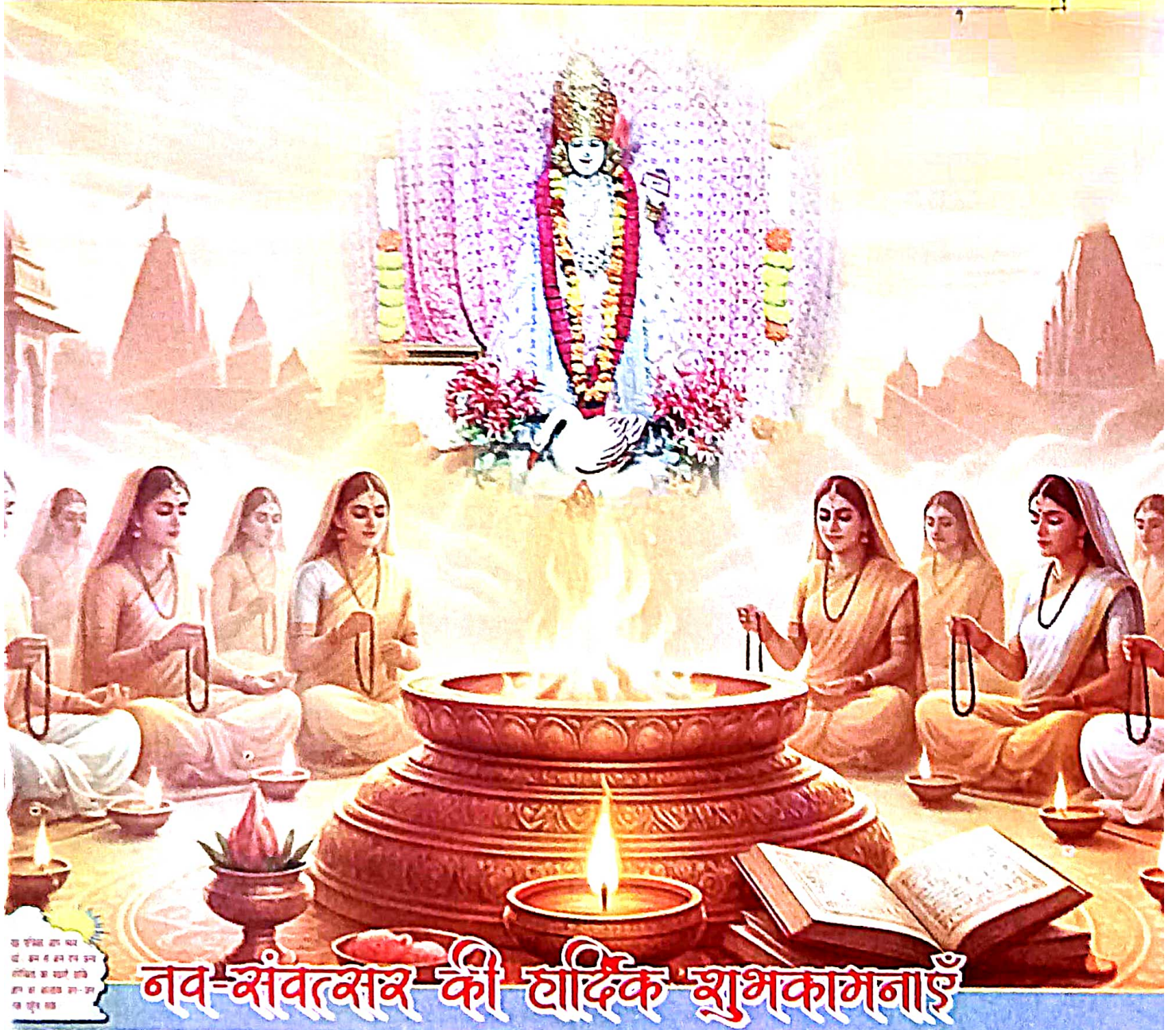




# युग निर्माण योजना

मार्च - 2026

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 62 - अंक - 9



## नव-संवत्सर की दार्दिक शुभकामनाएँ

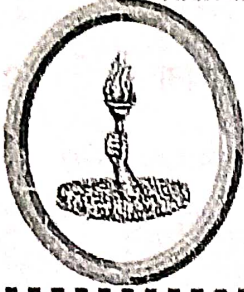
- 12 दैनिक - पंच महायज्ञ
- 14 सामूहिक साधना की ऊर्जा और जन-कल्याण
- 24 शिथिलीकरण की सरल विधि
- 35 प्रार्थना की अमोघ शक्ति

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



वसंत पर्व झंडारोहण एवं शताब्दी वर्ष साधना शुभारम्भ

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 (उ.प्र.)  
 पि० को० 281 003

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

मार्च—2026

प्रकाशन तिथि : 17.02.2026

वर्ष : 62 अंक : 9

वार्षिक शुल्क : 150

आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## साधना में संस्कार का महत्त्व

आत्मिक प्रगति के मार्ग में सबसे बड़ा व्यवधान उन कुसंस्कारों द्वारा प्रस्तुत किया जाता है, जो दुर्भावों और दुष्कर्मों के रूप में मनोभूमि पर छाए रहते हैं। आकाश में बादल छाए हों तो फिर मध्याह्न काल का सूर्य यथावत् उदय रहते हुए भी अंधकार ही छाया रहेगा। जप-तप करते हुए भी आध्यात्मिक सफलता न मिलने का कारण एक ही है—मनोभूमि का कुसंस्कारी होना। साधना का थोड़ा-सा गंगाजल इस गंदे नाले में गिरकर अपनी महत्ता खो बैठता है। नाले को शुद्ध कर सकना संभव नहीं होता। बेशक तीव्र गंगा-प्रवाह में थोड़ी-सी गंदगी भी शुद्धता में परिणत हो जाती है, पर साथ ही यह भी सच है कि सड़ांध भरी गंदी गटर को थोड़ा-सा गंगाजल शुद्ध कर सकने में असमर्थ-असफल रहेगा।

साधना की अपनी महिमा और महत्ता है, उसे गंगाजल से कम नहीं, अधिक ही महत्त्व दिया जा सकता है, पर साथ ही यह भी समझ लेना चाहिए कि वह सर्वसमर्थ नहीं है। गंगाजल से बनी हुई मदिरा अथवा गंगाजल में पकाया हुआ मांस शुद्ध नहीं गिने जाएँगे। शौचालय में प्रयुक्त होने के उपरांत का गंगाजल भरा पात्र देव प्रतिमा पर चढ़ाने योग्य न रहेगा। गंगाजल की शास्त्र प्रतिपादित महत्ता यथावत् बनी रहे; इसके लिए यह नितांत आवश्यक है कि उसके संग्रह उपकरण एवं स्थान की पवित्रता भी अक्षुण्ण बनी रहे। □

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>❖ साधना में संस्कार का महत्त्व 3</p> <p>❖ नवरात्र पर विशेष शताब्दी-वर्ष की वेला में साधना-पर्व 5</p> <p>❖ पर्व विशेष होली में सभ्यता और शालीनता 7</p> <p>❖ प्राकृतिक आहार गेहूँ एवं जौ के औषधीय गुण 9</p> <p>❖ महावीर जयंती पर भगवान महावीर के जीवन-प्रसंग 11</p> <p>❖ दैनिक-पंच महायज्ञ 12</p> <p>❖ सामूहिक साधना की ऊर्जा और जन-कल्याण 14</p> <p>❖ आवश्यक सूचना 16</p> <p>❖ बच्चों के विकास का दायित्व 17</p> <p>❖ आत्मीय अनुरोध हिंदू नव-संवत्सर 'रौद्र' सं. 2083 का अभिनंदन 19</p>	<p>❖ ज्ञातव्य 21</p> <p>आगामी शिविरों की सूचना 21</p> <p>❖ प्रदूषण का कुप्रभाव 23</p> <p>❖ मानसिक स्वास्थ्य शिथिलीकरण की सरल विधि 24</p> <p>❖ पारिवारिक सुख-शांति का राजमार्ग 26</p> <p>❖ आस्तिकता और धार्मिकता 28</p> <p>❖ आकांक्षाएँ प्रेरणास्रोत बनें 30</p> <p>❖ महापुरुषों की सादगी और महानता 31</p> <p>❖ वैचारिक क्रांति 33</p> <p>❖ प्रार्थना की अमोघ शक्ति 35</p> <p>❖ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण 37</p> <p>❖ धन्य जीवन हुआ (कविता) 38</p> <p>❖ आवरण पृष्ठ—3 39</p> <p>❖ आवरण पृष्ठ—4 40</p>
---	--

## मार्च-अप्रैल 2026, के पर्व-त्योहार

सोमवार	02 मार्च	होलिका दहन	बुधवार	01 अप्रैल	पूर्णमा व्रत
मंगलवार	03 मार्च	धूलिवंदन/पूर्णमा व्रत	गुरुवार	02 अप्रैल	हनुमान जयंती
बुधवार	11 मार्च	शीतलाष्टमी	सोमवार	13 अप्रैल	वैशाखी/वरूथिनी एकादशी
रविवार	15 मार्च	पापमोचनी एकादशी	मंगलवार	14 अप्रैल	आंबेडकर जयंती
गुरुवार	19 मार्च	रौद्र संवत्सरारंभ/नवरात्रारंभ	रविवार	19 अप्रैल	भगवान परशुराम जयंती
शनिवार	21 मार्च	गणगौर	सोमवार	20 अप्रैल	अक्षय तृतीया
गुरुवार	26 मार्च	श्रीराम नवमी	गुरुवार	23 अप्रैल	गंगोत्पत्ति/चित्रगुप्त जयंती
रविवार	29 मार्च	कामदा एकादशी व्रत	शनिवार	25 अप्रैल	जानकी नवमी
मंगलवार	31 मार्च	महावीर जयंती	सोमवार	27 अप्रैल	मोहिनी एकादशी
			गुरुवार	30 अप्रैल	नृसिंह जयंती

## शताब्दी-वर्ष की वेला में साधना-पर्व



शक्ति-साधना का यह महापर्व छह-छह महीनों में एक बार आत्मशक्ति, प्राण-ऊर्जा को बढ़ाने के लिए साधनात्मक दृष्टि से अत्यंत अनुकूल अवसर पर आता है। वह है—चैत्र नवरात्र एवं शारदीय नवरात्र। इन दोनों ही अवसरों पर की गई साधना कई गुना फलवती एवं बलवती होती है। साधना की दृष्टि से यह अत्यंत अनुकूल समय है। सभी परिजन अपने घरों में अनुष्ठान अवश्य करें।

इस वर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से रामनवमी तक आठ दिनों की अवधि है, जिसमें 24000 गायत्री महामंत्र जप का लघु अनुष्ठान प्रत्येक साधक को पूरा कर लेना चाहिए। प्रतिदिन 30 माला गायत्री महामंत्र जप करने से आठ दिनों में साधना पूरी हो जाती है। पूर्णाहुति आठवें या नवें दिन अपनी सुविधानुसार कर सकते हैं। पूर्णाहुति के लिए एक कुंडीय गायत्री यज्ञ आयोजित कर सकते हैं। जो यज्ञ की व्यवस्था नहीं कर सकते, उन्हें प्रतिदिन एक माला प्रायश्चितस्वरूप अतिरिक्त जप कर लेना चाहिए।

19 मार्च, 2026 को अनुष्ठान हेतु प्रथम दिवस प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में षट्कर्म, तिलक, कलावा, कलश, दीपक एवं गुरु, गायत्री की प्रतिष्ठापना, पंचोपचार पूजन के बाद संकल्प लेकर जप का प्रारंभ करें। जप का क्रम पूरा होने पर प्रातः सूर्य भगवान को जल समर्पित करें। प्रतिदिन सूर्य भगवान को अर्घ्य देने का क्रम बनाए रखना चाहिए।

गुरुसत्ता के संरक्षण से अनुष्ठान में भूल-चूक एवं दोषों का निवारण-परिमार्जन होता है। अतः गुरुसत्ता (परमपूज्य गुरुदेव तथा वंदनीया माताजी) का चित्र अवश्य ही चौकी पर स्थापित करना चाहिए। जिन्होंने यज्ञोपवीत धारण न किया हो, उन्हें यज्ञोपवीत धारण कर लेना चाहिए।

### अनुष्ठान के नियम

(1) उपवास—उपवास से शरीर, मन और आत्मा का शोधन होता है। उपवास काल में फलाहार, रसाहार, दुग्धाहार या लौकी की उबली सब्जी (बिना नमक-मिर्च) का सेवन कर सकते हैं। केवल जल पर न रहें नित्य 4 नीबू का सेवन पानी के साथ तथा 20 ग्रामशहद घोलकर पीना चाहिए; जिससे आवश्यक खनिज-लवण भी प्राप्त हों तथा इम्युनिटी बढ़ाने एवं रक्तशोधन का कार्य भी होता रहे। उपवास काल में जठराग्नि शारीरिक दोषों को जलाने में जुट जाती है।

जो 24 घंटे में एक समय अन्नाहार लेना चाहें, वे परिजन एक समय अन्नाहार तथा पेय पदार्थ ले सकते हैं। अपनी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति के अनुरूप ही भोजन का क्रम अपनाएँ। स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखते हुए ही अनुष्ठान में उपवास का क्रम अपनाएँ।

(2) जप संख्या—एक निश्चित स्थान पर निश्चित जप संख्या का पालन करना

चाहिए। जप करते समय नेत्र बंद रखते हुए ध्यान का लाभ भी लेना चाहिए। उगते हुए सूर्य देवता की किरणों, हिमालय, गंगा की गोद, प्राकृतिक दृश्यों तथा माँ गायत्री के मातृस्वरूप एवं स्वयं साधक को अपने को शिशु रूप में माँ आद्यशक्ति गायत्री की गोद में बैठने का भाव ध्यानावस्था केंद्रित करने से साधनात्मक लाभ मिलते हैं। प्रातः जप 4.30 बजे से 7.30 बजे तक, सायंकाल 5.30 बजे से 7.30 बजे तक अच्छा समय है। प्रातःकाल 20 माला जप, सायंकाल 10 माला जप करने से अनुष्ठान की जप संख्या नित्य 30 माला पूरी हो जाती हैं। प्रायः एक घंटे में 10 से 12 माला जप पूरा हो जाता है।

(3) भूमि शयन—भूमि शयन एक तप है। धरती माता की गोद में शयन करने से पृथ्वी-तत्त्व की समीपता का लाभ मिलता है। बिछौने के रूप में चटाई या दरी का प्रयोग करें; गद्दे इत्यादि का प्रयोग न करें।

(4) ब्रह्मचर्य पालन—हमारा मन ब्रह्म में विचरण करे। शारीरिक एवं मानसिक, दोनों ही रूप में ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य नियम है। इससे शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन होता है, जो कुंडलिनी ऊर्जा को बढ़ाता है।

(5) चमड़े की वस्तुओं का प्रयोग न करना—चमड़े की वस्तुओं का प्रयोग साधनाकाल में वर्जित माना गया है। चमड़े के जूते, बैल्ट, पर्स इत्यादि का प्रयोग न करें। ये वस्तुएँ हिंसा से प्राप्त होती हैं। हमारा उद्देश्य प्रत्येक जीव के प्रति दयाभाव तथा अहिंसा का भाव रहना

चाहिए। प्राणिमात्र के प्रति अहिंसा की भावना को जगाना है।

(6) सौम्य मौन व्रत—साधनाकाल में यथासंभव कम-से-कम बोलना चाहिए। अंतःऊर्जा के संरक्षण के लिए तथा आत्मशक्ति के जागरण के लिए यह जरूरी है कि जितना आवश्यक हो, उतना ही बोलना चाहिए।

(7) पूर्णाहुति—27 मार्च, 2026 को पूर्णाहुति है, इस अवसर पर यज्ञ भगवान को आहुतियाँ दी जाएँ। सामूहिक साधनाक्रम में आहुतियों की संख्या का नियम नहीं है, परंतु व्यक्तिगत तौर पर घर पर अनुष्ठान करते हैं, तब 108 या 240 आहुतियाँ दी जानी चाहिए। आहुतियों की संख्या इस प्रकार जोड़ सकते हैं। हवन में यदि भागीदार 10 परिजन हों तो 24 आहुतियों का हवन करने से कुल 240 आहुतियाँ पूरी हो जाती हैं।

इस अवसर पर कन्या-पूजन एवं कन्या भोज का आयोजन कर सकते हैं। ब्रह्मभोज स्वरूप अच्छे विचारों को घर-घर पहुँचाने के लिए युगसाहित्य यथासामर्थ्य वितरित करना चाहिए। सामूहिक साधना से सूक्ष्मजगत् का परिशोधन होता है। अतः शक्तिपीठ, प्रज्ञापीठ इत्यादि प्रज्ञा संस्थानों में सामूहिक रूप से अनुष्ठान करना चाहिए।

जो जप नहीं कर पा रहे हों, उन्हें गायत्री मंत्र लेखन का सरल क्रम अपना लेना चाहिए। नित्य 300 गायत्री महामंत्र लिखने से 8 दिनों में 2400 गायत्री महामंत्र का लेखन हो जाता है। जिसे एक लघु अनुष्ठान के बराबर मान्यता है। मंत्र लिखी हुई पुस्तिका अपने पूजा-स्थल पर पीले कपड़े में बाँधकर रखें। □

## होली में सभ्यता और शालीनता



होली रंगों का त्योहार है। इस दिन सभी लोग विभिन्न रंगों के माध्यम से होली खेलते हैं। अपने अंदर के उल्लास को अभिव्यक्त करते हैं। खुशियाँ बिखेरते हैं और मन के मैल दूर करते हैं। इस दिन ऊँच-नीच, जात-पाँत का कोई भेदभाव नहीं दीखता। सब एक जैसे ही दीखते हैं, इसलिए यह समरसता का पर्व भी है। होली अपने अंदर के उल्लास को प्रकट करने का पर्व है। इस दिन लोग नाचते-गाते हैं, पकवान-मिठाइयाँ खाकर त्योहार की खुशियाँ मनाते हैं। यह दिन बच्चों के लिए विशेष महत्त्व रखता है, क्योंकि इसी दिन उन्हें खेलने के लिए रंग, पिचकारी आदि दी जाती है और रंग खेलने की उन्हें पूरी छूट मिलती है।

होली का पर्व हमारे देश में प्राचीनकाल से मनाया जाता रहा है। इसी कारण समयानुसार अनेक पौराणिक आख्यान इससे जुड़ते चले गए। सबसे प्रमुख आख्यान भक्त प्रह्लाद, उसके पिता हिरण्यकशिपु व बुआ होलिका से संबंधित है। हिरण्यकशिपु राक्षसों का राजा था। वह अहंकारवश स्वयं को ईश्वर मानने लगा था और वह भगवान विष्णु से मन में बैर व प्रतिस्पर्धा रखता था। उसने अपने राज्य में यह घोषणा कर दी थी कि सर्वत्र उसकी पूजा की जाए, कोई भी भगवान की पूजा न करे और न ही उनका नाम ले। लेकिन उसका पुत्र प्रह्लाद जन्म से ही भगवान विष्णु का परम भक्त था और सदैव उन्हीं का ध्यान व स्मरण करता था।

यह बात हिरण्यकशिपु को सहन नहीं हुई। उसने भक्त प्रह्लाद को तरह-तरह की यातनाएँ दीं व उसे मार डालने के अनेक प्रयास भी किए, लेकिन भक्त प्रह्लाद हर बार उनसे इस तरह बच जाते थे, जैसे उनके साथ कुछ भी न हुआ हो। हिरण्यकशिपु की बहन होलिका को अग्नि में न जलने का वरदान प्राप्त था। वह नित्य ही अग्निस्नान करती थी और जलती नहीं थी। इसलिए हिरण्यकशिपु ने अपनी बहन होलिका को यह आदेश दिया कि वह प्रह्लाद को लेकर अग्निस्नान करे। लेकिन ऐसा करने पर भी प्रह्लाद बच गए; जबकि होलिका जलकर भस्म हो गई। प्रह्लाद को प्रभु का नाम सुरक्षित बचा ले गया और वरदानप्राप्त होलिका तब भी नष्ट हो गई। इस प्रसिद्ध पौराणिक आख्यान के आधार पर तब से ही भारतवर्ष में होलिका दहन मनाया जाता रहा है। होलिका हमारे अंदर के बैर-भावरूपी विकारों का प्रतीक है और प्रह्लाद भक्ति, प्रेमरूपी सद्भावों का प्रतीक है। होलिका दहन में हमारे अंदर के बैर-भावरूपी विकारों का दहन हो और अंदर के सद्भावों में निखार व उभार आए—इसी भाव से प्रतिवर्ष होलिका दहन मनाया जाता है।

होलिका दहन के दूसरे दिन होली खेलने की परंपरा है, जिसमें विभिन्न रंगों के गुलाल, अबीर आदि का प्रयोग किया जाता है। लोग एकदूसरे के मस्तक व गालों पर गुलाल लगाकर

उनसे मिलते हैं, खुशियाँ मनाते हैं। इस रंगोत्सव का उद्देश्य अंतर्मन में आए सद्भावों के उभार को उल्लास के रूप में मनाना रहा है, लेकिन समय के साथ इस क्रम में कई विकृतियों का भी समावेश हुआ है; जैसे बाजार में बिकने वाले रंगों में विभिन्न तरह के कृत्रिम रंगों का प्रयोग होता है, जिनमें हानिकारक रसायन होते हैं, जो त्वचा को नुकसान पहुँचाते हैं। यदि रंग आँखों में चले जाते हैं तो इससे आँखें लाल हो जाती हैं, उनमें दरद होता है। बाजार में बिकने वाले कुछ रंग ऐसे होते हैं, जो आसानी से छूटते नहीं हैं और इन्हें छुड़ाने में बहुत सारा पानी, साबुन आदि व्यर्थ बरबाद होते हैं।

कृत्रिम रंगों के प्रभाव से सिर की त्वचा भी प्रभावित होती है व बाल भी झड़ने लगते हैं। इसलिए होली खेलने के साथ लोगों को इस हेतु भी प्रेरित किया जाए कि वे प्राकृतिक रंगों का ही प्रयोग करें। हरे रंग के लिए मेहँदी, पीले रंग के लिए हलदी-बेसन, लाल-नारंगी रंग के लिए कल्था-हलदी का मिश्रण व लाल चंदन पाउडर, नीले रंग के लिए नील के पौधे (इंडिगो) के फलों का पाउडर, चुकंदर व गुड़हल के फूलों के बुरादों से भी रंगीन पानी बनाया जा सकता है। सबसे अच्छा तो यह है कि टेसू के फूलों का उपयोग किया जाए, जिनमें नैसर्गिक रूप से सभी प्रमुख रंगों का मिश्रण प्राकृतिक तौर पर विद्यमान है। इस तरह हमारी प्रकृति जो विभिन्न रंगों से सुशोभित है, उससे विभिन्न रंगों को तैयार किया जा सकता है और खुशबूदार-रंगीन होली का आनंद उठाया जा सकता है।

विगत दिनों एक परंपरा यह भी चल गई है कि लोग होली के दिन हँसी-मजाक करने

के साथ-साथ हास्य सम्मेलन जैसा मनाते हैं। इसका उद्देश्य सामाजिक सद्भाव को बढ़ाना एवं परस्पर के वैमनस्य को भुलाकर नवीन आनंद के साथ आगे बढ़ना रहा है। लेकिन आज समाज में लोग ऐसे सम्मेलनों को एकदूसरे पर अनावश्यक छींटाकशी करने, बेहूदे मजाक करने एवं व्यंग्य के द्वारा लोगों की भावनाओं को आहत करने में प्रयोग करने लगे हैं। यह अत्यंत ध्यान रखने की बात है कि जिस पर्व-त्योहार का उद्देश्य आंतरिक उल्लास की अभिव्यक्ति हो, वह कहीं ऐसे अनर्गल प्रदर्शनों के द्वारा एक विकृत स्वरूप न ले ले।

होली के हुड़दंग में लोगों के कपड़े फाड़ना, उन्हें कीचड़ में गिराना व कीचड़ से नहलाना—एक अशोभनीय व्यवहार की तरह होता है, जिसे कोई भी पसंद नहीं करता, लेकिन फिर भी लोग ऐसा करते हैं और 'बुरा न मानो होली है' कहकर उसे बढ़ावा देते हैं। होली के हुड़दंगों का फायदा उठाकर समाज में अमानवीय विकृतियाँ सिर उठाती हैं और खुलेआम असहनीय व शरमनाक घटनाएँ होती हैं। ये सब कृत्य होली के त्योहार पर लगे हुए वे दाग हैं, जो कभी नहीं छूटते और इसे बेरंग बनाते हैं। बहुत-से लोग होली के पर्वों पर इसी कारण अपने घरों से नहीं निकलते और अपनी सामूहिक सहभागिता नहीं निभाते। होली में सभी भाग ले सकें; ऐसी व्यवस्था बनाकर होली मनाएँ। पुष्पों की पंखड़ी से सभ्य-शालीन, अनुकरणीय तरीके से हँसी-खुशी एवं उत्साह से भरा-पूरा पर्व भला किसे अच्छा नहीं लगेगा। शालीनता, सभ्यता के साथ उल्लासमय पर्व मनाएँ। □

## गेहूँ एवं जौ के औषधीय गुण



### गेहूँ के चोकर के गुण

(1) इसमें प्रोटीन, कार्बोज, रेशा, वसा तथा मिनरल्स जैसे—कैल्सियम, फास्फोरस, लोहा, ताँबा, पोटेशियम, क्लोरिन, जिंक तथा विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स पाए जाते हैं।

(2) 20 ग्राम चोकर नित्य सेवन करने से कब्ज एवं आँतों का कैंसर नहीं होता है।

(3) चोकरयुक्त आटे की रोटी खाने से बवासीर, कोलायटिस, भगंदर आदि रोग नहीं होते।

(4) चोकर मल को बाँधता है। मरोड़ पैदा नहीं होने देता।

(5) हानिकारक कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ने देता; जिससे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप से बचाव होता है।

(6) चोकरयुक्त आटे की रोटी से मधुमेह नियंत्रित रहता है।

(7) चोकर को पानी में उबालकर उससे स्नान करने से चर्मरोग मिटता है।

(8) क्षारधर्मी होने से खून को क्षारीयता प्रदान करता है, जिससे अनेक रोगों से बचाव होता है।

(9) चोकर भोजन पचाने में मदद करता है।

(10) चोकर मल को कड़ा नहीं होने देता है, जिससे बड़ी आँत के रोगों से बचाव होता है।

(11) चोकर की चाय—यह चाय और कॉफी का श्रेष्ठ विकल्प है। 15 ग्राम चोकर

को एक गिलास पानी में मंद आँच पर पकाएँ तथा दूध एवं खाँड़ मिलाकर पीएँ। स्वाद के लिए इसमें गुड़ अदरक, लौंग, काली मिर्च, तुलसीपत्र, इलायची का भी प्रयोग कर सकते हैं।

### घरेलू औषधीय प्रयोग

● फोड़ा होने पर—गेहूँ के आटे की पुल्टिस बनाकर फोड़े पर बाँधने से फोड़ा जल्दी पक जाता है और मवाद निकल जाता है।

● नाक से रक्तस्राव में—50 ग्राम गेहूँ के आटे को भूनकर स्वादानुसार देशी खाँड़ या देशी मिसरी को एक गिलास दूध में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

● प्रमेह एवं धातुक्षीणता में—100 ग्राम गेहूँ को 500 ग्राम पानी में रातभर भिगोकर रखें, प्रातः गेहूँ को पीसकर उसी पानी में घोलकर कपड़े से छान लें तथा 10 ग्राम देशी खाँड़ मिलाकर नित्य प्रातः पीने से लाभ होता है। यह प्रयोग नित्य 40 दिनों तक करें।

● खाज-खुजली में—गेहूँ के आटे में नीम की पत्तियाँ पीसकर, पानी मिलाकर, गूँथकर खाज-खुजली वाली त्वचा पर लगाकर आधा घंटा रखें, तत्पश्चात् स्वच्छ पानी से धो लें।

● पेशाब में जलन—रात को 50 ग्राम गेहूँ को 350 ग्राम पानी में भिगो दें तथा प्रातः गेहूँ को पीसकर उसी पानी में घोल दें एवं स्वाद के अनुसार मिसरी मिला दें। प्रातःकाल इसे पी लें। यह प्रयोग 21 दिनों तक करने से शरीर की बढ़ी हुई अनावश्यक गरमी निकल जाती है। जलन इत्यादि मूत्र संबंधी व्याधियाँ मिटती हैं।

● **नपुंसकता में**—नित्य अंकुरित गेहूँ एवं चना 50 ग्राम प्रातःकाल अच्छी तरह चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है। छह माह तक नित्य प्रयोग करें।

**सर्वरोगहारी प्रयोग**—रात को 50 ग्राम गेहूँ को पानी में भिगोकर रखें तथा प्रतिदिन एक गमले में बो दें, ऐसा 12 दिनों तक 12 गमलों में गेहूँ बो देने का क्रम बनाएँ। प्रतिदिन प्रातः थोड़ा पानी गमलों में सींचना है। गमलों को 3-4 घंटे धूप में रखना है। 12 दिनों बाद गमला क्रमांक 1 के गेहूँ के ज्वारे लगभग 10 इंच के हो जाएँगे, इन्हें उखाड़कर पानी से धो लें। कैंची से जड़ एवं सफेद भाग काटकर फेंक दें तथा हरे भाग को पानी से धोकर चबा-चबाकर खाएँ तथा रस चूस लें, रेशा बाहर निकाल दें। यह प्रयोग नित्य करें। इस प्रकार 12 दिनों तक का छोटा कल्प अनेक रोगों से बचाएगा। जैसे—खून की कमी, एनीमिया, पीलिया, कब्ज, मधुमेह, संधिवात, चर्मरोग, दमा, एलर्जी आदि में यह हितकारी प्रयोग है।

### जौ के गुण

जौ बुद्धिवर्द्धक, स्वर को शुद्ध करने वाला, बलकारक, गले के रोग, मेदरोग, कफ एवं पित्तजनित रोग, खाँसी, श्वास और तृषा (प्यास) को दूर करता है। वातकारक होता है। मधुमेह एवं गुरदे के रोगी के लिए यह एक उत्तम पथ्य माना गया है। जौ मोटापा घटाता है तथा फुरतीला बनाता है।

### घरेलू प्रयोग

● **बाली वाटर के रूप में**—जौ को कूटकर छिलके निकाल दें। छिलका निकले हुए 100 ग्राम जौ को 400 ग्राम पानी में उबालें,

जब आधा पानी शेष रहे, तब उतारकर ठंढा होने दें। एक घंटे बाद छान लें। इस जौ के पानी को बाली वाटर कहते हैं।

बाली वाटर पीने से उलटी, दस्त, पेशाब में रुकावट एवं जलन, किडनी का दरद, मूत्राशय का दरद, पथरी आदि में लाभ होता है।

● **दाह, तृषा तथा रक्तपित्त में**—थोड़ा-सा जौ का आटा सेंककर, थोड़ा-सा घृत मिलाकर पानी में घोलकर पीने से लाभ होता है।

● **गर्भ की सुरक्षा हेतु**—बार-बार होने वाले गर्भपात को रोकने के लिए जौ का आटा 20 ग्राम लेकर भून लें तथा बराबर मात्रा में देशी खाँड़ मिलाकर नित्य 2 बार सेवन करने से लाभ होता है।

नीबू में पोटेशियम साइट्रेट होता है। पचने पर पोटेशियम, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन से मिलकर पोटेशियम हाइड्रोक्साइड बनता है, जो सशक्त क्षारीय है। अतः नीबू पचने पर रक्त को क्षारीय बनाता है, जो स्वास्थ्य के लिए अनुकूल होता है।

● **त्वचा के जलने पर**—जौ को जलाकर भस्म बनाकर तिल के तेल में मिला लें तथा जली हुई त्वचा पर नियमित दो बार लगाएँ।

● **मूत्र विकारों में**—जौ का दलिया पकाकर दूध के साथ खिलाने से मूत्र विकार दूर होते हैं।

● **अतिसार में**—मूँग के साथ जौ को पकाकर सूप पीने से लाभ होता है।

● **गरमी बढ़ने पर**—शरीर की गरमी शांत करने के लिए जौ का सत्तू खाना लाभप्रद होता है। □

## भगवान महावीर के जीवन-प्रसंग



### अनुचित मोह

महावीर स्वामी उन दिनों जंगल में घोर तप कर रहे थे। जंगल के ग्वाले उन्हें समाधिस्थ देख उनका उपहास किया करते थे। महावीर इन व्यवधानों से विचलित न हो तपस्या करते रहे।

तपस्या में विघ्न डालने वालों की बात पास के व्यक्तियों तक पहुँची। वहाँ के धनिक लोग महावीर के पास आए व कहने लगे— “देव! आपको ये नादान व्यर्थ कष्ट दे असुविधा में डाल रहे हैं। हमारा निवेदन है कि हम आपके लिए एक भवन यहाँ बनवा दें तथा ऐसी सुरक्षा-व्यवस्था करा दें, जिससे आप निश्चित हो तप-साधना करते रहें।” “तात! साधनों का अनुचित मोह ही मनुष्य को सांसारिक बनाता है। एक बार उससे निकल आने के बाद जो आत्मशांति मिली है, उसकी तुलना में यह व्यवधान तुच्छ है। आप लोग मेरी चिंता न करें।” उनकी इस दृढ़ता से ग्वाले भी पराभूत हो उठे। उन्होंने फिर सताने की हिम्मत नहीं की।

### अंधविश्वास छटा

सकडाल का पुत्र कुम्हार का काम करता था। वह बड़ा भाग्यवादी था। पुरुषार्थ उसकी दृष्टि में विशेष महत्त्व नहीं रखता था।

एक बार भगवान महावीर उसके यहाँ रुके। महावीर को बात-बात में उसकी भाग्यवादिता अच्छी न लगी। उन्होंने पूछा— “तुम्हारे यहाँ चाक पर मिट्टी के बरतन बनाए जाते हैं, ये कैसे बनते हैं?” “नियतिवश इन बरतनों को

बनाने की प्रेरणा मिलती है।”—कुम्हार बोला। महावीर ने फिर पूछा— “तुम्हारे इन पके-पकाए बरतनों को कोई तोड़ दे, तो तुम क्या समझोगे?”

“भाग्य में यही लिखा होगा, तो ऐसा ही होगा।”—सकडाल-पुत्र बोला। “और तुम्हारी पत्नी से कोई दुराचरण करे तो?”—महावीर पूछने लगे। यह सुनते ही कुम्हार क्रोध से भर उठा और बोला— “किसकी हिम्मत है, जो ऐसा कर सके? कोई मेरी पत्नी की ओर आँख भी उठाकर देखे, तो उसकी मैं अच्छी तरह खबर ले लूँगा।”

“लेकिन यह भी तो नियतिवश ही होगा। इसमें क्रोध करने की क्या बात है?”—महावीर ने कहा।

अब सकडाल-पुत्र की आँखें खुलीं। भाग्यवाद पर उसका अंधविश्वास पलभर में दूर हो गया।

### तप से बड़ा सत्य

भगवान महावीर उधर से गुजर रहे थे। रास्ते में मिले एक ग्रामीण ने उनके चरणों पर गिरकर प्रणाम किया। उत्तर में अर्हत ने भी उसके चरणों पर मस्तक टेका। ग्रामीण सकपकाया, बोला— “आप तपस्या के भंडार हैं, उस विभूति को मैंने नमन किया, पर मैं तो कुछ नहीं हूँ, मेरा नमन किसलिए?”

अर्हत ने कहा— “तेरे भीतर जो परम पवित्र आत्मा है, मैं उसी को देखता हूँ और नमता हूँ। मेरे ‘तप’ से तुम्हारा ‘सत्य’ बड़ा है।” □

# दैनिक-पंच महायज्ञ



भारत के पूज्य ऋषिगणों ने पंच महायज्ञ निरूपित कर सबको यज्ञावशिष्ट भोगकर निष्पाप और भगवद्प्राप्ति के योग्य बनने का निर्देश दिया था, वे ये हैं—

(1) ब्रह्म यज्ञ (2) देव यज्ञ (3) पितृ यज्ञ (4) नृ यज्ञ (5) भूतबलि (वैश्वदेव यज्ञ)।

## (1) ब्रह्म यज्ञ

ऋषियों की भाँति अपना सब कुछ धन, संपत्ति, ऐश्वर्य, शरीर, प्राण, मन, बुद्धि, हृदय आदि सभी परमात्मा को अर्पित कर दें और फिर उनके आदेश के अनुसार ही अपने जीवन में इन सभी का उपयोग करें। (सब कुछ वस्तुतः परमात्मा को सौंपते ही उनका निर्देश अंतर में क्रमशः स्पष्ट होकर प्राप्त होने लगता है।) यह ब्रह्म यज्ञ है।

## (2) देव यज्ञ

विश्व के कल्याण के लिए प्रत्यक्ष अग्नि में ऐसे आरोग्यमय, पुष्ट और मंगल द्रव्यों की श्रद्धा और भक्ति से आहुति दें; जिसे विश्व में फैले अनंत देव ग्रहण कर सबों के कल्याण और शुभ के लिए पर्जन्य रूप में विविध वृष्टि कर पुनः विस्तृत रूप में हमें प्रदान करते हैं।

## (3) पितृ यज्ञ

जीवन में पोषण, रक्षण एवं विविध कल्याणों की अभिवृद्धि करने-कराने वाले गुरु, पितृ, बड़ों की भक्ति और सेवा ही पितृ यज्ञ है। शरीर छोड़ने के उपरांत भी उनकी आज्ञा मानकर चलना तथा उनके आत्मकल्याण के लिए सत्कर्मों का अनुष्ठान करना भी पितृ यज्ञ ही है।

## (4) नृ यज्ञ

अपने स्वार्थ की संकीर्णता को परमार्थ में परिणत करने के लिए अपरिचित, अयाचित अभ्यागतों की देव और ईश्वर मानकर सेवा, अर्चन, भोजन, शयन, आदर, स्वागत और वाणी से सत्कार करना ही नृ यज्ञ है।

## (5) भूतबलि (वैश्वदेव यज्ञ)

स्थूल, सूक्ष्म और दिव्य जितने भी प्राणी या देव हैं, सबों को तृप्त करने की भावना से भोज्य-सामग्री की हवि प्रदान करना ही भूत या वैश्वदेव यज्ञ है। इससे व्यक्ति का हृदय और आत्मा विशाल होकर अखिल विश्व के प्राणियों के साथ एकता-सम्मिलन का अनुभव होता है।

यज्ञकर्ता को क्या खाना चाहिए; इसका भी एक आवश्यक नियम और व्रत है। उसे 'यज्ञावशिष्ट' ही ग्रहण करके भोग करने का विधान है। तो यह 'यज्ञावशिष्ट' क्या है; जिसे खाने-उपभोग करने वाले 'सनातन ब्रह्म' यानी परमात्मा को प्राप्त कर लेते हैं और सर्व किल्बिषों से मुक्त हो जाते हैं।

व्यक्ति स्वयं को प्राप्त सारी उपभोग्य वस्तुओं को समाज के लिए उत्सर्ग कर दे, समाज राष्ट्र के लिए, राष्ट्र विश्व के लिए और विश्व यज्ञपुरुष के लिए इसी भाँति हवि प्रदान करे। यह यज्ञ करने के उपरांत उनके हिस्से में यज्ञ देवों द्वारा जो कुछ दिया जाए, वही 'यज्ञावशिष्ट' है। इसे ही उपभोग करने वाले निष्पाप-निर्मल होकर (यज्ञपुरुष विष्णु) विश्व-व्यापकता को प्राप्त कर लेते हैं। यही शुद्ध और

आध्यात्मिक समाजवाद है; जिसे इन यज्ञ-प्रक्रियाओं के द्वारा ही स्थापित किया जा सकता है।

इन पंच महायज्ञों में ब्रह्म यज्ञ (संध्या और स्वाध्याय द्वारा आत्मनिरीक्षण तथा आत्मसुधार करना)। देव यज्ञ (अग्निहोत्र द्वारा पंचभूतों के विकारों की निवृत्ति)। पितृ यज्ञ (अपने को जीवन और शिक्षा देने वाले माता-पिता और गुरुजनों का सेवा-सत्कार)। नृ यज्ञ (वेदादि सत् शास्त्रों के उपदेशों को जीवन में उतारना)। बलिवैश्वदेव यज्ञ (गाय, बैल, अश्व, श्वान आदि पशुओं से सेवा लेने के फलस्वरूप जो हमने उन्हें कष्ट पहुँचाया है, उसका प्रत्युपकार करने के लिए उनको प्रथम खिलाना) सम्मिलित है। इन पंच महायज्ञों में देव यज्ञ का संबंध हवन यज्ञ से है और हवन यज्ञ का संबंध हमारे व्यक्तिगत भौतिक जीवन से विशेष है। यद्यपि हवन का प्रत्यक्ष प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर विशेष पड़ता है, परंतु परोक्ष रूप से यह हमारे सारे जीवन को प्रभावित करता है। हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के इस व्यापक प्रभाव को ध्यान में रखते हुए ही कहा गया है कि शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् अर्थात् शरीर ही सब प्रकार के धर्मों की सिद्धि का साधन है और शरीर को स्वस्थ रखने का साधन हवन यज्ञ है। इस प्रकार हमारे समग्र जीवन की सफलता का मूल साधन परोक्ष रूप से हवन यज्ञ सिद्ध होता है।

द्वार में, मथुरा में कंस का प्रभाव इतना अधिक था कि लगता था उसकी इच्छा के बिना पत्ता भी नहीं खड़क सकता; कहीं थोड़ी भी हल-चल होने पर उसे उसके वफादार उसकी सूचना दे देते थे, परंतु दुष्ट की दुष्टता से अंदर-अंदर सभी दुःखी थे। इसका प्रमाण तब मिला, जब श्रीकृष्ण ने कंस का वध करके सज्जन राजा उग्रसेन को पुनः सिंहासन पर बिठाया। कंस के मारे जाने का दुःख किसी ने भी नहीं मनाया।

शरीरविज्ञानविदों के मतानुसार हमारा शरीर अंतः-वाह्य इंद्रियों के अतिरिक्त सहस्र अंगों का समुदाय है और शारीरिक स्वास्थ्य इन अंगों के ठीक-ठीक व्यापार पर निर्भर है। इस शरीर के इन अनेक अंगों द्वारा हम इस विश्व के अनेक पदार्थों का भोग करते हुए उन्हें अनेक प्रकार से विकृत और दूषित करते हैं। हम सुंदर और सुस्वादु भोजन करके दुर्गंध (मल-मूत्र) निकालकर प्रकृति के पदार्थों को दूषित करते हैं। यद्यपि हमारे मल-मूत्र को पौधे खाकर हमारे लिए फिर से भोज्य पदार्थ बना देते हैं, परंतु हमारे मल-मूत्र का बहुत कुछ सूक्ष्म अंश वायु, जल और पृथ्वी में शेष रह जाता है और हमारे स्वास्थ्य पर दूषित प्रभाव डालता है। इस दूषित अंश की निवृत्ति के लिए ही हवन यज्ञ की व्यवस्था आर्य जीवन में की गई है।

वेद में बहुत जगह यज्ञम् विततम्, यज्ञम् वर्चयानः, यज्ञम् वर्धन् इस प्रकार के वाक्य या शब्द आते हैं; जिनमें यज्ञ के विस्तार करने, बढ़ाने का वर्णन होता है। यह यज्ञ का विस्तार क्या है? एकदूसरे से मिलने की प्रवृत्ति ही सभी के अंतर में स्थित यज्ञ बीज है। यह बीज ही क्रमशः बढ़ता हुआ सारे विश्व में फैल जाता है; तभी मनुष्य को सर्वव्यापक यज्ञपुरुष परमात्मा की प्राप्ति हो जाती है। □

# सामूहिक साधना की ऊर्जा और जन-कल्याण



व्यक्तिगत स्तर पर उच्च आत्मिक लक्ष्य प्राप्त करना हो तो उसके लिए एकांत में किए जाने वाले जप-तप-अनुष्ठान ही सही हैं। आत्मसाक्षात्कार और ऋद्धि-सिद्धियों जैसे प्रयोजन निजी पुरुषार्थ से ही पूरे होते हैं। लेकिन सामूहिक लक्ष्य प्राप्त करना हो, समष्टि का कल्याण, समाज का उत्कर्ष और व्यापक विपदाओं का निवारण करना हो, तो आध्यात्मिक प्रयत्नों में भी सामूहिक प्रयत्न किए जाते हैं। सामूहिक प्रार्थना, अनुष्ठान, महायज्ञ और युगसंधि महापुरश्चरण जैसे प्रयास समाज और विश्व को ध्यान में रखकर ही किए जाते हैं।

छोटी-मोटी निजी स्तर की विपत्तियाँ पुरुषार्थ से दूर हो जाती हैं। उनके लिए बहुत ज्यादा बल जुटाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। लेकिन विपत्ति बड़ी हो, सूखा, महामारी, युद्ध, विग्रह जैसे उपद्रव खड़े हो रहे हों, तो समाज की सोई हुई शक्ति का आह्वान करना होता है। विराट शक्ति को जगाना पड़ता है। यह चर्चा मंत्र-साधना के निजी एकांतिक और सामूहिक स्वरूप का अंतर स्पष्ट करने के लिए की जा रही है। एकांत साधना का, जप-तप का अपना महत्त्व है। उससे व्यक्ति का अपना आत्मबल सशक्त होता है। सामूहिक जप-तप समाज के 'आत्मतत्त्व' को पुष्ट बनाता है; उसे आधार देता है, जिस पर दीन-हीन दिखाई देने वाले लोग भी खड़े रह और निर्वाह कर सकते हैं।

मंत्रों में शक्ति है। यह निर्विवाद है। उन्हें ठीक से साधा जाए, तो सूखा आसमान बरस उठता है और निर्जीव काया गति करने, साँस लेने लगती है। अपने आत्मविकास के लिए अथवा प्रयोजनों के लिए उनकी साधना का स्वरूप अलग है। जब उन्हें सामूहिक स्तर पर साधा जाता है, तो परिणाम निजी प्रयत्नों की तुलना में कुछ भिन्न और विराट स्तर के ही होते हैं। इनमें संकीर्ण दृष्टि से व्यक्ति की थोड़ी निजी हानि भी हो सकती है, कुछ लाभों से वंचित रहना पड़ सकता है। इसके विपरीत कुछ ऐसे लाभ भी मिलते हैं, जो निजी स्तर पर वर्षों तक किए जाने वाले प्रयत्नों से भी नहीं मिल सकते।

सामूहिक जप वातावरण को अपने कंपनों से आच्छादित कर देता है। अकेले की गई मंत्र-साधना साधक के अपने इर्द-गिर्द सूक्ष्म कवच बनाती है। उसी स्तर के कंपन आकर्षित करती है। सामूहिक जप अथवा एक ही समय में विभिन्न स्थानों पर रहते हुए भी एक ही मंत्र का किया गया जप पूरे वातावरण को घेरने लगता है। वह आच्छादन पूरे वातावरण की ही रक्षा करता है, जितने क्षेत्र में जप किया जा रहा है, उतने क्षेत्र में सघन-विरल कंपन वह जगाता है। उतने परिवेश को अनुकूल मोड़ देता है और आवश्यक परिवर्तन लाता है। उसे एक व्यक्ति की पुकार का बल और हजारों लोगों के एक साथ पुकारने के प्रभाव से भी जाना जा सकता है।

सामूहिक जप के प्रभाव को वर्षा के उदाहरण से भी समझा जा सकता है। प्यास लगती है, तो व्यक्तिगत प्रयत्नों से लीटर-आधा लीटर पानी जुटाया जा सकता है। वह बहुत आसान है और कहीं भी रहते हुए यह व्यवस्था की जा सकती है। लेकिन पानी का व्यापक अभाव हो, धरती तप रही हो, तो वर्षा ही तृप्त करती है। इसके लिए बादलों का उठना, उड़ते हुए सूखे क्षेत्र तक उनका आना और बरसना जरूरी है। सामूहिक जप का प्रभाव बादलों के उठने और उपयुक्त स्थान पर बरसने की तरह समझाया गया है।

संध्या-उपासना में गायत्री मंत्र का जप किया जाता है। गायत्री मंत्र भारतीय परंपरा का परम उपास्य मंत्र है। हजारों वर्षों से ऋषि-मुनि और साधक श्रेणी के लोग इसे जपते रहे हैं। सामान्य गृहस्थ भी जो नियमित उपासना नहीं कर पाते, उनकी आस्था भी नहीं हो फिर भी कर्मकांड की औपचारिकता करते हैं, तो गायत्री का आश्रय लेते हैं। अब तक कितने ही लोगों ने गायत्री मंत्र का कुल मिलाकर कितना जप किया होगा; इसका हिसाब लगाना कठिन है। हिसाब लगाना तो दूर की बात है, इसकी कल्पना करना भी कठिन है। हजारों-करोड़ों लोगों ने दस-पंद्रह वर्ष से लेकर साठ-सत्तर वर्ष तक प्रतिदिन गायत्री मंत्र का जप किया होगा। उस जप का प्रभाव सूक्ष्म आकाश में संव्याप्त है।

युग परिवर्तन महापुरश्चरण साधना के अंतर्गत इन दिनों जितना सामूहिक जप किया जा रहा है, वह हजारों वर्षों से किए गए जप प्रभाव के साथ संयुक्त होता है। प्रभाव के उस महासागर से जुड़कर महापुरश्चरण साधना भी हजार-लाख गुना फलदायी हो रही है, उसके

फल और प्रभाव को इन दिनों चल रही उथल-पुथल के रूप में देखा जाना चाहिए। कुछ दैवी आपदाएँ चिंतित भी करती हैं। उन्हें विरेचन, स्वेदन जैसे चिकित्सा-कार्यों के रूप में देखना चाहिए और आश्वस्त रहना चाहिए कि स्थायी प्रभाव शुभ ही होगा।

सामूहिक साधनाओं का एक प्रभाव यह भी होता है कि उनसे निर्दोष-नासमझ लोगों का हित भी सधता है। चौके में बनाया भोजन स्वयं के और परिवार के लिए ही खप जाता है। बहुत हुआ तो एकाध व्यक्ति को और खिलाया जा सकता है। लेकिन बहुत-से लोग मिलकर विपुल सामग्री से भोजन तैयार करते हैं, तो वह लंगर या अन्नक्षेत्र जैसी व्यवस्था हो जाती है। दस-बीस लोगों द्वारा किया गया वह प्रयत्न सैकड़ों लोगों को तृप्त कर सकता है। सामूहिक साधनाएँ भी उसमें लगे साधकों की तुलना में कई लोगों को लाभ पहुँचाती हैं, उनकी आध्यात्मिक क्षुधा को तृप्त करती हैं।

जिन जातियों अथवा समाजों ने संगठित प्रयत्न किए और लौकिक क्षेत्र में ऐतिहासिक सफलताएँ प्राप्त कीं, उन्होंने सामूहिक उपासना को महत्त्व दिया है। मुसलमानों द्वारा शुक्रवार के दिन तथा ईद आदि अवसरों पर सामूहिक नमाज, ईसाइयों द्वारा रविवार को चर्च में सामूहिक प्रार्थना, बौद्धों का संघ-ध्यान, सूफियों की नृत्य-साधना जैसे कई उदाहरण हैं। वैदिक परंपरा में यज्ञयाग भी सामूहिक उपासना का ही एक प्रकार है। अश्वमेध, राजसूय, वाजपेय जैसे विशाल यज्ञ सूक्ष्मजगत् में व्याप्त 'तेज' और 'ओज' को आकर्षित करने के उपक्रम ही थे। सामूहिक प्रयत्नों से ब्रह्मतेज को अभीप्सा के साथ पुकारते हुए उसे धारण करने योग्य भावभूमि भी तैयार की जाती

धी। इस क्रम को मेध के आह्वान और खेती के लिए जमीन तैयार करने की, दोनों प्रक्रियाओं का एक साथ चलना कहा जा सकता है।

वज्र-महायज्ञों के अलावा ऋषि आश्रमों में वेदपाठ, सामूहिक जप, अनुष्ठान आदि कृत्य

भी चलते थे। कहना न होगा कि भारत की गौरव-गरिमा को स्थिर रखने में शुद्ध आध्यात्मिक स्तर के प्रयत्नों का योगदान विलक्षण ही था। उसे आधारभूत श्रेणी का ही मानना होगा।

## 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 जमापत्ती 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

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

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

09927086289 व्हाट्सएप नं. 7055514422

# बच्चों के विकास का दायित्व



बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं शैक्षणिक विकास के लिए माता-पिता जितने प्रयत्नशील रहते हैं; उतना ही उन्हें उनके चारित्रिक विकास पर ध्यान देना चाहिए। बड़े होने पर जिन गुणों और अवगुणों को हम खिले फूल के समान देखते हैं; उनका बीजारोपण बचपन में ही होता है। चरित्र पर वंशानुक्रम और वातावरण, दोनों का प्रभाव पड़ता है। माता-पिता के रूप, गुण और स्वभाव को बच्चा जन्म से ही लेकर उत्पन्न होता है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। जन्म से लेकर मृत्यु तक उसे समाज में ही रहना होता है। वह घर और समाज में ठीक से निभ सके; अपने सहयोग से जीवन को सुखी बनाए; आस-पास भी प्रसन्नता बिखेरे, इसी में उसके जीवन की सफलता है। इसी ध्येय की प्राप्ति की दृष्टि से अभिभावकों एवं अध्यापकों को मिलकर बच्चे का चरित्र-निर्माण करना होगा। उसमें निम्नलिखित गुण पैदा करने का प्रयास बचपन से ही किया जाना चाहिए।

( 1 ) सदा प्रसन्न रहना—प्रसन्न बच्चे हमेशा स्वस्थ रहते हैं; जबकि चिड़चिड़े बच्चे हमेशा रोगी ही दीखते हैं। जहाँ माता-पिता बच्चे के स्वास्थ्य की चिंता करते हैं; वहाँ वे इस बात की भी चेष्टा करें और साधन जुटाएँ कि बच्चे के आस-पास का वातावरण प्रसन्नता बढ़ाने वाला हो। उसको हँसाएँ, खिलाएँ तथा सिखाएँ कि किस प्रकार प्रसन्न रहा जाता है ?

( 2 ) साहस—प्रायः माताएँ बच्चों को रोने, जिद करने, अपनी बात मनवाने आदि के समय काल्पनिक हौआ, जुजू, भूत-प्रेत, कुत्ता, बिल्ली, सिपाही आदि से डराती हैं। मन पर भय का आतंक बन जाने से वह सदा के लिए डरपोक बन जाता है। साहस का उसमें अभाव हो जाता है। ऐसे बच्चों से भला समाज के आदर्श नागरिक बनने की कल्पना कैसे की जा सकती है!

( 3 ) निस्स्वार्थता—बच्चे को स्वार्थी और मतलबी बनने की सीख नहीं देनी चाहिए। इससे वह अपने बहन-भाइयों से और बड़े होकर माँ-बाप से भी चालाकी करने लगता है। संकीर्ण स्वार्थपरता मनुष्य को हेय स्तर का बनाती है। परिवार में विघटन का प्रमुख कारण उसके सदस्यों की बढ़ी हुई स्वार्थपरता ही होती है। इसके लिए वह ज्यों-ज्यों बड़ा हो, उसे अपने संगी-साथियों और अड़ोस-पड़ोस के संग मिलकर अपने खिलौनों से खेलना सिखाया जाए। उसके हाथ से अन्य बहन-भाइयों और साथियों को मिठाई, प्रसाद या उपहार बँटवाया जाए। सुख-दुःख में एकदूसरे की मदद करने की प्रेरणा दी जाए। इन सबसे उसमें निस्स्वार्थता विकास सुगमता से किया जा सकता है।

( 4 ) दया और सहानुभूति—कई बच्चों को लँगड़े-लूले जानवरों तथा मोहताज भिखमंगों को परेशान करने में आनंद आता है। किसी पगली या अंधी बुढ़िया को सब मिलकर परेशान करते हैं। बच्चों की ऐसी वृत्ति को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए। पशु-पक्षियों पर दया करना

बच्चों से जो नियम पालन कराना चाहते हैं, उन पर पहले अभिभावक अमल करें।

अथवा किसी असहाय की मदद करना; उन्हें सिखाया जाए। दया और परोपकार की वृत्ति को कहानियों आदि के माध्यम से बच्चों में विकसित करने का प्रयास करना चाहिए।

( 5 ) उत्साह और दिलचस्पी—बालक अपनी दिनचर्या, खेल-कूद, कपड़े, खिलौने, खान-पान आदि में दिलचस्पी लें; इसके लिए प्रत्येक कार्य को मनोरंजक और आकर्षक बनाया जाए; अन्यथा बच्चों में सुस्ती आने लगती है। उनमें प्राकृतिक सजीवता व जिंदादिली नहीं रह जाती। वे निराशावादी होकर प्रत्येक कार्य को अनुत्साहपूर्ण ढंग से करने लगते हैं। आगे चलकर थोड़ी-सी भी असफलता उनकी लक्ष्यप्राप्ति के मार्ग में अवरोधक बन जाती है। उनमें खिलाड़ी स्पिरिट जाग्रत करनी चाहिए।

( 6 ) आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भरता—योग्यता होते हुए भी आत्मविश्वास के अभाव में बच्चा यत्न नहीं करता। अपने साथियों में वह झेंपू, चिपकू और पिछड़ा हुआ रहता है। बच्चा जितना अधिक आत्मनिर्भर होगा; उसका आत्मविश्वास उतना ही बढ़ता जाएगा। अतः बच्चे में स्वावलंबन वृत्ति को विकसित करके उसे आत्मनिर्भर व आत्मविश्वासी बनाने का प्रयास किया जाए।

( 7 ) नेतृत्व गुण का विकास—बच्चे में इस गुण के विकसित हो जाने से उसका झेंपू और दब्बूपन दूर हो जाता है। बच्चे को दंभी तो न बनने दिया जाए, पर उसके आत्मसम्मान को

उन दिनों कलकत्ता में प्लेग फैला था। रामकृष्ण मिशन के एक स्वामी साथियों समेत रोगियों के सेवा कार्य में जुट गए। पैसे की आवश्यकता पड़ी तो रामकृष्ण मठ की भूमि तक बेचने को तैयार को गए। शिष्यों ने पूछा—“आप तो वीतराग योगी हैं। दुनिया के सुख-दुःख से आपको क्या मतलब होना चाहिए? स्वामी जी ने उत्तर दिया—“दीन-दुःखियों की सेवा ही परमात्मा की सच्ची उपासना है।”

आघात भी न पहुँचाया जाए। उसे अपनी योग्यता के प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया जाए। हर समय किसी का पिछलग्गू बनने से बच्चे का व्यक्तित्व छिप जाता है और तरक्की रुक जाती है।

( 8 ) सद्गुणों का विकास—बच्चों में सद्गुणों का विकास हो; वे चरित्रवान बनें; इसके लिए घर के वातावरण, बड़ों के उदाहरण तथा बच्चों की संगति इन तीनों को विशेष महत्त्व देना होगा; क्योंकि ये ही चरित्र के विकास की आधारशिला हैं। बच्चों को कड़े नियमों से जकड़ने के बदले प्रेम से अनुशासन सिखाना अधिक कल्याणकारी है। इसके अतिरिक्त स्वच्छता, व्यवस्थाप्रियता, समय पर काम करना आदि बातें भी बच्चों को बचपन से ही सिखाई जानी चाहिए।

प्रायः माता-पिता बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य की ओर सजग रहते हैं, किंतु उनके मानसिक स्वास्थ्य को परखने की चेष्टा नहीं करते। जिस प्रकार शारीरिक बल, शारीरिक स्वास्थ्य की भित्ति पर खड़ा रहता है; उसी प्रकार चरित्र की आधारशिला मानसिक स्वास्थ्य है। वह जितना मजबूत होगा; बच्चों का चरित्र भी उतना ही दृढ़ होगा और उनमें सद्गुणों का सुंदर विकास होगा। सद्गुणों का अभिवर्द्धन ही उत्कृष्टता की दिशा में बढ़ने का, श्रेष्ठ चरित्र-निर्माण का संबल होता है। बच्चों में इनका समावेश किया जाना यदि संभव हो सके तो उनका भविष्य उज्ज्वल समझा जा सकता है।

## हिंदू नव-संवत्सर 'रौद्र'-सं. 2083 का अभिनंदन

हमें अपनी प्राचीन संस्कृति पर गर्व होना स्वाभाविक है; पर जब प्रशंसा के स्वर उस स्थान से सुनने को मिलते हैं, जहाँ से हमने कभी सोचा भी नहीं था तो हमारा मस्तक और ऊँचा हो जाता है, छाती और चौड़ी हो जाती है।

सत्ताईस यूरोपियन देशों (European Union) की प्रमुख उर्सुला वॉन (फॉन) डेर लेयेन (Ursula Von Der Layen) भारत के पिछले गणतंत्र दिवस समारोह की मुख्य अतिथि थीं। उन्होंने भारत के साथ एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यापार-समझौता किया था जिसे मदर ऑफ आल डील्स (Mother of All Deals) का नाम दिया। इस अवसर पर बोलते हुए उन्होंने हमारे पर्व 'मकर संक्रांति' का नाम लिया और "उस पवित्र दिवस पर सूर्य 'उत्तरायण' होते हैं", ऐसा कहा।

स्मरण रहे, गणतंत्र दिवस से कुछ ही दिन पूर्व 15 जनवरी को हमने मकर संक्रांति का पर्व मनाया था। गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी श्रीरामचरितमानस में लिखा है—

**"माघ मकरगत रवि जब होई।**

**तीरथपतिहिं आव सब कोई ॥**

अर्थात् जब सूर्य माघ माह में मकर राशि में प्रवेश करते हैं, तब तीरथराज प्रयाग स्थित गंगा-यमुना-सरस्वती के संगम में स्नान हेतु सभी देव-दानव-मनुष्य-किन्नर पधारते हैं।

सर्वविदित है कि माघ का प्रथम स्नान मकर-संक्रांति को ही संपन्न होता है।

शीत ऋतु में सूर्य दक्षिणायन रहते हैं रातें लंबी होती हैं और दिन छोटे। सूर्य भारत की मुख्य धरा से काफी दूर दक्षिण की ओर चले जाते हैं, जिससे प्राण-ऊर्जा की उपलब्धता काफी कम हो जाती है, सभी मंगल कार्य रोक दिए जाते हैं। इसके विपरीत उत्तरायण में हर्ष का अवसर प्राप्त होता है, दिन लंबे होने लगते हैं और रातें छोटी। सूर्य के सान्निध्य की अवधि बढ़ जाने से प्राणियों में ऊर्जा का संचार उनके व्यवहार में क्रांतिकारी बदलाव लाने लगता है। यह परिवर्तन सभी के हित में सहायक होता है। कुछ ही दिनों बाद माघ शुक्ल पंचमी को वसंत पंचमी मनाई जाती है। इसी दिन से होली के रंगारंग उल्लास भरे आयोजन का शुभारंभ भी माना गया है। फिर महाशिवरात्रि तथा होली आती है। चैत्र कृष्ण प्रतिपदा को होली का उत्सव मनाया जाता है, जो कुछ स्थानों पर चैत्र कृष्ण पंचमी तक चलता है। चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से हिंदू वर्ष का शुभारंभ होता है। इस वर्ष 19 मार्च से 'रौद्र' नाम का नव-संवत्सर आरंभ हो रहा है। विशेषता यह है कि उसी दिन से नवरात्र की साधना शुरू होती है और अंतिम दिन भगवान राम का जन्मदिवस रामनवमी के रूप में मनाते हैं।

## हिंदू नववर्ष की महत्ता

अपने अधिकांश पर्व शुभ परिवर्तन लेकर आते हैं। नववर्ष पर शीतऋतु का समापन और गरमी का शुभारंभ होता है। इसके विपरीत अँगरेजों का नववर्ष 01 जनवरी अर्द्धरात्रि से प्रारंभ होता है, जब पहले और बाद में अंधकार तथा अति शीत भरपूर होती है। हमारा प्रत्येक दिवस सूर्योदय से शुरू होता है, जब अंधकार समाप्त होता और प्रकाश बढ़ता है। अँगरेजों का दिन मध्य रात्रि से शुरू होता है, जहाँ कोई परिवर्तन नहीं दिखाई देता। हृद तो तब होती है, जब हमारे देश में जन्में अँगरेजियत के भक्त 01 जनवरी को ही नववर्ष मनाने के लिए काफी बड़ी धनराशि खर्च करके बड़े-बड़े शहरों के बड़े होटलों में जाकर अँगरेजों का अर्द्धरात्रि वाला नववर्ष मनाते हैं। इसे दिमागी दासता (Mental Bankruptcy) ही कहा जा सकता है।

## क्या करें, कैसे करें

(1) भारतीयों से विशेष आग्रह है कि ऋषिप्रणीत भारत की सांस्कृतिक विरासत का सम्मान करें, जो हर कसौटी पर पाश्चात्य चिंतन की अपेक्षा अधिक वैज्ञानिक और जनोपयोगी है। पाश्चात्य विचारधारा के अनुसार दिन का शुभारंभ अर्द्धरात्रि को होने वाली बात को हम हर दृष्टि से उचित नहीं समझते, केवल रेलवे टाइम टेबल के लिए ही स्वीकारते हैं। सभी पर्व त्योहार, जयंती, विवाह आदि मुहूर्त के लिए हम उदया-तिथि को ही मान्यता देते हैं। ठीक इसी प्रकार हमें नववर्ष के संबंध में 01 जनवरी को

मात्र सरकारी काम-काज के कैलेंडर-वर्ष के आरंभ में मान्यता देनी चाहिए और उत्सव की दृष्टि से चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (चैत्र नवरात्र का प्रथम दिन) जो इस वर्ष 19 मार्च गुरुवार को पड़ रहा है, उसे उल्लास के साथ मनाना चाहिए।

(2) सभी पत्रिका के पाठकों से आग्रह है कि वे इस संबंध में स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ/प्रज्ञापीठ/गायत्री चेतना केंद्र/प्रज्ञा केंद्र के व्यवस्थापकों से चर्चा कर परिजनों की गोष्ठी बुलाएँ और निम्न बिंदुओं पर चर्चा करके वहाँ की परिस्थिति के अनुसार व्यवस्था बनाएँ।

1. नव-संवत्सर की पूर्व संध्या अर्थात् बुधवार, 18 मार्च को सांस्कृतिक कार्यक्रम रखें और रुचि-अनुसार उत्तम भोजन की सामूहिक व्यवस्था बनाएँ। नवरात्र-साधना के संकल्प दिलाए जाएँ।

2. गुरुवार, दिनांक 19 मार्च को सूर्योदय के समय परिजन स्थानीय शक्तिपीठ/प्रज्ञापीठ/चेतना केंद्र पर एकत्र होकर सामूहिक शंख-ध्वनि से नववर्ष का अभिनंदन करके चौबीस बार गायत्री महामंत्र सामूहिक रूप से बोलें और मिशन के जयघोष बोलकर नवरात्र की गायत्री मंत्र साधना अथवा मंत्र लेखन करें। इस अवसर पर शोभायात्रा भी निकालें।

3. एक बात पर विशेष ध्यान रखा जाए कि इस समारोह में परिजन सपरिवार भाग लें और अपने बेटे-बेटियों, नाती-नातिनों को आयोजन की व्यवस्था में जिम्मेदारियाँ अवश्य सौंपें। सभी पाठकों को नववर्ष की हार्दिक मंगलकामनाएँ! □

# 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।

## नौदिवसीय अनुष्ठान साधना आगामी शिविर

मार्च, 2026	अप्रैल, 2026	मई, 2026	जून, 2026
19 से 27 (चैत्र नवरात्र)	01 से 09 11 से 19 21 से 29	01 से 09 11 से 19 21 से 29	01 से 09 11 से 19 21 से 29

## युवा जागरण शिविर

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।

## युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन

[ 11 जून से 13 जून, 2026 ]

गायत्री तपोभूमि के पावन, दिव्य एवं संस्कारित वातावरण में युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। भाग लेने के इच्छुक परिजन 10 जून की सायंकाल तक अवश्य आ जाएँ। 13 जून को दोपहर बाद विदाई हो जाएगी। जो शिक्षक बंधु और बहनें आ रही हैं वे अपने नाम, पते, मोबाइल नंबर, ई-मेल अथवा डाक से अवश्य भेज दें।

## आगामी पुस्तक मेला

रघुनाथ भवन, रामलीला मैदान 28 मार्च से 06 अप्रैल, 2026 (1) डॉ. दिनेश चन्द्र  
अतर्रा, बाँदा (उ. प्र.) मो.-9415883994  
(2) श्री नवल किशोर गर्ग  
मो.-9453349270

सत्संग के द्वारा मन को पवित्र बनाया जा सकता 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 आएँ। अपने साथ दैनिक उपयोग के वस्त्र, चादर, तेल, कंधा, मंजन-ब्रुश, साबुन, पानी की बोतल आदि आवश्यक वस्तुएँ लेकर आएँ। शिविर के अंतिम दिन विदाई दोपहर 12 बजे होगी। नित्य 5.00 बजे जागरण से रात्रि 8.30 बजे तक व्यस्त निर्धारित दिनचर्या रहती है, जिसका पालन करना अनिवार्य होता है। अनुशासनहीन बच्चे न आएँ। लड़के-लड़कियाँ ग्रुप में अथवा अपने अभिभावकों के साथ आ सकते हैं। अभिभावक भी गायत्री-साधना करेंगे। हर छात्र अथवा छात्रा अपने साथ एक चादर अवश्य लेकर आएँ। बीच में शिविर छोड़कर जाना मना है। घूमने जाना हो तो पहले या बाद में जाएँ।

### छात्राओं का शिविर

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—

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

जून, 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

# प्रदूषण का कुप्रभाव

मनुष्य की गतिविधियाँ आजकल ऐसी चल रही हैं कि वह तात्कालिक लाभ के लिए वातावरण एवं प्रकृति के साथ किसी भी मूल्य पर खिलवाड़ करने पर उतारू हैं। व्यक्ति प्रतिवर्ष विषाक्तता उत्पन्न करने वाले अनेक तत्व बहुत अधिक मात्रा में पर्यावरण में भरता जा रहा है। वायु, जल एवं मिट्टी आदि सभी विषैले पदार्थों से संतृप्त प्रायः हो चुके हैं। वायुमंडल में बढ़ता हुआ धुआँ जहाँ एक ओर मानवीय स्वास्थ्य को क्षीण कर रहा है, वहीं दूसरी ओर प्राकृतिक संतुलन भी बिगाड़ रहा है। तात्कालिक लाभ के उद्देश्य से की गई वातावरण के साथ खिलवाड़ भयावह संकट की भूमिका ही बना रही है।

सर्वेक्षणकर्त्ताओं के अनुसार प्रदूषण फैलाने में औद्योगिक इकाइयाँ सबसे आगे हैं। चिमनियों से निकलने वाले धुएँ में रेडियोधर्मी तत्व, मिले होते हैं, जिनका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता और अनेकानेक शारीरिक, मानसिक बीमारियाँ पैदा करता है। गरीब एवं पिछड़े राष्ट्रों की अपेक्षा धनी एवं विकसित देश इस तरह के उत्पादनों में अग्रणी हैं। कारखानों से निकलने वाली विषाक्तता के अतिरिक्त रसोई का धुआँ भी वातावरण में भरता जाता है। वनस्पतियाँ भी जब धीरे-धीरे सड़ती हैं तब हानिकारक मीथेन गैस उत्पन्न करती हैं। विश्व की जनसंख्या वृद्धि का प्रभाव भी जनस्वास्थ्य पर पड़े बिना नहीं रहता।

वायुमंडल में बढ़ती हुई विषाक्तता के कारण मानवी स्वास्थ्य और वनस्पतियाँ दोनों ही वर्ग कई प्रकार के रोगों से ग्रसित होकर अनुपयोगी बन गए हैं। उनका जीवनकाल घटा है और कार्यक्षमता में भारी कमी आई है। औद्योगिक संयंत्र जो धुआँ निकालते हैं, वह समीपवर्ती क्षेत्रों पर अधिक मात्रा में असर तो डालते ही हैं, हवा के प्रवाह के अनुरूप उनका हलका प्रभाव दो-सौ मील की दूरी तक पड़ता है। यह प्रभाव शरीर के अवयवों में सबसे अधिक फेंफड़ों को प्रभावित करता है। खाँसी, दमा, घुटन जैसी बीमारियाँ उत्पन्न करने में फैक्टरियों से निकलने वाली गैसों असाधारण रूप से असर छोड़ती पाई गई हैं। पेड़ों पर रहने वाले पक्षी समूह तक इस धुएँ से घुटकर बीमार रहने लगे हैं। वर्षा के साथ यह गैस धरती पर आती है, तो उनका जहरीला अंश उगने वाली घास एवं फसलों में समा जाता है। इस घास को खाने वाले पशुओं को भी कई प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। इनका दूध पीने या मांस खाने वाले भी विषाक्तता से प्रभावित होते हैं।

प्रदूषण से शारीरिक, मानसिक विकार, मानसिक असंतुलन और उसके दुष्परिणाम निराशा, उदासी, उच्चरक्तचाप आदि के रूप में मिलता है। वृक्षारोपण को अधिकाधिक बढ़ावा देना होगा। यही प्रदूषणरूपी महाव्याधि का उपचार है। □

## शिथिलीकरण की सरल विधि

योगनिद्रा, श्वासन या शिथिलीकरण के नाम से प्रचलित यह यौगिक क्रिया आज के समय की भाग-दौड़, तनाव, आपा-धापी एवं उलझन भरी जिंदगी में बड़ी उपयोगी सिद्ध हुई है।

मन-मस्तिष्क की नकारात्मकता के निवारण एवं सकारात्मक बदलाव के लिए शरीर और मन को विश्राम देने के लिए इस आसन को अपनाइए। मानसिक स्वास्थ्य भी इससे सधता है।

**विधि**— समतल तखत या जमीन पर दरी या कंबल बिछाकर पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों के बीच डेढ़ फीट की दूरी रखें। दोनों हाथ बगल में, हथेलियाँ ऊपर की तरफ खुली हुई रखें। श्वसन-क्रिया नासिका से चलती रहे। चेहरे पर तनाव न हो। श्वास-प्रश्वास पर ध्यान दें। तालबद्धता के साथ श्वसन-क्रिया चलती रहे। सिर के नीचे पतली तकिया, तौलिया या आसन मोड़कर सहारा ले सकते हैं। श्वसन-क्रिया नासिका से चलती रहे, इसलिए मुँह को बंद रखें। सिर को दाईं या बाईं ओर न झुकाएँ।

पूरा शरीर भारी होकर जमीन पर श्व की तरह निश्चेष्ट पड़ा हुआ अपनी चेतना द्वारा अनुभव करें। श्वास-प्रश्वास और हृदय की धड़कन महसूस करें। विचारशून्यता लाएँ। यदि कोई विचार आएँ तो आने दीजिए, परंतु उन विचारों पर ध्यान मत दीजिए। प्रत्येक अंग-अवयवों को शिथिल करने की भावना करते हुए शिथिलीकरण पर ध्यान केंद्रित कीजिए।

इसे योगनिद्रा आसन कहते हैं, परंतु इस आसन में नींद न आए, तभी पूरा लाभ मिलता है।

सोते समय अनिद्रा निवारण के लिए करते हैं, उस समय तो नींद आना आवश्यक है, परंतु अन्य समय में इसका पूरा लाभ लेने के लिए चेतना-स्तर पर जागरूक रहकर शिथिलीकरण जरूरी है।

### शिथिलीकरण की विधियाँ

(1) पूरे शरीर को शिथिल कर श्वास की संख्या गिनते रहें।

(2) पूरे शरीर को शिथिल कर आती-जाती श्वास पर ही ध्यान केंद्रित करें।

(3) अपने शरीर से निकलकर प्राण बाहर किसी पक्षी के रूप में बैठा देखें। अब अपने शरीर को देखें। अनुभव करें कि यह शरीर श्व की तरह निश्चेष्ट पड़ा हुआ है। चेतना द्वारा अपने ही शरीर को बाहर से देखना।

(4) एक-एक अंगों पर चेतना घुमाइए और उन अंगों को शिथिल कर मांसपेशियों, नाड़ियों (स्नायुओं) को विश्राम दिलाएँ जिसकी विस्तृत विधि इस प्रकार है जिससे तंत्रिका-तंत्र (केंद्रिय स्नायु संस्थान) को विश्राम मिलने से सब प्रकार से लाभप्रद होता है। नई ऊर्जा संचरित होती है।

दाहिने हाथ को शिथिल कीजिए। सर्वप्रथम दाहिने हाथ का अँगूठा, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठा को शिथिल (रिलेक्स) कीजिए।

कलाई, तुहनी, दाहिनी भुजा, पीठ, दाईं छाती, जगल, दायाँ कूल्हा, जाँघ और दायाँ घुटना, दाहिनी पिंडली, दाहिना पंजा, दाहिने पैर का अँगूठा तथा उँगलियाँ शिथिल कीजिए। इसी प्रकार शरीर का बायाँ भाग भी शिथिल करें। तत्पश्चात् गरदन, दाहिना कान, बायाँ कान, दाहिना गाल, बायाँ गाल, छोड़ी, ऊपर का ओंठ, नीचे का ओंठ, दाहिनी आँख, बाईं आँख, दाहिनी भौंह, बाईं भौंह, ललाट, सिर का दायाँ भाग, बायाँ भाग, पूरा सिर शिथिल, इस तरह पूरे अंग-अवयवों को शिथिल करना। शिथिलीकरण की यह प्रक्रिया बार-बार करने से तनाव की निवृत्ति होती है।

बार-बार यह आत्मनिर्देश दें कि मैं पूरी तरह जागरूक हूँ, मैं निद्रारहित हूँ। मेरा पूरा शरीर शिथिल है, तनावमुक्त है। सभी कोशिकाएँ तनावमुक्त हो रही हैं। सभी मांसपेशियाँ, स्नायु तथा ज्ञानतंतु तनावमुक्त हो रहे हैं।

अपनी चेतना को सभी अंगों तक ले जाइए, जिस क्रम से एक-एक अंग को शिथिल

किया गया, उसी प्रकार एक-एक अंग को पुनर्जाग्रत कीजिए। उस अंग की हलचल महसूस कीजिए। ऊर्जावान, स्फूर्तिवान महसूस करते हुए दाहिनी करवट लेते हुए बैठ जाइए। प्राण-ऊर्जा को धारण कर अपने मानसिक, शारीरिक और आत्मिक बल को जगाइए।

**लाभ**—सभी मनोदैहिक रोगों में लाभ होता है। शारीरिक और मानसिक शिथिलता से मन और शरीर शांत रहता है। शारीरिक थकावट दूर होती है। 30 मिनट का श्वासन 2 घंटे की नींद के बराबर लाभ देता है। योगासनों के माध्यम से एक-दो मिनट का श्वासन थकावट दूर करता है। यह आसन, यह अभ्यास सिद्ध होने पर कठिन परिस्थितियों में भी मन को शांत एवं तनाव व चिंता रहित रख सकते हैं। मधुमेह, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि में श्वासन विशेष लाभप्रद है। □

विश्व का इतिहास इस बात का साक्षी है कि जितने भी महापुरुष हुए हैं, उनके निर्माण और उत्थान में उनकी माता का प्रथम हाथ रहा है। जननी के स्नेह, ममत्व एवं सौहार्द से अनुप्राणित बालक उसके आदेश को बड़ी तत्परता से मानता है। माता ही उसकी प्रथम मित्र है, प्रथम गुरु है और माता की गोद ही उसकी प्रथम पाठशाला है। प्रेमचंद जी को साहित्यसम्राट बनाने का श्रेय उनकी माँ को ही जाता है। उनके उपन्यासों में, कहानियों में जो सहज पात्र, स्वाभाविक घटनाक्रम, आदर्शोन्मुख यथार्थ और भारतीय जनजीवन का सजीव चित्रांकन हुआ है, वह बहुत कुछ उनकी माता की ही देन है। वे अपनी लंबी-लंबी कहानियों में श्रोता को बाँधे रखती थीं। सुनने वाले लंबे समय तक उनमें तन्मय रह जाते थे। उनके कथा-कौशल ने प्रेमचंद को बहुत कुछ दिया। वे पढ़ तो सब लेती थीं, लेकिन लिख नहीं पाती थीं, पर उनके किस्से-कहानियाँ लोक-जीवन से जुड़े, बड़े जीवंत होते और पंद्रह-पंद्रह दिन तक खतम नहीं होते थे। प्रेमचंद के एक श्रेष्ठतम साहित्यकार होने के मूल में उनकी माँ ही थीं।

## पारिवारिक सुख-शांति का राजमार्ग



गृहस्थ जीवन में जितने भी सुख हैं, वे सब दांपत्य जीवन की सफलता में सन्निहित 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 सुखी और प्रसन्नता 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 मुख्यतः 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 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 रहेगा। दांपत्य सुख प्राप्त करने के लिए प्रेम का प्रयोग करना चाहिए। यह प्रेम त्याग-भावना, कर्तव्य-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। प्रेम आत्मा से करते हैं, शरीर से नहीं; कर्तव्य 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 सकते हैं। सुखी जीवन का यह प्रमुख आधार है।

इस सद्भावना का प्रमुख शत्रु है—अपना विषाक्त मन। मन बड़ा शंकालु 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 रहेगा तो दुर्भावनाएँ अपने आप दूर रहेंगी और दांपत्य जीवन का वातावरण विषाक्त होने से बच जाएगा।

निस्स्वार्थ सेवाभाव हमारे प्रेम बंधनों को मजबूत बनाता है। सेवा मनुष्य का सबसे बड़ा

कर्तव्य है। दांपत्य सुख की सुरक्षा में तो वह अपना विशिष्ट स्थान रखती 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 की 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 बहुत ही 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। इनमें सभी 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 गुण ग्राहकता का स्वभाव बनाएँ। छोटी-छोटी भूलें लोग बच्चों की क्षमा कर देते हैं; अपनी त्रुटियों को भी उदारतापूर्वक क्षमा किया जा

सके तो पारस्परिक सौजन्य बना रह सकता 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 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-परिहास भी होना चाहिए। निरंतर काम करते रहने से, श्रम और संघर्ष से जो थकान, ऊब और सुस्तता आती है, उसे समाप्त करने का एकमात्र उपाय है—मनोविनोद। पति काम से थककर जब शाम को घर पहुँचते हैं, तो पत्नी का चेहरा हँसता हुआ, खिला-सा दिखाई दे। कुढ़ा हुआ रूप 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 ताजगी और स्वस्थता प्राप्त कर लेते हैं। हँसना जीवन-शक्ति को बढ़ाता है; शरीर में बल और साहस का संचार होता है। इसी तरह मृदुल हास से स्वभाव, शरीर और आत्मा दृढ़ होती है। इन्हें अपने जीवन में प्रयुक्त किए रहने से संबंध मधुर बने रहते हैं। □

जरासंध अपने पौरुष के बल पर सम्राट की पदवी ले चुका था; परंतु उसके अपने निकट के साथी भी भीतर-भीतर उसकी क्रूरता के कारण ऊब चुके थे, उससे मुक्ति पाने की प्रतीक्षा में थे। इसीलिए भगवान श्रीकृष्ण ने उससे सैन्य युद्ध टाला और एकाकी द्वंद्व से फैसला करने की राह चली। उसका भय हटते ही सभी सामंतों ने सुख की साँस ली।

हमें सत्य की शोध करनी चाहिए। सत्य का आश्रय लेना चाहिए।

(27)

# आस्तिकता और धार्मिकता

## आस्तिकता ( ईश्वरविश्वास )

ईश्वरविश्वास मानवीय नैतिकता का मेरुदंड है। उसे हर कीमत पर सुरक्षित रखा जाना चाहिए। कर्मफल सिद्धांत आस्तिकता से जुड़ा हुआ है। तत्काल कर्मफल न मिलने की छूट देकर मनुष्य की निजी गरिमा परखी गई है; अन्यथा तत्काल कर्मफल की व्यवस्था रही होती तो मनुष्य दंड-भय से एक जैसे बने रहते और उनका निजी स्तर निखर न पाता। कर्मफल तत्काल मिलते न देखकर लोग इस भ्रम में पड़ जाते हैं कि वे सदा ही अपनी चतुरता से बचे एवं मनमानी स्वार्थपरता तथा अनीति में लगे रह सकते हैं। इसी भ्रम में मनुष्य कुमार्गगामी बनता है। अस्तु, जनमानस में ईश्वरीय शासन की आस्था दृढ़तापूर्वक जमी रहनी चाहिए। उसको सर्वव्यापी, निष्पक्ष और न्यायकारी मानने से कर्मफल, परलोक, पुनर्जन्म के तीनों सिद्धांतों पर विश्वास जमता है। यही वह आत्मनियंत्रण है, जिस अंकुश से मनुष्य स्वेच्छापूर्वक सन्मार्गगामी बना रह सकता है। इस आस्था को गँवा देने से मन पर अनीति के प्रति निर्भयता उत्पन्न हो जाती है और राजदंड से बच निकलने की तरकीबें भिड़ाकर मनुष्य लुक-छिपकर कुछ भी करने पर उतारू हो सकता है।

ईश्वर-उपासना की आवश्यकता प्रधानतः इसीलिए है कि नियामक सत्ता के अनुग्रह का

लाभ और रोष का भय बना रहे। ईश्वरीय आदेश की स्मृति बनी रहे। उस जैसा उदात्त और व्यापक बनने का लक्ष्य ध्यान में रहे। आत्मा को परमात्मा से जोड़ने पर उसके वर्चस्व को अंतःकरण में उतरने का दिव्य अनुदान मिलता रहे। यहाँ यह भी स्मरण रखा जाए कि पूजा-पाठ के कर्मकांड मात्र से पाप-कर्मों के दंड से बच जाने और पात्रता न होते हुए भी मनचाही कामनाएँ पूरी होते रहने की प्रचलित मान्यताएँ सर्वथा निरर्थक हैं। अग्नि की समीपता से अग्नि जैसी विशेषता प्राप्त करना ही आस्तिकता एवं उपासना का प्रमुख लाभ है। इस विश्वास को स्थिर एवं परिपुष्ट रखने के लिए मन पर जमने वाले कषाय-कल्मषों को नित्य धोने हेतु उपासना नित्यकर्म में सम्मिलित रहनी चाहिए।

अपने परिवार में आस्तिकता का वातावरण बनाया जाए। गायत्री माता को ईश्वरीय सत्ता का, मानवीय आदर्शवादिता का प्रतीक मानकर उसके चित्र के सम्मुख नित्य मस्तक झुकाना, न्यूनतम पाँच मिनट इस सद्बुद्धिदायक मंत्र का मानसिक जप एवं सविता देव के प्रकाश का नित्य ध्यान अपने संबंधियों को करने की प्रेरणा देनी चाहिए। आस्तिकता का वातावरण हर घर में, हर मनुष्य के मन में बना रहे; इसके लिए सदा प्रयत्न करना चाहिए।

शिष्टता, सज्जनता, शालीनता, सहृदयता, चरित्रनिष्ठा, उदारता जैसी सत्प्रवृत्तियों से अंतरात्मा को अलंकृत करने के लिए अनवरत प्रयत्न किया जाए। जो निकृष्ट पशु-प्रवृत्तियाँ अपने स्वभाव-अभ्यास में छिपी बैठी हों, उन्हें पैनी दृष्टि से ढूँढ़ा जाए और दृढ़तापूर्वक उन्हें निरस्त किया जाए।

केवल पाप और परमेश्वर के दंड से डरा जाए। आत्मपतन से बचा जाए। शेष सर्वत्र निर्भय रहा जाए। भीरुता एवं कायरता को मनुष्यता का कलंक माना जाए। निराशा, आशंका, उद्विग्नता जैसी कुकल्पनाएँ मनोबल गिराती और अगणित हानियाँ उत्पन्न करती हैं; इस तथ्य को ध्यान में रखा जाए। सदा उज्ज्वल भविष्य के स्वप्न देखे जाएँ। सर्वतोमुखी प्रगति के लिए प्रबल पुरुषार्थ करते रहने का स्वभाव बनाया जाए। दूसरों के द्वारा अपना हित-अहित बहुत ही स्वल्प हो सकता है; यह मानते हुए आत्मनिर्भर बना जाए।

### धार्मिकता ( कर्तव्यनिष्ठा )

मानवीय गरिमा को उच्चस्तरीय धर्म-कर्तव्यों से पूरी तरह संबद्ध माना जाए। नैतिक और सामाजिक कर्तव्यों का पालन करने के लिए अपने को कठोर अनुशासन में बाँधकर रखा जाए। उच्छृंखलता, उद्दंडता, अनैतिकता अपनाने की पशु-प्रवृत्ति को प्रत्यक्षतः आत्मपतन माना जाए और पिछले दिनों ऐसा कुछ बन पड़ा हो, तो उस पर पश्चात्ताप किया जाए। अनैतिक आचरणों से व्यक्ति विशेष को ही नहीं, समूचे समाज को क्षति पहुँचती है; इसलिए जो अपने से हुए हों, उनकी क्षतिपूर्ति के लिए प्रायश्चित्त का साहस जुटाया जाए। पापों के रूप में पतन

की दिशा में जो बन पड़ा है; उसी के समतुल्य सत्प्रवृत्तियाँ बढ़ाने वाला पुण्य-परमार्थ करके ही पिछले पापों का प्रायश्चित्त हो सकता है।

धर्म का एक सरल अर्थ है—कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों का निर्वाह। अपने प्रति तथा दूसरों के प्रति कर्तव्यपालन में तत्परता बरती जाए और जो व्यवधान इस मार्ग में आड़े आते हों, उन्हें हटाया जाए।

### फार्म—4

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

मैं मृत्युंजय शर्मा एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

—मृत्युंजय शर्मा  
प्रकाशक के हस्ताक्षर

बड़ों को आदर और छोटों को स्नेह देने में कृपणता न की जाए। उनकी आर्थिक सुविधाओं का ही नहीं, सद्गुणों की संपदा विकसित करने एवं सुसंस्कारी बनाने के लिए भी पूरी तरह सचेष्ट रहा जाए। हमें पूरी तरफ कर्तव्यपरायणता अपनाना चाहिए। □

# आकांक्षाएँ प्रेरणास्रोत बनें

जिन आकांक्षाओं का कोई उद्देश्य नहीं, कोई उपयोग नहीं अथवा जिनके पीछे कोई हितकर प्रेरणा मौजूद न हो, वे मृग-मरीचिका के सिवाय और क्या कही जाएँगी? निश्चित ही जब-जब मनुष्य की आकांक्षाएँ नशे का रूप धारण कर लेती हैं, तब वे उसे उस नशेबाज की तरह बना देती हैं, जो मदांध होकर नाली में गिरता रहता है, किंतु अपना सुधार नहीं करता।

वास्तविक आकांक्षाएँ तो वही कही जाएँगी, जिनके पीछे कुछ उद्देश्य, हित, आदर्श, आवश्यकता अथवा उपयोगिता की प्रेरणा मौजूद हो। यों ही किसी लोभ, लालच अथवा स्वार्थ से प्रेरित होकर ऊटपटाँग आकांक्षाओं को पाल लेना कोई बुद्धिमानी नहीं है। यह तो उस कबाड़ी जैसा काम है, जो अपने घर में जगह-जगह से उठाकर तमाम निरर्थक और निरुपयोगी वस्तुओं का ढेर लगा लिया करता है। आकांक्षाएँ जीवन की प्रेरणास्रोत अवश्य हैं, किंतु उनको समझने, परखने के लिए विवेक की भी अपेक्षा है। अपने हृदय में पालने से पहले अपनी महत्त्वाकांक्षाओं की परीक्षा कर लेना और समझ लेना परम आवश्यक है कि इनमें कोई यथार्थ तथा उपयोगी तत्त्व भी है अथवा केवल यह मायाजाल है, जो मनुष्य के सहज-सुंदर

जीवन को भुलावे की राहों पर भटका देता है और मनुष्य अपनी सहज सुख-शांति, मानसिक व्यवस्था और बौद्धिक संतुलन खो बैठता है।

मनुष्य की जिन आकांक्षाओं के पीछे एकमात्र स्वार्थ-बुद्धि की प्रेरणा होती है, वे निकृष्टतम स्तर की ही होती हैं और निकृष्टता, किसी श्रेयता एवं श्रेष्ठता का संपादन कर सकेगी, यह सर्वथा असंभव ही है। किन्हीं स्वार्थ और प्रलोभनपरक आकांक्षाओं के पीछे भागते फिरना बुद्धिमानी नहीं है।

यदि कोई व्यक्ति समाज में स्थान पाने, अपना प्रभाव जमाने की आकांक्षा रखता है और उसे मूर्तिमान करने के लिए निर्बल एवं असहाय व्यक्तियों को सताता तथा उनको ताड़ना देता है और इसी प्रकार अपना आतंक फैलाता है तो क्या उसकी यह आकांक्षा उचित कही जाएगी? यह तो एकमात्र उसका पागलपन ही माना जाएगा।

आकांक्षाएँ वस्तुतः मनुष्य जीवन की प्रेरणा-स्रोत हैं। आकांक्षाओं के अभाव में जीवन की गतिशीलता समाप्त हो जाती है। हम अपनी आकांक्षाओं की परीक्षा करें, उन्हें सत्य एवं यथार्थ की कसौटी पर परखें तथा हित-अहित की तुला पर उनका मूल्यांकन करें। इसी में समझदारी है। □

# महापुरुषों की सादगी और महानता



सादगी को सभ्यता का, महानता का चिह्न माना गया है। संसार के सभी महापुरुषों ने 'सादा जीवन-उच्च विचार' के आदर्श को अपनाया और उत्कर्ष पथ पर आगे बढ़े हैं। व्यक्तिगत जीवन में अभाव, निर्धनता और गरीबी, नैसर्गिक सुख-शांति को नष्ट न कर सके, इसके लिए जरूरी है कि हम अपनी आवश्यकताएँ उतनी ही रखें, जिन्हें सीमित आय में पूरा किया जा सके। सादगी का सिद्धांत न केवल व्यक्तिगत जीवन में उपयोगी है, वरन सामाजिक सुव्यवस्था के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है।

आवश्यकताएँ बढ़ती हैं तो उनकी पूर्ति के लिए अतिरिक्त साधन जुटाना भी जरूरी हो जाता है और यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि व्यक्ति को अपनी बढ़ी हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अतिरिक्त श्रम करना पड़े या अपनी क्षमता से भी अधिक प्रयास करने आवश्यक हो जाएँ। आवश्यकताएँ जब बढ़नी शुरू हो जाती हैं, तो वे किसी भी सीमा पर रुक नहीं सकतीं। यह भी जरूरी और वह भी जरूरी वाली स्थिति धीरे-धीरे बनने लगती है और वास्तविकता का तत्क्षण ज्ञान न होने से उन पर अंकुश भी नहीं लग पाता। मनोरथों का कोई पारावार जो नहीं है।

वस्तुतः आवश्यकताएँ उत्पन्न होती ही मनोरथों से हैं। मन कभी इस चीज को जरूरी बताता है, तो कभी उस चीज को। एक के पूरी

होते ही और नई जरूरतें उत्पन्न हो जाती हैं। इसीलिए मनीषियों ने कहा है कि मनोरथों की कोई अंतिम सीमा नहीं है और इसी प्रकार उससे जनित आवश्यकताओं की भी नहीं। यह निश्चित रूप से कभी नहीं कहा जा सकता कि अमुक वस्तु मिल जाने पर हम संतुष्ट हो जाएँगे और फिर कोई नई माँग नहीं रखेंगे। इस संदर्भ में विचारकों का कहना है कि यदि प्रत्येक व्यक्ति यह अनुभव कर ले कि आवश्यकताओं को बढ़ाते रहना व्यक्तिगत रूप से शांति में आग लगाता है तथा सामाजिक जीवन को भी नष्ट करता है, तो लोगों को सादगी अपनाने के लिए तैयार करने हेतु अन्य अतिरिक्त प्रयास नहीं करने पड़ेंगे।

वस्तुतः सादगी से रहने वाले व्यक्ति ही समाज के विकास में योगदान दे सकते हैं। महामना मालवीय, गांधी, विनोबा, जमनालाल बजाज, सरदार पटेल, राम मनोहर लोहिया, जयप्रकाश नारायण जैसे कितने ही भारतीय महापुरुषों ने अपने जीवन में सादगी का समावेश करके बचे हुए श्रम, समय और मनोयोग से राष्ट्र की महती एवं अविस्मरणीय सेवा की। समूची यूनानी सभ्यता को लोग आज सुकरात और अरस्तू के कारण जानते हैं। इन महामानवों के संबंध में विख्यात है कि ये रोजमर्रा के जीवन में कितने मितव्ययी तथा संतोषी रहे थे। अरस्तू के संबंध में तो कहा जाता है कि एक बार उनसे किसी ने पूछा—“ थोड़े-से साधनों

और नहीं के बराबर संपत्ति में ही आप कैसे सुखपूर्वक रह लेते हैं? लोगों को अपनी आवश्यकताओं के साधन जुटाने से ही अवकाश नहीं मिलता और आप हैं कि कोई साधन न रहते हुए भी साधनसंपन्न लोगों से अधिक सुखी हैं तथा दार्शनिक चिंतन भी कर लेते हैं?"

अरस्तू का एक ही उत्तर था—“जहाँ तक आवश्यकताओं का संबंध है, मैं उन्हें कम-से-कम रखता हूँ तथा उन्हें बढ़ाता भी नहीं। उनके औचित्य की मेरे पास एक ही कसौटी है और उस कसौटी पर जो खरी उतर जाती हैं, उन्हें ही पूरा करना उचित समझता हूँ, अन्यथा उन्हें अपनी सूची से अलग हटा देता हूँ?”

पूछा गया—“यह कसौटी क्या है?” तो अरस्तू का कहना था—“यह कि बाजार से कोई भी वस्तु खरीदने से पहले मैं सोचता हूँ कि इस वस्तु के बिना भी क्या काम चल सकता है? तो उसे खरीदकर अपने समय और श्रम का अपव्यय क्यों किया जाए? और यदि काम नहीं चल सकता है, तो खरीदना ही चाहिए। इस सिद्धांत के अनुसार चलने के कारण मैं चिंतन एवं साहित्य-साधना में अधिक-से-अधिक समय लगा पाता हूँ तथा मानवता की सेवा कर

सकता हूँ। यदि आवश्यक-सी लगने वाली अनावश्यक वस्तुएँ ही जुटाने में लगा रहूँ, तो मुझे मनुष्यता की सेवा करने का अवसर ही न मिले।”

सादगी अपनाने का वस्तुतः मूल उद्देश्य ही यह है कि हम अपनी कार्यक्षमता बढ़ा लें तथा अधिक-से-अधिक कार्य करें। यह तभी संभव है जब श्रम, समय और मनोयोग जैसी अमूल्य संपदा की बचत की जा सके। इसका अर्थ यह नहीं है कि इस तरह की सादगी अपनाने से मनुष्य पुनः शताब्दियों पीछे का जीवन जीने लगेगा तथा विज्ञान ने जो साधन उपलब्ध कराए हैं, वे भी निरुपयोगी हो जाएँगे। सादगी वस्तुओं या साधनों के उपयोग से नहीं रोकती, वह तो केवल दृष्टिकोण भर बदलती है तथा साधनों को और अधिक उपयोगी बनाती है।

इस प्रकार विवेकपूर्वक अपनाई गई सादगी मानवीय सभ्यता को और आगे बढ़ाने में समर्थ होती है, पिछले दिनों जब कि साधनों का अभाव रहा, तब भी महापुरुषों ने बिना साधनों के सादगी अपनाकर मानवीय सभ्यता को यहाँ तक पहुँचा दिया। अब जब कि साधन-सुविधा काफी बढ़ चुके हैं, तब तो विकास और द्रुतगति से होना चाहिए। □

आर्ष साहित्य का संशोधन कर उसे परिष्कृत रूप में प्रकाशित करने वाले नागेश भट्ट जीवनभर निर्धनता और अभाव के मध्य साधना करते रहे। उनकी पीठ पर कूबड़ निकल आया। जब वह चुभने लगा तो उनसे दीवार कटवाकर छेद करा लिया। छेद इतना बड़ा था कि जब वे दीवार के सहारे बैठ जाते तो कूबड़ उसी में समा जाता और वे बिना कष्ट के लिखते रहते। बाजीराव पेशवा ने जब इस तपस्वी, साहित्य के साधक के विषय में सुना तो स्वयं चलकर पुणे से वाराणसी पहुँचे। उनसे कहा कि क्या वे किसी प्रकार की सहायता लेने की अनुमति देंगे? सरल से नागेश भट्ट ने कहा—“एक सूत्र की व्याख्या में कुछ ग्रंथों से संदर्भ निकालना है, उसमें मदद कर सकें तो उचित होगा।” बाजीराव बोले—“आप धन्य हैं। आपकी साधना अद्वितीय है।”

# वैचारिक क्रांति

क्रांति के संबंध में अरस्तू का मत है कि यह असमानता के कारण होती है। उनके अनुसार प्रजातंत्रवादी यह मानते हैं कि यदि मनुष्य एक बात में समान हैं, तो वे हर स्थिति में एक जैसे ही होंगे। कुलीनतंत्रवादी यह कहते हैं कि जब मानव समुदाय में एक प्रकार की असमानता होगी; यथा—संपत्ति के संबंध में, तो वे प्रत्येक बात में असमान होंगे। दोनों ही परस्पर विरोधी सिद्धांत हैं एवं सर्वमान्य नहीं हैं। क्रांति सामान्य लोगों की दृष्टि में चाहे शक्ति से सफल हुई हो अथवा छल-कपट से वह तात्कालिक राजनीतिक संकट को सुलझाने का एक साधन होती है।

लेकिन इतिहास का विहंगावलोकन कुछ और ही बताता है। अमेरिकन क्रांति का जन्म मूलतः मनोवैज्ञानिक एवं दार्शनिक मतभेदों के कारण हुआ था। ब्रिटिश साम्राज्यवादियों द्वारा पहले बसे अमेरिकी लोगों का कर्मों के अतिरिक्त विशेष प्रकार से शोषण भी किया जाता था। उनके इस उपनिवेश में संपन्नता पाई जाती थी। अमेरिकनों को सदैव यह भय रहा कि अन्य 'कॉलोनीज' की तरह शासक कहीं उन्हें भी न सताएँ। यह भी उन्हें असह्य था कि अपनी ही नस्ल एवं रंगवाले ब्रिटिशों की तुलना में उन्हें हलका समझा जाए। जार्ज तृतीय की इस मान्यता को कि परमात्मा ने कुछ थोड़े-से ही लोगों पर कृपा कर उन्हें इस योग्य बनाया है कि उनके भार को अन्य सामान्य जन वहन करें—अमेरिकी

स्वतंत्रता संग्राम में टुकरा दिया गया। व्यापक स्तर पर राज्यक्रांति की नींव यहीं से पड़ी। इस क्रांति का ध्येय मात्र यह था कि शक्ति के बल पर स्वतंत्रता प्राप्त करने के पश्चात एक नई सामाजिक व्यवस्था की स्थापना की जाए। राजा को शासन करने के अधिकार ईश्वरप्रदत्त हैं; इस मूढ़ मान्यता में उनका विश्वास नहीं रह गया था।

अमेरिकी जनता को जो भी लाभ मिले हों; प्रत्यक्ष में इसे आदर्श मानकर, प्रेरणा ग्रहण कर फ्रांस की जनता ने साम्राज्यवाद के विरुद्ध क्रांति का बिगुल बजा दिया। 1787 ई० में जब संयुक्त राज्य अमेरिका का संविधान बना, दो वर्ष बाद ही फ्रांस की प्रसिद्ध राज्यक्रांति हो गई। बाद के घटनाक्रम तो इसी की परिणति कहे जा सकते हैं।

हिटलर और मुसोलिनी, जोकि अपनी विचारधाराओं के कारण साम्यवाद को अपना प्रधान शत्रु मानते थे; अपने पीछे कोई स्थायी मूल्यवान वस्तु छोड़कर जाने में असफल रहे। कटु घटनाओं की तानाशाही स्मृतियाँ मात्र ही उनके जाने के बाद शेष रही हैं, फिर भी उनके कुछ कार्यकलाप, साम्यवादियों से मिलते-जुलते हैं। जैसे—दोनों ने ही पुराने शासन का तख्ता उलटकर सत्ता प्राप्त की। मुसोलिनी ने प्रसिद्ध 'मार्च आनरोम' द्वारा राजतंत्र को हटाकर सत्ता प्राप्त की थी और हिटलर ने वैधानिक पद्धति से सत्ता हस्तगत कर संविधान में इच्छानुसार परिवर्तन

कर लिया। दोनों ने ही व्यापक स्तर पर ब्रेनवाशिंग का आश्रय लिया; उसके लिए सभी संभव साधन प्रयुक्त हुए। मार्क्स के पक्षधर हिटलर और मुसोलिनी को अपनी दृष्टि में क्रांतिकारी नहीं मानते, वरन क्रांतिविरोधी साम्राज्यवादी तानाशाह कहते हैं; क्योंकि उनके मतानुसार क्रांति तभी तक क्रांति है, जब तक उसे श्रमजीवियों द्वारा किया जाकर सत्ता प्राप्त की जाए।

आज की परिस्थितियाँ नितांत भिन्न हैं, न कहीं राजा है और न साम्राज्यवादी। फिर भी अपने देश के अलावा बहुसंख्यक मुसलिम अफ्रीकी एवं लैटिन अमेरिकी देशों में सत्ता पलटने की दुरभिसंधियाँ बराबर रची जा रही हैं। उनकी बात छोड़ दें, मात्र राष्ट्रीय स्तर पर सोचें, तो लगता है कि स्वतंत्रताप्राप्ति के बाद अलगाव, बिखराव, सांप्रदायिकता, क्षेत्रवाद, भाषावाद बढ़ता ही जा रहा है। इसका मिटना राजनीतिक स्तर पर नहीं; नैतिक, बौद्धिक स्तर पर ही संभव है। विचार क्रांति आज की महती आवश्यकता है; इसे मनीषी-बुद्धिजीवी समुदाय ही जनस्तर पर उतरकर संपन्न कर सकते हैं, शोषक वर्ग का हिमायती बनने से तो उसकी गरिमा गिर ही रही है। प्रस्तुत बेला ऐसे परिवर्तन की ही बेला है; जिसमें न चाहते हुए भी मनीषा को साथ देने आगे आना पड़ सकता है।

आज शारीरिक रुग्णता, मानसिक उद्विग्नता, आर्थिक तंगी, पारिवारिक विपन्नता, सामाजिक अवांछनीयता क्रमशः बढ़ती ही चली जा रही है। अभ्यस्तों को ही नशेबाजी की लत और उताईगीरी भी स्वाभाविक लगती है। कोढ़ी भी अपने समुदाय में दिन गुजारते रहते हैं। पर सही और गलत का विश्लेषण करने पर प्रतीत होता है कि हम सब ऐसी स्थिति में रह रहे हैं; जिसे

मानवीय गरिमा से गई-गुजरी, सड़ी-गली ही कहा जा सकता है।

उत्थान-पतन के विवेचनकर्ता बताते रहे हैं कि परिस्थिति और कुछ नहीं, मनःस्थिति की परिणति मात्र है। चिंतन, चरित्र और व्यावहारिक समन्वय से व्यक्तित्व बनता है। यही है, जो शक्तिशाली चुंबक की तरह अपनी सजातीय परिस्थितियों को खींचता, घसीटता, और इर्द-गिर्द जमा करता है। जो भीतर से जैसा है, वह बाहर से भी उसी स्तर के वातावरण से घिरा रहता है।

समाज व्यक्तियों का समूह मात्र है। लोगों का स्तर जैसा भी भला-बुरा होता है; समाज का प्रचलन, स्वरूप एवं माहौल वैसा ही बनकर रहता है। व्यक्ति को महत्ता देनी हो, तो उसकी मनःस्थिति को ही श्रेय या दोष देना चाहिए। गुण, कर्म और स्वभाव का स्तर ही मनुष्य का वास्तविक वैभव है, उसी के अनुरूप मनुष्य उठते-गिरते और सुख-दुःख पाते रहते हैं। बहुमत जैसा होता है, समाज का स्वरूप एवं ढाँचा भी तदनु रूप बनकर खड़ा हो जाता है। मानवीय उत्थान-पतन के इस तत्त्वदर्शन को समझने के उपरांत इस निष्कर्ष पर पहुँचना पड़ता है कि परिस्थितियों में सुधार-परिवर्तन करना हो, तो व्यक्ति के अंतराल को कुरेदना चाहिए। मनुष्य के दृष्टिकोण, स्वभाव, चरित्र एवं व्यवहार में उत्कृष्टता का समावेश हो सके, तो ही यह संभव है कि शांति, प्रगति और प्रसन्नता का आनंद लेते हुए हँसती-हँसाती, खिलती-खिलाती जिंदगी जी जा सके। सभ्य सज्जनों का समुदाय ही समुन्नत समाज कहा और स्वर्ग-सतयुग कहकर सराहा जाता है। आज की आवश्यकता वैचारिक क्रांति की है। □

# प्रार्थना की अमोघ शक्ति



ईश्वर के प्रति-आराध्य के प्रति “पितृ-मातृ-सहायक स्वामी सखा” की भावना रखकर उसके सम्मुख निश्चयपूर्वक की गई पुकार कभी निष्फल नहीं जाती। विश्वासपूर्वक की गई भावभरी प्रार्थना पर परमात्मा दौड़े चले आते हैं। उन्हें जहाँ कहीं, जब कभी हार्दिक अभिव्यक्ति मिलती है तो उनकी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सहायता उभरे बिना रह नहीं सकती।

द्रौपदी निस्सहाय अबला के रूप में कौरवों की राजसभा में खड़ी थी। दुराचारी कौरवों द्वारा चीरहरण किए जाने पर भी वहाँ उपस्थित किसी मानव ने उसकी सहायता नहीं की। प्रार्थना करने पर ईश्वरीय सत्ता ने उसकी लाज बचाई। दमयंती का बीहड़ वन में कोई सहायक नहीं था। सतीत्व पर आँच आते देख उसने भगवत् सत्ता को पुकारा, जो उसके नेत्रों से ज्वाला रूप में प्रकट हुई और उसने व्याध को जलाकर भस्म कर दिया। प्रह्लाद को दुष्ट पिता से मुक्ति दिलाने एवं ग्राह के मुख से गज को छुड़ाने उनकी प्रार्थना पर भगवान स्वयं आगे आए थे। निर्वासित पांडवों की रक्षा स्वयं भगवान ने की। अपने प्रिय सखा अर्जुन का रथ जोता एवं गीता का उपदेश देकर धर्म-दर्शन का निचोड़ मार्गदर्शन हेतु प्रस्तुत किया, साथ ही महाभारत की भूमिका बनाकर सतयुग की स्थापना हेतु स्वयं भूमिका निभाई। नरसी भगत के सम्मान की रक्षा व मीरा को विष के प्याले से बचाने हेतु भगवत् सत्ता के आने के मूल में उनकी प्रार्थना की शक्ति ही थी।

सभी उदाहरण ऐसे हैं, जिन्हें पौराणिक उपर्युक्त गाथाएँ कहकर उनकी सत्यता से इनकार नहीं किया जा सकता। वस्तुतः प्रार्थना विश्वास की प्रतिध्वनि है। रथ के पहियों में जितना अधिक भार होता है, उतना ही गहरा और तीव्र निशान वे धरती में बना देते हैं। प्रार्थना की रेखाएँ लक्ष्य तक दौड़ी जाती हैं और मनोवांछित सफलता खींच लाती हैं। विश्वास जितना सघन होगा, परिणाम भी उतने ही श्रेष्ठ प्रभावशाली होंगे। संसार की काल्पनिक दौड़ जहाँ तक संभव है, उससे कहीं अधिक महान कार्यों का संपादन अंतःकरण की भावभरी प्रार्थना द्वारा किया जा सकता है। अतः हमारी प्रार्थना ऐसी हो, जो लक्ष्य को बेध सके। जिसमें केवल स्वर का महत्त्व प्रकट होता है, वह प्रार्थना नहीं, वरन हृदयहीन विडंबना भर कही जाएगी। प्रार्थना वह होती है, जो हृदय से निकलकर सारे आकाश को प्रभावित करती और परमात्मा के हृदय में भी उथल-पुथल मचाकर रख देती है। ऐसी प्रार्थना निष्काम सच्ची और सजीव ही हो सकती है। वर्षा का जल गिरता है, तो सारी धरती गीली हो जाती है। प्रार्थना के प्रभाव से परमात्मा का अंतःकरण द्रवित होता है और साधक की उपासना से अधिक सत्परिणाम प्रस्तुत होता है।

प्रार्थना का अर्थ याचना नहीं है। वह तो आत्मा की पुकार है। जब दृढ़ विश्वास के साथ आकुल हृदय से मनुष्य ईश्वर को पुकारता है तो वही भावना प्रार्थना बन जाती है। ईश्वर से हृदय का मिलन और उसका एकीकरण ही

प्रार्थना का उद्देश्य होना चाहिए। उसकी सफलता का उपाय बताते हुए रामकृष्ण परमहंस ने कहा है—“जब मन और वाणी एक होकर कोई वस्तु माँगते हैं, तो उस प्रार्थना का उत्तर अवश्य मिलता है। केवल वाणी द्वारा प्रार्थना पर्याप्त नहीं, उसमें अंतःकरण की तल्लीनता भी आवश्यक है। ऐसी प्रार्थनाओं में ही सजीवता होती है, चुंबकत्व होता है और वे अपना संदेश परमात्मा तक पहुँचाने में समर्थ होती हैं। सदुद्देश्यों के लिए की गई हृदय की आत्मा की पुकार अनसुनी नहीं जाती। ईश्वर उसे अवश्य पूरी करता है।”

प्रार्थना से बुद्धि पवित्र बनती है, विवेक जाग्रत होता है; जिससे उलझी गुत्थियों को सुलझाने की सूझ-बूझ प्राप्त होती है, संकट की स्थिति में उचित मार्गदर्शन मिलता है। महात्मा गांधी अपने उत्थान का प्रमुख आधार प्रार्थना को ही मानते थे। जीवन के अंतिम क्षणों तक इसकी नियमितता को उन्होंने बनाए भी रखा। उनका संपूर्ण जीवन प्रार्थनामय था; वह कहा करते थे—“प्रार्थना मेरे जीवन से जुड़ी है। जब-जब कोई कठिनाई आती है, मैं उसी का आश्रय लेता हूँ। मेरे सामने आने वाले राष्ट्रीय, सामाजिक तथा राजनीति के कठिन प्रश्नों की गुत्थियों का हल मुझे अपनी बुद्धि की अपेक्षा अधिक स्पष्टता

और शीघ्रता से प्रार्थना द्वारा विशुद्ध अंतःकरण से मिल जाता है। प्रार्थना का सहारा न होता तो मैं कब का पागल हो गया होता। मेरी आत्मा के लिए इसकी उतनी ही अनिवार्यता है, जितना शरीर के लिए भोजन। प्रार्थना के बिना मैं कोई कार्य नहीं करता। सच्चे हृदय से की गई पुकार का परिणाम अवश्य ही महान प्रतिफल प्रस्तुत करता है।”

जब प्रार्थना द्वारा साधक ईश्वर के संपर्क में आकर उसमें आत्मसात् हो जाता है, तो वह अपनी खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त कर लेता है। उसे शाश्वत जीवन की उपलब्धि होती है। प्रार्थना से हृदय में ईश्वर के प्रति पूर्ण निर्भरता का भाव जाग्रत होता है। अंतःकरण शुद्ध होकर उसमें देवत्व का विकास होता है, विनम्रता आती है और आत्मसंतोष का भाव पैदा होता है।

निस्संदेह प्रार्थना में अमोघ शक्ति है। परोपकार, आत्मकल्याण और जीवनलक्ष्य की प्राप्ति के लिए ही उसका सदुपयोग होना चाहिए। आत्मकल्याण और संसार की भलाई से प्रेरित प्रार्थनाएँ ही सार्थक हो सकती हैं। जब असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा मृतं गमय के श्रद्धापूरित भाव, उद्गार अंतःकरण से उठेंगे तो निश्चय ही जीवन में एक नया प्रकाश प्रस्फुटित होगा। □

सिकंदर अपनी लिप्सा शांत करने के प्रयास में जीवनभर मार-काट करता रहा। विश्व-विजेता भी कहलाया; परंतु मरते समय जब उसने यह देखा कि जिसके लिए इतना अनाचार किया, वह सब एकाएक यों ही छूटा जा रहा है, तो उसे अत्यंत पश्चात्ताप हुआ; साथ जाने यात्रा में बाहर निकाल देना, ताकि लोग यह देख लें कि सिकंदर खाली हाथ गया।”

ऐसा ही पश्चात्ताप दुर्योधन को मृत्यु के समय करना पड़ा था, भगवान कृष्ण उसके पास पहुँचे, तब उसने स्वीकार किया था कि धर्म-अधर्म में पहचानता था; परंतु अपनी लिप्सा के कारण अधर्म से बच न सका, धर्म में प्रवृत्त न हो सका। अब पछताने से होता भी क्या ?

# 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 पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाड्मय

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)

प्रभावशाली मार्गदर्शन वाणी से नहीं आचरण से होता है।

(37)

# धन्य जीवन हुआ

आप वह दे गए, धन्य जीवन हुआ।  
जन्म-जन्मों का जीवन, सफल हो गया॥  
आप करुणा के रस को, पिलाते रहे।  
आपके ज्ञान का लाभ, पाते रहे॥  
लोक-मंगल में जीवन, खपाएँगे हम।  
विश्व-वसुधा को सुंदर, बनाएँगे हम॥  
आपकी दिव्य छाया से, पावन हुआ।  
जन्म-जन्मों का जीवन, सफल हो गया॥  
आप वह दे गए, धन्य जीवन हुआ।

बड़े भाग से यह, मनुज तन मिला।  
मुक्ति का द्वार, साधन, सुअवसर मिला॥  
कृपा आपने की, शरण मिल गई।  
भाग्य ऐसी लगन, आपसे लग गई॥  
लक्ष्य जीवन निश्चित, ही पाएँगे हम।  
साधना पूर्ण जीवन, बनाएँगे हम॥  
दिव्य वैभव से परिपूर्णा, जीवन हुआ।  
जन्म-जन्मों का जीवन, सफल हो गया॥  
आप वह दे गए, धन्य जीवन हुआ।

माया के चक्कर में, हम थे फँसे।  
घोर-पशुता के दल-दल में, हम थे धँसे॥  
प्राण सिंचन किया, मुझ निष्प्राण पर।  
प्रेय पथ से हटा, बल दिया श्रेय पर॥  
बुद्धि संसार से अब, विमुख हो गई।  
लगे परहित में जीवन, लगन लग गई॥  
ज्ञान की पूर्णता, लक्ष्य पूरा हुआ।  
जन्म-जन्मों का जीवन, सफल हो गया॥  
आप वह दे गए, धन्य जीवन हुआ।

—अशोक पाण्डेय

## गायत्री तपोभूमि, मथुरा



वसंत पर्व पूजन एवं दीपयज्ञ

# युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र. ति. 17-2-2026

Regd No. Mathura-024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/WPP-10/2024-2026



## गणतंत्र दिवस समरोह

### स्कैन करें



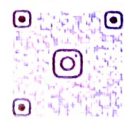
(वेबसाइट)



(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, दीनदया दूरमाष नंबर—(0686) 2530115, 2530200, 2530399, 2530128. मो.— 09927086289, 09927086287  
E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org