

# युग निर्माण योजना

फरवरी- 2026

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 62 - अंक - 8



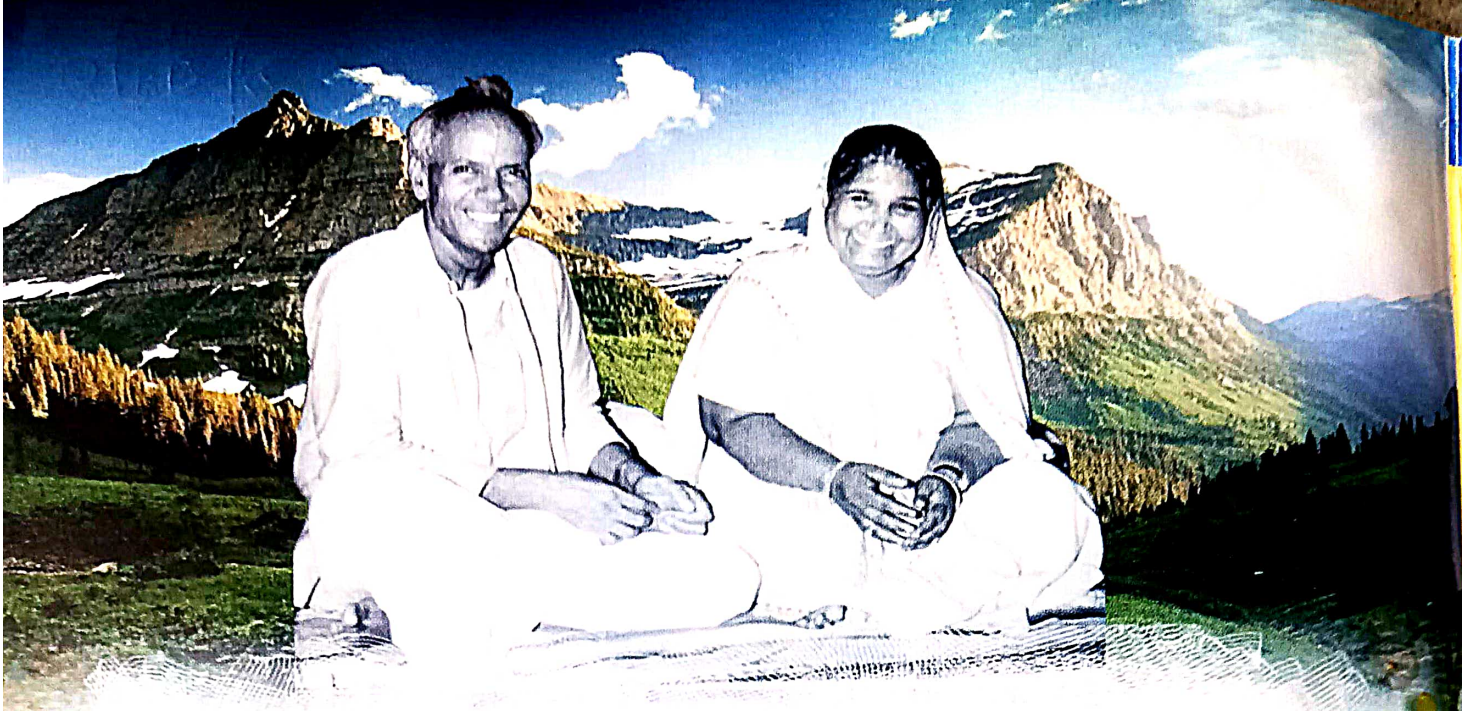
यह पत्रिका आप स्वयं  
पढ़ें। कम से कम दस अन्य  
परिचितों को पढ़ाएँ, ताकि  
ज्ञान का आलोक जन-जन  
तक पहुँच सके।

05- ग्रहों के बंधन से भी मुक्त महापुरुष

16- मिट्टी में है, अरोग्य की जादुई शक्ति

28- परस्पर पूरक हैं नर और नारी

31- अपना सुधार पहले करें



### संस्थापक-संरक्षक

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

### उद्देश्य

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

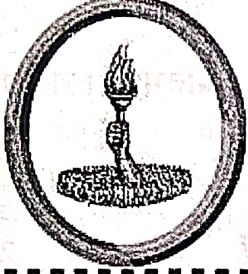
### गायत्री तपोभूमि, मथुरा

परमपूज्य गुरुदेव द्वारा 24-24 लाख के चौबीस गायत्री महापुरश्चरण के पश्चात् 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 ऊर्जांचित सिद्धपीठ, प्रखर प्रज्ञा—सजल श्रद्धा, आधुनिक चिकित्सा सुविधासंपन्न पारमार्थिक चिकित्सालय, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, युग निर्माण विद्यालय, गोशाला। युग निर्माण मिशन के साहित्य का विशाल प्रकाशन-वितरण तंत्र। युग निर्माण योजना (हिंदी), युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिकाओं का प्रकाशन। दिव्य वातावरण में नौ दिवसीय गायत्री साधना शिविरों का आयोजन (पूर्व अनुमति आवश्यक)।

### युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

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

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



# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक  
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा  
पं० श्रीराम शर्मा आचार्य  
एवं  
माता भगवती देवी शर्मा  
संपादक  
ईश्वर शरण पाण्डेय  
सहसंपादक  
सूर्यमणि तिवारी  
दीनदयाल अमृत  
कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा (उ.प्र.)  
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

फरवरी — 2026

प्रकाशन तिथि : 17.01.2026

वर्ष : 62 अंक : 8

वार्षिक शुल्क : 150

आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## अपना सही स्वरूप पहचानें

दूरदर्शिता का तकाजा यह है कि हम अपने स्वरूप और जीवन के प्रयोजन को समझें। शरीर और मनरूपी उपकरणों का उपयोग जानें और उन प्रयोजनों में तत्पर रहें, जिनके लिए प्राणी-जगत् का यह सर्वश्रेष्ठ शरीर, सुरदुर्लभ मानव जीवन उपलब्ध हुआ है। आत्मा वस्तुतः परमात्मा का पवित्र अंश है। उसकी मूल प्रवृत्तियाँ वही हैं, जो ईश्वर की। परमात्मा परम पवित्र है, श्रेष्ठतम उत्कृष्टताओं से परिपूर्ण है। उसका समस्त क्रियाकलाप लोक-मंगल के लिए है। वह लेने की आकांक्षा से दूर, देने की, प्रेम की उदात्त भावना से परिपूर्ण है। आत्मा को इसी स्तर का होना चाहिए और उसके क्रियाकलापों में उसी प्रकार की गतिविधियों का समावेश होना चाहिए। परमेश्वर ने अपनी सृष्टि को सुंदर, सुसज्जित, सुगंधित और समुन्नत बनाने में सहयोगी की तरह योगदान करने के लिए मानव प्राणी को अपने प्रतिनिधि के रूप में सृजा है। उसका चिंतन और कर्तव्य इसी दिशा में नियोजित रहना चाहिए। यही है आत्मबोध, यही है आत्मिक जीवनक्रम। इसी को अपनाकर हम अपने अवतरण की सार्थकता सिद्ध कर सकते हैं।

यह सर्वथा अवांछनीय है कि हम अपने को शरीर एवं मन मान बैठें और इन्हीं की सुख-सुविधा तथा मरजी जुटाने के लिए अनुचित मार्ग तक अपनाने में न हिचकें। हमें अपने मूल स्वरूप आत्मा को जानना चाहिए। □

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

(3)

## अनुक्रमणिका

|  |  |
|--|--|
| <p>※ आवरण पृष्ठ—1 1</p> <p>※ आवरण पृष्ठ—2 2</p> <p>※ अपना सही स्वरूप पहचानें 3</p> <p>※ ग्रहों के बंधन से भी मुक्त महापुरुष 5</p> <p>※ जन्म जयंती पर<br/>ठाकुर श्री रामकृष्ण परमहंस 7</p> <p>※ पर्व विशेष<br/>महाशिवरात्रि 10</p> <p>※ वीर शिवाजी जयंती पर<br/>समर्थ के आदर्श शिष्य—शिवाजी 13</p> <p>※ मिट्टी में है, आरोग्य की जादुई<br/>शक्ति 16</p> | <p>※ आत्मीय अनुरोध<br/>गुरुवर की राह चलें—प्रतिभावान बनें 19</p> <p>※ ज्ञातव्य 21</p> <p>※ पत्तियों से आरोग्य 23</p> <p>※ चना से स्वास्थ्य पाएँ 25</p> <p>※ परस्पर पूरक है, नर और नारी 28</p> <p>※ अपना सुधार पहले करें 31</p> <p>※ अपेक्षा वरिष्ठ नागरिकों से 34</p> <p>※ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का<br/>विवरण 37</p> <p>※ आएगा ऐसा वसंत (कविता) 38</p> <p>※ आवरण पृष्ठ—3 39</p> <p>※ आवरण पृष्ठ—4 40</p> |
|--|--|

## फरवरी-मार्च 2026 के पर्व-त्योहार

|          |          |                               |         |          |                                    |
|----------|----------|-------------------------------|---------|----------|------------------------------------|
| रविवार   | 01 फरवरी | संत रविदास जयंती/<br>पूर्णिमा | बुधवार  | 11 मार्च | शीतला अष्टमी                       |
|          |          |                               | रविवार  | 15 मार्च | पापमोचनी<br>एकादशी                 |
| शुक्रवार | 13 फरवरी | विजया एकादशी                  | गुरुवार | 19 मार्च | नवसंवत्सरांभ/चैत्र<br>नवरात्र आरंभ |
| रविवार   | 15 फरवरी | महाशिवरात्रि                  | शनिवार  | 21 मार्च | गणगौर                              |
| गुरुवार  | 19 फरवरी | रामकृष्ण परमहंस<br>जयंती      | गुरुवार | 26 मार्च | श्रीराम नवमी                       |
| शुक्रवार | 27 फरवरी | आमलकी एकादशी                  | रविवार  | 29 मार्च | कामदा एकादशी<br>व्रत               |
| सोमवार   | 02 मार्च | होलिका दहन                    | मंगलवार | 31 मार्च | महावीर जयंती                       |
| मंगलवार  | 03 मार्च | पूर्णिमा<br>व्रत/धूलिवंदन     |         |          |                                    |

## ग्रहों के बंधन से भी मुक्त महापुरुष



वह त्रिकालज्ञ ज्योतिषी थे। दमकते हुए चौड़े ललाट पर त्रिपुंड, गले में रुद्राक्ष की माला, देह पर रेशमी पीला वस्त्र उनके व्यक्तित्व की शोभा को द्विगुणित कर रहा था। उनके एक हाथ में ज्योतिष विद्या की कुछ हस्तलिखित पुस्तकें थीं। अपने वयोवृद्ध गुरु की बीमारी का समाचार पाकर वह उनके दर्शनों के लिए पाटलिपुत्र जा रहे थे। मार्ग में कज्जली नदी आई। नदी में जल अधिक न था। उसे पार करना काफी सरल था, किंतु लगातार चलते-चलते वह थककर एक आम्रवृक्ष की सघन छाया में बैठकर सुस्ताने लगे। तभी उनकी दृष्टि नदी तट तक जाते हुए कुछ पदचिह्नों पर पड़ी। तट की गीली मिट्टी में वे चिह्न स्पष्ट अंकित थे। लग रहा था कोई पथिक उनसे कुछ पहले उधर गया था। थोड़ी देर बाद तरोताजा होकर वह पुनः चले तो कुतूहलवश उन पदचिह्नों को फिर ध्यान से देखा। बहुत सुंदर-सुडौल चरणों से वह चिह्न बने थे। उनकी जिज्ञासा बढ़ी। ज्योतिषी का स्वभाव ठहरा। चिकनी मिट्टी में साफ उभरी हुई तलुओं की रेखाओं पर उन्होंने गूढ़ दृष्टि डाली।

आश्चर्यचकित हो वह वहीं उन चरण-चिह्नों के समीप बैठ गए। बार-बार अपना माथा सहलाते, फिर उन चिह्नों का अध्ययन करते, गणना लगाते। कुछ श्लोक बुदबुदाकर उन्होंने अपने जीवनभर के संचित ज्ञान को पुनः स्मरण किया, नहीं कहीं कुछ भूल नहीं है। गलती नहीं है। यह पदचिह्न निश्चय ही एक चक्रवर्ती सम्राट

के हैं। विशाल ऊँचे महल, स्वर्णरथ, हाथी, घोड़े, दुर्लभ वस्त्राभूषण, मणि-माणिक्य, अंतःपुर में देश-देशांतर से चयनित लावण्यमयी दासियाँ, इस अपार व अलौकिक वैभव को भोगने वाले सम्राट के पदतल की हैं, ये रखाएँ।

किंतु यहाँ इस झुलसती गरमी में, निर्जन तट पर यह सम्राट नंगे पैर क्या करने आया है? कहाँ छोड़ दिया उसने अपना रथ? कहाँ गए मंत्रीगण, सेनापति, पार्षद, दास-दासियाँ? यह भला कैसे संभव है? आश्चर्य? घोर आश्चर्य? क्या गुरु जी द्वारा प्रदत्त ज्ञान झूठा है? अथवा फिर ये शास्त्र, ऋषि-मुनियों की वाणी असत्य है? कदापि नहीं। उन्होंने दृष्टि दौड़ाई। पदचिह्न नदी के दूसरे तट पर भी थे। वह फुरती से उठे। धोती घुटनों तक चढ़ाई, ग्रंथों का झोला सहेजा और नदी में उतर गए। पार जाकर वह तेज-तेज कदमों से उन पदचिह्नों की दूर तक दिखाई पड़ती पंक्ति के साथ-साथ चलने लगे। नजर पर काफी जोर डालने पर ही उन चिह्नों का अटूट क्रम उनका मार्गदर्शन कर रहा था। शायद वह पथिक उनसे कई घड़ी पहले गुजरा होगा।

अंत में कई घंटों के श्रम के पश्चात वे उस तक पहुँच गए। वह पथिक एक भिक्षुक था। जो अब पीपल के वृक्ष के नीचे विश्राम कर रहा था। भिक्षु के मुखमंडल पर तपस्या का असीम तेज था। उसकी आँखें स्वयमेव उस महाभिक्षु के सामने श्रद्धा से झुक गईं।

उसने अपनी थकान और देह से बह रही पसीने की धाराओं को भूलकर भिक्षु के चरणों

में साष्टांग प्रणाम किया और फिर कहने लगा—  
 “राज-राजेश्वर! यह कैसी माया है आपकी? कैसी लीला है? विधि के समस्त विधान, शास्त्रों के समस्त वचन, ऋषियों की सहस्रो वर्षों के तप से प्राप्त अमोघ वाणी, इन सबको आप छिन्न-भिन्न किए दे रहे हैं। क्या सूर्य पश्चिम से उदय होने लगेगा। प्रकृति के समस्त नियम झूठे पड़ जाएँगे?” भिक्षु ने कोमल व गंभीर स्वर में कहा—“शांत हो! क्यों इतने व्यग्र हो तुम?”

उसने अपनी घोर उलझन कह सुनाई और बोला—“ग्रह, नक्षत्र, राशि, शगुन, सामुद्रिक आदि का मेरा ज्ञान कभी असत्य नहीं हुआ। आज आपके सम्मुख यह झूठा पड़ रहा है। अब लगता है, मेरे जीवनभर की सारी कमाई मिट्टी हो गई। अपने जिस अध्ययन, चिंतन, मनन और अनुभव पर मुझे गर्व था, वह मिथ्या हुआ। मेरे ये ग्रंथ, जिन्हें मैं प्राणों से भी अधिक प्रिय समझता था, अब इन्हें आग में झोंक देना होगा, क्योंकि अन्य कोई मार्ग नहीं है। बस, आप एक बार अपने श्रीमुख से कह दें।”

भिक्षु ने बड़ी शांत दृष्टि से उसकी ओर देखते हुए गंभीर शब्दों में कहा—“ब्रह्मगुप्त

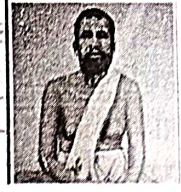
मत पड़ भ्रम में। तेरा ज्ञान, तेरे शास्त्र सत्य हैं। सत्य है तेरा सामुद्रिक ज्ञान। पदतल की रेखाओं को देखकर तेरा सत्यफल कथन प्रशंसा के योग्य है।” भिक्षु के मुँह से अपना नाम सुनकर उसे आश्चर्य तो हुआ, पर पुनः आघात लगा। वह आकुल होकर बोल पड़ा—“सच! आप यह क्या कह रहे हैं? तो मैं यह क्या देख रहा हूँ? आप अपना परिचय देकर मेरे इस प्राणहारी विस्मय को दूर करें।”

महाभिक्षु ने मंद मुस्कान के साथ कहा—  
 “मेरा नाम सिद्धार्थ है। कपिलवस्तु के राजा मेरे जन्मदाता हैं। सब ऐश्वर्य, सब भोग-विलास मुझे सुलभ था। अतः प्रकट है कि तुम्हारा ज्योतिष असत्य नहीं है, पर ब्रह्मगुप्त, तुम यह जानो कि ग्रह-नक्षत्र और भाग्य के बंधन मनुष्य को तभी तक बाँधते हैं, जब तक वह सोया रहता है। मैं भी इन बंधनों से बाँधा हुआ था, पर कैवल्य ज्ञान की ज्वाला में ये बंधन जलकर भस्म हो जाते हैं। जाग्रत पुरुष, मुक्त पुरुष होता है। उसे ज्योतिष नहीं जान सकता, भाग्य नहीं बाँध सकता। मैंने बोध पाकर ये बंधन छोड़ दिए हैं। हमेशा के लिए जान लो, अध्यात्मवेत्ता ज्योतिष ज्ञान से परे होता है—सर्वथा मुक्त।” □

एक राज्य में नियम था कि प्रत्येक राजा दस वर्ष तक राज्य करता और फिर वन को चला जाता। एक राजा उस गद्दी पर बैठा, परंतु वह इस नियम से बड़ा चिंतित था। धीरे-धीरे कर साढ़े नौ वर्ष निकल गए। छह महीने बाद ही उसे वन को चले जाना था। इससे बड़ा दुःखी था। तभी एक महात्मा वहाँ आए और राजा की चिंता सुनकर उन्होंने परामर्श दिया कि इस राज्य की अधिक-से-अधिक संपदा अभी से वन में भेज दो, वहाँ जाने पर उसका उपयोग करना। राजा ने वैसा ही किया और वन में जाकर आनंद करने लगा। भविष्य को ध्यान में रखकर विचारपूर्वक जीने वाले लोगों का ही जीवन सार्थक होता है।

जन्म जयंती पर

## ठाकुर श्रीरामकृष्ण परमहंस



श्रीरामकृष्ण परमहंस की गणना अवतारी पुरुषों में की जाती है। कोई बहुत बड़े अस्त्र-शस्त्र लेकर या अलौकिकताओं तथा चमत्कारों के साथ जन्म लेना, अवतार लेना लोगों की भ्रमबुद्धि को चमत्कृत भले ही करता हो, उसमें वस्तुतः कुछ भी तथ्य नहीं है। सामान्य एवं साधारण मनुष्य की तरह जन्म लेने वाला व्यक्ति भी अपने महान कार्यों द्वारा अवतारी पुरुष बन सकता है। चमत्कार की शक्ति किसी के पास हो भी तो उससे किसी कार्य का संपादन करना उतना महान नहीं है, जितना कि परिस्थितियों और प्रतिकूलताओं से लड़ते हुए किसी लोकहितकारी कार्य का संपादन करना। श्री रामकृष्ण परमहंस एक ऐसे ही व्यक्ति थे, जिन्होंने अपने कर्तव्य की महानता से ही अवतार पद प्राप्त किया था।

विख्यात है कि श्रीरामकृष्ण परमहंस ने केवल छह वर्ष की आयु में ही भगवदानुभूति प्राप्त कर ली थी। सुनने में यह बात निस्संदेह विलक्षण लगती है और सहसा यह भाव मन में आता है कि छह वर्ष के अबोध बालक के हृदय में भगवदानुभूति का कारण केवल मात्र भगवान की कृपा ही हो सकती है। नहीं तो छह वर्ष का एक बालक जिससे कि एक साधारण बात समझने की आशा नहीं की जा सकती, भगवदानुभूति को किस प्रकार प्राप्त कर सकता है? छह वर्ष का बालक उक्त अलौकिक उपलब्धि के लिए कौन-सी ऐसी बड़ी साधना कर सकता है?

निस्संदेह किसी भी बड़ी उपलब्धि में भगवत कृपा एक प्रधान हेतु होती है, किंतु इस कृपा को प्राप्त करने में मनुष्य का पुरुषार्थ ही एकमात्र कारण होता है। मनुष्य जीवन कोई पहली और अंतिम उपलब्धि नहीं होती। यह जन्म-जन्मांतरों की एक शृंखला होती है। इसी शृंखला के अंतर्गत मनुष्येतर योनियाँ भी आती हैं। अनेक अपने कर्मानुसार अन्य योनियों में भटकते-फिरते हैं और बहुत-से अपने सुकर्माँ के फलस्वरूप बार-बार मनुष्यता का अवसर पाते हैं।

जन्म-जन्मांतरों में मनुष्य जिस अनुपात में अपने पुरुषार्थ द्वारा अपनी आत्मा का परिष्कार करता आता है, उसी अनुपात से वह आगामी जीवन में बुद्धि, विद्या, विवेक, श्रद्धा और भक्ति की अनुभूति प्राप्त करता है। श्रीरामकृष्ण परमहंस अवश्य ही पूर्व जन्म में ही नहीं, बल्कि जन्म-जन्मांतरों में मनुष्य ही रहे थे और निरंतर अपनी आत्मा के परिष्कार का प्रयत्न करते रहे। यह उनके पूर्व जन्म के सुकर्माँ का ही फल था कि उन्होंने छह वर्ष की आयु में ही भगवदानुभूति प्राप्त कर ली। यही कारण है कि भारतीय ऋषि-मुनियों ने मनुष्य जीवन को एक दुर्लभ अवसर कहा है और निर्देश किया है कि मनुष्य को अपने जीवन का सीमांत सदुपयोग करके त्याग और तपस्या द्वारा भगवान का साक्षात्कार कर लेना चाहिए। यदि वह कर्म न्यूनता के कारण किसी प्रकार प्रभु का साक्षात्कार नहीं भी कर पाता तो अवश्य ही पुनः मनुष्य योनि

निकट भविष्य में सर्वत्र सद्भावनाओं की विजयपताका फहराएगी।

(7)

में जन्म लेकर या तो साक्षात्कार प्राप्त करेगा अथवा उस दिशा में अपने प्रयत्नों को आगे बढ़ाएगा। अस्तु, मनुष्य को ईश्वर का साक्षात्कार होगा या नहीं होगा, यह तर्क-वितर्क त्यागकर, मनुष्य जीवन का सदुपयोग कर, अगले जीवन में साक्षात्कार की आशा पर पूर्ण प्रयत्नरत रहना चाहिए। इसमें प्रमाद करने वाले ही आगामी जीवन की सारी संभावनाएँ खोकर चौरासी के चक्कर में घूमते हैं।

अपने पूर्व पुरुषार्थ के फलस्वरूप श्रीरामकृष्ण परमहंस ने अल्प आयु में ही भगवान का साक्षात्कार करने के लिए साधना के रूप में उपासना का मार्ग अपनाया। स्वयं अपनी विधि एवं बुद्धि से की हुई उपासना जब कोई उत्साहवर्द्धक फल लाते दिखलाई न दी, तब उन्होंने क्रम से भारती ब्रह्मचारी और दिगंबर वेदांती तोतापुरी से सगुण साधना तथा निर्गुण ब्रह्म की उपासना का उपदेश लिया। अनंतर उन्होंने इस्लाम तथा ईसाई उपासना पद्धतियों का भी प्रयोग किया, किंतु पाया कि उन्हें इन उपासनाओं से कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। अंत में वे अपने स्वयं के चिंतन और मनन के आधार पर नर-नारायण की उपासना के निष्कर्ष पर पहुँचे।

स्वामी श्रीरामकृष्ण परमहंस की उज्ज्वल एवं उन्नत आत्मा ने जिस दिन मनुष्य सेवा के रूप में परमात्मा की सेवा स्वीकार की, उसी दिन से उन्होंने अपने में एक स्थायी सुख-शांति तथा संतोष का अनुभव किया। भगवत्प्राप्ति का अमोघ उपाय पाकर उन्होंने सारी उपासना पद्धतियों को छोड़ दिया और नर-नारायण की सेवा में लग गए।

रोगियों की परिचर्या, अपंगों की सेवा और निर्धनों की सहायता करना उनका विशेष

कार्यक्रम बन गया। जहाँ भी वे किसी रोगी को कराहते देखते, अपने हाथों से उसकी परिचर्या करते। अपंगों एवं विकलांगों के पास जाकर उनकी सहायता करते, दुखी और दीन जनों को अपनी सुधासिक्त सहानुभूति से शीतल करते। साधारण रोगियों से लेकर क्षय एवं कुष्ठ रोगियों तक की सेवा-शुश्रूषा करने में उन्हें कोई संकोच नहीं होता था। दीन-दुखियों को हृदय से लगाने में उन्हें एक स्वर्गीय सुख-शांति का अनुभव होता था। गरीबों को भोजन कराना और उनके साथ बैठकर प्रेमपूर्वक बातें करने में वे जिस आनंद का अनुभव किया करते थे, वैसा आनंद उन्होंने अपनी एकांतिक साधना में कभी नहीं पाया था।

एक तो अध्यात्म-साधना से निर्विकार एवं निर्मल हृदय, दूसरे दीन-दरिद्रों तथा आकुल-समाकुलों की सेवा, फिर क्यों न उनको एक ऐसी कारुणिक अनुभूति का लाभ होता जो युग-युग की साधना के बाद पाए आत्मानंद से किसी दशा में कम नहीं थी। दीन-दुखियों के साथ बैठकर सच्ची सहानुभूति से उनका दुःख बटाने में जो आनंद है, उसका अनुभव वे भाग्यवान ही कर सकते हैं, जिनका हृदय परपीड़ा से कातर हो उठता है। जिसने लोभ, मोह, काम, क्रोध और अहंकार के शत्रुओं को परास्त कर लिया, उसका हृदय अवश्य ही विश्व-प्रेम से भरकर धन्य हो उठेगा। जो सुख चाहता है, शांति की कामना रखता है, वह निस्सार साधनाओं को छोड़कर स्वामी श्रीरामकृष्ण परमहंस की तरह हो जाए और दीन-दुखियों की सेवा करता हुआ उनकी कातर तथा करुणा मूर्ति में परमात्मा की झाँकी प्राप्त करे।

स्वामी श्रीरामकृष्ण ने न केवल भक्तिपूर्ण उपासना ही की, प्रत्युत्त आत्मशांति तथा अन्य

चमत्कारिक सिद्धियों के लिए तांत्रिक साधना भी की। इसमें निस्सारता का अनुभव करके उन्होंने तृण के समान तुच्छ तांत्रिक साधना को त्यागकर जनसेवा की महान गुणमयी साधना को अपना लिया।

स्वामी श्रीरामकृष्ण परमहंस निस्संदेह एक दिव्यदर्शी सिद्धपुरुष थे और पंचभूत त्यागने के बाद उन्होंने मोक्ष पद भी पाया होगा। उनकी साधना बड़ी और तप महान था। उन्होंने जनसेवा द्वारा भगवतप्राप्ति का जो मार्ग निकाला वह कोई कल्पना अथवा मात्र धारणा नहीं थी, बल्कि एक चिरंतन वास्तविकता तथा त्रयकालिक सत्य था। नर-नारायण की सेवा का निर्देश स्वयं उनका नहीं था, वह अवश्य ही उनकी निर्विकार आत्मा में प्रतिध्वनित परमात्मा का ही आदेश था, जिसका पालन उन्होंने स्वयं किया और वैसा ही करने का

उपदेश अपने शिष्यों, भक्तों एवं अनुयायियों को भी दिया।

स्वामी श्रीरामकृष्ण परमहंस के निश्छल हृदय से निकली हुई पुकार रामकृष्ण मिशनों, मठों एवं आश्रमों में मूर्त हुई और आज क्या देश और क्या विदेश सभी जगह सैकड़ों की संख्या में श्रीरामकृष्ण मिशन, सेवाश्रम तथा वेदांत केंद्र लाखों रोगियों को परिचर्या और दुखियों को सहायता तथा पथ-भ्रांतों को आलोक दे रहे हैं।

कहना न होगा कि वैयक्तिक साधना से मोक्ष पाकर गए हुए श्रीरामकृष्ण परमहंस से न संसार को कोई लाभ होता और न संसार उन्हें जानता। इसके विपरीत नर-नारायण की उपासना तथा भक्ति करने पर उन्हें मोक्ष तो मिला ही होगा; इसके अतिरिक्त संसार उनकी सेवाओं का लाभ पाकर उन्हें एक अवतारी पुरुष के रूप में याद करता रहेगा। □

स्वामी श्रीरामकृष्ण परमहंस के ज्ञान से प्रभावित श्री माथुर बाबू एक बार पूछ बैठे—“महाराज जी, आपके विचारों का स्पर्श पाकर जन-जीवन धन्य हो जाएगा। आप प्रचार के निमित्त निकलते क्यों नहीं?”

परमहंस बोले—“बेटे! मैंने कुछ पौधे लगा रखे हैं, उनकी देख-भाल करने के लिए यहाँ रहता हूँ।” माथुर बाबू बोले—“प्रभु वह काम तो माली.....।”

परमहंस बीच में ही हँस पड़े। पास बैठे नरेंद्र, राखाल आदि की ओर इशारा करके बोले—“माली साधारण पौधे सँभाल सकता है, इन कल्पवृक्षों को तो मुझे ही सँभालना है। जो काम तू चाहता है, वह यही कर लेंगे।”

स्वामी श्रीरामकृष्ण के लगाए कल्पवृक्षों का लाभ सारे संसार ने खूब उठाया और उठाता रहेगा।

# महाशिवरात्रि



महाशिवरात्रि का पर्व साधना की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण पर्व है। रात्रि की अपनी महिमा है। इसलिए श्रीदुर्गासप्तशती में रात्रि के बारे में यह उल्लेख है कि—**कालरात्रिर्महारात्रिः मोहरात्रिश्च दारुणा।** अर्थात् चार महत्त्वपूर्ण रात्रियाँ हैं—कालरात्रि, महारात्रि, मोहरात्रि व दारुणरात्रि। इनमें कालरात्रि ही शिवरात्रि का दूसरा नाम है। महारात्रि दीपावली की रात्रि है। मोहरात्रि शरद पूर्णिमा की रात्रि है और दारुणरात्रि होली की रात्रि है।

ये चारों ही रात्रियाँ महत्त्वपूर्ण उपासना पर्व हैं, जिनमें साधकगण अपनी विशेष साधनाओं को संपन्न करते हैं। रात्रि पोषणकर्त्री है। औषधियों में प्राण व अमृत की वर्षा रात्रि में चंद्रमा के प्रकाश से होती है; इसी तरह रात्रि में ही संपूर्ण विश्व में शांति प्रसारित होती है, इसके साथ ही ऊर्जा की कुछ दिव्य धाराएँ भी रात्रि में प्रवाहित होती हैं, जिन्हें साधना के माध्यम से ही ग्रहण करना संभव है। इस तरह रात्रि का बहुत महत्त्व है और विशेष रात्रियों का महत्त्व तो विशेष ही होता है।

महाशिवरात्रि का महत्त्व इसलिए भी है कि इसी दिन भगवान शिव व माता पार्वती का विवाह हुआ था। इसलिए यह रात्रि भगवान शिव को अति प्रिय है। इस रात्रि का पूजन, जागरण करने से सूक्ष्मजगत् के ऊर्जा-प्रवाहों से सहज ही साधकों का संपर्क होता है और वे भगवान शिव के अनुदानों से अनुगृहीत होते हैं। भगवान शिव के बारे में कहा जाता है कि शिव फक्कड़ हैं, भोलेनाथ हैं, औघड़दानी हैं। केवल

एक लोटे जल व बिल्व पत्र के अर्पण से ही प्रसन्न हो जाते हैं और लोग उन्हें प्रसन्न करने के लिए जल अर्पण करते हैं। इनकी पूजा-आराधना में कर्मकांड की उतनी आवश्यकता नहीं, फिर भी कर्मकांड का अपना महत्त्व है, जो अपना फल देता है।

शिव का अर्थ है—कल्याणकारी। जो सदैव कल्याण करते हैं, वे शिव हैं। लेकिन शिव के गणों में एकादश रुद्र भी हैं, जो अपने क्रोध से विध्वंस लाते हैं, विनाश करते हैं। यजुर्वेद में 'रुद्रसूक्त' में इनकी स्तुति है और इनसे प्रार्थना की गई है कि ये अपने रुद्र रूप से शिव रूप में आएँ और कल्याणकारी बनें।

हमारे देश में जगह-जगह पर भगवान शिव के मंदिर हैं। यदि भारत में द्वादशज्योतिर्लिंगों की स्थिति देखी जाए तो दक्षिण में रामेश्वर, काशी में विश्वनाथ, उज्जैन में महाकाल, गुजरात में सोमनाथ और तमिलनाडु में श्री शैलपर्वत मल्लिकार्जुन हैं। हिमालय में केदारनाथ, महाराष्ट्र में त्र्यंबकेश्वर, बिहार में बैद्यनाथधाम, द्वारका में नागेश्वर, असम (कामरूप) में भीमाशंकर हैं। इसके साथ ही कश्मीर में अमरनाथ, उड़ीसा में भुवनेश्वर हैं। भगवान शिव की भौगोलिक सीमा में कैलास मानसरोवर तथा नेपाल का पशुपतिनाथ भी हैं। इस तरह एक शिवसूत्र में यह पूरा राष्ट्र गुँथा हुआ है। भारत के इतिहास में अनेक जातियों का उल्लेख मिलता है, जिनमें यक्ष, राक्षस, गंधर्व, किरात, किन्नर, नाग, निषाद, देव, असुर, आर्य, द्रविण और उनसे भी पहले कबीला युग के गणगोत्रों की विविधता

है, परंतु ध्यान देने की बात यह है कि राक्षसराज रावण भी शिव के उपासक रहे और यक्षराज कुबेर भी। किरात रूप में भी शिव का आविर्भाव प्रसिद्ध है। भगवान शिव ने कभी भी किसी के साथ भेदभाव नहीं किया। किसी भी जाति-धर्म को महत्त्व नहीं दिया, उनके लिए सब समान हैं, विशेष है तो केवल श्रद्धा व भाव। जो जिस श्रद्धा के साथ भगवान का ध्यान करते हैं, भगवान भी उनका उतना ही ध्यान रखते हैं, इसमें जरा भी भेदभाव नहीं करते।

महाशिवरात्रि की रात्रि में शिवलिंग की पूजा की जाती है और शिवाभिषेक, रुद्राभिषेक आदि भी किया जाता है, जिससे भगवान शिव की कृपा हम पर बनी रहे और हम कल्याण के पथ पर चलते रहें। शिवलिंग प्रतीक है—विश्व-ब्रह्मांड का, जिसके कण-कण में भगवान शिव का वास है और शिवलिंग पर विभिन्न सामग्रियों जैसे—दूध, दही, गंगाजल, घृत, गन्ने का रस, सुगंधित द्रव्य आदि से अभिषेक करने का यही तात्पर्य है कि इन विभिन्न सामग्रियों के माध्यम से हम विश्व-वसुधा को समुन्नत कर रहे हैं, परिपुष्ट कर रहे हैं। अपने कर्मों को विभिन्न रूपों में शिवरूपी ब्रह्मांड को अर्पण कर रहे हैं। यह समर्पण की भावना ही हमें शिव की ओर अर्थात् कल्याण की ओर ले जाती है।

अधिकांश लोग भगवान शिव का पूजन मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए करते हैं और यदि उनकी भावनाएँ व प्रार्थनाएँ भगवान शिव तक पहुँचती हैं और वे कल्याणकारी होती हैं तो वे उन्हें पूरा भी करते हैं, लेकिन भगवान शिव की पूजा केवल कर्मकांड, मनोकामना पूर्ति के लिए ही नहीं है, यह पूजा इसलिए भी है कि व्यक्ति का मन स्वच्छ हो। जिस तरह हम भगवान शिव का जल-दुग्ध आदि पवित्र द्रव्यों

से अभिषेक करते हैं, उसी तरह हम भी अपने मन को निरंतर निर्मल करते रहें। जिस तरह हम विभिन्न सामग्रियों को भगवान को अर्पण करते हैं, उसी तरह इस विश्व-वसुधा की भी सेवा करते रहें।

शिवलिंग प्रतीक है—भगवान शिवशंकर के विश्वरूप का। इसमें भगवान शिव व माता पार्वती, दोनों का ही वास होता है, जो इस विश्व-वसुधा के कण-कण में वास करते हैं। अतः हमें सबके साथ आत्मीयता का भाव रखना चाहिए, अच्छा व्यवहार करना चाहिए। भगवान शिव के साथ शिवगण, रुद्रगण, भूत-प्रेत, साँप जैसे जहरीले प्राणी और नंदी बैल आदि भी हैं और सभी साथ-साथ रहते हैं, आपस में तालमेल के साथ। उसी तरह हमें भी भिन्न प्रकार के स्वभावों के साथ तालमेल बिठाकर जीवन जीना सीखना चाहिए।

भगवान शिव योगेश्वर हैं। निरंतर समाधि में लीन रहते हैं, लेकिन संपूर्ण जगत् का उन्हें ज्ञान रहता है। वे परम तपस्वी हैं, योगी हैं। प्रकृतिस्वरूपिणी माता पार्वती उनकी अर्द्धांगिनी हैं और परम पवित्र माँ गंगा को वह अपनी जटाओं में धारण किए हुए हैं। अस्त्र के रूप में उन्होंने त्रिशूल धारण किया हुआ है और उसके साथ में डमरू है। भगवान शिवशंकर का स्वरूप बहुत ही प्रतीकात्मक व प्रेरणादायक है। उनकी पूजा-उपासना व आराधना प्रकृति व परमेश्वर की पूजा-आराधना है। जो भी प्रकृति के हितों को ध्यान में न रखकर उसके विरुद्ध कार्य करते हैं, जीवन जीते हैं, भगवान शिव भी उन्हें दंड देते हैं और जो प्रकृति की उपासना करते हुए सेवा-आराधना करते हैं, वह भगवान शिव की उपासना का ही एक रूप होता है।

वृद्धावस्था में भोजन को आधा कर देना ही उचित है।

ऐसा वेद-पुराणों में उल्लेख है कि भगवान शिव अपनी पूजा-उपासना से शीघ्र प्रसन्न होते हैं, इसलिए उनका एक नाम 'आशुतोष' भी है। इसका तात्पर्य यह भी है कि पूजा-उपासना शुभ कर्म है, जिसके माध्यम से हम स्थिर-एकाग्र होते हैं। संसार की बातों को भुलाकर भगवान की ओर बढ़ते हैं। भगवान को शुभ कर्म अच्छे लगते हैं। इसलिए पुरस्कारस्वरूप भगवान अपने भक्तों को अनुदान देते हैं कि वे अपने जीवन में निरंतर शुभ कर्म करते रहें, लेकिन इसका तात्पर्य यह नहीं कि जीवन में केवल पूजा ही करते रहा

जाए और कुछ न किया जाए। इसका यह तात्पर्य है कि पूजा-उपासना हम इतनी प्रगाढ़ता से करें कि अपने जीवन में उसे हर पल महसूस कर सकें और अपना कर्तव्य-कर्म भी पूरा कर सकें, तभी वह पूजा संपूर्ण रूप से प्रकृति व परमेश्वर की आराधना होगी। महाशिवरात्रि के इस पावन पर्व पर भगवान शिव की पूजा-अर्चना के पीछे यही संदेश हम सबके लिए है कि यदि हम जीवन में शुभ कर्म करें, तब ही हम कल्याणकारी शिव के प्रिय बन सकेंगे। "तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु।" □

पढ़ने-लिखने में नितांत भौंदू जर्मनी के जोजफ बर्नडार्ड को पढ़ाने-लिखाने के लिए माता-पिता ने कई विद्यालय बदले, कई योग्य अध्यापक नियुक्त किए, पर लड़का भौंदू का भौंदू निकला। अपने बेटे को बड़ा बनाने की उनकी सारी महत्त्वाकांक्षा ही धूल में मिल गई। पात्र ही औंधा हो तो देने वाले का क्या दोष। हर व्यक्ति अपने विकास का आप उत्तरदायी होता है।

खीझे हुए माता-पिता ने एक दिन कह दिया—“मूर्ख, अच्छा होता तेरे स्थान पर कोई पिल्ला पाल लेते तो तेरे जैसा निकम्मा तो नहीं होता।” बस यह शब्द उसे चुभ गए और सचमुच ही उसने दिखा दिया कि मनुष्य जब तक स्वयं चेष्टा नहीं करता निकम्मा-कानिकम्मा ही बना रहता है, पर यदि उसका सोया हुआ अंतःकरण जाग जाए तो वही मिट्टी-सा बेकार आदमी सोना, चाँदी, पन्ना, पुखराज की तरह असाधारण मूल्य और महत्त्व वाला हो जाता है।

जोजफ बर्नडार्ड ने नए ढंग से पढ़ना प्रारंभ किया। सारी शक्ति एकाग्र रूप से अध्ययन में झोंक दी और तब न केवल उसने बाइबिल जैसा विशाल ग्रंथ रट डाला, वरन नौ-नौ भाषाएँ सीख डालीं। काम करने की ऐसी विलक्षण क्षमताएँ उसने अपने भीतर पैदा कीं कि जब वह पार्लियामेंट में आया, तब एक साथ नौ-नौ सचिवों को बैठा लेता और सभी को बराबर नौ भाषाओं में पत्र बोलकर लिखाता रहता। जब तक अपनी प्रतिभाओं की उपेक्षा की जोजफ बर्नडार्ड एक निकम्मा व्यक्ति रहा पर अपनी सुप्त प्रतिभाएँ जाग्रत कर लेने के बाद उसकी क्षमता कम-से-कम नौ व्यक्तियों के बराबर तो थी ही।

वीर शिवाजी जयंती पर

## समर्थ के आदर्श शिष्य : शिवाजी



“शिवा! तू बल की उपासना कर, बुद्धि को पूज, संकल्पवान बन और चरित्र की दृढ़ता को अपने जीवन में उतार, यही तेरी ईश्वरभक्ति है। भारतवर्ष में बढ़ रहे पाप, हिंसा, अनैतिकता और अनाचार के यवनी कुचक्र से लोहा लेने और भगवान की सृष्टि को सुंदर बनाने के लिए इसके अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है।”—समर्थ गुरु रामदास ने शिवाजी को समझाते हुए कहा।

“आज्ञा शिरोधार्य है गुरुदेव! किंतु यह तो गुरुदीक्षा हुई, अब गुरुदक्षिणा का आदेश दीजिए।”—शिवाजी ने दृढ़, किंतु विनीत भाव से कहा। शिवाजी का अनुरोध सुनकर समर्थ गुरु रामदास की आँखें गर्व से दीप्त हो उठीं। वे शिवाजी के शीश पर हाथ फेरते हुए बोले—“गुरुदक्षिणा में मुझे एक लाख शिवाजी चाहिए, बोल देगा?” “अवश्य दूँगा गुरुदेव! एक दिन आपको यह गुरुदक्षिणा चुका दूँगा।”—इतना कहकर शिवाजी ने समर्थ गुरु रामदास की चरणधूलि ली और महाराष्ट्र के नवनिर्माण में जुट गए।

वीर शिवाजी का जन्म शिवनेरी के पर्वतीय दुर्ग में हुआ था। अपनी मातृभूमि को पराधीनता के पाश से निकालने के लिए शिवाजी ने अपने जीवन का हर पल, हर क्षण भारत माँ को समर्पित कर दिया था। दुर्भाग्य से इनके जन्म के कुछ काल पश्चात ही पिता का संरक्षण उनके सिर से उठ गया था, परंतु उनकी माँ जीजाबाई साहसी महिला थीं। उन्होंने शिवाजी को पिता का अभाव कभी खलने नहीं दिया और अपनी

देख-रेख में शिवाजी को उन सभी गुणों से सज्जित किया, जिन्हें वे अपने पिता से सीख पाते। शिवाजी के मन में राष्ट्रीयता की भावना को कूट-कूटकर भरने का कार्य भी माँ जीजाबाई ने ही किया था।

16-17 वर्ष की किशोर उम्र से ही शिवाजी के मन में सदैव यही द्वंद्व मचा रहता था कि किस प्रकार इन आततायियों से अपनी भारतमाता को स्वतंत्र करा लूँ? यद्यपि उनके पास कोई बड़ी सेना तो नहीं थी और न ही साधनों का अंबार था तथापि वे हिम्मत के धनी थे। उन्होंने सोचा कि बड़ी सेना इकट्ठी करने और बड़े पैमाने पर साधन एकत्र करने के लिए पर्याप्त समय चाहिए, इसलिए क्यों न हमारे पास जो कुछ है, उसी को अंजलि में भरकर भारत माँ के चरणों में समर्पित कर दिया जाए और फिर इस तरह उन्होंने छोटे-छोटे कई संगठित दलों का निर्माण किया।

गाँव-गाँव में प्रत्येक नवयुवक के मन में धार्मिक भावनाओं एवं राष्ट्रीयता के भाव को विकसित करने के उद्देश्य से उन्होंने अपने पूरे राज्य में अनेक स्थानों पर माँ भवानी के मंदिर स्थापित किए। नित्य ही सब वहाँ भगवद्भजन के उद्देश्य से एकत्र होते। एकत्रित होने वाले नवयुवकों में स्वामी रामदास राष्ट्रीय भावना जाग्रत करने का कार्य किया करते। इसके अतिरिक्त शिवाजी महाराज ने कई बड़े-बड़े अखाड़ों का भी निर्माण कराया, जहाँ युवकों को अपने शारीरिक विकास के अतिरिक्त

शस्त्रविद्या में कुशलता प्राप्त करने का प्रशिक्षण दिया जाता था। शिवाजी वहाँ सभी से संपर्क स्थापित करते। स्वयं सबको सगे भाई जैसा स्नेह प्रदान करते तथा उनके दुःख-कष्टों में सदा उनके साथ रहते। धीरे-धीरे ये ही छोटे-छोटे देवालय और अखाड़े शिवाजी महाराज के लिए सेना संगठित करने के गढ़ बनने लगे। जहाँ एक ओर ये नवयुवक धर्मनिष्ठ एवं राष्ट्रवादी थे, तो वहीं दूसरी ओर शारीरिक बल एवं शस्त्रविद्या में निपुण भी। समर्थ गुरु रामदास का स्वप्न शनैः-शनैः साकार रूप ले रहा था।

एक बार मजबूत सेना का गठन हो जाने के बाद शिवाजी ने सह्याद्रि पर्वतपुत्रों, मालवा आदिवासियों की सहायता से एक-एक करके बीजापुर सल्तनत और मुगलों के अधीन किले छीनने आरंभ किए और इस तरह अपने राज्य का विस्तार करना शुरू किया। उन दिनों देश में मुगल शासक औरंगजेब का शासन था। यद्यपि शिवाजी के सहयोगियों की संख्या औरंगजेब की सेना की तुलना में अल्प थी, परंतु इन रणबाँकुरों का साहस, इनकी उत्सर्ग की भावना तथा सामरिक कार्यकुशलता इतनी अधिक थी कि इनका एक-एक सिपाही मुगल सेना के बीस-बीस सैनिकों पर भारी पड़ता था।

अपनी सैन्यक्षमता की सीमाओं को ध्यान में रखकर शिवाजी महाराज ने एक विशिष्ट युद्ध प्रणाली को जन्म दिया, जिसे आज हम छापामार युद्ध के नाम से जानते हैं। इन छापामार युद्धों के माध्यम से शिवाजी की छोटी सेना भी मुगलों की बड़ी सेना पर बीस सिद्ध होती थी। इन युद्धों में शिवाजी की सफलता के पीछे उनका कुशल सैन्य संगठन, राष्ट्र के प्रति निष्ठा तथा सफल नेतृत्व तो था ही, किंतु एक बात

और उनमें खास यह थी कि उनमें स्वयं मृत्यु से भी जूझ जाने का अतुलनीय साहस विद्यमान था और इसी साहस के बल पर वे अपनी छोटी-छोटी टुकड़ियों को लेकर बड़े-बड़े किलों पर हमला करते और सभी में विजयी होते चलते। इस तरह धीरे-धीरे अधिकांश दक्षिणी प्रदेश उनके अधिकार में आ गया था। दक्षिण भारत के मुगल अधिकारी तो उनसे इतना आतंकित थे कि वे मुगल शासक औरंगजेब के स्थान पर खेती का कर या चौथ नामक लगान शिवाजी को देने लगे।

सन् 1674 ई० में शिवाजी का रायगढ़ के किले में धूम-धाम के साथ राज्याभिषेक किया गया और उसके उपरांत ही वे छत्रपति शिवाजी के नाम से प्रसिद्ध हुए। छत्रपति शिवाजी के साहस का यह बोलबाला था कि अपनी क्रूरता के लिए कुख्यात मुगल सम्राट औरंगजेब, शिवाजी के नाम से ही घबराने लगा था। शिवाजी जितने कुशल प्रशासक थे, उतने ही चतुर कूटनीतिज्ञ भी थे। कूटनीति के गुरु उन्होंने अपने दादा जी कोणदेव जी से सीखे थे। दुष्टों के दमन के लिए छल-बल का सहारा लिया जाए तो इसे अनीति नहीं कहा जा सकता—इस सिद्धांत पर उनका पूर्ण विश्वास था। अतः राष्ट्र को एकजुट करने के लिए एवं इस मातृभूमि की रक्षा के लिए उन्होंने यदा-कदा साम, दाम, दंड और भेद की नीति का सहारा भी लिया।

शिवाजी के मन में भारतवर्ष को एक मानवीय मूल्यों पर आधारित राष्ट्र बनाने की उत्कट अभिलाषा थी और इसीलिए वे सदा राष्ट्र के सेवक बनकर कार्य करते रहे, उन्होंने कभी भी अपने को राजा नहीं माना। वे सदा महाराष्ट्र के एक सामान्य सेवक की तरह ही रहे। जीवन भर औरंगजेब, महाराष्ट्र को दबाने

की पुरजोर कोशिशें करता रहा, पर वह अपने इन नापाक इरादों में सफल नहीं हो पाया; क्योंकि शिवाजी को समय-समय पर ऐसे वीर साथी मिलते रहे, जो देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों पर खेलने में जरा भी हिचकिचाते नहीं थे। ऐसे वीर रणबाँकुरों में बाजीराव देशपांडे, संभाजी और तानाजी मारसरे जैसे अनेक वीर शामिल थे।

युद्धकौशल और नीतिकुशलता में ही नहीं, राज्य प्रबंधन के मामले में भी छत्रपति शिवाजी तत्कालीन राजाओं से निराले थे। उन्होंने वास्तव में जनता को सुशासन दिया था। उन्होंने राज्य की अधिकतम शक्ति अष्टप्रधान मंडल के अधीन रखी और स्वयं राज्य के प्रतिनिधि राजा के रूप में कार्य करते रहे। राज्य प्रबंधकों के लिए अष्टप्रधान मंडल की जिस परंपरा का प्रचलन उन्होंने प्रारंभ किया, वही आगे चलकर महाराष्ट्रमंडल की रीढ़ बना। वे ऐसे पहले राजा थे, जिन्होंने जागीरदारी व जमींदारी की प्रथा

बंद करके भू-राजस्व वसूल करने के लिए सरकारी कर्मचारी नियुक्त किए थे। उनकी शासन-व्यवस्था पारंपरिक नहीं, बल्कि मौलिक थी। इसमें उनकी प्रजा की उन्नति व जनसामान्य की समृद्धि की सुचारु व्यवस्था थी।

शिवाजी ने लगातार छत्तीस वर्ष तक संघर्ष करते हुए सुशासन स्थापित कर एक सशक्त महाराष्ट्र की स्थापना का स्वप्न साकार किया और अपने गुरु को दिए गए वचन के अनुसार अपने जैसे एक लाख शिवाजी तैयार करके दिखाए। 1680 ई० में शिवाजी का देहावसान हो गया, लेकिन उनका निर्भीक व्यक्तित्व और उनका राष्ट्रप्रेम आज भी लोगों की स्मृति में अंकित है। उनका जीवनचरित्र हम भारतवासियों के लिए एक आदर्श है। आज देश को पुनः शिवाजी जैसे वीर, साहसी, चरित्रवान और राष्ट्रभक्तों की आवश्यकता है और ऐसे में देश की युवा पीढ़ी को इस आह्वान को पूर्ण करने में जुट जाना चाहिए।

एक छोटी लड़की को सपने में शेर दिखाई देता और वह बेतरह डर जाती। हालत बिगड़ते देखकर उसे एक मनःचिकित्सक के पास ले जाया गया।

सारी बात समझने के बाद मनोविज्ञानी ने लड़की से कहा—वह शेर तो मुझे भी रोज सपने में दिखता है। वह तो बहुत भला है। काटता बिलकुल नहीं। खिलाड़ी प्रकृति का होने के कारण वह साथी ढूँढ़ता है और इसलिए सपने में आता है। अबकी बार आए, तब तुम उससे दोस्ती जोड़ना फिर देखना कितना भला और हँसोड़ है वह।

लड़की का समाधान हो गया। वह प्रसन्न होकर लौटी। सपना तो अब भी आता पर वह रात में हँसती-मुस्कराने लगती। डर मन में से बिलकुल चला गया था।

प्रतिकूलताओं को यदि दुश्मन न मानकर दोस्त मान लिया जाए और उनके कारण अपनी प्रतिभा निखारने का लाभ सोचा जाए तो फिर वे डरावनी नहीं, हँसाने वाली प्रतीत होंगी।



सुप्रसिद्ध महान चिकित्सक एडोल्फ जस्ट ने अपनी पुस्तक 'रिटर्न टू नेचर' (प्राकृतिक जीवन की ओर) में तो मिट्टी की सर्वरोगहारी आरोग्य संजीवनी के रूप में महत्ता बताई है। मिट्टी की आरोग्यदायी शक्ति ही वन्य जीव-जंतुओं को स्वस्थ रखती है। धरती पर सोने वालों का पाचनतंत्र सबल-सुदृढ़ बना रहता है। जिनकी पाचनशक्ति कमजोर हो जाती है, उन्हें धरती पर सोने की सलाह दी जाती है।

### मिट्टी की विशेषताएँ

- (1) मिट्टी में विष आदि विजातीय द्रव्यों के शोषण का गुण है।
- (2) यह आँतों में जमे पुराने मल को उखाड़ती है।
- (3) सूजन, दरद, फोड़े, फुंसी आदि में लाभ पहुँचाती है।
- (4) जलन (प्रदाह), तनाव को दूर करती है।
- (5) आँतों की अतिरिक्त गरमी को खींचती है।
- (6) शरीर को आवश्यक ठंडक पहुँचाती है।
- (7) शरीर को चुंबकीय शक्ति मिलती है, जिससे स्फूर्ति आती है, शक्ति का संचार होता है।
- (8) जहरीले जंतु के काटने पर उपचार के रूप में लाभ पहुँचाती है।
- (9) त्वचा के रोमकूपों को खोलती है तथा रक्त का संचार तेज करती है। बंद रोमकूप खुल जाने पर अधिक परिमाण में ऑक्सीजन प्राप्त होती है।
- (10) त्वचा को स्वस्थ-सतेज बनाती है।

### समीपता का लाभ

छोटे बालक जो प्रकृति के अधिक समीप हैं, पृथ्वी के महत्त्व को जानते हैं। वे पृथ्वी पर खेलना, भूमि पर लेटना अधिक पसंद करते हैं। पशु-पक्षियों को देखिए, वे अपनी थकान मिटाने के लिए जमीन पर लोट लगाते हैं और लोट-पोटकर पृथ्वी की पोषक शक्ति से फिर ताजगी प्राप्त कर लेते हैं। तीर्थयात्रा, परिक्रमा, देव दर्शन के लिए नंगे पैर चलने का विधान है। तपस्वी लोग भूमि पर शयन करते हैं। इन प्रचलनों का उद्देश्य धर्म-साधना के नाम पर पृथ्वी की पोषक शक्ति द्वारा साधक को लाभान्वित करना ही है।

पक्के बहुमंजिले मकानों में रहने वालों की अपेक्षा मिट्टी के मकानों में रहने वाले अधिक स्वस्थ रहते हैं। धरती के हम जितने ही समीप रहते हैं, जितने ही उसकी गोदी में खेलते हैं, उतनी ही वह प्रेमपूर्वक अपनी छाती का रस पिलाती है। उस रस को पीकर जितनी स्वस्थता और नीरोगिता प्राप्त होती है, अन्य किसी प्रकार नहीं। एडोल्फ जस्ट लिखते हैं कि वृक्ष में जो काम जड़ें करती हैं, हमारे शरीर में वही काम कुछ अंशों में पैर करते हैं। उनके द्वारा पृथ्वी हमारे अंदर शक्ति और जीवन का संचार करती है। ईसा नंगे पाँव चलने को बहुत महत्त्व देते थे। वे स्वयं नंगे पाँव चलते थे और उन्होंने शिष्यों को आज्ञा दी थी—“तू जूतों का बोझ मत घसीट !”

मिट्टी चूँकि काफी तादाद में है, हर जगह मिलती है, इसीलिए लोग उसे उपेक्षा की दृष्टि से देखते हैं, उसके गुणों को नहीं समझते।

### उपयोग विधि

(1) टहलना एवं शयन—मिट्टी के उपयोग द्वारा स्वास्थ्य-सुधार में हमें बहुत सहायता मिल सकती है। उस लाभ से वंचित न रहा जाए। निर्दोष, पवित्र भूमि पर नंगे पैर टहलना चाहिए। जिन्हें सुविधा हो, वे सोने के लिए मुलायम जमीन पर बिस्तर लगाएँ तो बड़ा अच्छा है। ऐसा न हो सके तो चारपाई को जमीन से बहुत ऊँचा न रखकर जमीन के समीप रखना चाहिए। पहलवान लोग चाहे वे अमीर ही क्यों न हों, रूई के गद्दों की अपेक्षा मुलायम मिट्टी पर कसरत-व्यायाम करते हैं, ताकि मिट्टी के अमूल्य गुणों का लाभ उनके शरीर को प्राप्त होता रहे।

(2) स्नान—महात्मा गांधी मिट्टी लगाकर स्नान करते थे। आजकल साबुन से स्नान करने का फैशन चल पड़ा है, परंतु मिट्टी साबुन से हजार गुना अच्छी है। साबुन में पड़ने वाला कास्टिक सोडा त्वचा में खुशकी पैदा करता और रोमकूपों को रोकता है, किंतु मिट्टी में यह बात नहीं है। मिट्टी मैल को दूर करती है, ताजगी लाती है, रोमकूपों को स्वच्छ करती है, त्वचा को कोमल, चमकीली एवं प्रफुल्लित करती है। मिट्टी शरीर पर लगाकर स्नान करना एक अच्छा उबटन सहित स्नान है। गरमी के दिनों में उठने वाली घमौरियाँ, फुंसियाँ इससे दूर हो जाती हैं।

(3) बालों को धोना—तरह-तरह के शेंपू के प्रयोग के लिए आकर्षक विज्ञापनों का बाजार गरम है, परंतु फिर भी मुलतानी मिट्टी से बाल धोने का रिवाज प्राचीनकाल से आज

तक मौजूद है। इससे मैल दूर होता है, बाल काले, मुलायम व चिकने रहते हैं तथा मस्तिष्क में तरावट पहुँचती है।

(4) पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी का प्रयोग—बीमारियों में मिट्टी का पट्टी के रूप में प्रयोग करते हैं। साफ स्थान की मिट्टी, कूड़ा-कंकड़रहित चिकनी मिट्टी चिकित्सा कार्य के लिए अच्छी होती है। जमीन के अंदर एक-डेढ़ फीट नीचे की मिट्टी खोदकर तथा छलनी में छानकर धूप में अच्छी तरह सुखाएँ, जिससे हानिकारक सूक्ष्म जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। जब मिट्टी की पट्टी का उपचार लेना हो, तब 8-10 घंटे पूर्व उबला गरम पानी तैयार करें तथा जिस पात्र में मिट्टी गीली करनी हो उसमें मिट्टी पहले डाल दें तथा खौलता गरम पानी ऊपर से इतना डालें कि मिट्टी गीली हो जाए। गीली मिट्टी ठंडी होने पर 8-10 घंटे बाद में प्रयोग में लाई जाती है। इसीलिए पहले से भिगोकर रख देते हैं। गरम पानी का प्रयोजन भी मिट्टी को रोगाणु रहित बनाने के लिए किया जाता है, अन्यथा ठंडे पानी में भिगोकर ही प्रायः मिट्टी की पट्टी बनाते हैं, जब मिट्टी धूप में सूखी हुई होती है।

मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए गीली मिट्टी को रोटी बनाने के लिए आटा जैसा गूँधते हैं, उसी प्रकार मिट्टी को सान लें एवं एक-डेढ़ इंच मोटी पट्टी बनाकर रोगी के पेट पर रखते हैं। ऊपर से सूती साफ कपड़े से बाँध देते हैं।

माप—मिट्टी की पट्टी के लिए लकड़ी का साँचा भी बनाया जा सकता है, जिसकी लंबाई 15 इंच एवं चौड़ाई 8 इंच तथा गहराई एक-डेढ़ इंच रखी जा सकती है।

लकड़ी के साँचे में मिट्टी की पट्टी बनाते समय सूखी महीन मिट्टी 10-20 ग्राम फैला देते हैं, जिससे मिट्टी साँचे में नहीं चिपक पाएगी तथा पेट पर पट्टी रखते समय आसानी से साँचे से हटकर पेट पर पलट जाती है।

### किन-किन रोगों में लाभप्रद

मिट्टी को सर्वरोगहारी कहा गया है। पेट को ही सब रोगों की जड़ माना जाता है। अतः पेट या पेडु पर मिट्टी की पट्टी रखने से विजातीय द्रव्य पेडु प्रदेश में आ जाता है जिसे मिट्टी सोख लेती है या बड़ी आँत के माध्यम से मल द्वारा विजातीय द्रव्य बाहर निकल जाता है। गीली मिट्टी का प्रयोग पीड़ित अंगों पर

भी किया जाता है, जैसे मुँहासे में चेहरे पर, आँखों के रोग में आँखों की पलकों पर टिकिया बनाकर रखते हैं। कान के आस-पास, गठिया आदि में जोड़ों पर सूजन वाले स्थान पर, लू लगने पर पैरों के तलवे, मस्तक व पेडु पर, चर्म रोगों (फोड़े, फुंसी, खुजली, श्वेत कुष्ठ) में समस्त शरीर पर मिट्टी का लेपन करते हैं। अर्श (बवासीर) में गुदा पर ठंडी मिट्टी गेंद-सी बनाकर रखते हैं। तेज बुखार में जब शरीर गर्म हो, तब मस्तक एवं पेडु पर ठंडी पट्टी बार-बार बदलकर दी जाती है। पाचन क्षमता की कमी, कब्ज, आँव, अजीर्ण, उच्च रक्तचाप, लिवर की सूजन आदि सभी रोगों में मिट्टी की पट्टी लाभ देती है। □

नारद जी का एक भक्त था। वे उसे वानप्रस्थ लेने की शिक्षा देते, पर वह जिस-तिस बहाने टालता ही रहता है। दिन गुजरे और वह बूढ़ा होकर मर गया। नारद जी उधर से गुजरे और भक्त को न पाया तो दिव्य दृष्टि से खोजा। देखा तो वह बैल बनकर उसी घर में रह रहा था। नारद जी ने कान में कहा—“अब तो चलो, इस दुर्गति में पड़े रहने से क्या लाभ?” बैल ने कहा—“कठिन श्रम करके परिवार पालता हूँ। अभी फुरसत कहाँ?” बहुत दिन बाद नारद जी उधर से गुजरे तो बैल मर चुका था—वह कुत्ते की योनि पाकर उसी घर में रह रहा था। नारद जी पहचान गए, कहा—“अब तो चलना चाहिए।” कुत्ता बोला—“चोरों के उपद्रव बढ़ गए हैं, घर न रखाऊँ तो परिवार पर क्या बीतेगी?” इस बार नारद का चक्कर लगा तो उनसे साँप रूप में उसे पाया। कुशल क्षेम पूछी तो कहा—“घर में चूहे बहुत हो गए हैं। अनाज खाकर परिवार को घाटा देते हैं सो उनसे निपटता रहता हूँ।”

नारद जी के पीठ फेरते ही घर वालों ने साँप देख लिया और उसे लाठियों से पीट-पीटकर मार डाला। साँप की आत्मा नारद जी के पीछे चल रही थी। उस व्यामोहग्रस्त को उपदेश देते हुए देवर्षि ने कहा—“व्यामोह के कारण हम लोगों के साथ चिपकते हैं लोगों का काम तो अपने बिना भी चलता रहता है।”

## गुरुवर की राह चले—प्रतिभावान बनें



### बहुमूल्य मानव जीवन

कहते हैं कि चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद जीव को मानव जीवन मिलता है। इसे दुर्लभ भी कहा गया है। इस जीवन में प्राणी को संघर्ष करने का, पुरुषार्थ करने का भरपूर अवसर प्राप्त होता है। नर के अंदर नारायण बनने की क्षमता है, यह बात सौभाग्यवश हमारे गुरुदेव वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने अपने क्रियाकलापों से स्पष्ट रूप से दिखा दी है। उनके जीवन से हमें यह शिक्षा मिलती है कि समय को पहचानिए, अपने को जानिए, आपके जीवन का क्या उद्देश्य है?—उसे समझकर अपनी रीति-नीति का निर्धारण करते हुए उत्कृष्टता के मार्ग पर आगे बढ़ते जाइए। भविष्य आपका उज्वल है, इक्कीसवीं सदी—उज्वल भविष्य की घोषणा वे पहले ही कर चुके हैं।

परमात्मतत्त्व द्वारा निर्मित हर जीव निरंतर प्रगति करता है; पर मनुष्य रूप में आए जीव की प्रगति—यात्रा अन्य जीवों की तुलना में सर्वाधिक और विलक्षण होती है। अन्य जीव मात्र पेट और प्रजनन की व्यवस्था में अपने जीवन को खपा देते हैं; पर मनुष्य स्वार्थ से दूर हटकर परमार्थ में आनंद का अनुभव करता है। वह ईश्वर को सर्वव्यापी, न्यायकारी मानकर उसके अनुशासन को जीवन में उतारता है। वह अपने आप को समाज का एक अभिन्न अंग

मानता है और सबके हित में अपना हित समझता है। उसकी प्रगति में कोई अवरोध न आए—इसे सुनिश्चित करने के लिए उसके कदम निरंतर आगे बढ़ते रहते हैं और वह योग्यता की बूँद-बूँद इकट्ठी करके अपनी लघुता को महानता की ओर बढ़ता चलता है।

गर्भ में स्थित भ्रूण स्वाभाविक क्रम से विकसित होकर शिशु के रूप में समय पर जन्म तो लेता है, पर पुंसवन-संस्कार के द्वारा उस जीव को जब संस्कारित कर दिया जाता है तो जन्मोपरांत विकसित उस बालक या बालिका की प्रतिभा सामान्य बच्चों से भिन्न होती है। ऐसे बच्चे प्रतिभावान होते हैं। वे अपने अंदर छिपी हुई आंतरिक शक्ति का निरंतर विकास करते रहते हैं। बचपन में ही उनके इन गुणों के दर्शन होने लगते हैं। अधिक उम्र के अनुभवी महानुभाव बहुधा अपनी सकारात्मक टिप्पणियों द्वारा बालक/बालिकाओं को प्रोत्साहित करते रहते हैं। ऐसे प्रतिभासंपन्न अपने जीवन में सैनिकों जैसा अनुशासन पालते हैं। ऐसे ही लोगों की गणना भविष्य में मनस्वी, तेजस्वी, महामानव आदि के रूप में की जाती है। जिन्होंने अपनी प्रतिभा को प्रखर बनाया है, उनकी विशिष्टताएँ मणिमुक्तकों की तरह झिलमिलाती हैं, दूसरों को आकर्षित करतीं और प्रभावित भी करती हैं। प्रतिभा व्यक्तित्व की उस विशेषता का नाम है, जिसमें चिंतन को कर्तृत्व में बदलने की

योजनाओं को कार्यान्वित करने का सूझ-बूझयुक्त साहस जुड़ा हुआ होता है। प्रतिभासंपन्न व्यक्ति आत्मविश्वास से सराबोर होते हैं। उनके शब्दकोश में सकारात्मकता-ही-सकारात्मकता की शब्दावली भरी होती है। नकारात्मकता से वे कोसों दूर रहते हैं।

मनुष्य को अपनी प्रतिभा का विकास प्रयत्नपूर्वक करना पड़ता है। परमपूज्य गुरुदेव ने तो अपनी प्रतिभा, प्राणशक्ति, प्रज्ञा आदि को प्रखर बनाने के सतत प्रयास किए हैं।

### यज्ञीय प्रक्रिया में प्रखरता

मोटेटौर पर देखें तो अग्नि में हवन सामग्री डालकर जला देने भर से यज्ञ-क्रिया पूरी हो जाती है; पर हमारे ऋषियों ने पूरी क्रिया में प्रखरता का समावेश किया है। निर्धारित क्रम में यज्ञ-अग्नि को ब्रह्म का प्रतिनिधि मानकर यज्ञ कुंड में उसे प्रतिष्ठित किया जाता है। जब कुंड में प्रथम बार अग्निज्योति के दर्शन होते हैं, तो सब लोग मंत्रोच्चार के साथ हाथ जोड़कर उसे प्रणाम करते हैं। तदुपरांत गायत्री महामंत्र के अधिष्ठाता सविता देवता की प्रार्थना गायत्री स्तवनम् के मंत्रों के सस्वर उच्चारण के साथ करते हैं। फिर पंखे से हवा करके समिधाओं में अग्नि को प्रदीप्त करते हैं। धुएँ वाली अधजली आग में आहुतियाँ नहीं दी जाती हैं। धुआँ निकलती हुई आग पूरे साल चलती रहे, इसकी अपेक्षा थोड़े समय का प्रकाशयुक्त ज्वलन अधिक अच्छा है। हम सभी का जीवन दीप्तिमान, प्रखर, प्रचंड और प्रकाशमान होना चाहिए, चाहे थोड़े दिनों का ही क्यों न हो। अग्नि प्रदीपन की प्रक्रिया में हम अग्नि को तो प्रखर बनाते ही हैं,

अपनी प्रसुप्त शक्तियों को जाग्रत कर उन्हें प्रखर बनाने का शिक्षण भी प्राप्त करते हैं।

### पूज्य गुरुदेव के जीवनक्रम से शिक्षा

सर्वविदित है कि संयम से शक्ति प्राप्त होती है। ऐसे संयमशील व्यक्ति के सभी क्रियाकलापों में प्रखरता के दर्शन होते हैं। शुरू में ही 15वर्षीय साधक श्रीराम ने अस्वाद व्रत की शक्ति से अपने शरीर-स्वास्थ्य-वाणी में प्रखरता का समावेश कर लिया था। उन्हें गायत्री जयंती, 1953 के अवसर पर गायत्री तपोभूमि के नवनिर्मित मंदिर में गायत्री माता की प्राण-प्रतिष्ठा करनी थी। उनके पास पहले ही चौबीस-चौबीस लाख गायत्री महामंत्र के चौबीस महापुरश्चरणों की पूँजी थी, जिसके बल पर प्राण-प्रतिष्ठा की प्रक्रिया संपन्न हो सकती थी; पर पूज्य गुरुदेव तो प्रखर प्रज्ञा के साधक थे, प्रखरता के पुजारी थे, उन्होंने अलग से चौबीस दिनों का एक विशेष व्रत-अनुष्ठान किया। यह सूर्यनारायण भगवान से और अधिक प्राणशक्ति प्राप्त करने का विशिष्ट तप था। वैशाख पूर्णिमा से ज्येष्ठ शुक्ल दशमी तक चलने वाले इस अनुष्ठान में उन्होंने मात्र गंगाजल का ही सेवन किया। इसके अलावा कुछ भी नहीं लिया।

गायत्री मंदिरों में रात्रिकालीन प्रार्थना में दो पंक्तियाँ आती हैं।

“तितिक्षा की कसौटी से जिसे तू जाँच लेता है। उसी विद्याधिकारी को अविद्या से छुड़ाता है ॥”

अब हम सभी को प्रतिभारूपी विद्या प्राप्त करने के लिए तितिक्षा की कसौटी पर अपने को कसने की आवश्यकता है। □

# ज्ञातव्य

## परिजन कृपया ध्यान दें

- ★ शिविरों में भाग लेने के लिए एक दिन पूर्व पधारें।
- ★ बिना स्वीकृति के न आएँ। 30 माला गायत्री मंत्र प्रतिदिन जप करने वाले ही साधना शिविरों में आएँ।
- ★ आवास की व्यवस्था ऊपर की मंजिलों में रहेगी।
- ★ अपना नाम, पूरा पता, पिन कोड, मोबाइल नंबर, ई-मेल, पद-व्यवसाय, आधार कार्ड नंबर, जन्म-तिथि आदि का पूरा विवरण दें।
- ★ शिविरों में अतिवृद्ध, बीमार, अनुशासन पालन करने में असमर्थ परिजन न आएँ।

## नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना आगामी शिविर

| फरवरी, 2026 | मार्च, 2026              | अप्रैल, 2026 | मई, 2026 |
|-------------|--------------------------|--------------|----------|
| 8 से 16     | 19 से 27 (चैत्र नवरात्र) | 1 से 9       | 1 से 9   |
| 19 से 27    |                          | 11 से 19     | 11 से 19 |
|             |                          | 21 से 29     | 21 से 29 |

## युवा जागरण शिविर

7 से 9 फरवरी, 2026 एवं 14 से 16 मार्च, 2026

युवावस्था में यदि जीवननिर्माण का सही मार्गदर्शन मिल जाए तो जीवन के उपवन में अनेकानेक उपलब्धियों के पुष्प खिलते चले जाते हैं। इसी उद्देश्य से युवा जागरण शिविरों का आयोजन गायत्री तपोभूमि में आरंभ किया गया है। इन शिविरों से श्रेष्ठ युवाओं का निर्माण होगा।

## पुस्तक मेला समाचार

साँगीपुर (प्रतापगढ़) उ० प्र०—यहाँ ग्रामीण अंचल में आयोजित दि० 10 से 14 दिस० 25 की तिथियों में नौकुंडीय गायत्री महायज्ञ एवं प्रज्ञापुराण कथा के साथ ही गायत्री शक्तिपीठ, रायबरेली के परिजनों द्वारा जीवनोपयोगी युगसाहित्य का पुस्तक मेला भी आयोजित किया गया। एक भावनाशील दानदाता के आर्थिक सहयोग से समस्त साहित्य ब्रह्मभोज में आधे मूल्य पर उपलब्ध कराया गया। आगंतुकों ने उत्साहपूर्वक साहित्य का अवलोकन एवं क्रय किया।

## आगामी पुस्तक मेला

गायत्री प्रज्ञापीठ, धोरीमनाँ  
जिला-बाड़मेर (राज०)

16 से 20 फर० 2026

श्री सिमरथाराम सेवदा  
मो०-7737395690

सन्मार्ग पर चलना, जीवन को सफल बनाने का एक मात्र श्रेष्ठ उपाय है।

( 21 )

## माता सरस्वती शिविर, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

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

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

**छात्राओं का शिविर**

23 से 29 मई, 2026

**छात्रों का शिविर**

02 से 08 जून, 2026

## प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

यहाँ शरीर-शोधन शिविर रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयाँ 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—

**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

**अप्रैल, 2026**

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

**मई, 2026**

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

**स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है, वह 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-281 003

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

युग निर्माण योजना

( 22 )

फरवरी, 2026

## पत्तियों से आरोग्य



प्रकृति का हम सबको एक अनमोल उपहार है, प्राकृतिक औषधियाँ जो ताजे रूप में उपयोग में लाते हैं। वह रसाहार, जूस, सूप या क्वाथ के रूप में उपयोग में लाते हैं या कवल के रूप में पत्तियों को पीसकर मुख में धारण करते हैं। ये पत्तियाँ तत्काल प्रभाव औषधियों जैसा देती हैं।

※ धनिया पत्ती—धनिया पत्तियों का ताजा रस आधा कप नित्य सेवन करने से थायराइड, नकसीर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, नेत्र-ज्योति की कमजोरी, कोलेस्ट्रॉल में लाभ होता है।

※ हारसिंगार ( पारिजात ) की पत्ती—नित्य प्रातः 15-20 पत्तियों को पीसकर उसको 400 ग्राम पानी में उबालें जब 100 ग्राम शेष रहे तब छानकर इसे ठंडा करके पी लें। 40 दिन तक इसका सेवन करने से सियाटिका, संधिवात, पेशीयवात, रक्तविकार में लाभप्रद पाया गया है। रक्तशुद्धि और जीवनीशक्ति बढ़ाने में उपयोगी है।

※ पीपल के पत्ते—पीपल के पत्ते 15 नग लेकर, पीसकर 400 ग्राम पानी में उबालकर 100 ग्राम शेष रहे, तब छानकर रखें। 30 ग्राम सुबह नाश्ते के बाद, 30 ग्राम दोपहर के भोजन के बाद तथा 30 ग्राम 3 बजे कुछ खाने के बाद 21 दिनों तक सेवन कराएँ। यह हार्टब्लाकेज, एल. डी. एल. बढ़ने, हृदय तथा गुरदे, यकृत के लिए लाभदायक है। रक्तशोधक भी है।

पीपल की पत्तियों का रस 20 मिलीग्राम पिलाने से नकसीर में लाभ होता है।

※ बेल पत्र—बेल के 21 पत्तों का रस निकालकर, 2 काली मिर्च पीसकर शहद से चाटने में मिलाकर पीलिया में लाभ होता है। 21 पत्ते चबा-चबाकर प्रातः 2 हफ्ते सेवन करने से मधुमेह में भी लाभ मिलता है।

※ सदाबहार की पत्तियाँ—5 से 10 पत्तियों को प्रातः चबा-चबाकर सेवन करने से मधुमेह में लाभ मिलता है, कैंसर से बचाव होता है।

※ अमरूद की पत्तियाँ—मुँह के छालों में इसकी 3-4 कोमल पत्तियों को साफ पानी से धोकर मुख में रखकर पान की तरह चबाते रहने से लाभ होता है। 10-15 पत्तियों को पीसकर चुटकी भर सेंधा नमक तथा हलदी 1 ग्राम मिलाकर काढ़ा बनाकर दिनभर में 10-12 बार कुल्ला करने से मसूढ़ों की सूजन, दाँत दरद आदि में लाभ मिलता है।

अमरूद के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से आँतों की सूजन तथा आंत्रकृमि में लाभ होता है।

※ बबूल की पत्तियाँ—नरम कोमल पत्तियाँ 10 ग्राम पीसकर बराबर मिसरी मिलाकर प्रातः 21 दिनों तक खाने से सभी प्रकार के प्रमेह नष्ट होते हैं। यदि ताजी पत्तियाँ न मिलें तो सूखी पत्तियाँ को पीसकर 3 ग्राम मात्रा में लें।

※ मूली की पत्तियाँ—मूली के पत्तों के साथ मूली सलाद के रूप में सेवन करने से पीलिया, लिवर की कमजोरी तथा बवासीर में लाभ मिलता है।

मूली का रस आधा कप मात्रा में निकालें तथा उसमें देशी खांड या मिसरी मिलाकर नित्य प्रातः पीने से पथरी नष्ट होती है। मूली का नित्य सेवन करने से मोटापा दूर होता है।

※ गिलोय की पत्तियाँ— गिलोय के पत्तों का रस 20 मिलीग्राम लेकर उसमें शहद मिलाकर, सेवन करने से पीलिया दूर होता है।

गिलोय के 7 पत्तों को नित्य प्रातः चबाकर सेवन करने से मधुमेह, निम्नरक्तचाप, खाँसी, कैंसर, टी.बी. सभी ज्वरों में, डेंगू में प्लेट की कमी में लाभदायक है।

※ घृतकुमारी की पत्तियाँ— घृतकुमारी की पत्तियों को छीलकर अंदर का जैल (गूदा) 20 ग्राम नित्य सेवन करने से प्लेटलेट्स बढ़ने लगती हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। पीलिया में लाभप्रद है। डेंगूज्वर, गठिया, संधिवात, अल्सर में लाभप्रद है।

बाह्य प्रयोग में भी त्वचा के जलने, कटने पर घृतकुमारी का जैल लगाने से लाभ होता है। जल्दी घाव को ठीक करने में इसका केटालेज एंजाइम प्रभावी होता है। घृतकुमारी का रस नारियल के तेल में बराबर मात्रा में लेकर मंद आँच में पकाकर छानकर रख लें। यह घृतकुमारी तेल लगाना सिर के बाल झड़ने, सफेद होना आदि में लाभप्रद होता है।

※ पपीते की पत्तियाँ— इसके पत्तों का 20 ग्राम रस निकालकर नित्य पीने से डेंगू ज्वर में प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए लाभप्रद होता है।

※ गुड़हल की पत्तियाँ— गुड़हल की पत्तियों का रस 20 ग्राम नित्य दिमागी गरमी को कम करने में, प्लेटलेट्स बढ़ाने में, रक्तप्रदर में, रक्त की अशुद्धि में लाभदायक होता है। इसकी पत्तियों का रस नारियल तेल (बराबर मात्रा) लेकर मंद आँच पर पकाकर, छानकर रख लें।

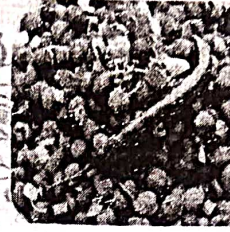
इसमें कपूर थोड़ा-सा मिला लें। इस तेल को लगाने से सिर के बालों के सभी रोगों में लाभ मिलता है। गुड़हल रक्तशोधक भी है। रक्तप्रदर में तथा दिमागी गरमी के नियंत्रण में इसके पत्तों का रस 30 मि.ली. पीना लाभप्रद होता है। गुड़हल के पत्तों का रस प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए भी आधा कप रस नित्य 2 बार पिलाने से प्लेटलेट्स की कमी दूर होती है।

※ पत्थरचट्टा की पत्तियाँ— यू. टी. आई. (मूत्रनली के संक्रमण में लाभदायक), पथरी (पित्त की थैली तथा गुरदे की पथरी) में लाभदायक है। नित्य प्रातः 11 पत्तियाँ चबा-चबाकर खा लें पानी पी लें। 40 दिन तक प्रयोग करके देखिए। पथरी 5 मिलीमीटर से कम आकार की हो तो पूर्ण लाभ होने की संभावना अधिक होती है।

※ गेहूँ घास की पत्तियाँ— इसमें सभी पोषक तत्व होने से इसे सर्वरोगहारी कहते हैं। आधा कप रस नित्य दिन में 2 बार सेवन कराने से रक्ताल्पता (एनीमिया), हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, खाँसी, टी.बी., कब्ज, कैंसर, संधिवात, अस्थमा, त्वचा रोग, रक्तप्रदर, बवासीर, यकृत व्याधियाँ, पेट के रोग, अम्लता, कोलायटिस, अल्सर, पोषण की कमी, नेत्रों की कमजोरी आदि में बहुत लाभदायक है। इस जूस को व्हीटग्रास जूस कहते हैं। इसे 'ग्रीन ब्लड' की संज्ञा दी है। गेहूँ के पौधे 12-14 दिन के होने पर लाभदायक होते हैं।

यह एक अच्छा एंटीआक्सीडेंट है। गेहूँ के जवारे का रस प्राप्त करने के लिए 12 गमलों में गेहूँ के बीज को बोना चाहिए। प्रतिदिन एक गमले में बीज बोएँ, बारहवें दिन प्रथम गमले के पौधों का रस निकालें। इस तरह प्रतिदिन एक गमला के पौधे उपयोग में लाएँ। □

## चना से स्वास्थ्य पाएँ



चना दलहन वर्ग का अनाज है। एक कहावत है—“अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता।” परंतु चना शारीरिक स्वास्थ्य एवं बल की दृष्टि से किसी अन्य अनाज से कम नहीं है। यह कफकारक, रक्त-पित्तनिवारक, वातकारक एवं ज्वरनाशक होता है। इसे घृत के साथ सेवन करने से यह त्रिदोषनाशक होता है। महाराष्ट्र का प्रसिद्ध व्यंजन पूरनपूरी चने की दाल को पानी में भिगोकर, पीसकर, चीनी मिलाकर बनाते हैं। इसमें घृत का इस्तेमाल होता है। इस व्यंजन का यहाँ उल्लेख इसी दृष्टि से किया गया कि चना के त्रिदोषनाशक प्रभाव का लाभ होने के लिए पूरनपूरी व्यंजन का चुनाव किया होगा।

चने का आटा स्वादिष्ट, कब्जनाशक, अधिक सेवन करने से वातकारक तथा इसे गेहूँ के आटा के साथ मिलाकर रोटी बनाकर खाने से कब्जनिवारक होता है। काबुली चना अतिरुचिकारक, वातकारक, पित्तनाशक और बलवर्द्धक होता है।

चना को पौष्टिक, बल-वीर्यवर्द्धक अनाज है। त्वचा संबंधी विकारों को दूर करने में चना की बड़ी भूमिका है। एक कहावत है—

चना चून को नून बिन, चौसठ दिन जो खाय।  
दाद, खाज और सेहुँआ, जड़-मूल से जाय ॥

चना को अंकुरित कर खाने से वह सरलता से पच जाता है। इसमें विटामिन 'सी' तथा विटामिन 'ई' की सहज प्राप्ति होती है। 50 ग्राम अंकुरित चना का नित्य प्रातः सेवन

करना चाहिए। इसमें अंकुरित मूँग, मूँगफली मिलाकर हरी धनिया एवं टमाटर के साथ स्वादिष्ट रुचिप्रद व्यंजन के रूप में सेवन कर सकते हैं।

### घरेलू प्रयोग

※ **निम्न रक्तचाप में**—50 ग्राम अंकुरित चना तथा 25 ग्राम किशमिश, चार-पाँच बादाम (12 घंटे पानी में भिगोए हुए) के साथ नित्य प्रातः सेवन करने से लाभ होता है।

※ **नपुंसकता में**—चना की दाल 1 किलो लेकर दूध में भिगो दें। प्रातः पीसकर बड़े बनाकर घृत में तलकर रख लें। इन बड़ों को हाथों से मसलकर महीन कर लें तथा पुनः घृत में भूनें, ताकि लाल हो जाएँ। अब खीरा के बीज 50 ग्राम, 100 ग्राम चिरौंजी, 100 ग्राम अखरोट (पीसकर) आदि मेवे मिलाकर देशी खाँड़ की चासनी बनाकर जमा दें तथा लड्डू बनाकर रख लें। नित्य 50-60 ग्राम मात्रा प्रातः दूध के साथ सेवन करें। यह प्रयोग 40 दिनों तक करें।

※ **भूख की कमी में**—चना का दलिया पिसवाकर रखें। इसे 5-6 घंटे पानी में भिगोकर रखें। पानी निकालकर इसे घृत में भूनें तथा पानी डालकर पकाएँ। स्वाद के लिए गुड़ या नमक डाल दें। पानी सूख जाने पर मट्ठा डाल दें। यह दलिया जठराग्नि को बढ़ाता है।

※ **बहुमूत्र विकारों में ( पॉली यूरिया )**—नित्य प्रातः एवं सायंकाल 50-50 ग्राम भुने हुए चने का सेवन करने से लाभ होता है।

※ मधुमेह में—(1) चना, गेहूँ, जौ, रागी, बाजरा, मक्का, सोयाबीन तथा तिल के मिक्स आटे की रोटी खाना मधुमेह के रोगी के लिए हितप्रद होता है।

(2) अंकुरित मूँग, मेथी तथा चना प्रातः नाश्ते में सेवन करने से लाभ होता है।

※ शारीरिक दुर्बलता में—शारीरिक कमजोरी में छह माह तक नित्य अंकुरित चना प्रातः खाकर दूध पीने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है।

※ खाँसी में—रात्रि में सोते समय भुने हुए चने 40 ग्राम सेवन करें तथा बिना पानी पिए सो जाएँ, इससे खाँसी में लाभ होता है।

※ धातु पुष्टि के लिए—10 ग्राम चने की दाल पानी में भिगोई हुई तथा देशी खाँड़ 10 ग्राम मिलाकर नित्य रात्रि में सोते समय सेवन करें तथा उस समय जल नहीं पीना है। यह प्रयोग दो माह तक नित्य करें।

※ त्वचा की शुष्कता तथा खुजली में—खुजली या त्वचा में रूखापन होने पर चने के आटे में दही मिलाकर उबटन (लेप) बनाकर त्वचा पर लेप करें तथा एक घंटे बाद स्वच्छ जल से त्वचा को साफ कर लें। इससे त्वचा स्वस्थ, कांतिमय होने लगती है। यह प्रयोग प्रतिदिन करते रहिए कुछ दिनों में पूर्ण लाभ दिखाई देगा। सहायक प्रयोग के रूप में नीम के पानी से त्वचा को धोना तथा नीम के 2-4 पत्ते नित्य खाने का क्रम बना लेना चाहिए।

※ सरदी-जुकाम (कफ विकारों) में—(1) रात्रि में सोते समय ताजे भुने हुए चने खाकर गरम दूध पी लें। पानी का सेवन चना खाने के एक घंटे बाद तक नहीं करें।

(2) दिन भर उपवास करें। पर्याप्त मात्रा में जल पिएँ। शाम को 100 ग्राम गरम चने (भुने

हुए) सूती कपड़े में डालकर पोटली बनाकर सूँघें तथा इन्हीं चनों को खाकर बिना पानी पिए सो जाएँ।

※ हृदय रोग में—अंकुरित चने का सेवन करें। गेहूँ के आटे में चना का आटा मिलाकर रोटी बनाकर खाएँ। यह प्रयोग खराब कोले-स्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। हृदय रोगों से बचाव होता है।

※ पसीने की बदबू में—गरमी के दिनों में पसीने की बदबू आने पर बेसन में पानी मिलाकर थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाकर शरीर पर मलें तथा ठंडे पानी से स्नान करें।

※ सिर में फुंसियाँ होने पर—बेसन में पानी मिलाकर सिर में लेप करें। थोड़ी देर बाद पानी से सिर धो लें।

※ चेहरे के साँवलेपन में—त्वचा का रंग निखारने के लिए चने के आटे में पानी मिलाकर त्वचा पर लेप करें। एक घंटे बाद पानी से धो लें। त्वचा की कोमलता तथा चमक बढ़ती है।

※ बदन (गाँठ) होने पर—शरीर में कहीं भी त्वचा में गाँठ होने पर थोड़ा-सा चने का आटा उसमें थोड़ी मात्रा गूगल, हलदी तथा तिल का

तेल मिलाकर गरम कर बाँधने से लाभ होता है। कचनार गूगुल आयुर्वेदिक औषधि का सेवन चिकित्सक से परामर्श लेकर करते रहें।

※ गर्भावस्था की उलटी में—चने के सत्तू का सेवन कराने से लाभ होता है।

※ ल्यूकोडर्मा (त्वचा के सफेद दाग) में—40 ग्राम देशी काले चने को अंकुरित कर प्रतिदिन प्रातः खाने से तथा चना जिस पानी में भिगोए हैं, वह पानी भी नित्य प्रातः पीना चाहिए। लंबे समय के प्रयोग से लाभ होता है।

❖ **श्वेतप्रदर में**—चना भून लें तथा पीसकर गोघृत एवं देशी खाँड़ मिलाकर सुरक्षित रखें। इस मिश्रण को नित्य 20 ग्राम लेकर एक गिलास दूध के साथ चालीस दिनों तक सेवन करने से लाभ होता है।

❖ **फोड़ा होने पर**—पके हुए फोड़े पर चने के क्षार का लेप कर देने से दूषित विकार बाहर निकल जाता है तथा फोड़ा जल्दी ठीक हो जाता है।

❖ **लू से बचाव में**—गरमी के दिनों में लू से बचने के लिए चने का क्षार 1 ग्राम एक गिलास पानी में डालकर पीने से शारीरिक शीतलता बढ़ती है, जिससे लू का डर नहीं रहता है।

❖ **नाक की सूजन में**—चने के क्षार को 1 ग्राम लेकर 10 ग्राम पानी में घोलकर रूई भिगोकर नासिका के छिद्रों में रखें, इससे नासिका की सूजन मिटती है।

❖ **मलेरिया में**—चने का क्षार 2 ग्राम, 4 ग्राम देशी खाँड़ में मिलाकर दिन में तीन बार सेवन कराने से लाभ होता है।

❖ **चने का साग**—बाजरा या ज्वार, मक्का के आटे की रोटी के साथ चने एवं सरसों का साग शीतऋतु में बड़ा लोकप्रिय व्यंजन है। यह पाचनसंस्थान को मजबूत करता है। कब्ज-निवारण तथा रक्तशोधन कर जीवनीशक्ति बढ़ाता है। □

### स्वस्थ जीवन के लिए

#### अपनाएँ

#### छोड़ें

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. सुबह जल्दी उठना                     | 1. दिन में सोना               |
| 2. रात्रि में जल्दी सोना               | 2. देर रात तक जागना           |
| 3. रात्रि का भोजन जल्दी करना           | 3. देर रात भोजन करना          |
| 4. प्रातः उषापान (जल पीना)             | 4. चाय, कॉफी तथा बोटल बंद पेय |
| 5. प्रातः टहलना तथा प्राकृतिक जीवनशैली | 5. परिश्रमविहीन जीवनशैली      |
| 6. फल और सलाद                          | 6. तले खाद्य, फास्टफूड        |
| 7. प्राकृतिक ताजी चटनियाँ              | 7. डिब्बा बंद खाद्य           |

एक बार एक धनी व्यक्ति ने एक ऊँची बल्ली पर रत्न जटित कीमती कमंडलु टाँग दिया और घोषणा की कि जो कोई साधु इस बल्ली पर सीधा चढ़कर कमंडलु उतार लेगा उसे यह कीमती पात्र ही नहीं, बहुत दक्षिणा भी दूँगा। बहुत-से त्यागी और विद्वान साधुओं ने भी प्रयत्न किया पर किसी को सफलता न मिली। अंत में कश्यप नामक नट विद्या में बहुत-सा जीवन बिताकर साधु बने, एक बौद्ध भिक्षु ने उस बल्ली पर चढ़कर कमंडलु उतार लिया। उसकी बहुत प्रशंसा हुई और धन भी मिला।

जब यह समाचार भगवान बुद्ध के पास पहुँचा तो वे बहुत दुःखी हुए। उनने सब शिष्यों को बुलाकर कहा—“ भविष्य में तुम में से कोई भिक्षु इस प्रकार का चमत्कार न दिखाए और न उन लोगों से भिक्षा ग्रहण करे जो साधु का आचार नहीं चमत्कार देखकर उसे बड़ा मानते हैं।

चमत्कार नहीं चरित्र और ज्ञान ही साधुता की कसौटी है।”

# परस्पर पूरक हैं, नर और नारी



नर और नारी मिलकर पूरा मानव जीवन बनता है। यद्यपि इनमें थोड़ी विषमता है, पर वह पूरक है; इसलिए जरूरी है। साधारणतः किसी जाति के संरक्षण में नारी की उपयोगिता और महत्ता अधिक है। पशुओं में मादा को ही संतान के प्रसव के साथ अपना और उसका रक्षण करना होता है। मनुष्य में भी यही दशा होती तो मनुष्यों के सारे कुटुंब नारीप्रधान ही होते। एक जमाने में वे सभी नारीप्रधान थे, किंतु मनुष्य की समाज-रचना इतनी विकसित हो गई है कि मानव जीवन के निर्माण और समुन्नति के कार्य में पुरुष को भी काफी हिस्सा मिलने लगा है; सेवा की दृष्टि से पुरुष नारी के बराबर आ गया है। इसलिए मानव जीवन के लिए 'नर-नारी समभाव' एक सिद्धांत बन गया है।

नारी के समान पुरुष के ऊपर भी निर्माण और सेवा के बहुत-से काम आ गए हैं; इसलिए पुरुष नारी के समान परस्पर पूरक और बराबर है।

इधर कुछ सहस्राब्दियों से नर और नारी में एक तरह की विषमता पैदा हो गई है। नारी का सेवाक्षेत्र घर ही रह जाने और पुरुष का सेवाक्षेत्र बाहर हो जाने से नई समाज-रचना के अनुसार पुरुष के हाथों में बहुत-से महत्त्वपूर्ण अधिकार आ गए हैं और उन अधिकारों का बड़े विशाल रूप में दुरुपयोग हुआ है। नारी मोक्ष नहीं पा सकती; वह विधवा होने पर भी पुनर्विवाह नहीं कर सकती; वह पुरुष की बराबरी

से उठ-बैठ नहीं सकती; उसको कोई आर्थिक अधिकार नहीं है; किसी तरह के ऊँचे पद उसे दिए नहीं जा सकते इत्यादि विषमताएँ जो कि बिलकुल अन्यायपूर्ण हैं; हर घर में घर किए बैठी हैं। इन्हें हटाना मानव समाज की मानवता के लिए अधिक-से-अधिक मनुष्यों के सुख के लिए जरूरी है। आखिर नारियाँ आधी दुनिया तो हैं ही। अगर आधी दुनिया इस तरह दलित और पीड़ित रहे तो मनुष्य समाज को सुखी कैसे कह सकते हैं? इसलिए 'नर-नारी समभाव' की सख्त जरूरत है। सैकड़ों नर लाखों नारियों से महान होते हैं; हो सकते हैं और सैकड़ों नारियाँ लाखों नरों से महान होती हैं या हो सकती हैं। 'नर-नारी समभाव' का अर्थ इतना ही है कि नर हो या नारी, उसके गुणों और सेवाओं का उचित मूल्यांकन किया जाए और सिर्फ नारी या नर होने के कारण किसी पद या अधिकार से किसी को वंचित न किया जाए। 'नर-नारी समभाव' के व्यावहारिक रूप के लिए निम्नलिखित नियम उपयोगी हैं—

(1) नर और नारी के साथ व्यवहार गुण, योग्यता और सेवा के अनुरूप होना चाहिए। नारी, नारी होने के कारण किसी अधिकार व गौरव से वंचित न रहे।

(2) संपत्ति के ऊपर भी नारी का अधिकार तथा पति की आमदनी में भी उसका हिस्सा होना चाहिए। वह सिर्फ खाना, कपड़ा आदि पाने वाली नौकरानी ही न रहे।

(3) वरपक्ष बड़ा और कन्यापक्ष छोटा है; यह दुर्भावना दिल से निकल जानी चाहिए। 'साला' आदि शब्द गाली बन गए हैं। यह दुर्भाव समाप्त हो जाना चाहिए।

(4) घूँघट, परदा आदि बुरे रिवाज बिलकुल दूर होने चाहिए। विनय की दृष्टि से तो उनका उपयोग होना ही नहीं चाहिए।

(5) एक नौकर है; वह मालिक के कपड़े धोने को तैयार है, पर मालकिन के कपड़े धोने को तैयार नहीं है। इसमें उसे पुरुषत्व का अपमान मालूम होता है। यह मान्यता मिट जानी चाहिए।

(6) कोई पुरुष अगर किसी ऊँचे स्थान पर बैठा हो और नारियाँ जमीन पर हों तो इसमें नारियों का कोई अपमान न समझा जाएगा, पर नारी किसी ऊँचे स्थान पर बैठी हो और पुरुष जमीन पर बैठा हो तो इसमें पुरुष वर्ग का अपमान समझा जाएगा। यह लैंगिक विषमता है; यह नहीं रहनी चाहिए। हाँ, पुरुषों में कोई गुरुजन या विशेष आदरणीय व्यक्ति हो तो उसके सम्मान का विचार करना आवश्यक है। यह पुरुषत्व का सम्मान नहीं; गुरुत्व आदि का सम्मान है, जो नारियों के विषय में भी किया जाना चाहिए।

(7) सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक पदों पर स्त्रियों का भी होना आवश्यक है। साधारण नारी का स्थान घर भले ही रहे, पर नारी को सब जगह काम करने का अधिकार है। इस बात की निशानी के रूप में तो नारी को सभी तरह के पदों पर थोड़े-बहुत रूप में रहना चाहिए। सभा, पंचायत आदि में नारी की सदस्यता अनिवार्य है।

इस प्रकार के और भी नियम दिए जा सकते हैं। सार इतना ही है कि नर और नारी

मानव जीवन के समान अंग हैं। इनका काम एकदूसरे को सहयोग देना है, न कि एकदूसरे का शोषण करना। यह 'नर-नारी समभाव' मानव सभ्यता की बड़ी भारी कसौटी है।

स्त्रियों को इस विषय में पीछे नहीं रहना चाहिए। उन्हें अबला नहीं, सबला बनना चाहिए। दौड़ने का, विभिन्न खेलों का, लाठी आदि चलाने का अभ्यास उन्हें भी करना चाहिए तथा निर्भयता, साहस आदि की प्रवृत्तियों को जगाना चाहिए। ताकत की दृष्टि से जो दीनता की भावना उनमें छोटी अवस्था से पैदा हो गई है; वह नहीं पैदा होनी चाहिए। पैदा हो गई तो विवेक के जरिए दूर करनी चाहिए। पुरुष हो या नारी, सभी को बलवान बनने की सख्त जरूरत है।

जिस राष्ट्र या समाज के स्त्री और पुरुष बलवान होते हैं; वे ही अपना और जगत् का कल्याण कर सकते हैं। आदमी धनी भी हो, पंडित भी हो, फिर भी वह निर्बल होने पर जगत् की योग्य सेवा नहीं कर सकता, न अपने गौरव और न्याय की रक्षा कर सकता है। हर व्यक्ति को, स्त्री या पुरुष को, हर कुटुंब को, हर समाज को शरीर और मन से बहादुर बनना चाहिए।

नर शारीरिक दृष्टि से नारी की तुलना में बलिष्ठ भले ही हो, पर इसके अतिरिक्त हर क्षेत्र में नारी की गरिमा बढ़ी-चढ़ी है। भावनात्मक उत्कृष्टता के क्षेत्र में तो वह निस्संदेह पुरुष की तुलना में कहीं आगे है।

यदि सृष्टि-संचालन की बात का ही भौतिक मूल्यांकन किया जाए तो एक एकड़ भूमि का मूल्य पाँच लाख और उसमें प्रयुक्त होने वाले पच्चीस किलो बीज का मूल्य हजार

रुपया होता है। संतानोत्पादन का श्रेय दिया सहयोग भर प्रदान करता है; सो भी इतना कम जाना हो तो वह नारी को ही मिल सकता है। कि उसके बिना भी काम चल सकता है। नर नर तो उस महान प्रक्रिया में मात्र एक स्वल्प और नारी की समानता आवश्यक है।

## आवश्यक सूचना

1. कोई भी संदेश ( फोन, ई-मेल, व्हाट्सएप ) व्यक्तिगत न भेजें, न कोई धनराशि व्यक्तिगत भेजें। व्यक्तिगत संदेश एवं भेजी गई धनराशि पर कार्रवाई करना संभव न होगा। केवल संस्थागत फोन, ई-मेल, व्हाट्सएप पर ही संदेश एवं राशि भेजें।
2. सभी पत्र-व्यवहार, ई-मेल, व्हाट्सएप संदेश में अपना पूरा नाम, पता, पिनकोड, मेल आई.डी., मोबाइल नंबर, व्हाट्सएप नंबर का उल्लेख अवश्य करें, ताकि त्वरित कार्रवाई की जा सके।
3. अखण्ड ज्योति संस्थान एवं युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि पर्याप्त दूरी पर हैं। अतः संदेश अलग-अलग पतों पर ही भेजें। संयुक्त संदेश, धनराशि भेजने से कार्रवाई में विलंब होता है।
4. राशि भेजने के पश्चात जमापर्ची के साथ पूरा संदेश भेजें, ताकि समायोजन हो सके।
5. अब रजिस्टर्ड सेवा डाक विभाग द्वारा बंद कर दी गई है। जब भी पत्रिका न पहुँचे, तुरंत सूचित करें। दोबारा भिजवाने की व्यवस्था की जाएगी।

## समस्त पत्र व्यवहार, फोन, ई-मेल के लिए संपर्क सूत्र

पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281 003

Email id : [yugnirman@yugnirmanyojna.org](mailto:yugnirman@yugnirmanyojna.org)

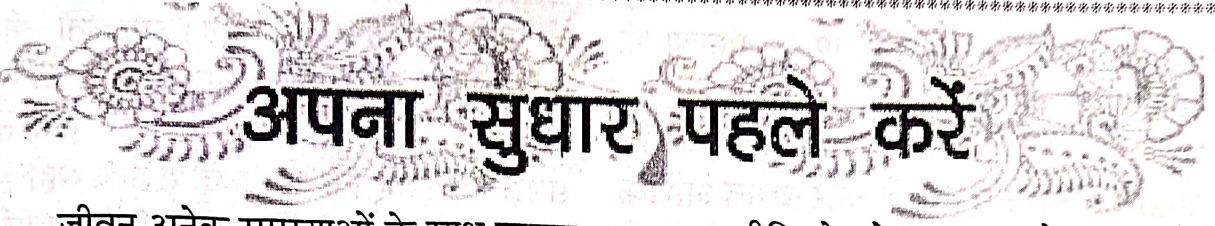
Website : [www.yugnirmanyojna.org](http://www.yugnirmanyojna.org)

Youtube : [youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial](https://youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial)

Facebook : [Yug Nirman Yojna Mathura](https://www.facebook.com/YugNirmanYojnaMathura)

फोन नं. ( 0565 ) 2530115, 2530128, 2530399, मो० 09927086287,

09927086289 व्हाट्सएप नं. 7055514422



# अपना सुधार पहले करें

जीवन अनेक समस्याओं के साथ उलझा हुआ है। उन उलझनों को सुलझाने में, प्रगति-पथ पर उपस्थित रोड़ों को हटाने में बहुधा हमारी शक्ति का एक बहुत बड़ा भाग खरच होता रहता है। फिर भी कुछ ही समस्याओं का हल हो पाता है। अधिकांश तो उलझी ही रह जाती हैं। उस अपूर्णता का कारण यह है कि हम हर समस्या का हल अपने बाहर ढूँढते हैं, जबकि वस्तुतः वह हमारे भीतर ही छिपा रहता है।

जब जी में कुछ आता है, जो रुचता है, जो जँचता है, उसके अनुकूल परिस्थितियाँ प्राप्त करने की अभिलाषा होती है। पर वैसी परिस्थितियाँ मिल ही जाएँ, इसका कोई ठिकाना नहीं। उनका मिलना केवल इस बात पर निर्भर नहीं है कि हम उनकी इच्छा करते हैं, वरन योग्यता, परिश्रम, अवसर, सहयोग, साधन एवं प्रारब्ध आदि अनेक बातों के मिलने से ही किसी वस्तु या परिस्थिति के मिलने का, अभीष्ट मनोरथ के सफल होने का अवसर मिलता है। पर आकांक्षा करते समय इतनी बातों का ध्यान कौन रखता है ?

यदि हम कोई आकांक्षा करने के पूर्व अपनी सामर्थ्य और परिस्थितियों का अनुमान लगा लें और इसी के अनुसार चाहना करें तो उसका पूर्ण होना विशेष कठिन नहीं है। एक बार के प्रयत्न में न सही, आगे-पीछे न्यूनाधिक सफलता कुछ मात्रा में तो मिल ही जाती है, पर यदि अपने स्वभाव में आगा-पीछा सोचने एवं परिस्थिति के अनुसार मन चलाने की दूरदर्शिता हो तो खिन्नता से बचा जा सकता है और

साधारण रीति से जो उपलब्ध हो सकता है, उतनी ही आकांक्षा करके शांतिपूर्वक जीवनयापन किया जा सकता है।

अपने स्वभाव की त्रुटियों का निरीक्षण करके उनमें आवश्यक सुधार करने के लिए यदि हम तैयार हों तो जीवन की तीन-चौथाई से अधिक समस्याओं का हल तुरंत ही हो जाता है। समय-समय पर थोड़ी-थोड़ी जो सफलता मिलती चली जाएगी, उसे देखकर हर्ष और संतोष भी मिलता जाएगा। इस प्रकार लक्ष्य की ओर अपने कदम एक व्यवस्थित गति के अनुसार बढ़ते चले जाएँगे।

इसके विपरीत यदि हमारा मन बहुत कल्पनाशील है, बड़े-बड़े मनसूबे गाँठता और बड़ी-बड़ी सफलताओं के सुनहले महल बनाता रहता है, जल्दी-से-जल्दी, बड़ी-से-बड़ी सफलता के लिए आतुर रहता है तो मंजिल काफी कठिन हो जाएगी। हमारी गतिविधियाँ अधुरी, अस्त-व्यस्त और अव्यवस्थित हो जाएँगी। ऐसी दशा में सफलता की मंजिल अधिक कठिन एवं अधिक संदिग्ध होती जाती है। उतावला आदमी सफलता के अवसरों को बहुधा हाथ से गँवा ही देता है।

जिसके मस्तिष्क में हर घड़ी सफलता के रंगीन सपने सँजोए रहते हैं, उसे यदि असफलता का सामना करना पड़े तो भारी आघात लगता है, भारी निराशा होती है, दिल टूट जाता है और आगे के लिए कोई बड़ा कदम उठाने का साहस जाता रहता है। जिन्होंने सफलता के इतने रंगीन सपने देखे और असफलता को इतना भयंकर

समझा, उनकी समझ के लिए आत्महत्या भी कोई बड़ी बात नहीं है।

जिन लोगों ने सफलताएँ प्राप्त की हैं, उन्होंने सपने कम देखे हैं और प्रयत्न अधिक किए हैं। असफलताओं और बाधाओं को अप्रत्याशित नहीं माना है, वरन यही समझा है कि अनेक बार असफलता को परास्त करके ही जब कोई अपनी दृढ़ता का परिचय दे लेता है, तब सफलता की विजयमाल उसके ही गले में पड़ती है। वे पहले ही से यह सोचकर चलते हैं कि बार-बार असफलता का मुकाबला करते हुए भी आगे बढ़ते चलना है और धैर्यपूर्वक सफलता प्राप्त होने के दिन तक अविचल भाव से प्रयत्न एवं पुरुषार्थ करने में लगे रहना है। बीज बोने से लेकर अंकुर पैदा होने, पौधे के बड़े होने, बढ़कर पूरा वृक्ष होने और अंत में फलने-फूलने में समय लगता है, प्रयत्न भी करना पड़ता है।

बालकों की-सी ही मनोवृत्ति बहुत-से व्यक्तियों की होती है। वे अधीरतापूर्वक बड़े-बड़े सत्परिणामों की आशाएँ बाँधते हैं और उसके लिए जितना श्रम और समय चाहिए, उतना लगाने को तैयार नहीं होते। सब कुछ उन्हें तुरत-फुरत ही चाहिए। ऐसी बालबुद्धि रखकर यदि किसी बड़ी सफलता का आनंद प्राप्त करने की आशा की जाए तो वह दुराशा मात्र ही सिद्ध होगी। इसमें दोष किसी का नहीं, अपनी उतावली का ही है।

गीता के कर्मयोग का तात्पर्य यही है कि हम अपनी प्रसन्नता, कर्तव्यपरायणता एवं प्रयत्नशीलता पर अवलंबित रहें। जो कुछ करें उच्च आदर्शों से प्रेरित होकर करें और इस बात में संतोष मानें कि एक ईमानदार एवं पुरुषार्थी व्यक्ति को जो कुछ करना चाहिए था, वह हमने

पूरे मनोयोग के साथ किया। सफलता और असफलता की चिंता किए बिना अपने कर्तव्यपालन में ही जी संतुष्ट रहने लगे तो समझना चाहिए कि अपना दृष्टिकोण सही हो गया, अपनी प्रसन्नता अपनी मुट्ठी में आ गई।

कभी-कभी प्रतीक्षा में मुद्दते गुजर सकती हैं और यह भी हो सकता है कि सफलता न मिलने पर वह प्रतीक्षा-ही-प्रतीक्षा जीवन भर हाथ रहे। इसलिए गीताकार ने यह सहज उपाय हमें बताया है कि फल की प्रतीक्षा मत करो, उस पर बहुत ध्यान भी मत दो, न तो सफलता के लिए आतुरता दिखाओ और न असफलता मिलने पर परेशान होओ। चित्त को शांत और स्वस्थ रखकर अपने कर्तव्य को एक पुरुषार्थी व्यक्ति की तरह ठीक तरह पालन करो।

विचारणीय बात यही है कि जब हम अपनी जीवन की समस्याओं में से अधिकांश को अपना भीतरी सुधार करके, अपनी विचारशैली में थोड़ा परिवर्तन करके हल कर सकते हैं तो फिर उलझन भरा जीवन क्यों व्यतीत करें? मनुष्य बहुत चतुर है, विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण चातुर्य का परिचय देता है, उसकी बुद्धिमत्ता की जितनी सराहना की जाए उतना ही कम है, पर इतना होते हुए भी जब वह अपने दृष्टिकोण को सुधारने की आवश्यकता को नहीं समझ पाता और उस पर समुचित ध्यान नहीं दे पाता तो उसकी बुद्धिमत्ता पर संदेह होने लगता है। यदि वह प्रयत्नपूर्वक अपने शरीर और मस्तिष्क से बड़े-बड़े महान कार्य पूरे कर सकता है तो अपनी मनोगत, भावनागत त्रुटियों पर विचार क्यों नहीं कर पाता? उन्हें सुधारने के लिए तैयार क्यों नहीं हो पाता?

आत्मचिंतन, आत्मशोधन एवं आत्मनिर्माण का कार्य उतना ही सरल है, जितना शरीर को

सर्वांगासन, मयूरासन, शीर्षासन आदि आसनों के लिए अभ्यस्त कर लेना। आरंभ में इस झंझट में पड़ने से मन आनाकानी करता है; पुराने अभ्यास को छोड़कर नया अभ्यास डालना अखरता है; कुछ कठिनाई एवं परेशानी भी होती है। यदि अभ्यासी इन बातों से डरकर अभ्यास न करें या छोड़ दें तो आसनों के द्वारा होने वाले सत्परिणामों से लाभान्वित होना संभव न होगा। इसी प्रकार यदि आत्मनिरीक्षण करने में, अपने दोष ढूँढ़ने में उत्साह न हो। जो कुछ हम करते या सोचते हैं सो सब ठीक है, ऐसा दुराग्रह हो तो फिर न तो अपनी गलतियाँ सूझ पड़ेंगी और न उन्हें छोड़ने का उत्साह होगा, वरन साधारण व्यक्तियों की तरह अपनी बुरी आदतों का भी समर्थन करने के लिए दिमाग कुछ तर्क और कारण ढूँढ़ता रहेगा, जिससे दोषी होते हुए भी अपनी निर्दोषिता प्रमाणित की जा सके।

अधिकांश मनुष्यों की मानसिकता ऐसी होती है कि वे अपने आप को हर बात में निर्दोष मानते हैं। अपनी बुराइयाँ उसी प्रकार सूझ नहीं पड़तीं जिस प्रकार अपनी आँख में लगा हुआ काजल दिखाई नहीं देता। कोई दूसरा व्यक्ति यदि अपनी गलती सुझाए तो मन इस बात के लिए तैयार नहीं होता कि उसे स्वीकार करे। यदि यह दोष हटा दिया जाए और दूसरों की भाँति अपनी बुराई भी देखने लग जाँ, दूसरों को सुधारने की चिंता करने की भाँति यदि अपने सुधारने की भी चिंता करने लगे तो इतना बड़ा काम हो सकता है, जितना सारी दुनिया को सुधार लेने पर ही हो सकना संभव है। जीवनलक्ष्य की पूर्ति के लिए सबसे प्रथम अनिवार्य रूप से आत्मनिरीक्षण और आत्मसुधार करना पड़ता है। □

भगवान बुद्ध एक बार आनंद के साथ एक सघन वन में से होकर गुजर रहे थे। रास्ते में ज्ञान चर्चा भी चल रही थी।

आनंद ने पूछा—“देव! आप तो ज्ञान के भंडार हैं। आपने जो जाना क्या आपने उसे हमें बता दिया।”

बुद्ध ने उलटकर पूछा—“इस जंगल में भूमि पर कितने सूखे पत्ते पड़े होंगे? फिर हम जिस वृक्ष के नीचे खड़े हैं उन पर चिपके सूखे पत्तों की संख्या कितनी होगी? इसके बाद अपने पैरों तले जो अभी पड़े हैं वे कितने हो सकते हैं?”

आनंद इन प्रश्नों का उत्तर देने की स्थिति में नहीं थे। मौन तोड़ते हुए तथागत ने स्वयं ही कहा—“ज्ञान का विस्तार इतना है जितना इन वन प्रदेश में बिछे हुए सूखे पत्तों का परिवार। मैंने इतना जाना जितना ऊपर वाले वृक्ष का पतझड़। इसमें भी तुम लोगों को इतना ही बताया जा सका जितना कि अपने पैरों के नीचे कुछेक पत्तों का समूह पड़ा है।”

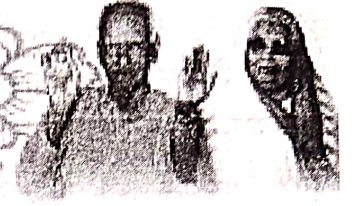
ज्ञान की अनंतता को समझते हुए उसे निरंतर खोजते और जितना मिल सके उतना समेटते रहने में ही बुद्धिमत्ता है।

मात्र धन-संचय और उसके अभिवर्द्धन में ही अपने को खपा देना जीवन का उद्देश्य नहीं है।

(33)

गुरुसत्ता की लेखनी से

## अपेक्षा वरिष्ठ नागरिकों से



बचपन और जवानी की तरह बुढ़ापा भी अपने समय पर आता है। सूर्योदय के समय सूर्य धीमा होता है और अस्त होते समय उसकी स्थिति फिर वैसी ही हो जाती है। बचपन अंकुर की तरह है, जो आरंभ में दुर्बल होता है, पर नियति की क्रम परंपरा के अनुसार आगे बढ़ता और परिपुष्ट होता है, किंतु वह चढ़ाव मध्याह्न के तपते सूर्य की तरह ही होता है। समयानुसार मनुष्य के जीवन में ढलान की स्थिति आती है। जो डूबते हुए सूर्य की स्थिति जैसी होती है। वह समयानुसार बूढ़ा होता है, साथ ही अशक्त भी। वह शारीरिक दृष्टि से उतना काम नहीं कर सकता, जितना जवानी में कर लिया करता था।

यही कारण है कि बुढ़ापे में विश्राम मिलने की आवश्यकता को समझा गया और उचित समय पर रिटायर किए जाने का सेवा-संस्थानों में नियम बना है। नौकरी के नियुक्तिपत्र में ही यह भी लिखा होता है कि रिटायर होने की तारीख क्या होगी? घरेलू-व्यवस्था में भी ऐसा ही है। कृषि, व्यवसाय आदि में लड़के बड़े हो जाने पर काम-धाम को उत्साहपूर्वक सँभालते हैं, चाहें यह वृद्धों को आराम देने की दृष्टि से हो या अपने आधिपत्य की पकड़ मजबूत बनाने की दृष्टि से हो। वे यह पसंद नहीं करते कि वयोवृद्धों का हस्तक्षेप उनके कामों में रहे। श्रेय वे स्वयं लेना चाहते हैं। वयोवृद्धों को लोकाचार की बात कहकर विश्राम करके भजन-पूजन करने की सलाह देकर रास्ते से हटा देते हैं।

बुढ़ापा ऐसा बुरा समय है, जिसमें आदमी स्वयं तो कुछ कमा नहीं पाता, जो संचित है वह दूसरे के हाथ चला जाता है। इसलिए इच्छानुसार जीवन-जीने की सुविधा एक प्रकार से छिन्न-भिन्न हो जाती है। वस्तुएँ सब जहाँ-की-तहाँ रहती हैं, पर उन पर एकाधिकार उतना ही सीमित रह जाता है। इच्छित वस्तु प्राप्त करने के लिए उन्हें पुत्रों का मुँह ताकना पड़ता है। यही हाल धन के संबंध में अधिकांश वयोवृद्धों का होता है।

एक दूसरी कठिनाई यह है कि आराम करने की सलाह तो सब ओर से मिलती है, पर जीवन का अभ्यास इस नए प्रयोग में असफल रहता है। कुछ किए बिना चैन नहीं पड़ता, विशेषतया प्रगतिशील वर्ग के लोगों की मानसिक बनावट ऐसी होती है कि सोने का सीमित समय मिलने के उपरांत उनका दिन नहीं कटता, दिल नहीं लगता है। कुछ-न-कुछ करने को जी चाहता है। मात्र इसलिए नहीं कि हाथ-पाँव चलते रहें और समय कटता रहे, वरन एक छिपी हुई प्यास अहंकार-पूर्ति की भी होती है, अधिकार हाथ में रखने की, वह कैसे संभव हो? व्यापार में हस्तक्षेप कार्यकारी लड़कों को रास नहीं आता और घर बैठे रहने पर बच्चों की मस्ती रोकनी पड़ती है। महिलाओं को फूँक-फूँककर चलना पड़ता है। मरजी से कुछ करती हैं या हँसती-हँसाती हैं, तो खीझ आती है। घर में विग्रह खड़ा होता है।

वृद्धाओं का हाल इससे भी बुरा होता है। घर को उनसे बनाया सँजोया था, पर अब बहुओं के हाथ में सब कुछ चला जाने से, वे हस्तक्षेप करने की स्थिति में नहीं होतीं। पुरानी और नई संस्कृतियों में तालमेल नहीं बैठ पाता। अपने ढंग से वे घर चलाती रही हैं, पर अब स्थिति वैसी नहीं रही। नए प्रचलन उन्हें सुहाते नहीं और पुरानी परंपराओं को शत-प्रतिशत निभाने के लिए, बहुएँ या वयस्क लड़की-लड़के तैयार नहीं होते। ऐसी दशा में वे अपने को असहाय पाती हैं और मन-ही-मन खीझती हैं। बुढ़ापा इसलिए भाररूप नहीं होता कि उन्हें काम ज्यादा करना पड़ता है, वरन खीझ इस बात की होती है कि कभी वे सर्वेसर्वा थे, पर अब वे भार बनकर उपेक्षित रह रही हैं।

संभावना को समय से पूर्व समझ लेना चाहिए। ठाली बैठना शारीरिक और मानसिक दृष्टि से एक ऐसी विपत्ति में फँसना है, जिसमें अभ्यस्त जीवन में पिछले दिनों कभी नहीं गुजरना पड़ा।

समस्या का वास्तविक हल निकालने की दृष्टि से भी और समाज की सामयिक आवश्यकताओं के समाधान में योगदान मिलने की दृष्टि से सेवानिवृत्तों को शास्त्रकारों से लेकर विचारशीलों तक का एक ही परामर्श है कि उन्हें लोकहित के परमार्थ प्रयोजनों में लगने का नया कार्यक्रम अपनाया जाए। इससे उन सभी असमंजसों से छुटकारा मिल जाता है, जो घर से घुसे रहने पर अनिवार्य रूप से हैरान करते और तूफान उत्पन्न करते हैं।

वानप्रस्थ का मतलब कहीं वन-गुफाओं में चले जाना नहीं और न किसी आश्रम में कोठरी लेकर वहाँ पूजा-पाठ के बहाने एकांतवास में जाने या मटरगश्ती में मारे-मारे फिरने से है,

वरन ऐसा योजनाबद्ध क्रियाकलाप अपनाने से है, जो लोगों को कृत-कृत्य बनाता है, समाज में श्रेय-सम्मान मिलता है। साथ ही अपनी प्रमुखता जताने एवं दूसरों का मार्गदर्शन करने का अवसर मिलता है।

युवावस्था में प्रवेश करने पर गृहस्थ सुख, पैसा कमाना, यार-दोस्त, शौक-मौज करने का उत्साह भी होता है और श्रम भी होता है, साथ ही उपलब्धियों का श्रेय भी मिलता है। उन प्रयासों में उस अवस्था का सही सदुपयोग भी हो जाता है। लोभ-मोह की यथासंभव पूर्ति का संतोष भी रहता है। इस प्रकार जवानी ऐसी कट जाती है, जिसकी याद बुढ़ापे में भी सताती रहती है और पश्चात्ताप रहता है कि जवानी के दिन देखते-देखते गुजर गए और अब भारभूत बुढ़ापा एक-एक दिन गिनते हुए काटना पड़ रहा है।

इसका समाधान एक ही है कि नौकरी या कृषि या व्यवसाय से निवृत्त होते ही वानप्रस्थ का नया जीवनक्रम अपनाया जाना चाहिए। उसके लिए सुविधानुसार घर या घर से बाहर अपनी अलग व्यवस्था बनाकर रहा जा सकता है और सार्वजनिक सेवा का योजनाबद्ध कार्यक्रम बनाकर उसमें जुटा जा सकता है।

बुढ़ापे की शान सफेद बालों से है। उस कार्यक्रम में शारीरिक श्रम की नहीं, प्रशिक्षण और परामर्श की आवश्यकता पड़ती है। छिट-पुट करना भी पड़े तो उससे दबाव नहीं पड़ता वरन स्वास्थ्य ठीक रखने का उपाय भी मिलता है।

वानप्रस्थों के लिए सरलतम कार्यक्रम बाल संस्कारशाला, वृक्षारोपण, घरेलू शाकवाटिका, तुलसी चिकित्सा, व्यायामशाला, जन्मदिवसोत्सव, झोला पुस्तकालय, प्रज्ञापुराण कथा जैसे कार्यक्रम ऐसे हैं जिन्हें थोड़ा प्रयत्न

करके चलाने की विधा स्वयं सीखी जा सकती है। योगासन-प्राणायाम प्रशिक्षण भी दे सकते हैं।

समाज-सुधार के कार्यक्रम दहेज, ऊँच-नीच की भावना का उन्मूलन जैसे कार्य हाथ में लिए जा सकते हैं। सामूहिक श्रमदान के लिए एक छोटी मंडली भी गठित की जा सके तो उतने भर से भी वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियान जैसे कितने ही उपयोगी कार्यों का सूत्र-संचालन किया जा सकता है। सामूहिक-साधना के भी

कितने ही आकर्षक स्वरूप बन सकते हैं। जिन वानप्रस्थों को अपने घर रहकर निजी स्थान में कार्य करने की अपेक्षा अन्यत्र रहने और बड़े क्षेत्र में काम करने की इच्छा हो, वे पत्नीसमेत समीपवर्ती किसी प्रज्ञापीठ में प्रवास कर सकते हैं, पर वहाँ भी अर्द्धमृतक की तरह नहीं जीवंत स्फूर्तिवानों की तरह काम करना होगा। बुढ़ापे के लिए इससे अच्छा और शानदार कार्य कोई हो नहीं सकता। □

महाभारत में सुधन्वा और अर्जुन के बीच भयंकर द्वंद्व युद्ध छिड़ा। दोनों महाबली थे और युद्धविद्या में प्रवीण-पारंगत भी। घमासान लड़ाई चली। विकरालता बढ़ती ही जा रही थी। निर्णायक स्थिति आ नहीं रही थी। अंतिम बाजी इस बात पर अड़ी, कि फैसला तीन बाणों में ही होगा। या तो इतने में ही किसी का वध होगा, अन्यथा युद्ध बंद करके दोनों पक्ष पराजय स्वीकार करेंगे। जीवन-मरण का प्रसंग सामने आ खड़ा होने पर कृष्ण को भी अर्जुन की सहायता करनी पड़ी। उनसे हाथ में जल लेकर संकल्प किया—“गोवर्धन उठाने और ब्रज की रक्षा करने के पुण्य को अर्जुन के बाण के साथ जोड़ता हूँ।” आग्नेयास्त्र और भी प्रचंड हो चला। काटने का सामान्य उपचार हलका पड़ रहा था, सो सुधन्वा ने भी संकल्प किया कि एक पत्नीव्रत पालने का मेरा पुण्य भी इस अस्त्र के साथ जुड़े। दोनों अस्त्र आकाश मार्ग से चले। दोनों ने दोनों के अस्त्र बीच में काटने का प्रयत्न किया। दोनों के अस्त्र मध्य मार्ग में कट गए। अर्जुन ने दूसरा अस्त्र फिर उठाया। अबकी बार कृष्ण ने अपना पुण्य उसके साथ जोड़ा और कहा—“ग्राह से गज को बचाने और द्रौपदी की लाज बचाने का मेरा पुण्य अर्जुन के बाण के साथ जुड़े।” दूसरी ओर सुधन्वा ने भी वैसा ही किया और कहा—“मैंने नीतिपूर्वक ही उपार्जन किया है और चरित्र के किसी पक्ष में त्रुटि न आने दी है तो मेरा पुण्य इस अस्त्र के साथ जुड़े।

इस बार भी दोनों अस्त्र आकाश में टकराए और सुधन्वा के बाण से अर्जुन का बाण आकाश में ही कटकर धराशायी हो गया। तीसरा अस्त्र और शेष था। इसी पर अंतिम निर्णय निर्भर था। कृष्ण ने कहा—“मेरे बार-बार अवतार लेकर धरती का भार उतारने का पुण्य अर्जुन-बाण के साथ जुड़े। दूसरी ओर सुधन्वा ने कहा—“यदि मैंने स्वार्थ का क्षण भर भी चिंतन किए बिना मन को निरंतर परमार्थ में निरत रखा हो, तो मेरा पुण्य बाण के साथ जुड़े।” इस बार भी सुधन्वा का बाण ही विजयी हुआ। उसने अर्जुन का बाण काट दिया। दोनों पक्षों में से कौन अधिक समर्थ है, इसकी जानकारी देवलोक तक पहुँची, तो सुधन्वा पर आकाश से पुष्प-वृष्टि होने लगी। देवगण आकर सुधन्वा को सहर्ष स्वर्ग ले गए।

# गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण



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

- o युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन
- o पूज्य गुरुदेव की साधनास्थली अखण्ड ज्योति संस्थान पर स्मारक निर्माण
- o पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अन्नक्षेत्र ( भोजन-व्यवस्था )

o 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. o युग निर्माण योजना ( हिंदी ) मासिक,
- o युग शक्ति गायत्री ( गुजराती ) मासिक,
- o साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री,
- o 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

Website : www.yugnirmanyojna.org

ध्वंसात्मक नहीं सृजनात्मक क्रांति चाहिए।

(37)

## आएगा ऐसा वसंत

मानव जीवन में आएँगे गौरव-गरिमा औ सुख अनंत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

यह समय है प्रत्यावर्तन का, अब ऐसा नवयुग आएगा,  
जो भोग चुका है दुःख मानव, उससे निजात पा जाएगा,  
सुख की सरसों लहराएगी, आनंदित होंगे दिग्दिगंत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

भावनाहीन हो सूख गए, हैं खेत जो कि अंतस्तल के,  
उनको ममता से सींच, प्रेम के, दाने बोएँगे मिल के,  
फिर फसल उगेगी संवेदन की, हम सब होंगे श्रीमंत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

फिर आएगा जो युग उसमें, मानव होंगे शुभ संस्कारी,  
पर-हितकारी, निष्काम, विमल, मन सात्त्विक और सदाचारी,  
तब सद्गृहस्थ ही बना करेंगे, परिव्राजक, ऋषि और संत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

नव-नव अंकुर सद्भावों के, औ हरियाली सज्जनता की,  
नूतन युग की वासंती ऋतु, परचम होगी मानवता की,  
विकसित होगी प्रज्ञा, मेधा, आंतरिक चेतनाएँ अनंत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

अपनी सोई विभूतियों का, मानव भी ज्ञान जगाएगा,  
यों होगा सुख का सृजन, इसी धरती को स्वर्ग बनाएगा,  
इस धरती पर लेंगे फिर जन्म, देवता भी हो कृपावंत,  
अब आएगा ऐसा वसंत ।

—माया वर्मा

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



युवा चेतना शिविर

# युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र.ति. 17. 01. 2026

Regd No. Mathura-024/2024-2026  
Licensed to Post Without Prepayment  
No. Agra/WPP-10/2024-2026



युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

यज्ञी वै श्रेष्ठतमं कर्म।  
यज्ञ ही सर्वश्रेष्ठ कर्म है।

यज्ञीऽयं सर्वकामधुक्।  
यज्ञ से ही सभी कामनाएँ पूर्ण होती हैं।

हवन सामग्री  
Hawan Samagri

केवल शास्त्रोक्त हव्य जड़ी-बूटियों द्वारा  
पवित्र वातावरण में निर्मित

## हवन सामग्री



युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा



पर्यावरण शुोधक  
स्वास्थ्य संरक्षक

GST No. : 09AAATY2059F1ZC

Net Weight (When Packed) 500 GMS  
शुद्ध वजन  
Batch No.  
घान संख्या  
Max. Retail Price ₹  
(Inclusive of All Taxes)  
अधिकतम खुदरा मूल्य  
(सभी करों सहित)  
Date of Mfg.  
उत्पादन तिथि  
Best Before 1 Year  
सर्वोत्तम उपयोग अवधि - 1 वर्ष

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003  
फोन : 0565-2530115, 2530128, 2530399  
मो. : +91-9927086287, +91-9927086289  
Website : www.yugnirmanyojna.org  
ई-मेल : yugnirman@yugnirmanyojna.org

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, 2530128, 2530200, 2530399, मो.- 09927086289, 09927086287  
E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org