है, उससे अधिक कहीं उसका व्यय भी विवेकसाध्य है। विवेकहीन अदूरदर्शितापूर्ण व्यय भविष्य में कष्टदायक ही सिद्ध होता है। परिवार की आवश्यकताओं को ध्यान में रखे बिना अनैतिक कार्यों और विलासिता में खर्च करते रहना, बुद्धिमत्तापूर्ण नहीं माना गया है। ऐसे व्यक्ति स्वार्थी या अनैतिक ही हो सकते हैं। उनकी अपनी दृष्टि में भले ही वे अच्छे हों। पारिवारिक, सामाजिक आदर्शों की दृष्टि से नहीं। पैसे की कीमत आर्थिक तंगी के समय ही जानी जा सकती है। किंतु प्रारंभ से ही जिसने पैसे की कमी अनुभव नहीं की, तब वह कैसे जान पाएगा कि पैसा भी इतना मूल्यवान होता है, जिसके बिना जीवन की गाड़ी लड़खड़ाने लगती है। बचपन से माता-पिता, बच्चों को खुले हाथ से खर्च करने की आदत सिखा देते हैं, बाद में उसका सुधार हो पाना सरल नहीं होता। शुरू से ही इस आदत को परिष्कृत दिशा में उभारा जाए।

बच्चों की कुछ अपनी इच्छाएँ एवं रुचियाँ होती हैं। यदि उनकी पूर्ति न की जाए तो उनके मानसिक विकास पर आघात पहुँचता है। इसकी पूर्ति के लिए उनको पैसों की आवश्यकता होती है। आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पैसे देना अच्छा है, किंतु संपूर्ण इच्छाओं की पूर्ति करते रहने से हानियाँ अधिक होती हैं। उद्देश्यहीन खर्च को बढ़ावा देते रहने से घर

की आर्थिक व्यवस्था पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चों की आदत भी खरचीली बन जाती है। अभिभावकों को चाहिए कि बच्चे के स्वभाव पर ध्यान रखें। उसे अनदेखा करने पर भविष्य कष्टदायक हो सकता है। पारिवारिक बजट बनाते समय बच्चों की सलाह लेने से पारिवारिक खर्च का ज्ञान हो जाता है। बच्चे, सबके लिए पैसों की आवश्यकता समझने लगते हैं; तब वे केवल अपनी ही इच्छापूर्ति करने की हठ नहीं करते, वरन सबका ध्यान रखते हैं। दैनिक जीवन की आवश्यकताओं का महत्त्व खेल-कूद की चीजों से अधिक मानने लगते हैं और इनकी खरीद करने के लिए अधिक अपव्यय नहीं करते।

बजट पर विचार किए बिना ही बच्चों को खर्च के लिए मनमाने पैसे देते रहना भी बच्चों की इच्छाओं को विकृत करना है और पारिवारिक व्यवस्था को खराब भी। दिन-प्रतिदिन बच्चे नई-नई इच्छाएँ लेकर आते हैं। माँ प्रेमवश बच्चे को पैसे दे देती है। इससे बच्चे पर कुसंस्कार पड़ते हैं, उसकी इच्छाओं की पूर्ति करते रहने से सहकारिता और पारिवारिकता की भावना कुंठित होकर स्वार्थी और आत्मकेंद्रित हो जाती है। भविष्य में ऐसे बच्चों से किसी प्रकार के सहयोग और सेवा की कल्पना नहीं की जा सकती। ऐसे बच्चे परिवार और समाज के लिए कोई महत्त्वपूर्ण भूमिका नहीं निभा सकते। बच्चों की इच्छापूर्ति के लिए दिया जाने वाला जेबखर्च उनके स्वभाव को न बिगाड़े यह ध्यान रखे;

फिर पारिवारिक आय तो परिवार के समस्त सदस्यों के लिए होती है, एक के लिए नहीं।

प्रायः बच्चों के अभिभावक विशेषकर माँ, ममता-मोह का प्रदर्शन बच्चों को अधिक जेबखरच देने में करती है। उसका विकृत मोह बच्चों को इतना बिगाड़ देता है कि वे अनुशासनहीन होने लगते हैं। प्रारंभ से ऐसे वातावरण में पले बच्चे भविष्य में अभिभावकों के लिए भी परेशानी का कारण बन जाते हैं। अभिभावकों की शिकायत बढ़ती ही रहती है, चूँकि बड़े होने पर बालक का खरच भी बढ़ जाता है और उद्दंडता भी। आवश्यकता के अनुसार ही बच्चों को पैसा दिया जाना सर्वथा उचित है; इसमें मोह-ममत्व का कोई विकृत रूप न हो।

किसी काम को कराने के लिए लोभ दिखाकर काम निकालना अभिभावक और बच्चे, दोनों के लिए हानिकारक है। बच्चे की आदत बन जाती है कि पैसा मिलने पर ही कोई काम करे। पैसे न मिलने पर वह काम नहीं करता और पैसा देने हेतु अभिभावकों को बाध्य करता है। इससे कामचोर और आलसी स्वभाव बनता है। भविष्य में बड़े होने पर बच्चे कोई काम नहीं करते; माता-पिता की कमाई पर ही मौज उड़ाते रहते हैं और माता-पिता झींखते रहते हैं। काम के बदले रिश्त के रूप में पैसे मिलते रहने के कारण बच्चे भ्रष्ट बन जाते हैं। प्रारंभ के खरचीले हाथ एकदम खींचे नहीं जा सकते। बाद में इसकी पूर्ति के लिए अनैतिक व्यवहारों का आश्रय लेना पड़ता है। पिता की जेब से पैसे चुरा लेना, बक्से का ताला तोड़कर रुपये आदि चुरा लेना, किसी से उधार माँगना या उधारी खाता लगा लेना आदि ऐसे ही काम हैं। इससे अभिभावकों को कर्जदार बनना पड़ता है तथा तिरस्कृत होना पड़ता है, सो अलग।

बच्चों को श्रम की महत्ता समझाकर काम कराया जाना चाहिए, रिश्त देकर नहीं।

कोई आदमी गरीबी या कंजूसी के कारण अपने बच्चों को पैसा नहीं दे पाते। किंतु बच्चे जब दूसरे बच्चों को पैसे द्वारा लेन-देन करते देखते हैं तो उनमें हीनता की भावना पैदा होती है या फिर उन्हीं के समान लेन-देन करने के लिए चोरी आदि करके पैसा प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। ऐसी परिस्थिति में माता-पिता को चाहिए कि बच्चों को खरीदारी की स्वस्थ आदत सिखाएँ। इसके लिए वे स्वयं अपने साथ बच्चों को ले जाएँ और लेन-देन का व्यावहारिक ज्ञान सिखाएँ। बाद में उसे स्वयं ही सामान खरीदने की जिम्मेदारियाँ सौंपें और यह देखें कि उसमें जिम्मेदारी की भावना आती है या नहीं।

पहले से ही बच्चों को पैसा कमाने की जानकारी दे देना और श्रम के प्रति निष्ठा जाग्रत करनी चाहिए। इससे बच्चों को परिश्रम और धन की कीमत समझ में आ जाती है। वह पसीने की कमाई से अनावश्यक व्यर्थ के शौक, खेल, तमाशों की चीजों को खरीदने का दुराग्रह नहीं करता।

जेबखरच देते समय बच्चों को बचत के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बचत का महत्त्व तथा भावी जीवन में उसकी उपयोगिता बता देने से बच्चों को पैसों का दुरुपयोग करने से बचाया जा सकता है। भविष्य में संकट के समय इस बचत राशि के उपयोग से आवश्यकताओं की पूर्ति कर लेना कितना लाभदायक होता है। इस बात को समझ लेने पर बचत के प्रति बच्चों के अपनत्व का बोध होने पर वे व्यर्थ में खरच नहीं करते तथा जेबखरच की भी कटौती कर धन की बचत करते हैं।

बच्चों को जेबखरच की राशि देने और उसका समय निश्चित कर देना भी बड़ा महत्त्वपूर्ण है। इससे बच्चे मिली हुई राशि को अग्रिम किस्त तक थोड़ी-थोड़ी खरच करते हैं। किंतु इसकी अनिश्चितता होने पर प्राप्त राशि को एक-दो ही दिनों में खरच करके पुनः दूसरी किस्त माँगने लगते हैं। पुनः पैसे मिल जाने पर वे अधिक खरचीले बन जाते हैं। अतः इस नियम का कठोरता से पालन किया जाना चाहिए। शीघ्र ही पैसे खरच कर लेने का दंड बच्चों को भुगतने देना चाहिए, ताकि वे पैसे का महत्त्व और खरच करने का तरीका जान जाएँ। □

एक बार महाराजा अशोक के राज्य में अकाल पड़ा। जनता भूख प्यास से त्रस्त हो उठी। राजा ने तत्काल राज्य में अन्न के भंडार खुलवा दिये। सुबह से लेने वालों का ताँता लगता और शाम तक न टूटता। एक दिन संध्या हो गई। जब सब लेने वाले निबट गये तो एक कृशकाय बूढ़ा उठा और उसने अन्न माँगा। बाँटने वाले भी थक चुके थे। अतः उन्होंने उसे डाँटकर कहा—‘कल आना आज तो अब खैरात बंद हो गई।’

तभी एक हृष्ट-पुष्ट शरीर के नवयुवक जैसा व्यक्ति आया और बाँटने वालों से कहा—‘बेचारा बूढ़ा है। मैं देख रहा हूँ बड़ी देर से बैठा है यह। शरीर से दुर्बल होने के कारण सबसे पीछे रह गया है। इसे अन्न दे दो।’ उसकी वाणी में कुछ ऐसा प्रभाव था कि बाँटने वालों ने उसे अन्न दे दिया। उस नवयुवक की सहायता से उसने गठरी बाँध ली। अब उठे कैसे? तब वही युवक बोला—‘लाओ, मैं ही पहुँचाये देता हूँ’ और गठरी उठाकर पीछे-पीछे चलने लगा।

बूढ़े का घर थोड़ी दूर पर रह गया था। तभी एक सैनिक टुकड़ी उधर से गुजरी। टुकड़ी के नायक ने घोड़े पर से उतर कर गठरी ले जाने वाले को फौजी अभिवादन किया। उस व्यक्ति ने संकेत से आगे कुछ बोलने को मना कर दिया। फिर भी बूढ़े की समझ में कुछ-कुछ आ गया। वह वहीं खड़ा हो गया कहने लगा ‘आप कौन हैं, सच सच बताइये।’ वह व्यक्ति बोला—‘मैं एक नौजवान हूँ, और तुम वृद्ध हो, दुर्बल हो। बस इससे अधिक परिचय व्यर्थ है। चलो बताओ तुम्हारा घर किधर है।’ पर अब तक बूढ़ा पूरी तरह पहचान चुका था। वह पैरों में गिर गया और क्षमा माँगते हुए बड़ी मुश्किल से बोला—‘प्रजापालक! आप सच्चे कर्मयोगी है।’

अशोक के समान ही कर्मयोगी समृद्धि, यश और प्रतिष्ठा अनायास ही पा जाते हैं। यद्यपि उन्हें उसकी कामना नहीं होती।

## गृहस्थ जीवन में निर्मलता - निश्छलता हो



गृहस्थ जीवन में जितने भी सुख हैं, वे सब दांपत्य जीवन की सफलता पर आधारित हैं। दांपत्य जीवन सुखी न हुआ तो अनेक तरह के वैभव होने पर भी मनुष्य सुखी, संतुष्ट तथा स्थिरचित्त न रह सकेगा। जिनके दांपत्य जीवन में किसी तरह का क्लेश, कटुता तथा संघर्ष नहीं होता; वे लोग बल, उत्साह और साहसयुक्त बने रहते हैं। गरीबी में भी मौज का जीवन बिताने की क्षमता, दांपत्य जीवन की सफलता पर निर्भर है; इसे प्राप्त किया ही जाना चाहिए।

वैवाहिक जीवन की असफलता में आर्थिक, सामाजिक और संस्कारजन्य कारण भी होते हैं, किंतु मुख्यतया—मनोवैज्ञानिक व्यवहार की कमी के कारण ही दांपत्य जीवन असफल होता है। वस्तुओं का अभाव परेशानियाँ जरूर पैदा कर सकता है, किंतु यदि पति-पत्नी में पूर्ण प्रेम हो तो गृहस्थ जीवन में स्वर्गतुल्य सुखोपभोग इसी धरती पर प्राप्त किए जा सकते हैं। दुःख का कारण केवल अनास्था और त्रुटिपूर्ण व्यवहार ही होता है। इसे सुधार लें तो दांपत्य जीवन शत-प्रतिशत सफल हो सकता है।

सुखी दांपत्य का आधार है—पति-पत्नी का शुद्ध, सात्त्विक प्रेम। जब दोनों एकदूसरे के लिए अपनी स्वार्थ भावना का परित्याग कर देते हैं, तब हृदय परस्पर मिले-जुले रहते हैं। प्रेम में अहंकार का भाव नहीं होता है। त्याग-ही-त्याग चाहिए विशुद्ध प्रेम के लिए। एकदूसरे के लिए जितने गहन तल से समर्पण की भावना होगी, उतना ही प्रगाढ़ प्रेम होना चाहिए। दांपत्य

सुख प्राप्त करने के लिए प्रेम का प्रयोग करना चाहिए। यह प्रेम त्याग भावना, कर्त्तव्य भावना से ही हो। सौंदर्य और वासना का प्रेम, प्रेम नहीं कहलाता। वह एक तरह का धोखा है। जो इस जंजाल में फँस जाते हैं, उनका दांपत्य जीवन बुरी तरह बेहाल हो जाता है। सच्चे दांपती परस्पर प्रेम आत्मा से करते हैं, शरीर से नहीं; कर्त्तव्य से करते हैं, कामुकता से नहीं। प्रेम में किसी तरह का विकार नहीं होना चाहिए। शुद्ध, निर्मल और निश्छल प्रेम से ही पति-पत्नी एकसूत्र में बँधे रह सकेंगे। सुखी जीवन का यह प्रमुख आधार है।

इस सद्भावना का प्रमुख शत्रु है, अपना विषमय मन जो बड़ा शंकातुर होता है, वह बात-बात पर संदेह प्रकट करता है। लिंगभेद के कारण स्त्री-पुरुषों में कुछ-न-कुछ छिपाव होता ही है; हलके स्वभाव के व्यक्ति इन बातों को अपनी कटुता का आधार बनाते हैं। तरह-तरह की कुत्सित कल्पनाओं से संदेह के बीज बोते और वैमनस्य पैदा करते रहते हैं। स्त्री और पुरुष के बीच में एक विश्वास होना चाहिए। अविचलित विश्वास बना रहेगा तो दुर्भावनाएँ अपने आप दूर रहेंगी और दांपत्य जीवन का वातावरण विषाक्त होने से बच जाएगा।

वेद भगवान का आदेश है कि स्त्री-पुरुष सदैव साथ-साथ रहें, वे कभी विलग न हों। विलगता ही संदेह उत्पन्न करती है। कुटिल शंकाओं की घात तभी लगती है, जब दांपत्य जीवन में अलगाव बना रहता है, स्त्रियाँ कभी-कभी अपने माता-पिता के घर चली जाया

समय पीछे नहीं लौटता, वह निरंतर आगे ही बढ़ता है।

(29)

करें, यहाँ तक तो उचित है, किंतु सामूहिक जलसों, मेले-ठेलों, सिनेमाओं आदि में दोनों का साथ रहना आवश्यक है। इसी तरह दुःख-सुख के क्षणों में, संपद-विपद में भी एक साथ रहकर अपनी आत्मीयता अक्षुण्ण रखनी चाहिए। यह सम्मिलन होता ही इसलिए है कि सुख का सहयोगी और विपत्ति में धैर्य बंधाने वाला एक साथी चाहिए। भारतीय संस्कृति का यह नियम है कि यहाँ का कोई भी धार्मिक अनुष्ठान स्त्री-पुरुष दोनों के बिना पूरा नहीं होगा। यज्ञ-कार्यों में भी यह साहचर्य आवश्यक माना गया है।

निस्स्वार्थ सेवाभाव हमारे प्रेम-बंधनों को मजबूत बनाता है। सेवा करना मनुष्य का सबसे बड़ा कर्तव्य है। दांपत्य सुख की सुरक्षा में तो वह अपना विशिष्ट स्थान रखता है। सेवा का अर्थ जो यह लगाते हैं कि वह केवल सहधर्मिणी का ही कर्तव्य है, वे भूल में हैं। गृह-कार्यों का संचालन स्त्री द्वारा सेवा है और धन कमाना तथा उससे अपनी पत्नी की इच्छाएँ पूर्ण करने में पुरुष की सेवा मानी जाती है। इन कर्मों का पालन कर्तव्य भावना से हो। दासियों की तरह स्त्रियों से अपनी शारीरिक सेवा लेना वज्रमूर्खता है। बीमारी या विवशता में तो ऐसा संभव है, किंतु इसे प्रतिदिन का व्यापार बना लेना उन अविवेकियों का ही काम हो सकता है, जो दांपत्य जीवन को एक पवित्र आध्यात्मिक संबंध न मानकर केवल जड़ता की दृष्टि से देखते हैं। ऐसे कर्म करें, तो फिर मनुष्य और पशुओं में अंतर ही क्या रहेगा?

मनुष्य की योग्यता स्वल्प है। कुछ-न-कुछ कमी सभी में होती है। छोटी-छोटी भूलों, त्रुटियों को तूल देकर जीवनभर के साथी के साथ बिगाड़ पैदा कर लेना मनुष्योचित कर्म

नहीं। एकदूसरे की आलोचना करना, खोटी सुनाना, ये आदतें निंदनीय हैं, इनसे स्त्री-पुरुषों के बीच खाई पड़ जाती है, जिससे सारा जीवन दुःख, क्लेश और कठिनाइयों से ग्रसित हो जाता है। दोष-दर्शन का परित्याग करें और गुणग्राहकता का स्वभाव बनाएँ। छोटी-छोटी भूलें लोग बच्चों की क्षमा कर देते हैं, उसी तरह आपसी त्रुटियों को भी उदारतापूर्वक क्षमा किया जा सके तो पारस्परिक सौजन्यता बनी रह सकती है। जो गुण दिखाई दें, उनकी प्रशंसा करनी चाहिए। जिस वस्तु से किसी को प्रसन्नता मिले, अपनी ओर से उसे पूरा करने की कंजूसी दिखाना उचित नहीं है। अपनी उदारता और क्षमा भावना के द्वारा अपने संबंध दृढ़तर करने का प्रयास दांपत्य जीवन की सफलता के लिए प्रत्येक दशा में अपेक्षित है।

सदैव गंभीर बने रहना, खिन्न मन रहना और उदासीनता व्यक्त करना भी अच्छा नहीं होता। दांपत्य जीवन में उल्लास भी हो, हास और विलास भी होना चाहिए। निरंतर काम करते रहने से, श्रम और संघर्ष से जो थकान, ऊब और ढीलापन आता है, उसे समाप्त करने का एकमात्र उपाय है—मनोविनोद। पति काम से थककर जब शाम को घर पहुँचे तो पत्नी का चेहरा हँसता हुआ, खिला-सा दिखाई दे। कुढ़ा हुआ चेहरा मानसिक थकावट को और भी बढ़ा देता है, इसलिए सदैव हँसमुख और मनोविनोदी भी होना चाहिए। मनोविनोद कर्म-मार्ग का एक अद्भुत संबल है; इससे थकावट दूर भाग जाती है; हम दूसरे दिन के लिए नई ताजगी और स्वस्थता प्राप्त कर लेते हैं। हँसना जीवनीशक्ति को बढ़ाता है, इससे शरीर में बल और साहस का संचार होता है। इसी तरह मृदुल हास से स्वभाव, शरीर और आत्मा दृढ़ होती

है। हास-परिहास को जीवन में प्रयुक्त किए रहने से संबंध मधुर बने रहते हैं।

दैनिक जीवन में शिष्टाचार, छोटी-छोटी भावनाओं एवं इच्छाओं का समादर भी हो। किसी को छोटा, किसी को बड़ा मानने की आदत गलत है। आत्मीयता के परिष्कार के लिए परिवार में सबको समान इज्जत और प्रेम मिलना अत्यंत जरूरी है।

शरीरबल, चरित्रबल और मनोबल के द्वारा पुरुष अपना सौमनस्य स्थापित रखे तो धन का अभाव और समाज की बहिर्मुखी कठिनाइयाँ दांपत्य सुख को परास्त न कर पाएँगी। अपने जीवन में सदाशयता का प्रयोग करना है, ताकि हमारा जीवन सुखी, संतुष्ट तथा उन्मुक्त बन सके। ऐसा कर सकें तो यही समझें कि आपका स्वर्ग आपके घर में ही आने वाला है।

छोटे-बड़े, पढ़े-अनपढ़े, धनी-निर्धन का भेदभाव रखना मनुष्य की सबसे बड़ी कुटिलता है। इससे मनुष्य की उच्छृंखल प्रकृति व्यक्त होती है। वन्य पशु-पक्षियों में ऐसा किसी तरह का भेद नहीं होता। मनुष्य में यह भेद-नीति उसके भौतिकतावादी दृष्टिकोण के कारण होती है। स्त्री-पुरुष का संबंध विशुद्ध रूप से आध्यात्मिकता से ओत-प्रोत होना चाहिए। इस बात को याद रखने के लिए समय-समय पर धर्मानुष्ठान, तीर्थयात्रा, पूजा-अर्चा के आयोजन भी होते रहें, जिससे आत्मिक पवित्रता का परिष्कार हो। विवाह-जयंती मनाने का प्रचलन भी किया जा सकता है; इसमें एकदूसरे के प्रति निष्ठावान बने रहने का संकल्प दोहराते रहना चाहिए।

महाराष्ट्र के एक प्रखर साधक, विद्याव्यसनी, शास्त्रों के पारंगत विद्वान के रूप में सदाशिव ब्रह्मेंद्र माने जाते हैं। उनके गुरु बड़े करुणावत्सल एवं परमज्ञानी थे। उनकी दृष्टि सदैव शिष्यों को गढ़ने की ओर होती थी। सदाशिव ब्रह्मेंद्र ने एक बार एक प्रकांड विद्वान को शास्त्रार्थ में पराजित किया। उस व्यक्ति ने गुरु से सदाशिव की सराहना की, ज्ञान की प्रशंसा की। उन्हें अच्छा लगा कि गुरु प्रसन्न हुए। एक बाहियात किस्म का आदमी आया। उसने सदाशिव ब्रह्मेंद्र की उनके समक्ष खूब आलोचना की, सारी बुराइयाँ सुना दीं। इस पर वे चिढ़ गए और गुरु के समक्ष जाकर उसकी खूब बुराई की। बोले—“क्या अधिकार है, उसे ऐसा बोलने का!” गुरु ने कहा—“जो जिह्वा निंदा करती है, वह कभी भी मंत्र-साधना नहीं कर सकती। वह भगवन्नाम जप के योग्य नहीं है। वह तो जैसा है, पर तुमने क्यों किसी की निंदा की। मौन तो रह सकते हो। भले ही प्रशंसा न करो, पर निंदा में मौन हो जाओ।” बात तीर की तरह चुभ गई। उनने अपने जीवन में एक क्रांतिकारी परिवर्तन लाकर दिखाया। पतंजलि योग सूत्र पर उनकी टीका अभी भी सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानी जाती है। वस्तुतः हमें दूसरों के दोष देखने, उनकी चर्चा करने का कोई अधिकार नहीं है। हमें दोष देखने वालों के भी दोष नहीं देखना चाहिए। यही हमारी सच्ची परीक्षा है।

दूसरों से सज्जनता की आशा करने से पूर्व हमें अपने आप को सज्जन बनाना चाहिए।

(31)

# सद्व्यवहार की महत्ता



सद्व्यवहार उस पुष्प के समान होता है, जो धवल एवं दृढ़ चरित्ररूपी वृक्ष पर खिलता है। चिंतन के सुरम्य वातावरण में सुगंध बिखेरता है तथा सजल भावनाओं से पोषित होता है। इसीलिए तो दिव्य जीवन के प्रणेता एवं महान योगी श्री अरविंद के मन का विचार निस्सृत हो कह उठा—“इन रेगुलेट्स आउटर बीइंग” अर्थात् जीवन के समस्त बाहरी क्रिया-व्यापार अंदर से नियंत्रित एवं संचालित होते हैं। निस्संदेह बाह्य व्यवहार आंतरिक चिंतन एवं भावनाओं के गर्भ से ही जन्म लेता है; पल्लवित एवं विकसित होता है। व्यवहार विज्ञान इसी सत्य को घोषित करता है।

व्यवहार शिष्टता, शालीनता, विनम्रता आदि अनेक गुणों का समुच्चय है। जिसमें भी यह अनमोल संपदा होगी, उसका लोक-व्यवहार अवश्य ही उत्कृष्ट होगा। ऐसे व्यवहारकुशल व्यक्ति की सफलता असंदिग्ध होती है। सफलता उसके चरण चूमती है और उसके लिए तो असफलता भी एक सीख होती है, क्योंकि इसी से वह अपनी व्यावहारिक कमियों एवं खामियों के प्रति सजग-सतर्क होता है। व्यवहार ही तो है, जो अपने को पराया और पराये को अपना कर दिखाने का चमत्कार करता है। मधुर व्यवहार से पशु-पक्षी तक प्रभावित हो जाते हैं, तो फिर इनसान का दिल क्यों नहीं जीता जा सकता।

अंतर की भावना जब प्रस्फुटित होती है, तो हृदय मक्खन-सा कोमल हो उठता है और वाणी एवं व्यवहार में अमृत झरने लगता है।

ऐसी संवेदनशीलता भला कैसे किसी के प्रति कठोर होगी, वह तो औरों के हृदय में उतर जाती है और अपना बनाकर ही छोड़ती है। ऐसा शालीन व्यवहार मृदु मंद पवन के झोंके के समान सभी को प्रिय होता है और जब यह ठंडी बयार चलती है तो नदी-नद, झील-सरोवर, खेत-खलिहान झूम उठते हैं। कोपल एवं कलियाँ चटखने लगती हैं। फूलों की मादकता इठलाने लगती है। पक्षी चहचहाने लगते हैं और सभी ओर हरियाली तथा खुशहाली का दिव्य संगीत झरने लगता है, परंतु अभद्र और अशिष्ट व्यवहार उस भीषण अंधड़ की तरह होता है, जिससे लोग कतराते एवं घबराते हैं। वह व्यक्ति तिरस्कृत होता है और अपमान सहता है। अशिष्टता, अनगढ़ता एवं रूखेपन का परिचायक है। इस तरह का व्यक्ति चाहे कितना ही प्रतिभासंपन्न क्यों न हो, वह लोक-सम्मान अर्जित नहीं कर सकता। लोग उसकी अव्यावहारिकता के कारण उसके पास आने में कतराते हैं। उसके अपने परिजन भी उससे पराये जैसा बरताव करते हैं।

व्यवहार की शालीनता न केवल औरों को प्रसन्न करती है, उनके अधरों में मुस्कान की स्मित रेखा खींचती है, बल्कि स्वयं को भी आनंदित करती है। पारसमणि के अस्तित्व को स्वीकार करें या न करें, परंतु अपने पास उपलब्ध व्यवहाररूपी पारसमणि से आस-पास के सभी लोगों को स्वर्णमंडित किया जा सकता है अर्थात् अपना बनाया जा सकता है। लौकिक लोक-व्यवहार का यह गुप्त रहस्य है, दिव्य मंत्र है,

जिसे हृदयंगम कर सफलता एवं महानता अर्जित की जा सकती है।

ज्यों-ज्यों अंतर परिष्कृत होता जाता है, उसी के अनुरूप व्यवहार भी उत्कृष्ट होता रहता है। यह तो सीप के मोती के सदृश है, जो सागर की गहराई में अवस्थित होता है। गहराई में डुबकी लगाकर ही यह हस्तगत होता है। इसी प्रकार व्यवहार की सच्चाई उन छोटी-छोटी आदतों-वृत्तियों की सीपियों में बंद पड़ी रहती है, जिसे स्वयं के अंदर प्रवेश करके और साहस के साथ तोड़कर निकाला जाता है। अतः इन छोटी मगर महत्त्वपूर्ण बातों का सतत ध्यान रखना चाहिए।

आदतों एवं वृत्तियों के प्रति सदैव जागरूक रहना चाहिए, ताकि व्यावहारिक धरातल पर कोई व्यक्ति भ्रम न फैला सके। इससे व्यवहारकुशलता का बड़ा घनिष्ठ संबंध होता है। ये वृत्तियाँ हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। ये बड़ी हठीली होती हैं, परंतु इन्हें जीता जा सकता है। हालाँकि ये न चाहते हुए भी अपने व्यवहार में आ धमकती हैं और अनचाहे एवं आदतन हम भूल कर बैठते हैं। इसलिए आवश्यक है कि धैर्य एवं संकल्पपूर्वक अपने व्यवहार को शिष्ट एवं शालीन बनाए रखा जाए। हर पल, हर क्षण इसमें सुधार लाते रहना चाहिए। व्यवहार को मधुर एवं श्रेष्ठ बनाकर सभी बाधाओं एवं कठिनाइयों पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

अच्छा यह है कि हमारे व्यवहार में सदैव बड़ों के प्रति आदर एवं सम्मान का भाव तथा छोटों के प्रति स्नेह झलके। हर व्यक्ति का अपना आत्मसम्मान होता है, जो समुचित सम्मान दे सका, वही सच्चा व्यवहारकुशल है। जरा-सी भी व्यावहारिक त्रुटि अर्थ का

अनर्थ कर सकती है। अतः ध्यान देने योग्य तथ्य यह है कि सभी को उसके अनुरूप शिष्टतापूर्वक आदर दिया जाए। अपनी व्यावहारिक भूल को विनम्रता के साथ स्वीकार कर उसके प्रति सजग रहा जाए। प्रत्येक व्यक्ति के नाम के साथ उसका आत्मसम्मान जुड़ा रहता है। इसलिए प्रयास यह होना चाहिए कि जिसका नाम लिया जा रहा हो, उसके साथ जी का प्रयोग हो। इन्हीं व्यावहारिक सूत्रों में जीवन का मर्म छिपा हुआ है।

संयमित एवं कल्याणकारी वाणी व्यवहार की रीढ़ है। चेतना की परमोच्च अवस्था में जीने वाले विश्वविश्रुत स्वामी विवेकानंद का लोक-व्यवहार भी उनकी ही तरह आकर्षक था। हालाँकि ऐसे तपस्वी, प्रसिद्ध साधक लोक-व्यवहार से काफी ऊँचे उठे हुए रहते हैं, परंतु स्वामी जी व्यवहार के धनी थे। इसी कारण किसी से न मिलते हुए भी उन्होंने अस्वस्थता की दशा में लोकमान्य तिलक से डेढ़ घंटे तक आत्मीयतापूर्ण बातें कीं और इसी व्यवहार का ही परिणाम था कि तिलक के विचारों में व्यापक परिवर्तन हुआ और उसके पश्चात ही वे राष्ट्र के प्रति पूर्णतया समर्पित हो गए। श्री अरविंद का व्यवहार भी बड़ा ही शिष्ट, शालीन एवं सभ्य था।

प्रसिद्ध उपन्यासकार चार्ल्स डिकेंस अपने मधुर, शालीन व्यवहार के कारण अत्यंत लोकप्रिय थे। वे किसी से भी खुले दिल से मिलते थे और जहाँ कहीं भी जाते अपने व्यवहार से सभी को मुग्ध कर देते थे। इसी तरह जर्मनी के महाकवि गेटे अपने व्यवहार के लिए विख्यात थे। उनके शिष्ट, शालीन व्यवहार से लोग बरबस खिंचे चले आते थे। नेपोलियन की धर्मपत्नी जोसेफीन अति व्यवहारकुशल थीं। नेपोलियन

भी सद्व्यवहार के कारण योद्धाओं के दिलों में बसते थे।

यह संपूर्ण सच है कि सद्व्यवहार हृदय को विशाल बनाता है। जिसमें संवेदना और भावना उफनती रहती है, उसमें ईर्ष्या-द्वेष नहीं

होते। सद्व्यवहार से श्रेय-सम्मान, मान-प्रतिष्ठा सभी कुछ मिलते हैं। हमें भी चरित्र, चिंतन को परिष्कृत एवं उन्नत कर सबसे सद्व्यवहार बनाए रखना चाहिए।

## आजीवन सदस्य कृपया ध्यान दें

यह सूचना गत 12 मास से निरंतर जा रही है, इसका उत्तर नहीं मिल रहा है। समझा जा सकता है कि या तो पाठकों की इसमें रुचि नहीं है अथवा अन्य कोई कारण है। अतः आगामी मास से पुराने आजीवन सदस्यों ( जिनका संदेश नहीं आया है ) की युग निर्माण योजना भेजना बंद किया जा रहा है।

आपने जब आजीवन सदस्यता स्वीकार की थी, तब से अब तक महँगाई इतनी अधिक बढ़ चुकी है कि पत्रिका की आजीवन सदस्यता का निर्वहन कर पाना कठिन हो रहा है। अब पूर्व की सुरक्षानिधि में आजीवन सदस्यता बनाए रखना संभव नहीं जान पड़ता। जो आजीवन सदस्य रुपये 150 ( सन् 1987 ) में बने थे, उन्हें अभी तक पत्रिका भेजी जा रही है; जबकि वार्षिक चंदा रुपये 12 ( सन् 1987 ) से बढ़कर रुपये 150 हो गया है— भविष्य में और भी बढ़ता रहेगा। ऐसी स्थिति में आजीवन सदस्यता को पुरानी शर्तों पर जारी नहीं रखा जा सकेगा।

अब नई व्यवस्था के अनुसार आजीवन सदस्यता 20 वर्ष तक सीमित रहेगी। उसका अब चंदा रुपये 3000/- होगा। हम सबकी यही अपेक्षा है कि जो श्रद्धा-स्नेह का संबंध लंबे समय से बना हुआ है, वह और भी प्रगाढ़ होगा। युग निर्माण योजना का आलोक आपको एवं अन्य परिजनों को आलोकित करता रहेगा।

इसके लिए हम आपके समक्ष निम्न विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं—

( 1 ) आपका आजीवन शुल्क जो भी जमा है, उसे काटकर शेष रुपया और भेज दें, ताकि आपकी आजीवन सदस्यता ( 20वर्षीय ) बनी रहे। राशि बैंक ड्राफ्ट/चैक/से RTGS/NEFT भेजी जा सकती है।

( 2 ) आपकी आजीवन सदस्यता समाप्त कर दी जाए एवं जमा सुरक्षानिधि वार्षिक चंदा में ट्रांसफर कर दी जाए। उस राशि से वार्षिक चंदा रुपये 150/- के हिसाब से जब तक का चंदा बने, युग निर्माण योजना भेज दी जाए।

( 3 ) यदि किन्हीं कारणोंवश ऐसा संभव न हो पा रहा हो तो अपने बैंक खाते की जानकारी भेजने का अनुग्रह करें, जिससे आपको राशि वापस भेजी जा सके। विवरण मिलने पर आपके खाते में सीधे रुपया भेज दिया जाएगा।

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

# अंधविश्वास त्यागें

अंधविश्वास की जब भी चर्चा होती है या विचार चलता है तो समझा जाता है कि यह अज्ञानग्रस्त, अशिक्षित और भावुक लोगों में ही पाए जाने वाली प्रवृत्ति है। जब से शिक्षा और ज्ञान का प्रसार हुआ है, लोग शिक्षित हुए हैं और बुद्धिजीवियों की संख्या भी बढ़ी है तो होना यह चाहिए था कि इस प्रकार की घटनाओं में कमी आए। प्रायः कई अवसरों पर देखा जाता है कि प्रबुद्ध और बुद्धिजीवी कहे जाने वाले, तर्क और विचारशीलता की दुनिया में जीने वाले व्यक्ति भी किसी के छोंक देने या कुत्तों के कान फटफटा देने पर ठिठक जाते हैं और आवश्यक कार्य के लिए भी जाना रोक देते हैं।

स्वाभाविक और प्राकृतिक घटनाओं के पीछे गंभीर कारण खोजने और उनका संबंध अपने कार्यों की सफलता या असफलता से जोड़ने की प्रवृत्ति सामान्य श्रेणी के व्यक्तियों में पाई जाए तो अशिक्षा और अज्ञान इसका कारण कहा जा सकता है। परंतु पढ़े-लिखे और शिक्षित व्यक्ति भी कौए के सिर या कंधे पर बैठने से अपनी मृत्यु का पूर्वाभास करने लगें तो उसे क्या कहा जाना चाहिए ?

अंधविश्वास की व्यापकता और इनके मानने वालों की संख्या तथा उनके बौद्धिक स्तर को देखा जाए तो यही कहा जा सकता है कि यह मानसिक पिछड़ेपन का नहीं, कुछ मानसिक विकारों का परिणाम है जो शताब्दियों से हमारी मनोभूमि पर राज्य करता रहा है। जिसके चलते हमारे समाज को बहुत सारी हानियाँ उठानी पड़ी हैं।

संस्कारों, मान्यताओं को परिष्कृत और परिमार्जित किया जाए तो अंधश्रद्धा, अंधविश्वास के घातक पापों से बचा जा सकता है। अंधविश्वास को आध्यात्मिक दासता के अर्थों में लिया जा सकता है। समग्र धर्म और अध्यात्म का ढाँचा इसीलिए खड़ा किया गया है कि व्यक्ति अपनी समग्र व संपूर्ण सत्ता का साक्षात्कार कर सके, जो अपने आप में पूर्ण समर्थ है। उस मार्ग पर पथभ्रष्ट हुए लोग आध्यात्मिक दृष्टि से निर्बल आस्था के होते हैं, वे अपनी सफलता-असफलता के लिए बाहरी कारणों का, अंधविश्वासपूर्ण मान्यताओं का आधार खोजते हैं; जबकि ऐसा संभव नहीं है।

अंधविश्वास की अनर्थकारी प्रवृत्ति-मनोवृत्ति का उन्मूलन करने के लिए विचार और भावभूमि से भी अधिक गहरे तलों तक, संस्कारों तक पहुँचना आवश्यक है और संस्कारों को प्रभावित करने के लिए ऐसे तीक्ष्ण संकल्प ही समर्थ हैं, जो विचार और भावों को वेध सकें। अंधविश्वास को प्रच्छन्न नास्तिकता मानकर नास्तिकता और ईश्वरविश्वास का संकल्प उन अंधविश्वासी संस्कारों को प्रभावित करने में सक्षम ही है। विवेकशीलता का तकाजा है कि अंधविश्वास को जीवन और समाज के हर क्षेत्र से निरस्त कर स्वस्थ मान्यताओं, आदर्श परंपराओं को प्रतिष्ठित किया जाए। इसके लिए जागरूक बुद्धिजीवियों को आगे आने की तत्परता अवश्य दिखानी चाहिए।

## परमपूज्य गुरुदेव का घीयामंडी स्थित साधना स्थल बनेगा भव्य स्मारक



( दिनांक 12 अक्टूबर, 2025 को हुआ भूमि पूजन समारोह )

परमपूज्य गुरुदेव का प्रारंभिक जीवन उनकी जन्मस्थली आँवलखेड़ा में व्यतीत हुआ। 29 वर्ष की आयु में सन्—1940 में वे मथुरा आए। यहाँ कुछ समय अन्य मकानों में निवास किया और फिर घीयामंडी स्थित भूतों वाले मकान को किराये पर लेकर अपना निवास बनाया। उसी भवन में प्रेस, अखण्ड ज्योति कार्यालय भी बना। शुरू में साधना शिविरों में आने वाले साधक गायत्री तपोभूमि से अखण्ड ज्योति कार्यालय आकर वंदनीया माताजी के हाथों से तैयार संस्कारित भोजन-प्रसाद ग्रहण करते थे। पूज्य गुरुदेव के 24 महापुरश्चरणों में लगभग आधे पुरश्चरणों की साधना इसी भवन में संपन्न हुई।

यह अखण्ड ज्योति कार्यालय पूज्य गुरुदेव की साधनास्थली, तपस्थली रहा है। युग साहित्य का सृजन, अखण्ड ज्योति मासिक पत्रिका का संपादन-प्रकाशन और अखण्ड ज्योति परिवार का संगठन यहीं से बना। आगे चलकर 6 जुलाई, 1963 को युग निर्माण योजना का सूत्रपात हुआ और अखण्ड ज्योति परिवार युग निर्माण योजना परिवार में परिवर्तित हो गया, बाद में गायत्री परिवार, विचारक्रांति-अभियान एवं प्रज्ञा अभियान आदि विभिन्न नामों से मिशन का विस्तार किया गया। 20 जून, 1971 को मथुरा से जाकर पूज्यवर ने शांतिकुंज, हरिद्वार के रूप

में विभिन्न योजनाओं के विस्तार हेतु हए भव्य आश्रम का निर्माण किया।

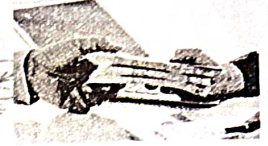
**युग निर्माण योजना मिशन का शुभारंभ**

गायत्री परिवार मिशन का शुभारंभ अखण्ड ज्योति कार्यालय, घीयामंडी, मथुरा से हुआ। यह भवन मिशन की जन्मस्थली रहा जो मिशन का पहला भवन है। अब यह स्थान युग निर्माण योजना ट्रस्ट की संपत्ति है। अब तक इस भवन में अखण्ड ज्योति कार्यालय चलता रहा और आवास भी बना रहा, लेकिन अब आवास और अखण्ड ज्योति कार्यालय, जन जागरण प्रेस, बिरला मंदिर के सामने चला गया है।

**भव्य स्मारक का निर्माण**

घीयामंडी स्थित भवन को अब भव्य स्मारक का रूप दिया जा रहा है। नवीन भवन का निर्माण कार्य प्रगति पर है। रविवार, दिनांक 12 अक्टूबर, 2025 को इस पुण्यभूमि का भूमि पूजन आदरणीय श्री मृत्युंजय शर्मा जी भाईसाहब (सपरिवार) एवं गायत्री तपोभूमि के वरिष्ठ परिजनों द्वारा संपन्न हुआ। मिशन का जन्मस्थान होने के कारण सभी परिजनों की इस पुण्यभूमि के प्रति अटूट श्रद्धा है। पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने प्यार की डोरी से परिजनों को बाँधा और एक विराट संगठन इसी स्थान से निर्मित किया। □

# गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण



1. धर्मार्थ दान गायत्री मंदिर :
  - दैनिक व्यवस्था, संस्कार
  - अखण्ड दीप, पर्व-त्योहार
  - अनुष्ठान, विभिन्न प्रकार के शिविर
  - अन्नक्षेत्र ( भोजन-व्यवस्था )
  - गायत्री मंदिर जीर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माण

PAN-AAATG0704D

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000000003,

★PNB Branch : Jawahar Inter College,

Govind Nagar, Mathura, IFSCODE - PUNB0497600

A/C No. - 4976005700000080

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mandi Ram Das,

Mathura, IFSCODE - SBIN0002503

A/C No. - 42593590624

★YES Bank Branch : Dampier Nagar, Mathura

IFSCODE - YESB0000072

A/C No. - 007288700000890

## 3. गोशाला दान, प्राकृतिक चिकित्सा

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000002051,

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No. - 4976005700000062

## 2. पुण्यार्थ दान :

- युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन
- पूज्य गुरुदेव की साधनास्थली अखण्ड ज्योति संस्थान पर स्मारक निर्माण
- 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। ) परिजनों को PAN भेजना अनिवार्य है।

PAN-AAATY0086E

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000000002

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000053,

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mathura

IFSCODE-SBIN0002503

A/C No.-00000042588707132

4. ○ युग निर्माण योजना ( हिंदी ) मासिक,
  - युग शक्ति गायत्री ( गुजराती ) मासिक,
  - साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री,
  - पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust

(Prachar Khata)

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA0001441,

A/C No.-144102000002021

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000071

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mandi Ram Das,

Mathura, IFSCODE - SBIN0002503

A/C No. - 42597926175

E-Mail ID : [yugnirman@yugnirmanyojna.org](mailto:yugnirman@yugnirmanyojna.org)

Website : [www.yugnirmanyojna.org](http://www.yugnirmanyojna.org)

ज्ञानप्राप्ति का एक उपाय अनुभव भी है।

(37)

# गीता का गुणगान हो

पर्व मनाएँ गीता जयंती, गीता का गुणगान हो।  
घर-घर स्थापित गीता हो, गीता का सम्मान हो ॥

हरि की वाणी अति कल्याणी, माँ समान हितकारी है,  
विपदा हरती मोह ग्रसित की, वाणी पर उपकारी है,  
कर्त्तव्यों का बोध कराती, वाणी का पयपान हो ॥  
घर-घर स्थापित गीता हो, गीता का सम्मान हो ॥

युग साहित्य में गीता की ही, गरिमा पाई जाती है,  
अत्यंत महत्त्वपूर्ण सूत्रों की, सच्चाई बताई जाती है,  
करें पठन-पाठन हम प्रतिदिन, ज्ञानयज्ञ अनुष्ठान हो ॥  
घर-घर स्थापित गीता हो, गीता का सम्मान हो ॥

युगऋषि की वाणी को हमको, घर-घर में पहुँचाना है,  
युग निर्माण आंदोलन द्वारा, मानवता को बचाना है,  
युग की सच्ची सेवा करना, विचारक्रांति अभियान हो ॥  
घर-घर स्थापित गीता हो, गीता का सम्मान हो ॥

अवतार-प्रक्रिया समय-समय पर, कार्य अलौकिक करती है,  
जनमानस का परिष्कार कर, सद्भावों को भरती है,  
कार्य करें हम वही निरंतर, जिससे जनकल्याण हो ॥  
घर-घर स्थापित गीता हो, गीता का सम्मान हो ॥

—विष्णु कुमार शर्मा 'कुमार'

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



गोवर्धन पूजा एवं पत्रिका सदस्यता विस्तार

# युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र.ति. 17.11.2025

Regd No. Mathura-024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/WPP-10/2024-2026



धीयामंडी स्थित साधना स्थल पर भव्य स्मारक निर्माण हेतु  
भूमि पूजन समारोह

स्कैन करें



(वेबसाइट)



(यूट्यूब)



(फेसबुक)



(इंस्टाग्राम)



(व्हाट्सऐप)



(एक्स)

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 Website: www.yugnirmanyojna.org