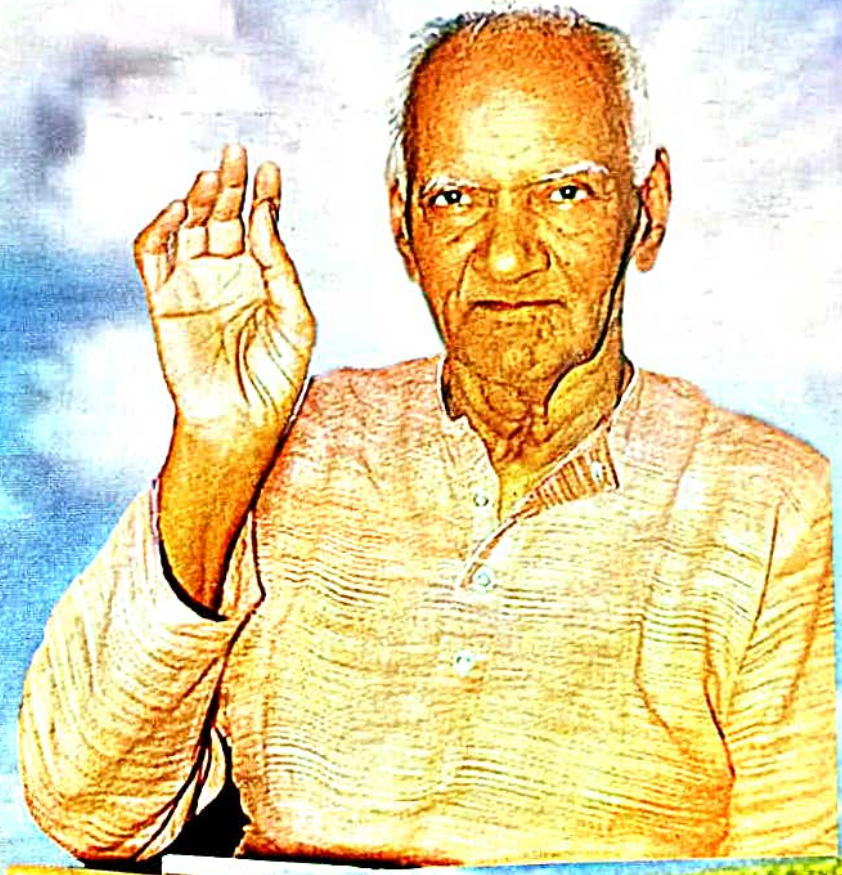


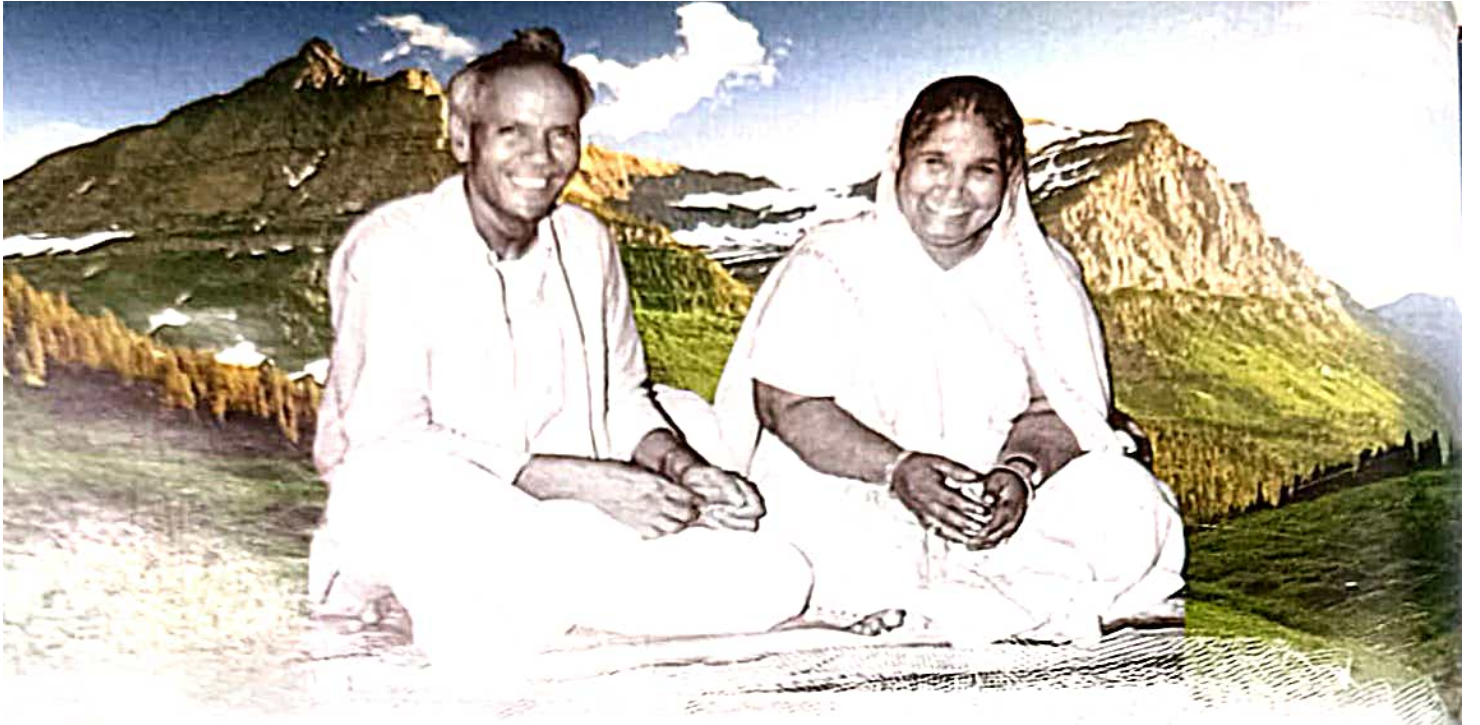
# युग निर्माण योजना

फरवरी - 2024

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 60 | अंक - 8



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



### संस्थापक-संरक्षक

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, अखण्ड ज्योति, शांतिकुंज के संस्थापक-संरक्षक, चारों वेद, 108 उपनिषद्, 6 दर्शन, स्मृतियों, 18 पुराणों के भाष्यकार, 3200 पुस्तकों के लेखक, प्रतिवर्षित 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
- \* सभ्य समाज
- \* धरती पर स्वर्ग का अवतरण
- \* वसुधैव कुटुंबकम्

### 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 ऊर्जान्वित सिद्धपीठ, प्रखर प्रज्ञा-सजल श्रद्धा, आधुनिक चिकित्सा सुविधासंपन्न पारमार्थिक चिकित्सालय, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, युग निर्माण विद्यालय, गोशाला। युग निर्माण मिशन के साहित्य का विशाल प्रकाशन-वितरण तंत्र। युग निर्माण योजना (हिंदी), युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिकाओं का प्रकाशन। दिव्य वातावरण में नौ दिवसीय गायत्री-साधना शिविरों का आयोजन (पूर्व अनुमति आवश्यक)।

### युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

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

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



# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक  
 वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा  
 पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

एवं

माता भगवती देवी शर्मा  
 संपादक

ईश्वर शरण पाण्डेय

सहसंपादक

सूर्यमणि तिवारी

दीनदयाल अमृते

कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

पि० को० 281003

दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,

मो० 09927086287, 09927086289

(इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे  
 ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org

फरवरी — 2024

प्रकाशन तिथि : 17.01.2024

वर्ष : 60 अंक : 08

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

आजीवन : 3000 रु०

(बीसवर्षीय)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०



ईश्वर दर्शन में बाधक : अहंकार



मनुष्य जीवन जैसी अमूल्य निधि फिर मिलेगी, इसकी कोई निश्चित सुविधा नहीं है। इसी जीवन में दिन रहते कुछ काम बना लिया जाए, इसी में बुद्धिमान है। पचास-साठ अथवा सौ वर्ष के जीवन को कामनाओं की पूर्ति में ही लगाए रखा जाए तो उसमें मानव जीवन की क्या सफलता, शक्तियों का क्या सदुपयोग रहा? भोग-वासनाएँ दुःख का कारण मानी गई हैं। अन्य जन्मों में उनके दुष्परिणाम होते हों या न होते हों; इसे चाहे कोई माने या न माने, पर वासनाएँ इसी जीवन में मनुष्य को तंग करती हैं। अतः इन्हें कदापि उचित नहीं ठहराया जा सकता। यह बात बहुत गहराई तक विचार लेनी चाहिए। एक बार अवसर निकल जाने के बाद में फिर पछतावा ही शेष रहता है। बुद्धिमान लोग समय रहते ही अपने लक्ष्य को पूरा करने का प्रयास करते हैं।

ईश्वर सब जगह विद्यमान है। उसे ढूँढ़ने में कठिनाई नहीं; कठिनाई तो सिर्फ अपना अहंकार मारने में है। अपने आप को साध लिया जाए, व्रत, संयम और तपश्चर्या की आग में अपना अहंकार नष्ट कर दिया जाए तो सर्वत्र ईश्वर-ही-ईश्वर दिखाई देने लगता है।

जब तक मन में मैल है, ईश्वर का प्रकाश कैसे दिखाई देगा? जब तक अपने स्वार्थ से ही छुटकारा नहीं मिलता, तब तक परमात्मा की याद कैसे आ सकती है? इस संसार में पाने के लिए पहले अपना सब कुछ खोना पड़ता है। □

भय और लोभ आत्मविकास में बाधा पहुँचाते हैं।

(3)

## अनुक्रमणिका

* आवरण पृष्ठ—1	1	* गायत्री कामधेनु है	23
* आवरण पृष्ठ—2	2	* विवाहों की विकृतियाँ दूर करें	26
* ईश्वर दर्शन में बाधक : अहंकार	3	* जीवनीशक्ति अभिवर्द्धन के प्रयोग	29
* अखण्ड यज्ञाग्नि और अखण्ड ज्योति	5	* दही के विविध लाभकारी प्रयोग	32
* संत रविदास जयंती पर आदर्श संत : रविदास	8	* पूज्यवर की लेखनी से पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय	
* ऋषि दधीचि का सर्वोच्च दान	9	अमृत कलश	35
* हम लंघन करना भी सीखें	11	* गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का	
* बालकों का मानसिक पोषण	13	विवरण	36
* काम को बोझ न समझें	15	* प्राकृतिक चिकित्सा के	
* आनंद का आधार : आत्मज्ञान	18	शरीर-शोधन शिविर	37
* आत्मीय अनुरोध रामराज्य का स्वर्णिम शुभारंभ	19	* क्यों सोती है तरुणाई (कविता)	38
* ज्ञातव्य	21	* आवरण पृष्ठ—3	39
		* आवरण पृष्ठ—4	40

## फरवरी-मार्च, 2024 के पर्व-त्योहार

मंगलवार	06 फरवरी	षट्तिला एकादशी	मंगलवार	12 मार्च	रामकृष्ण परमहंस जयंती/ फुलरिया दूज
शुक्रवार	09 फरवरी	मौनी अमावस्या	शुक्रवार	15 मार्च	सूर्य षष्ठी
बुधवार	14 फरवरी	वसंत पंचमी/बोध दिवस	रविवार	17 मार्च	होलाष्टक
गुरुवार	15 फरवरी	सूर्य षष्ठी	बुधवार	20 मार्च	आमलकी एकादशी
मंगलवार	20 फरवरी	जया एकादशी	रविवार	24 मार्च	होलिका दहन
शनिवार	24 फरवरी	संत रविदास जयंती	सोमवार	25 मार्च	होली
बुधवार	06 मार्च	विजया एकादशी	शुक्रवार	29 मार्च	गुड फ्राइडे
शुक्रवार	08 मार्च	महाशिवरात्रि			

## अखंड यज्ञाग्नि और अखंड ज्योति



प्राचीनकाल में यज्ञ भगवान की वेदानुमोदित उपासना करने वाले सभी अग्निहोत्री अपने यहाँ अखंड अग्नि की स्थापना रखते थे। जिस प्रकार मंदिरों में भगवान की मूर्ति स्थापित करके, समय-समय पर उसकी पूजा-अर्चना की क्रियाएँ की जाती हैं और प्राण-प्रतिष्ठा के उपरांत उस मूर्ति को मंदिर में ही स्थापित रखा जाता है, उसी प्रकार यज्ञ-उपासकों के लिए यज्ञशालारूपी मंदिर में अग्निरूपी देवप्रतिमा को निरंतर स्थापित रखने और देवार्चन की भाँति प्रातः-सायं अग्निहोत्र द्वारा पूजा करने का विधान है। अग्निहोत्रियों के यहाँ पीढ़ी-दर-पीढ़ी यह अखंड अग्नि सुरक्षित रखी जाती थी। उसे बुझने न देने के लिए अग्निहोत्री परिवार के सभी लोग पूरा-पूरा ध्यान रखते थे। यह अग्नि जिसके यहाँ जितनी पुरानी होती थी, वह अपने को उतना ही साधना का धनी समझता था और अपनी निष्ठा के अनुरूप प्रतिष्ठा प्राप्त करता था।

जिस प्रकार माता-पिता परिवार में अन्य कार्य करते हुए भी अपने नन्हें शिशु का सदा ध्यान रखते हैं और उसे सभी अनिष्टों से बचाते हुए पाल-पोसकर युवा बनाते हैं, उसी प्रकार अग्निहोत्री भी अपनी यज्ञाग्नि की सुरक्षा पर निरंतर ध्यान रखकर एक प्रकार से प्रभुचिंतन करने वाले योगी या मंदिर में पूजा करने वाले सच्चे पुजारी की भाँति अपने मनःक्षेत्र में यज्ञ भगवान की प्रतिष्ठा किए रहता है। निरंतर

नियमित रूप से उपासना की हुई अग्नि की सूक्ष्म आध्यात्मिक विशेषता दिन-प्रतिदिन उसी प्रकार बढ़ती रहती है, जिस प्रकार पौष्टिक पदार्थों का सेवन करती हुई बालिका दिन-प्रतिदिन विकसित होती हुई बलवती, परिपुष्ट युवती बनती जाती है। उसी प्रकार यज्ञकुंड में विराजमान अग्नि भी प्रतिदिन घी, मेवा, मिष्टान्न, हविष्यान्न तथा नाना प्रकार की गुणवान औषधियाँ खा-खाकर प्रचंड शक्तिसंपन्न भवानी का साक्षात् आकार ही बन जाती है। उसके प्रभाव से अनेक अनिष्ट रोग नष्ट होते हैं।

जिस प्रकार सोना-चाँदी, हीरा-मोती आदि की भस्म अनेक रोगों को दूर करने में समर्थ होती है, उसी प्रकार यज्ञ-भस्म भी किसी बढिया-से-बढिया औषधि की अपेक्षा कम महत्त्वपूर्ण सिद्ध नहीं होती। इसके उपयोग से जहाँ अनेक शारीरिक रोग दूर होते हैं; ऐसा मानते हैं कि मानसिक रोगों का भी निवारण होता है। अनेक रोगों में भी यह 'यज्ञ-भस्म' बड़ी उपयोगी सिद्ध होती है।

नन्हें बालक और अधेड़ आयु के पुरुष में जो अंतर होता है, वही अंतर तुरंत उत्पन्न की गई और चिरसेवित अग्नि में भी रहता है। बालक को दिया हुआ दान उतना फलप्रद नहीं होता, जितना वयोवृद्ध को; क्योंकि बच्चे की अपेक्षा वयोवृद्ध मनुष्य निश्चय ही दान के सदुपयोग की जिम्मेदारी को अधिक अच्छी तरह समझता है। वह उस दानदाता का अधिक

उपकार करने में समर्थ होता है। यही कारण है कि नित्य का साधारण अग्निहोत्र नित्य प्रज्वलित की हुई अग्नि में कर लिया जाता है, पर किन्हीं महान आयोजनों के लिए चिरसेवित अखंड अग्नि की आवश्यकता पड़ती है। ऐसी अग्नि के मुख में दी हुई आहुति साधारण अग्नि की अपेक्षा अधिक सत्परिणाम उपस्थित करने में समर्थ होती है।

अब लोग आलस्य और अश्रद्धा के कारण अखंड अग्नि का महत्त्व भूल गए हैं। फास्फोरस, गंधक आदि दुर्गन्धित अशुद्ध पदार्थों से बनी हुई दीयासलाई से जलाई हुई अग्नि से हवन कर लेते हैं। प्राचीनकाल में यज्ञप्रेमी लोग अरणिमंथन, सूर्यकांतमणि आदि के द्वारा अग्नि प्रज्वलित करते थे। अखंड अग्नि की उपासना सनातन धर्म के अनुसार तो आवश्यक है ही, आर्यसमाज के संस्थापक महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती भी उसकी उपयोगिता को मानते थे। उन्होंने प्रेरणा देकर शाहपुर नरेश से अखंड अग्नि स्थापित कराई थी, जो अब तक विधिवत् संपूजित हो रही है। देश में अभी अखंड अग्निहोत्रियों का सर्वथा अभाव नहीं रहा है। कुछ नैष्ठिक उसे विधिवत् रखते हैं, पर इनकी संख्या उँगलियों पर गिनने लायक है। गायत्री तपोभूमि पर अखंड अग्नि विगत ७० वर्षों से सुरक्षित जल रही है।

अग्नि की भाँति अखंड दीपक की भी महानता असाधारण है। शुद्ध घी से अखंड दीपक जलता रखने से एक प्रकार का घृत हवन निरंतर अपने आप होता रहता है। ऐसा दीपक जिस स्थान पर प्रकाश करता है, वह स्थान एक नित्य प्रकाश ज्योति से प्रदीप्त रहता है, उसके निकट बैठकर की हुई उपासना विशेष फलवती होती

है। यों तो सामान्य अनुष्ठानों के समय भी घृत का दीपक जलता रखा जाता है, पर विशेष अनुष्ठानों में तो उसे अखंड रखने की ही प्रतिष्ठा है। यह भी एक प्रकार से अखंड अग्नि की स्थापना ही नहीं, वरन उससे भी कुछ अधिक है; क्योंकि अखंड अग्नि तो केवल हवन के समय ही प्रज्वलित की जाती है, पर दीपक तो निरंतर प्रकाशवान रहकर उस वातावरण में दिव्य प्रकाश भरता रहता है। अग्नि में दो ही बार हवन होता है, पर दीपक में अहर्निश हवन होता रहता है। अग्नि की अखंडता में झंझट, खरच और देख-भाल, साज-सँभाल कम है। दीपक को अखंड रखने में ये सभी बातें अधिक करनी पड़ती हैं। साथ ही उसी झंझट एवं खरच के अनुपात से उसका महत्त्व भी अधिक है।

जन्म सूतक के समय आने वाली अनिष्टकर आशंकाओं की निवृत्ति एवं सुरक्षा प्रसूतिगृह में 10 दिन अखंड अग्नि रखने से हो जाती है, पर किसी की मृत्यु हो जाने पर उस मृत्यु-स्थल पर अखंड दीपक ही जलाना पड़ता है; क्योंकि मृत्यु के समय उस मृतशरीर में से निकले हुए शारीरिक रोग-कीटाणु तथा मानसिक वेदना, पीड़ा, छटपटाहट, करुणा, मोह, शोक आदि के प्रभाव को नष्ट करने में अखंड दीपक की विशेष शक्ति की ही आवश्यकता पड़ती है। उसके बिना वह मृत सूतक का स्थान शुद्ध नहीं हो पाता। ऐसी अशुद्धि वाले घरों में प्रायः भूतबाधा, दुःस्वप्न, मृगी, उन्माद, अपस्मार आदि रोग बने रहते हैं और उस घर में रहने वालों को शारीरिक एवं मानसिक उद्वेग अनुभव होते रहते हैं। पितृशांति कर्मों में दीपक अनिवार्य होता है। यश, कीर्ति, अनुष्ठान, ब्रह्मभोज, पाठशाला आदि में दीपक

की आवश्यकता होती है। गंगा आदि नदियों के तट पर लोग दीपक जलाते हैं। दीपावली तो दीपकों का त्योहार है। व्यापक रूप से अखंड दीप का त्योहार मनाकर हम दरिद्रता की व्यापक शक्ति को घटाने एवं लक्ष्मीशक्ति का बल बढ़ाने का पुनीत आयोजन करते हैं। यह उद्देश्य मोमबत्ती या बिजली की बल्बावली जलाकर प्रदान नहीं कर सकते। पारसी लोगों ने अखंड अग्नि की महत्ता को भली प्रकार समझा है, उनके धर्म में अखंड अग्नि को देवमूर्ति की तरह स्थापित किया जाता और बड़ी श्रद्धा एवं योजना के साथ स्थिर रखा जाता है।

अखंड अग्नि और अखंड दीपक के लाभ अपरिमित हैं, उन्हें कोई भी व्यक्ति अनुभव कर सकता है। 700 वर्ष की हिमालय से पूज्य गुरुदेव द्वारा लाई गई अखंड अग्नि गायत्री तपोभूमि में स्थापित है, जहाँ स्थापना से अब तक प्रतिदिन नैष्ठिक साधकों द्वारा यज्ञ किया जाता है। विगत 97 वर्षों से प्रदीप्त अखंड दीपक शांतिकुंज व गायत्री तपोभूमि में जल रहा है। परमपूज्य गुरुदेव द्वारा वसंत पर्व सन् 1926 को यह दीप प्रज्वलित किया गया था। इसके समक्ष अखंड जप भी निरंतर चलता है। यही कारण है कि गायत्री तपोभूमि एवं शांतिकुंज जैसे स्थान देवशक्ति के सिद्धपीठ हो गए हैं। □

## ईश मिलन की उत्कंठा

एक जिज्ञासु अपने गुरु के पास गया और उनसे कहा—“महाराज मैं ईश्वर को प्राप्त करना चाहता हूँ।” गुरुजी उस युवक जिज्ञासु की ओर देखकर जरा-सा मुस्करा भर दिए, मुँह से कुछ न बोले। उस दिन से युवक प्रतिदिन ही आता और धर्मप्राप्ति के लिए आग्रहपूर्वक निवेदन किया करता। परंतु गुरुजी बड़े ही चतुर थे, वे प्रतिदिन ही युवक को टाल दिया करते थे। एक दिन धूप बड़ी तेज थी। गरमी के मारे चित्त व्यग्र हो रहा था। उसी समय युवक फिर आया और गुरुजी से ईश्वर की प्राप्ति का उपाय पूछने लगा। गुरुजी ने युवक से कहा—“बच्चा, आओ चलें, नदी में स्नान कर आवें।” गुरुजी की आज्ञानुसार युवक नदी तट पर गया और पहुँचते ही जल में कूदकर गोता लगाया। युवक के पीछे ही गुरुजी भी कूद पड़े। युवक ने गोता लगाया ही था कि गुरुजी ने उसे जोर से दबा लिया। उसे वे बड़ी देर तक पानी के नीचे दबाए रहे। जरा देर तक छटपटाने के बाद गुरुजी ने युवक को छोड़ दिया। युवक ने जब पानी से ऊपर सिर निकाला, तब गुरुजी ने उससे पूछा कि जब तक तू पानी में डूबा था, तुझे किस चीज की सबसे अधिक आवश्यकता मालूम पड़ रही थी? युवक ने उत्तर दिया कि साँस लेने के लिए जरा-सी हवा की। यह सुनकर गुरुजी ने पूछा—“उस समय हवा के लिए तू जितना व्यग्र था, क्या तुझे उतनी ही व्यग्रता ईश्वर के लिए भी है? यदि तुझे ईश्वर की प्राप्ति के लिए भी वैसी ही उत्कंठा है, तो उसे एक क्षण में पा जाएगा। परंतु जब तुझे उस तरह की उत्कंठा, उस तरह की पिपासा न होगी, तो तू धर्म को, ईश्वर को प्राप्त करने में समर्थ न हो सकेगा। चाहे अपनी बुद्धि को कितना ही क्लेश क्यों न दे? चाहे कितनी ही पुस्तकें क्यों न रट डाल, चाहे जीवनपर्यंत कितना ही पूजा-पाठ क्यों न करता रह, ईश्वर की प्राप्ति के लिए जब तक उस तरह की पिपासा न उत्पन्न हो जाए, तब तक तू एक नास्तिक के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है, नास्तिक और तुझमें अंतर केवल इतना ही है कि उसकी भावना दृढ़ है और तू संदेह में पड़ा है।”

संत रविदास जयंती पर

## आदर्श संत रविदास



मन को जिस व्यक्ति ने साध लिया है, उसे संसार त्यागने की आवश्यकता नहीं रहती। मन यदि निर्मल हो चुका है, तो व्यक्ति के लिए हिमालय तक उठकर उसके पास चला आता है। इस सत्य को अपने जीवन में उतारकर दिखाया था—संत रविदास ने।

संत रविदास जाति के चर्मकार थे, उन्होंने उसी व्यवसाय को अपनाया। जूते बनाने में लगे रहते, पर मन ईश्वर में रमा रहता था। उन्होंने अपने जीवन में करके दिखाया कि व्यक्ति किसी भी कुल में पैदा हुआ हो, पर उसकी आध्यात्मिक विरासत, ईश्वरभक्ति, लोकसेवा, शांति और आनंद से उसे कोई वंचित नहीं कर सकता है। उस समय के संकीर्णता से भरे समाज में रविदास ने प्रचलित मान्यता ऊँच-नीच, छोटे-बड़े को निराधार ठहराकर दिखाया। उनका मानना था कि आत्मशोधन, आत्मनिर्माण और आत्मसाधना कोई भी व्यक्ति कर सकता है। राजरानी मीरा ने इस आध्यात्मिक विभूति को अपना गुरु बनाया और एक पद में कहा भी है—

मीरा ने गोविंद मिलाया,  
गुरु मिल्या रैदास।

शूद्रों और स्त्रियों को वेद पढ़ने का अधिकार तब नहीं था, पर संत रविदास ने कहा भक्ति मार्ग तो ऐसा है, जिस पर चलने से कोई रोक नहीं सकता। अपनी समस्त वृत्तियों को अपने आराध्य को समर्पित कर देने के मार्ग में कोई भी कुछ नहीं कर सकता। इष्ट के साथ एकात्म हो जाने की भावना को उन्होंने अपने इस पद में व्यक्त किया है—

प्रभु जी तुम चंदन हम पानी,  
जाकी अंग-अंग वास समानी।

उनकी इसी समर्पण भावना के कारण रामानंद जैसे सवर्ण संत को अपने इस योग्य शिष्य को दीक्षा देने उन्हीं की कुटिया पर जाना पड़ा। जात-पाँत, छुआछूत उस समय अपनी चरम सीमा पर थी, पर वे कहते—

जात-पाँत पूछे नहीं कोई,  
हरि को भजे सो हरि का होई।

पर हम अभी तक पूरी तरह अपने गले नहीं उतार पाए हैं।

ईश्वर की भक्ति में ऐसे लगे कि विवाह के लिए मना किया, परंतु उन्होंने सोचा अधिकतर ऋषि-मुनि गृहस्थ थे तो विवाह हुआ लोणा नाम की कन्या से।

उन्होंने सिद्ध करके दिखाया कि परिस्थितियाँ आत्मोन्नति में बाधक नहीं होती, बाधक होता है—साधक का मन। जिसका मन वश में है, वह गृहस्थ में रहकर भी भौतिक व दैहिक कामनाओं पर विजय प्राप्त कर सकता है। रविदास सवा सौ वर्ष तक जिए। अपनी धर्मपत्नी को उन्होंने आध्यात्मिक साधना में सहचरी बनाया। उनके जीवन का सत्य और उनके व्यक्तित्व की प्रखरता एक दृष्टांत से जानी जा सकती है। एक स्त्री का कंगन गंगा में गिर गया, लोगों ने ढूँढ़ा, नहीं मिला। लोग रविदास के पास आए बोले—“तुम कहते हो ‘मन चंगा तो कठौती में गंगा’ देखें तुम अपनी कठौती से कंगन निकालकर दे सकोगे?” कहते हैं कि उन्होंने अपनी कठौती में हाथ डाला, ईश्वर पर विश्वास था कंगन कठौती से निकालकर दे दिया। ऐसे आदर्श संत को उनकी जयंती पर कोटि-कोटि नमन्।

# ऋषि दधीचि का सर्वोच्च दान



ऋषि मार्कण्डेय ने ऋषियों एवं देवों से कहा—“आज शिवरात्रि है, भगवान सदाशिव की अर्चना का महोत्सव है आज।”

ऋषि मार्कण्डेय के इस कथन से ऋषियों के अंतःकरण में भक्ति की हिलोर उमड़ उठी। देवगण देवाधिदेव के मानसिक स्मरण में विभोर हो उठे। ऋषि पुलस्त्य भक्ति-विह्वल होकर कहने लगे—“जीवन वही धन्य है, जो शिवभक्ति में लीन रहे, जिसका प्रत्येक कर्म उपासना बना रहे।” पुलस्त्य ऋषि के कथन पर ऋषि मार्कण्डेय बोल उठे—“शिवभक्त महर्षि दधीचि ऐसे ही महान भक्त थे। उनका समूचा जीवन भक्ति की अद्भुत गाथा बना रहा।”

देवर्षि नारद ऋषियों की इस भक्ति-चर्चा को सुन रहे थे। ऐसा लग रहा था कि जैसे वे इस भक्ति गान को अपने किसी नए सूत्र में पिरो रहे हों, था भी यही। उन्होंने अपनी मधुर वाणी में भक्ति का नया सूत्र उच्चारित किया—

**भवतु निश्चयदाढ्यादूर्ध्वं शास्त्ररक्षणम् ॥**

भक्त को निश्चयपूर्वक-दृढ़तापूर्वक शास्त्र-मर्यादाओं की रक्षा करनी चाहिए। इस सूत्र की व्याख्या करते हुए देवर्षि बोले—“जो मुक्त है, उसका सबसे बड़ा दायित्व है कि अपने जीवन से वह शास्त्रों को प्रमाणित करे। भक्त के जीवन का सच यही है कि वह शास्त्रों को खंडित नहीं करता, बल्कि उन्हें पूर्णता देता है।”

ऐसा कहते हुए देवर्षि नारद कुछ पलों के लिए रुके। उनकी स्मृतियों के कोश में कुछ प्राचीन बिंब उभरने लगे। उनकी चेतना किसी प्रचीन, किंतु भव्य गीत को गाने के लिए आकुल हो उठी। इस आकुलता में ऐसा न जाने क्या हुआ कि सदा विहँसने वाले देवर्षि के आँसू छलक उठे। इस दृश्य ने सभी को चकित और विह्वल कर दिया। ऋषि पुलस्त्य ने उनसे पूछा भी—“ऐसा क्या याद आ गया देवर्षि, जिसने आपको भावाकुल कर दिया।” इस प्रश्न के उत्तर में थोड़े पलों के लिए मौन रहकर देवर्षि बोले—“हे ऋषिश्रेष्ठ! असुरता के नाश के लिए, अपने जीवन का सहजदान करने वाले महर्षि दधीचि के जीवन-प्रसंगों ने मुझे भावाकुल कर दिया।”

“देवर्षि! महर्षि दधीचि की भक्ति-कथा आप ही सुनाएँ; क्योंकि आप उनके जीवन के कई सत्यों के सहज साक्षी हैं।” ऋषियों के इस समवेत कथन से देवर्षि की चेतना में एक आध्यात्मिक आलोड़न हुआ। वे कहने लगे—“मैंने ऋषि दधीचि को दारुण तप करते हुए देखा है। उनकी जीवन-साधना तो उनके यौवनकाल में ही शिखर पर पहुँच गई थी। आध्यात्मिक तत्त्वज्ञान तो उन्हें सहज प्राप्त था। भगवान सदाशिव उनके आराध्य थे। माता भवानी, उन्हें अपनी संतान मानती थीं। सभी दिव्यशक्तियाँ, सिद्धियाँ, विभूतियाँ उनकी आज्ञा पाने के लिए लालायित रहती थीं। अनेक अपरा और पराविद्याओं के वे

प्रखर आचार्य थे। तप उनका सहज स्वभाव था। साध्य के सिद्ध हो जाने पर तप कम ही लोग करते हैं और वह भी इतना दुष्कर और दारुण, पर महर्षि दधीचि का व्यक्तित्व ही अनेकों असंभव को संभव करने के लिए था।”

तप-साधना, लौकिक-अलौकिक विद्याओं का अन्वेषण-अनुसंधान अपने अंतेवासियों में इनका अध्ययन-अध्यापन यही इनका प्रमुख कार्य था। इसके अलावा गौतमी तट पर आश्रम बनाकर कुछ विशेष साधनाएँ संपन्न कर रहे थे। उस समय उनके पास कुछ विशेष अनुसंधानप्रिय छात्र ही थे। देवर्षि नारद अपनी स्मृतियों को ताजा करते हुए बोले—“उस समय मैं गया था, उन देवमानव के पास। अपनी अतिविशिष्ट साधना में लीन रहने के बावजूद वे मुझसे मिले। ओह! जितनी सुरम्य-सुरभित उनकी आभा थी, उससे कहीं अधिक दिव्य वे स्वयं थे। देवमानव एवं अतिमानव होने के सभी लक्षण उनमें साकार थे।”

तत्त्व चर्चा एवं भक्ति चर्चा करते हुए मैंने उनसे सहज पूछ लिया—“हे महर्षि! आपकी साधना का साध्य क्या है?” उत्तर में वे मुस्कराते हुए बोले—“हे देवर्षि! मेरी साधना भी शिव-भक्ति है और मेरा साध्य भी वही है। जब मैं समाधि में होता हूँ तो प्रतिपल-प्रतिक्षण मेरी भाव-चेतना का सरित-प्रवाह उन भगवान भोलेनाथ की चेतना के महासागर में विलीन होता रहता है। उन कृपासिंधु में मेरे अस्तित्व का बिंदु विलीन-विलय होता रहता है और जब मैं जाग्रत होता हूँ तो समस्त प्राणियों में उन्हीं की अनुभूति करते हुए उनकी सेवा करता रहता हूँ। देवर्षि मेरा समस्त तप एवं सभी विद्याएँ

लोकसेवा के लिए हैं। मेरे सभी कर्मों का सार मेरे आराध्य की सेवा है।”

अपनी बातें कहते हुए उनका अस्तित्व भक्ति से भीग गया। वह बड़े विगलित स्वर से बोले—“देवर्षि! मैंने अपने संपूर्ण जीवन में न तो धन कमाया है और न साधन जुटाए हैं वस, केवल तप किया एवं शिव-भक्ति की है। यही मेरी लोकसेवा का माध्यम है। “आपके जीवन की अंतिम चाहत क्या है ऋषिश्रेष्ठ? मेरा यह प्रश्न सुनकर वे चिंतित हो उठे। उन्हें अपने अस्तित्व में कहीं कोई चाहत ढूँढ़े न मिली। उनका अस्तित्व तो शुभ्र-निरभ्र आकाश की भाँति हो गया था, जिसमें तप का पूर्ण चंद्र प्रकाशित था; जिसमें अनगिनत विद्याओं के तारकगण टके थे। चाहत और इच्छा की धुंध तो वहाँ थी ही नहीं।

फिर भी उन्होंने स्वयं को कुरेदा और बोल उठे—“देवर्षि! मैं चाहता हूँ कि मेरी चेतना ही नहीं, मेरा शरीर भी लोकसेवा में लग जाए।” उस दिन जैसे नियति स्वयं उनके मुख से बोल रही थी। उनके स्वयं के हृदय-मंदिर में नित्य विद्यमान भगवान सदाशिव जैसे उन क्षणों में एवमस्तु कह रहे थे। कुछ वर्षों में ही उन महान ऋषि का कथन साकार हो उठा। वृत्रासुर के आतंक से पीड़ित देवराज ने जब देवगणों के साथ जाकर उनसे उनकी अस्थियाँ माँगीं तो वे बोले—“देवराज! मैं धन्य हुआ। मेरी अस्थियाँ देवत्व के संवर्द्धन में लगेंगी। इनसे असुरता का विनाश होगा; इससे अधिक मेरे लिए और कोई सुयोग-सौभाग्य नहीं।”

उन्होंने हँसते-हँसते अपने जीवनकाल में अपनी अस्थियों का दान दे डाला। लोकसेवा के लिए इतना महान बलिदान देने वाला धरती पर न कभी हुआ था और न होगा। □

## हम लंघन करना भी सीखें

किसी निश्चित संकल्प को मन में रखकर जब हम थोड़े समय तक अन्न इत्यादि का खाना छोड़ देते हैं तो उसे ही उपवास (लंघन) कहा जाता है। उपवास के लक्ष्य अनेक हो सकते हैं। उदाहरणार्थ रोगों के निवारण के लिए, मानसिक शांति के लिए, इच्छानुसार वस्तु पाने के लिए किसी के व्रत, अनुष्ठान या कल्याण के लिए इत्यादि। इन सभी लक्ष्यों में सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य शरीर का रोग-निवारण भी है; क्योंकि हमारे पास यदि तमाम भौतिक सुख-संपदाएँ हों और हमारे शरीर में पीड़ा उठती रहे, तो हमारा मस्तिष्क उद्विग्न हो उठेगा और मन एकदम अशांत हो जाएगा। जब मन अशांत रहेगा तो अशान्तस्य कुतो सुखं (अर्थात् अशांत व्यक्ति को सुख कहाँ) वाली कहावत एकदम साकार हो उठेगी। ऐसे समय में तो महान मनोबल वाला व्यक्ति ही शांत रह सकता है।

कुछ पाश्चात्य चिकित्सकों का निर्णय अब प्रकाश में आ रहा है। उनमें इस बात का बड़े जोरों से समर्थन है कि हजारों रुपये के टैबलेट कैप्सूल खाने से जितना स्वास्थ्य-लाभ होता है, उतना लाभ थोड़े उपवास कर लेने से ही प्राप्त हो जाया करता है।

उपवास के समय शरीर का शोधन होने लगता है। हमारे शरीर में जो विपरीत कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं, वे कीटाणु हमारे भोजन में

से ही भोजन लेना प्रारंभ कर देते हैं और उन कीटाणुओं में अधिकतर कीटाणु ऐसे होते हैं, जो बिना भोजन के देर तक जीवित नहीं रह सकते। अतः यदि उपवास कर लिया जाए तो वे विपरीत कीटाणु समाप्त होना प्रारंभ जो जाते हैं। इसके अतिरिक्त हमारे आमाशय की कार्यक्षमता भी बढ़ने लगती है। इंजन लगातार काम करता रहे तो उसकी कार्यक्षमता क्षीण होने लगती है। घोड़ा लगातार दौड़ता रहे, मजदूर लगातार काम करता रहे तो थोड़े ही दिनों में हम अनुभव करेंगे कि हमारा कार्य उतना ही हो पा रहा है, जितने की हमको आशा थी। अतः पुनः कार्य को सुचारु रूप से चलने के लिए थोड़ा विश्राम लेना आवश्यक है। आमाशय के बारे में भी यही हालत होती है। एक दिन भी उपवास किया जाए तो उसकी कार्यक्षमता में वृद्धि हो सकती है और हम पेट के रोगों से अनायास ही मुक्ति पा सकते हैं।

अपनी रुचि के अनुसार कभी भी उचित रूप से उपवास किया जा सकता है। उचित का अर्थ—उम्र, शरीर का वजन तथा आहार को देखकर ही उपवास करना चाहिए। जो व्यक्ति सदैव संतुलित आहार ही लेता है, उसे उपवास करने की उतनी आवश्यकता नहीं होती, जितना कि गरिष्ठ भोजन करने वाले को आवश्यकता होती है। चरबी और अधिक प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे—अंडा, मांस आदि खाने वालों के लिए

तो उपवास की नितांत आवश्यकता है। उपवास को अनेक ढंगों से निभाया जाता है, जैसे एक समय भोजन कर लिया तो दूसरे समय भोजन न करें। इसे एकाहार कहते हैं। दूसरा दोनों समय भोजन तो किया जाए, परंतु भरपेट न किया जाए; आधा पेट ही भोजन करें। तीसरे में केवल फल, दूध या छाछ पीकर या फलों का रस पीकर ही रहें। चौथे में अपने भोजन में किसी वस्तु की कमी कर लें, जैसे दाल में नमक या हलदी न डालें। तरकारी में मसाला न डालकर केवल नमक ही डालें। पाँचवें प्रकार में दिनभर केवल जल पीकर ही समय काट लें। इस प्रकार कई भाग किए जा सकते हैं। इनमें से जिसको जैसा पसंद आए, उस प्रकार के उपवास का पालन अवश्य कर लेना चाहिए।

यदि उसे नियमपूर्वक कर लें तो रोगों से बचना भी संभव हो सकेगा।

हमें मन से यह बात अवश्य निकाल देनी चाहिए कि उपवास करने से शरीर कमजोर हो जाएगा। यह उपवास तो कमरे में झाड़ू लगाकर सफाई करने के समान है। इस प्रकार उपवास से पेट की सफाई होती है और शरीर स्वस्थ रहता है।

आयुर्वेद के अनुसार 'ज्वरादौ लंघनम् प्रौक्तम्' अर्थात् ज्वर आदि तीव्र रोगों में लंघन अर्थात् भोजन छोड़ देना चाहिए। उपवास का यही क्रम तीन दिन अपनाने से तीव्र रोगों से निवृत्ति मिलती है तथा जो जीवनीशक्ति भोजन को पचाने में नियोजित होती थी, वह रोगों से लड़ने और दोषों को नष्ट करने में जुट जाती है। □

नौशेरवाँ का, जो भी मिले उसी से कुछ-न-कुछ सीखने का स्वभाव हो गया था। अपने इस गुण के कारण ही उन्होंने अपने जीवन के स्वल्प काल में महत्त्वपूर्ण अनुभव अर्जित कर लिए थे।

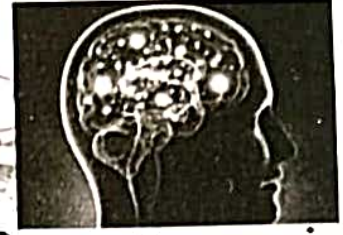
राजा नौशेरवाँ एक दिन वेश बदलकर कहीं जा रहे थे। मार्ग में उन्हें एक वृद्ध किसान मिला। किसान के बाल पक गए थे, पर शरीर में जवानों जैसी चेतनता विद्यमान थी। उसका रहस्य जानने की इच्छा से नौशेरवाँ ने पूछा—“महानुभाव! आपकी आयु कितनी होगी?” वृद्ध ने उत्तर दिया—“कुल चार वर्ष।”

अब नौशेरवाँ ने नए सिरे से पूछा—“पितामह! आपके बाल पक गए, शरीर में झुर्रियाँ पड़ गईं, लाठी लेकर चलते हैं, मेरा अनुमान है कि आप 80 से कम के न होंगे, फिर आप अपने को 4 वर्ष का कैसे बताते हैं?”

वृद्ध ने इस बार गंभीर होकर कहा—“आप ठीक कहते हैं, मेरी आयु 80 वर्ष की है, किंतु मैंने 76 वर्ष धन कमाने, ब्याह-शादी और बच्चे पैदा करने में बिताए; ऐसा जीवन तो कोई पशु भी जी सकता है, इसलिए उसे मैं मनुष्य की अपनी जिंदगी नहीं, किसी पशु की जिंदगी मानता हूँ।”

इधर चार वर्ष से समझ आई। अब मेरा मन ईश्वर-उपासना, जप, तप, सेवा, सदाचार, दया, करुणा उदारता में लग रहा है। इसलिए मैं अपने को 4 वर्ष का ही मानता हूँ। नौशेरवाँ वृद्ध का उत्तर सुनकर अति संतुष्ट हुए और प्रसन्नतापूर्वक अपने राजमहल लौटकर सादगी, सेवा और सज्जनता का जीवन जीने लगे।

# बालकों का मानसिक पोषण



[ स्वाध्याय की प्रवृत्ति जब बचपन से ही डाली जाती है, तभी वह स्वभाव का अंग बनती है। इसीलिए इस दिशा में प्रारंभ से ही ध्यान दिया जाना जरूरी है। ]

जिस प्रकार पौष्टिक भोजन के अभाव में शरीर कृश हो जाता है, उसी प्रकार उत्तम पुस्तकरूपी पौष्टिक आहार न मिलने से मानसिक शक्तियों का विकास नहीं हो पाता।

पुस्तकें मनुष्य की न केवल मानसिक शक्तियों को विकसित करती हैं, अपितु जीवन के प्रत्येक क्षेत्र, दुःख-सुख में मित्र-सा साथी व मार्गदर्शक बनती हैं। पुस्तकों के सहारे ही व्यक्ति घर बैठे संसार में होने वाले क्रियाकलापों की जानकारी प्राप्त कर सकता है, देश-विदेश की साहित्यिक कृतियों का रसास्वादन कर सकता है। सद्ग्रंथों के स्वाध्याय से सद्गुणों का विकास होता है। इसीलिए स्वाध्याय की प्रवृत्ति का तथा पुस्तकों के संबंध में सुरुचि-संपन्नता का विकास बचपन से ही करने के प्रयत्न जरूरी हैं। साहित्य के द्वारा ही मनुष्य में वैचारिक क्षमता विकसित होती है। इसके लिए बच्चों तथा बड़ों, सभी में श्रेष्ठ साहित्य के प्रति आकर्षण तथा समाज में वैसे साहित्य की पर्याप्त मात्रा में उपलब्धि की उभयपक्षीय व्यवस्थाएँ विनिर्मित की जानी चाहिए। विचारों को उन्नत बनाने वाला साहित्य उपलब्ध रहे और उसके प्रति रुचि जाग्रत रहे, तो प्रगति की यात्रा सुनिश्चित है।

पतनकारी साहित्य से व्यक्ति और राष्ट्र की शक्ति नष्ट होती है। आज इस बात के प्रमाण चारों तरफ फैले दिखाई दे रहे हैं। विलासिता, कामुकता और अनाचार फैलाने वाले साहित्य की जो बाढ़ आई हुई है, उससे

सामाजिक सामर्थ्यों का कितना विनाश हो रहा है; यह किसी से छिपा नहीं है। लोगों का चरित्र इतनी तेजी से गिरता जा रहा है कि विचारवान लोगों के हृदय इस आशंका से काँपने लगे हैं कि कहीं सामाजिक विद्रोह की ज्वाला न भड़क उठे। आज का अश्लील साहित्य भी बहुत कुछ इसके लिए जिम्मेदार है। ऐसे साहित्य से जितना ही बच सकें, उतना ही अपना परम सौभाग्य समझना चाहिए।

सत्साहित्य से सद्विचार ग्रहण करते रहने की परंपरा चल पड़े तो मानसिक उत्थान होता रहेगा और दुर्गुणों से बचते रहेंगे। आज के युग में जबकि संत जनों और सहृदय पुरुषों का नितांत अभाव है, प्रेरणाप्रद विचार प्राप्त करने के लिए सत्साहित्य का ही आश्रय लेना पड़ेगा, किंतु यह ध्यान बना रहे कि साहित्य वही उपयोगी हो सकता है, जो हमें ऊँचा उठा सके, हमारे अंतःकरण में प्रकाश उत्पन्न कर सके। जहाँ कोई अन्य साधन न हों, वहाँ नियमित रूप से सद्ग्रंथों, आत्मनिर्माण करने वाली पुस्तकों का स्वाध्याय करते रहना चाहिए। इससे भी मन बुरे विचारों से बचा रहता है और सद्भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।

साहित्य की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए विद्वान सिसरो ने लिखा है—“साहित्य का अध्ययन युवकों का पालन-पोषण करता है, वृद्धों का मनोरंजन करता है, उन्नति का द्वार खोलता है, विपत्ति में धैर्य बँधाता है। घर में

प्रमुदित रखना और बाहर विनीत रखना साहित्य का ही काम है।”

उस सारे वाङ्मय को ऐसे साहित्य की श्रेणी में ले लेते हैं, जिससे अर्थबोध के साथ भावनाओं का परिष्कार भी होता हो और प्रत्येक तथ्य की समीक्षात्मक व्याख्या भी होती हो। केवल गूढ़ शब्दों को रट लेना मात्र पर्याप्त नहीं है। पढ़ना और उसे समझना, समझकर उससे सत्यासत्य पर विचार करना तथा जीवनशोधक व्यावहारिकता का अनुसरण करना, इतना कर सकें तो यह समझें कि साहित्य की आवश्यकता को हमने समझ लिया है। रामायण पढ़ने का लाभ तब है; जब हम भी राम, भरत या लक्ष्मण के सदृश बनने का प्रयत्न करें और रामायण का महत्त्व इसलिए है कि उससे आंतरिक मलिनताओं पर द्वंद्व उत्पन्न होता है तथा सदाचार की प्रेरणा मिलती है। इस तरह का तालमेल यदि बन सके तो विचारदृष्टि से शक्तिशाली बनने में कोई कठिनाई न रहेगी।

बहुसंख्यक पुस्तकों वाले पुस्तकालय नहीं, थोड़ी चुनी हुई, अध्यात्म और सुव्यवस्थित जीवन की प्रखर प्रेरणा देने वाली पुस्तकों से संपन्न पुस्तकालय इस समस्या को हल कर सकते हैं।

नालंदा और तक्षशिला के विशाल पुस्तकालय पुस्तकों की संख्या के लिए ही विख्यात नहीं थे, वरन उनमें ऊर्ध्वगामी जीवन को दिशाएँ देने वाले साहित्य का बाहुल्य भी था, जो कहीं नहीं मिलता था। उसे ढूँढ़ने के लिए चीन, जापान, जर्मनी और अमेरिका तक से व्यक्ति यहाँ आते थे।

अब हमें ऐसे पुस्तकालयों की रचना गाँव-गाँव करनी पड़ेगी, जो आकार में भले ही छोटे हों, पर गाँववाले उनमें रखी हुई पुस्तकों में अपने व्यावहारिक, आध्यात्मिक और तात्त्विक

जीवन के समाधान ढूँढ़ने आएँ। मानसिक उत्तेजना नहीं, सुस्पष्ट कल्पना लेकर लौटें कि हमारा आहार इस तरह का होना चाहिए; हमारी वेशभूषा, बोल-चाल, रहन-सहन, शिक्षा-दीक्षा, दिनचर्या और जीवनचर्या इस तरह होनी चाहिए; जिसमें आर्ष संस्कृति के अनुरूप तेजस्विता, शक्ति और वर्चस्व का विकास किया जा सके।

इन पुस्तकालयों में मनुष्य की आकांक्षाओं और जिज्ञासाओं को लौकिक व्यवस्था के साथ पारलौकिक लक्ष्य की ओर अग्रसर करने वाला साहित्य उपलब्ध कराया जा सके तो इस देश

जो साधक अपना भला चाहता है, वह दूसरे की बुराई न देखे। अपनी बुराई को हजार आँखों से देखे; बड़ी सावधानी से देखे, कहीं छिपी न रह जाए और जो दिखाई दे, उसे तुरंत बड़े प्रयत्न से निकाले। जैसे साँप को तुरंत निकाल देना चाहते हैं, वैसे ही बुराई से बचना चाहिए। ऐसा न करें तो बुराई समुद्र की तरह बढ़ जाएगी।

को, धर्म और संस्कृति के पूर्व ढाँचे पर ढालना संभव हो जाएगा।

युग निर्माण योजना के अंतर्गत ऐसे पुस्तकालयों की व्यवस्था के लिए समय-समय पर योजना का स्वरूप बताया जाता रहा है। ऐसी पुस्तकें भी यहाँ भारी मात्रा में तैयार की गई हैं और की जा रही हैं। अन्यत्र भी ये प्रयत्न हो रहे हैं, उन सबको इकट्ठा कर, गाँव-गाँव सच्चे देवालय के रूप में पुस्तकालय खुलें। तभी अपनी स्वयं की और भावी पीढ़ी की मानसिक क्षुधा तृप्त हो सकेगी तथा मानसिक पोषण के द्वारा व्यक्तित्व विकास होता रह सकेगा। विकसित व्यक्तित्व ही प्रगति में समर्थ होता है। □

# काम को बोझ न समझे

मनुष्य की आंतरिक अभिव्यक्ति उसके काम करने की लगन और भावना से ही परखी जा सकती है। यह जानने के लिए कि यह कार्य उसे पसंद है कि नहीं, उसकी गतिविधियों पर एक निरीक्षण दृष्टि डालिए। उत्साहपूर्वक किया हुआ कर्म यह व्यक्त करता है कि उस व्यक्ति की अभिरुचि उसमें है। अनुत्साह और शिथिलता, कर्म के प्रति अरुचि का भाव परिलक्षित करते हैं। जिस कार्य से हमें प्यार होता है, उसका परिणाम शीघ्र पाने के लिए वैसी ही तत्परता भी होती है। उतनी ही फुरती और उत्साह भी होता है। जी करता है कि कितनी जल्दी इसे समाप्त करें और इसका सुखद परिणाम प्राप्त करें। कर्म का सुख वस्तुतः उसकी लगन, भावना और निष्ठा में ही है। उत्साहपूर्वक संपन्न किए गए कर्म प्रफुल्लता दे जाते हैं, किंतु अनुत्साहपूर्वक काम करने से निराशा, क्षोभ और असफलता ही हाथ लगती है।

जिस काम को बोझ समझकर करेंगे, उसमें मन लगेगा ही नहीं। शारीरिक शक्ति भी जिस अनुपात से लगनी चाहिए थी वह न लगेगी; तब फिर कार्य के शुभ परिणाम की आशा भी धूमिल ही बनी रहेगी। प्रसिद्ध विचारक स्वेट मार्टेन ने लिखा है—“मनुष्य की असफलताएँ परमात्मा की देन नहीं, उसकी निजी पैदाइश होती हैं।” यह बात अक्षरशः सत्य प्रतीत होती है। संभव है कि किन्हीं कार्यों के अनुरूप अपनी शक्ति व योग्यता न हो तो उनकी असफलता

को तो एक संयोग कह सकते हैं, किंतु जो कार्य हम कर सकते हैं, जो हमारी शक्ति और सामर्थ्य की सीमा में ही हैं, वे कार्य भी यदि अपूर्ण रहते हैं तो यह मानना पड़ता है कि इस काम को लगन और उत्साहपूर्वक नहीं किया गया।

काम करने की एक भावना होनी चाहिए— उत्कृष्ट और विशाल भावना। आपका आत्मविश्वास यह कहता हो कि हम इस कार्य को करके ही छोड़ेंगे, इसमें आत्महित है और पुरुषार्थ है तो आप सच मानिए उस कार्य में आपको असीम आनंद आएगा।

कमाई करते हुए जब यह भावना होती है कि इस धन से हमारे बच्चे विकसित होंगे, परिवार, राज्य और राष्ट्र समृद्ध बनेगा तो अंतःकरण में अपूर्व शक्ति जाग्रत होती है, स्वाभिमान उठता है और प्रसन्नता से अंतःकरण भर जाता है। जब तक हम यह अनुभव नहीं करें कि इस उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य का श्रेय भी है, तब तक कर्म का सात्त्विक आनंद नहीं मिल सकता।

मनुष्य का जीवन एक आदर्श कर्म— विद्यालय है। इसमें नैष्ठिक स्नातक वे समझे जाते हैं, जो कर्म को जीवन-ध्येय मानकर उसे कुशलतापूर्वक निभाते हैं। विद्यार्थी अच्छे नंबरों से उत्तीर्ण होने का लाभ तब पाता है, जब वह लगनपूर्वक, भावनापूर्वक अध्ययन-कार्यों में लगा रहता है। जिस तरह स्वाध्याय की चमक यह व्यक्त करती है कि विद्यार्थी का भविष्य उज्ज्वल

है उसी प्रकार कर्म की उत्कट भावना यह बताती है कि इस मनुष्य का हृदय उत्कृष्ट और विशाल है। इन गुणों के कारण ही उसका व्यक्तित्व निखरता, समुन्नत होता और श्रेय प्राप्त करता है।

आलस्यपूर्वक कार्य करने से तो यही अच्छा है कि चुपचाप बैठे रहें। शरीर को शिथिल और निराश बनाने की अपेक्षा उसे कुछ देर विश्राम दे लेना अच्छा है। अनुत्साह मनुष्य की अयोग्यता का चिह्न है, इससे मनुष्य की जो नैसर्गिक दिव्यता है, उसका लोप होता है। आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए संघर्ष द्वारा अपनी शक्तियों को व्यक्त करना ही मनुष्य का सच्चा पुरुषार्थ है। जिसने जीवन में संघर्ष न किया, परिस्थितियों से टकराकर मानव जीवन की दिव्यता न हासिल की, भला वह भी कोई आदमी है? मनुष्य वह है, जो कठिनाइयों को हँस-हँसकर गले लगाता है। परेशानियों के तूफान को उज्ज्वल भविष्य का प्रतीक मानकर उनसे जूझ पड़ता है। इन वीर पुत्रों के लिए धरती माता का आँचल सदैव खुला है। वे हर क्षेत्र में सफलता ही प्राप्त करते जाते हैं।

आएँ दिन लोगों से ये शिकायतें आती हैं— हमारा काम नहीं बनता, नौकरी नहीं मिलती, आर्थिक अभाव है, गरीबी से परेशान हैं। इनके जवाब में चतुर व्यक्ति उनके संतोष के लिए भले ही समय अच्छा नहीं चल रहा है, आजकल की परिस्थितियाँ विषम हैं आदि अनेक बातें कहें, पर सच पृच्छा जाए तो यह उत्तर अबोध बालक को बहलाने के लिए खिलौने देना मात्र है, जिससे उसके अभावजन्य असंतोष का कष्ट कुछ देर के लिए हलका किया जा सकता है।

पर झूठे आत्मसंतोष से प्रयोजन कुछ सिद्ध नहीं होता। हम जो कार्य करते हैं, उसकी सफलता का दोषी न तो हमारा भाग्य या प्रारब्ध है और न ही कोई अन्य कारण उसमें बाधा उत्पन्न करते हैं। सच्ची बाधा तो यह है कि हमारे अंदर काम करने की रुचि ही नहीं है, हम अपनी आंतरिक मलिनताओं के परदे में अपनी दुर्बलता छिपाना चाहते हैं। एक अनपढ़ कुली दिनभर बोझा ढोकर शाम तक चार-पाँच सौ रुपये कमा लाता है तो क्या कारण है कि एक सुशिक्षित व्यक्ति दिनभर में तीन सौ रुपये भी नहीं कमा पाता? क्या परिस्थितियों को दोष दें? नहीं, यह व्यक्ति की अयोग्यता का परिणाम है। काम कैसा भी क्यों न हो! मनुष्य अपनी योग्यता के कारण उसे ऊँचा सिद्ध कर सकता है। कार्य करने की भावना ही उस कर्म को बड़ा और व्यक्ति को असामान्य बना देती है।

यह देखकर बड़ी करुणा उत्पन्न होती है कि परमात्मा का युवराज मनुष्य जिसे विरासत में सैकड़ों अनुदान परमात्मा ने दिए हैं, वह भी दीनता का जीवनयापन करता है। कर्म से शक्तियाँ जाग्रत होती हैं। कर्म से व्यक्तित्व का निर्माण होता है। कर्म से मनुष्य ऊँचा उठता है। उस कर्म की पूजा ही परमात्मा की सच्ची उपासना है। इसे भी उसी लगन और भावना से करना चाहिए, जिस तरह परमात्मा की उपासना, श्रद्धा और विश्वासपूर्वक करते हैं।

जो शक्ति परिस्थितियों को अनुकूल बनाती है, वह है काम करने की लगन और भावना। मानवीय गुणों में एक गुण यह भी है कि वह भिन्न-भिन्न अवस्थाओं के साथ अपने को ढाल सकता है। मन की तन्मयता में वह शक्ति है, जो

एक ही लक्ष्य के हजार रास्ते खोजकर रख देती है। इनमें कोई भी मनुष्य अपनी रुचि, शक्ति और सामर्थ्य के अनुरूप अपना चुनाव कर सकता है।

किसी बात में नापसंदगी है, उसे करने को जी नहीं करता तो यह प्रयत्न करे कि उसमें भी कहीं-कोई शिक्षाप्रद आदर्श या मनोरंजन उपलब्ध हो सके। कई स्थानों पर विद्यार्थियों ने रिविशे चलाकर अपने अध्ययन पूरे किए हैं। इससे समाज में उनकी प्रतिष्ठा ही हुई है, अपनी योग्यता बढ़ा लेने का जो महान लाभ उन्हें मिला सो तो अलग है ही।

यह दुनिया वैसे ही बड़ी नीरस है। बिना उद्देश्य और भावना से मशीन की तरह काम करने से इस जीवन के सारे आनंद नष्ट हो जाते हैं। अतः आवश्यकता यह है कि यह जीवन कलापूर्ण ढंग से जीने का अभ्यास डाला जाए। काम चाहे जैसा हो अपनी लगन के द्वारा सफलता की संभावनाएँ बढ़ाएँ और भावनाओं के द्वारा इसमें सरसता उत्पन्न करें। वस, यही सर्वोत्तम जीवन जीने का गुरुमंत्र है। इसे अपने जीवन में विकसित कर सकें, तो वस इस जीवन में सफलता-ही-सफलता और आनंद-ही-आनंद है। □

### दाएँ-बाएँ हाथ

जिस काम के लिए दाहिना हाथ आगे बढ़ता, बायाँ उससे पीछे हट जाता। बाएँ का काम होता तो दाहिना पीछे लौट आता; दोनों में अनबन हो गई थी। मिलना तो दूर कभी बात भी नहीं करते थे।

एक दिन दोनों कहीं जा रहे थे। रास्ता पहाड़ों के समीप से गुजरता था। रात में तूफान आ गया था सो रास्ते भर में टूटे पेड़ों के तने और भारी-भारी पत्थर लुढ़के पड़े थे, उन्हें साफ किए बिना आगे बढ़ना कठिन था।

छोटे-छोटे पत्थर तो चुनकर फेंक दिए। छोटी-छोटी डालें थीं उन्हें भी मार्ग से हटा दिया, पर आगे पड़ी थी भारी-भरकम पत्थरों की शृंखला। दाहिना हाथ आगे बढ़ा उसने अपनी सारी ताकत झोंक दी, पर पत्थर टस-से-मस न हुआ। बायाँ हाथ चुपचाप यह दृश्य देखता खड़ा मुस्कराता रहा। पर उससे इतना भी न हुआ कि अपने भाई को थोड़ा सहयोग तो देता। भाई थककर चकनाचूर हो गया।

जब दाहिने हाथ के वश की बात न रही, तब बायाँ हाथ आगे बढ़ा। झपट देखने योग्य थी। बाएँ हाथ महोदय ने सारा जोर पहली बार ही झोंक दिया। पत्थर तो अपने स्थान से नहीं हटा, हाँ, बायाँ हाथ फिसल गया और बच गया, नहीं तो हड्डी टूट जाती।

मस्तिष्क अब तक खड़ा चुपचाप तमाशा देख रहा था, अब उससे रहा न गया और उसने कहा—“मूर्खों! तुम भी लगता है कि मनुष्य जाति की तरह हिल-मिलकर काम करना भूल गए, तभी तो यह जरा-सा पत्थर का टुकड़ा भी उठा पाने में समर्थ नहीं हो रहे।”

हाथों को अपने अज्ञान पर बड़ा पश्चात्ताप हुआ। उस दिन से मनोमालिन्य त्यागकर दोनों साथ-साथ काम करने लगे।

# आनंद का आधार—आत्मज्ञान

घाटा कितनी दौलत का पड़ा। यह हिसाब लगाने से पूर्व देखना यह होगा कि जब आए थे, तब क्या-क्या वस्तुएँ साथ थीं और जब विदाई का दिन सामने होगा, तब क्या-क्या साथ जाने वाला है। जब दोनों परिस्थितियों में खाली हाथ ही रहना है तो थोड़े समय के लिए जो वस्तुएँ किसी प्रकार हाथ लगें, उनके चले जाने पर इतना रंज किस निमित्त किया जाए, जिससे प्रसन्नता भरे जीवन का आनंद ही हाथ से चला जाए?

जिन वस्तुओं के चले जाने का रंज है, वे कुछ समय पहले दूसरों के हाथ में थीं। जब हाथ आई तब इस बात की किसी ने कोई गारंटी नहीं दी थी कि ये सदा-सर्वदा के लिए अपने पास रहेंगी। आज अपने हाथ, कल दूसरे के हाथ, वस्तुओं का यही क्रम है। कुछ समय के लिए हाथ आना और देखते-देखते दूसरे के हाथ चले जाना, विश्व-व्यवस्था के इस क्रम में स्थायित्व की कल्पना करना यह भ्रममात्र है। धन की हानि होते देखकर रुदन करना, अपने अनजानपन के अतिरिक्त और है क्या? जो अपने हाथ आया था, वह दूसरे के हाथ खाली करके ही आया था। अब जब अपने हाथ खाली कराकर वह खिलौना दूसरों के हाथ खेलने के लिए थमा दिया गया तो इसमें क्या अनहोनी बात हो गई?

स्वजन संबंधियों में से कुछ मृत्यु के मुख में चले गए अथवा अब जाने वाले हैं। इसमें अनहोनी

क्या हुई? अपना शरीर जा रहा है या जाने वाला है, इसमें भी प्रवाहक्रम ही समझा क्यों न जाए? जब जन्म लिया था, तब कितने ही स्वजन संबंधियों से नाता तोड़कर इस देह में आया था। अब उसी प्रकार इस देह से संबंध तोड़कर अन्य देह में प्रवेश करने का अवसर आ गया तो रुदन की क्या बात? नए शरीर बदलते रहना, कपड़े बदलने के समान है, जो स्वाभाविक है।

परिवर्तन इस संसार का नियम है। जो वस्तु कल एकाकी थी, वह आज अपने हाथ आ गई। परसों उसे दूसरे के हाथ जाना है। यह भ्रमणशील विश्व-व्यवस्था अपने नियम बदल दे और तुम्हारे लिए नियम बदल दे तथा तुम्हारे लिए स्थिर बनकर रहे; ऐसी आशा करना खिन्नता मोल लेना है, जिसका कोई उपचार नहीं।

यदि परिवर्तन से बिछोह और वियोग के दुःख से बचना है तो उसका एक ही उपाय है—आत्मज्ञान। हम सदा से हैं, सदा तक रहेंगे। वस्तुएँ न अपनी थीं और न अपनी रहेंगी। प्राणियों से संबंध बनते और बिछड़ते रहते हैं। यह आत्मज्ञान है। आत्मा के अनुरूप चिंतन, चरित्र और व्यवहार का गठन, यही है स्थायी प्रसन्नता का वह आधार, जिससे परिवर्तनशील परिस्थितियाँ न खिन्नता उत्पन्न करती हैं और न किसी कारण प्रसन्नता में व्यवधान आता है। आत्मबोध के अभाव में ही हम रोते-कलपते हैं। इसे प्राप्त किया जा सके तो फिर सदा-सर्वदा आनंद-ही-आनंद है। □

## रामराज्य का स्वर्णिम शुभारंभ

लगभग पाँच सौ वर्षों के बाद यह शुभ घड़ी आई है, जब भारत और भारतियों के गौरव की पुनर्स्थापना हो रही है। यह अंक जब पाठकों के हाथों में पहुँचेगा, रामलला की प्राण प्रतिष्ठा दिनांक 22 जनवरी, 2024 को संपन्न हो चुकी होगी। मुगल शासक औरंगजेब के सेनापति मीरबाकी ने बर्बरतापूर्वक हमारे इष्ट मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के मंदिर को तोड़कर उस स्थान पर मस्जिद का निर्माण करा दिया था। रामभक्तों ने इसके विरोध में लगातार आंदोलन, सत्याग्रह, तपस्याएँ कीं और हजारों ने अपने प्राणों की आहुतियाँ भी दीं; उनकी आत्माएँ आज तृप्त हो रही होंगी। आज देश-विदेश में रहने वाले करोड़ों भारतीय गद्गद हैं। इन दिनों पूरा भारत राममय है। इलेक्ट्रॉनिक और प्रिन्ट मीडिया इस दिशा में अपने-अपने ढंग से सक्रियतापूर्वक जिम्मेदारियाँ निभा रहे हैं। विदेशों के पत्रकार जो जानकारियाँ अपने देशों में भेज रहे हैं, उसे पढ़कर वहाँ के लोग भारतीयता की ओर आकर्षित होते दिखाई दे रहे हैं।

श्री रामचंद्र जी की ससुराल (जनकपुर, नेपाल) से भी 1100 टोकरियों में भरकर उपहार भेजे गए हैं। बिहार में लव-कुश यात्राएँ निकल रही हैं। इस उत्सव के लिए 108 फीट की अगरबत्ती बनाई जा रही है। उ. प्र. के हाथरस से 20 टन से अधिक खुशबूदार केसरिया गुलाल जा रहा है। अयोध्या में भोजनालयों के लिए

छत्तीसगढ़ से सुगंधित चावल आ रहा है। प्रयागराज की महिला अनामिका ने राम मंदिर का झंडा लेकर एक हजार तीन सौ फीट की ऊँचाई से छलांग लगाकर उत्साह का प्रदर्शन किया। पूरे देश से सेवा करने के उद्देश्य से हजारों स्वयंसेवक अयोध्या पहुँचने लगे हैं। रामभक्तों का जोश चरम पर है।

खबर है कि फराह नाम की मुस्लिम महिला ने 'जानकी' बनकर 'राम' नाम के युवक से विवाह किया। उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर जिले के माता विन्ध्यवासिनी मंदिर में तेरह मुसलमानों ने हिंदू धर्म अपनाकर घर वापसी की है। जगह-जगह रामधुन, रामायण पाठ, हनुमान चालीसा पाठ, रामलीला, कलशयात्राएँ आदि चल रही हैं। देश के भिन्न-भिन्न प्रांतों के साथ-साथ नेपाल, कंबोडिया, सिंगापुर, श्रीलंका, थाईलैंड, इंडोनेशिया आदि की रामलीला मंडलियों को आमंत्रित किया जा रहा है। युवा घर-घर जाकर पीले चावल देकर 22 जनवरी के बाद अयोध्या पहुँचने और रामलला के दर्शन का निमंत्रण दे रहे हैं। प्रबंधन ने ऐसी व्यवस्था बनाई है कि अयोध्या में श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में रामलला के विग्रह का प्राण-प्रतिष्ठा समारोह अलौकिक, अभूतपूर्व और अविस्मरणीय बने। व्यवस्था और उत्साह इतनी उच्च कोटि के दिखाई दे रहे हैं कि इससे उत्तर प्रदेश रामराज्य की ओर अग्रसर होता हुआ दिखाई दे रहा है। सभी निर्माणों की गुणवत्ता तो उच्च कोटि की है ही वे निर्धारित

अवधि में पूरे हो रहे हैं। नवनिर्मित रेलवे स्टेशन का नाम अयोध्या धाम और हवाई अड्डे का नाम 'महर्षि वाल्मीकि' पर रखा गया, तो यहाँ चलने वाले भोजनालय का नाम 'माता शबरी और रैन बसेरा को 'निषादराज गुह अतिथिगृह' रखा गया है। प्रभु राम के स्वागत में अयोध्या सज-धजकर तैयार हो चुकी है। दिनांक 6 जनवरी से दिल्ली-अयोध्या के बीच उड़ानें शुरू हो गई हैं।

समाचार मिला है कि अयोध्या से लगभग 15 किलोमीटर दूर स्थित एक गाँव के सूर्यवंशी क्षत्रिय श्री गजराज सिंह पाँच सौ वर्ष पूर्व राम मंदिर को मुगलों से बचाने के संघर्ष में शहीद हो गए थे। उनके परिवारीजनों और वंशजों ने अपने पूर्वज स्व. श्री गजराज सिंह की स्मृति बनाए रखने के उद्देश्य से सिर पर पगड़ी बाँधना और पैरों में जूता-चप्पल पहनना छोड़ रखा था। अब नए माहौल में वे सभी अत्यंत आनंदित हैं और 22 जनवरी, 2024 को रामलला की प्रतिष्ठा के बाद एक विशेष समारोह में पुनः पगड़ी बाँधेंगे और जूता-चप्पल पहनेंगे।

### सतयुग की वापसी

वाङ्मय क्रमांक-28 और 29 'सूक्ष्मीकरण एवं उज्ज्वल भविष्य का अवतरण (भाग-1 और 2)' है, जिसमें सतयुग की वापसी पर प्रकाश डाला गया है। परमपूज्य गुरुदेव युगपुरुष वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने अपनी सूक्ष्मीकरण साधना वर्ष 1984 की रामनवमी से वसंत 1986 की अवधि में संपन्न की थी। उन्होंने लिखा कि बीसवीं सदी के अंतिम 20 वर्ष और 21वीं सदी के प्रारंभिक 5 वर्ष युगसंधि की वेला के हैं। इस अवधि में

विनाश को रोकने और विकास को आगे बढ़ाने की गति को तेज करना होगा। यह आपत्तिकाल है, अतः इसमें हर किसी को अपनी भूमिका निभानी होगी। हमारी जिम्मेदारी को हम गीध-गिलहरी की तरह सतत निभाते रहेंगे।

युग परिवर्तन का कार्य एक दिन में नहीं हो पाएगा, वरन इसके लिए कुछ समय लगेगा। यह समय एक सौ वर्षों का भी हो सकता है। कई महात्माओं का विश्वास है कि संवत् 2000 से लेकर 2100 तक यह परिवर्तन कार्य पूरा हो जाएगा। बुराई क्रमशः घटती जाएगी और भलाई क्रमशः बढ़ती जाएगी। संभव है कि इस बीच कभी-कभी पापकर्मों के कुछ बड़े-बड़े कार्य दीख पड़ें।

युग परिवर्तन में सब कुछ ऐसा ही रहेगा। धरती, आसमान, नदी, समुद्र, पहाड़ और मनुष्य भी यही रहेंगे। युद्धों, महामारियों और दुर्भिक्षों के कारण जनसंख्या घटेगी, पर प्रलय नहीं होगा। इस युग में सत्य, प्रेम और न्याय को आचरण में प्रमुख स्थान मिलेगा। जब समाज की आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक, शारीरिक और मानसिक दशाएँ सुधर जाएँगी तो असत्य मार्ग पर कोई चलना नहीं चाहेगा। मनुष्य जीवन की सभी आवश्यकताएँ जब सरलता से पूर्ण हो जाएँगी तो अधर्म-अनीति को कोई नहीं अपनाएगा।

त्रेतायुग में रामराज्य वस्तुतः सतयुग ही था। आज पूज्य गुरुदेव की घोषणा 'इक्कीसवीं सदी उज्ज्वल भविष्य' और अयोध्या में रामलला की प्राण-प्रतिष्ठा से निर्मित राममय माहौल से रामराज्य का शुभारंभ 'सतयुग की वापसी' का ही संकेत है।

## समयदानी-सेवाभावी कार्यकर्ता

सेवाभावी, युग निर्माण योजना मिशन को समर्पित, पारिवारिक उत्तरदायित्वों से मुक्त कार्यकर्ताओं की, जिन्हें वेतन/मानदेय अथवा किसी प्रकार के आर्थिक सहयोग की आवश्यकता न हो और मात्र आवास-भोजन की निःशुल्क व्यवस्था से स्वयं को मिशन के कार्यों में लगाकर धन्य बना सकें। अशक्त, अतिवृद्ध, बीमार परिजन आवेदन न करें।

नाम, पता, फोन नं., ई-मेल, व्यवसाय, पारिवारिक विवरण, मिशन से कब जुड़े, कार्य का अनुभव, क्या कार्य कर सकते हैं, समयदान की अवधि; संपूर्ण विवरण के साथ पत्र व्यवहार करें।

## आवश्यकता है

मिशन को समर्पित, अनुभवी, योग्य कार्यकर्ताओं की—

1. चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट
2. एम.बी.ए. ( फाइनेन्स )
3. प्राकृतिक चिकित्सक ( B.N.Y.S. )
4. एलोपैथी चिकित्सक ( M.B.B.S. )
5. वी.टेक/एम.सी.ए. कंप्यूटर प्रवीणता
6. डेयरी मैनेजमेंट एम.बी.ए./डिग्री/डिप्लोमा
7. होटल मैनेजमेंट डिग्री/डिप्लोमा
8. प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी में डिग्री/डिप्लोमा
9. गायन-वादन में निपुण, कर्मकांड कराने में समर्थ कार्यकर्ता
10. बीटेक/बी.ई. सिविल
11. हिंदी साहित्य/भाषा विज्ञान/संस्कृत के अनुभवी जानकार

शैक्षणिक योग्यता, जन्मदिन, इन्टर्नशिप अनुभव, कार्यों का अनुभव, पारिवारिक विवरण, मिशन से कब से, किस रूप में जुड़े हैं व न्यूनतम अपेक्षित मानदेय, प्रमाणपत्रों तथा एक फोटोसहित आवेदन करें।

## परिजन कृपया ध्यान दें

सभी परिजनो से निवेदन है कि गायत्री तपोभूमि, मथुरा से प्रत्येक पत्र व्यवहार में अपना सदस्यता क्रमांक, मोबाइल नंबर तथा पिन कोड अवश्य अंकित करें। डाक विभाग बिना पिन कोड और मोबाइल नंबर के कोई डाक स्वीकार नहीं करता है।

राष्ट्र धर्म का पालन प्रत्येक नागरिक का पावन कर्तव्य है।

# अनुष्ठान-साधना के लिए भावभरा आमंत्रण

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

फरवरी, 2024

5 से 13

20 से 28

मार्च, 2024

5 से 13

अप्रैल, 2024

9 से 17

22 से 30

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

## माता सरस्वती शिविर, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

[ केवल 14 से 20 वर्ष के छात्र-छात्राओं के लिए ]

यह शिविर छात्र-छात्राओं के नैतिक, बौद्धिक स्तर को सुदृढ़ करने हेतु व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से आयोजित किया गया है। इस शिविर में पढ़ने, याद करने की विधि, बुद्धि कुशाग्र करने, स्मरण शक्ति बढ़ाने, योग-आसन-प्राणायाम-ध्यान, जीवन जीने की कला, सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन, दुष्प्रवृत्ति उन्मूलन का प्रशिक्षण होगा। गायत्री मंत्र-लेखन साधना होगी। अनुशासनप्रिय, अच्छी आदतों, अच्छे चरित्र के विद्यार्थियों के लिए यह स्वर्णिम अवसर है। निम्न पते पर अपना नाम, पूरा पता, आयु तथा शिक्षा, मोबाइल नंबर आदि विवरण सहित, स्वीकृति हेतु आवेदन करें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ। अपने साथ दैनिक उपयोग के वस्त्र, चादर, तेल, कंघा, मंजन-ब्रुश, साबुन आदि आवश्यक वस्तुएँ लेकर आएँ। शिविर के अंतिम दिन विदाई दोपहर 12 बजे होंगी। 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 अभिभावक के साथ आ सकते हैं।

लड़कियों का शिविर

दिनांक 23 मई से 29 मई, 2024

लड़कों का शिविर

दिनांक 01 जून से 07 जून, 2024

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

पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

फोन नं० : ( 0565 ) 2530115, 2530128, 2530399

मो. — 09927086287, 09927086289

ई. मेल. : [yugnirman@yugnirmanmanyojna.org](mailto:yugnirman@yugnirmanmanyojna.org)

# गायत्री कामधेनु है



गायत्री मंत्र में समस्त संसार को धारण, पोषण और अभिवर्द्धन करने वाले परमात्मा से सद्बुद्धि प्रदान करने की प्रार्थना की गई है। श्रद्धा-विश्वासपूर्वक की गई यह उपासना साधक की अंतश्चेतना में उसके मन, अंतःकरण, मस्तिष्क, विचारों और भावनाओं में सन्मार्ग की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा भरती है। साधक जब इस महामंत्र के अर्थ पर विचार करता है तो वह समझ जाता है कि संसार की सर्वोपरि समृद्धि और जीवन की सबसे बड़ी सफलता सद्बुद्धि को प्राप्त करना है।

यह मान्यता स्थिर हो जाने पर साधक की इच्छाशक्ति इसी तत्त्व (सद्बुद्धि) को प्राप्त करने के लिए लालायित होती है। इस आकांक्षा से अंतरंग क्षेत्र में एक प्रकार का चुंबकत्व उत्पन्न होता है। उसके आकर्षण से निखिल आकाश के ईश्वर तत्त्व में विद्यमान सत् तत्त्व, सत् विचार, भावनाएँ और प्रेरणाएँ उस स्थान पर एकत्रित होने लगती हैं। एक जाति के विचार अपने सजातीय विचारों को आकाश से खींचते हैं और गायत्रीसाधक के पास दैवी वरदान की तरह अनायास ही आकर जमा होते रहते हैं तथा संचित पूँजी की भाँति उनका एक बड़ा भंडार जमा हो जाता है।

शरीर में सत् तत्त्व की अभिवृद्धि होने से शरीरचर्या की गतिविधि में काफी हेर-फेर हो जाता है। इंद्रियों के भोगों में भटकने की गति मंद हो जाती है। चटोरपन, तरह-तरह के स्वादों

के पदार्थ खाने के लिए मन ललचाते रहना कम होता है। हलके, सुपाच्य, सरस, सात्त्विक भोजनों से उसे तृप्ति मिलती है। इसी प्रकार कामेंद्रियों की उत्तेजना सद्गुणी विचारों के कारण संयमित हो जाती है। ब्रह्मचर्य के प्रति श्रद्धा बढ़ती है। इनके साथ-साथ परिश्रम, स्नान, निद्रा, सोना, जागना, सफाई, सादगी और अन्य दिनचर्याएँ भी सतोगुणी हो जाती हैं, जिनके कारण आरोग्य और दीर्घजीवन की जड़ें मजबूत होती हैं।

मानसिक क्षेत्र में सद्गुणों की वृद्धि के कारण दोष-दुर्गुण कम होने लगते हैं तथा सद्गुण बढ़ने लगते हैं। इस मानसिक कायाकल्प का परिणाम यह होता है कि दैनिक जीवन में प्रायः नित्य ही आते रहने वाले अनेक दुःखों का सहज ही समाधान हो जाता है। इंद्रियसंयम और दिनचर्या के कारण शारीरिक रोगों का भी निराकरण हो जाता है। विवेक जाग्रत होते ही अज्ञानजन्य चिंता, शोक, भय, आशंका, मोह, ममता, हानि आदि के दुःखों से छुटकारा मिल जाता है। ईश्वर-विश्वास के कारण मति स्थिर रहती है और भावी जीवन के बारे में निश्चितता बनी रहती है। धर्म-प्रवृत्ति के कारण पाप, अन्याय, अनाचार नहीं बन पड़ते। फलस्वरूप राजदंड, समाजदंड, आत्मदंड और ईश्वरदंड की चोटों से पीड़ित नहीं होना पड़ता। सेवा, नम्रता, उदारता, दान, ईमानदारी, लोकहित आदि गुणों के कारण दूसरों को लाभ पहुँचता है, हानि की आशंका नहीं रहती।

दूसरों को सताने या ठगने वाला वस्तुतः अपने आप को ही सताता है।

गायत्री की सतोगुणी साधना का सूर्य तामसिक अंधकार के परदे को हटा देता है और आत्मा का सहज ईश्वरीय रूप प्रकट हो जाता है। आत्मा का यह निर्मल रूप सभी ऋद्धि-सिद्धियों से परिपूर्ण होता है।

आत्मा में विवेक और आत्मबल की मात्रा बढ़ जाने से अनेक ऐसी कठिनाइयाँ, जो दूसरों को पर्वत के समान भारी मालूम पड़ती हैं, उस आत्मवान व्यक्ति के लिए तिनके के समान हलकी बन जाती हैं। उसका कोई काम रुका नहीं रहता या तो उसकी इच्छा के अनुसार परिस्थिति बदल जाती है या परिस्थिति के अनुसार अपनी इच्छाओं को बदल लेता है। क्लेश का कारण इच्छा और परिस्थिति के बीच प्रतिकूलता का होना ही तो है।

वास्तव में सुख और आनंद का आधार किसी बाहरी साधन-सामग्री पर नहीं, किंतु मनुष्य की मनःस्थिति पर निर्भर रहता है। यह सब अंतर मनोभाव और विचारों के बदल जाने से ही उत्पन्न होता है।

गायत्री सद्बुद्धि की, ऋतंभरा प्रज्ञा की अधिष्ठात्री देवी है और उससे साधक सद्बुद्धि की याचना करता है। इस सद्बुद्धि के द्वारा सभी प्रकार के दुःखों का कारण मूल से दूर किया जा सकता है। सद्बुद्धि के प्रकाश में वे सभी उपाय सुझाई देने लगते हैं, जिनको काम में लाने पर दुःखों के मुख्य कारण दूर हो जाते हैं। जीवन और जगत् में विद्यमान समस्त दुःखों के कारण तीन हैं— (1) अज्ञान (2) अशक्ति और (3) अभाव। जो इन तीन कारणों को जिस सीमा तक अपने से दूर करने में समर्थ होगा, वह उतना ही सुखी बन सकेगा।

अज्ञान के कारण मनुष्य का दृष्टिकोण दूषित हो जाता है, वह तत्त्वज्ञान से अपरिचित होने के कारण उलटा-उलटा सोचता है और उलटे काम करता है, तदनुसार उलझनों में अधिक फँसता जाता है तथा दुःखी बनता है। इस उलटे दृष्टिकोण के कारण साधारण-सी बातें उसे बड़ी दुःखमय दिखाई देती हैं। अज्ञानी सोचता है कि मैं जो चाहता हूँ, वह सदा होता रहे, प्रतिकूल बात सामने आए ही नहीं। अज्ञान के कारण भूलें भी अनेक प्रकार की होती हैं, समीपस्थ सुविधाओं से वंचित रहना पड़ता है, यह भी दुःख का हेतु है। इस प्रकार अनेकों दुःख मनुष्य के अज्ञान के कारण प्राप्त होते हैं।

**अशक्ति का अर्थ है—निर्बलता।** शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, आत्मिक निर्बलताओं के कारण, मनुष्य अपने स्वाभाविक जन्मसिद्ध अधिकारों का भार अपने कंधों पर उठाने में समर्थ नहीं होता, फलस्वरूप उसे वंचित रहना पड़ता है। बौद्धिक निर्बलता हो तो साहित्य, काव्य, दर्शन, मनन, चिंतन का रस प्राप्त नहीं हो सकता। आत्मिक निर्बलता हो तो सत्संग, प्रेम, भक्ति आदि का आत्मानंद दुर्लभ है। इतना ही नहीं, निर्बलों को मिटा डालने के लिए प्रकृति का 'उत्तम की रक्षा' सिद्धांत काम करता है।

**अभावजन्य दुःख हैं—पदार्थों का अभाव।** अन्न, वस्त्र, जल, मकान, पशु, भूमि, सहायक, मित्र, धन, औषधि, पुस्तक, शस्त्र, शिक्षक आदि के अभाव में विविध प्रकार की पीड़ाएँ, कठिनाइयाँ भुगतनी पड़ती हैं, उचित आवश्यकताओं को कुचलकर, मन मारकर बैठना पड़ता है और जीवन के महत्त्वपूर्ण क्षणों को मिट्टी के मोल नष्ट करना पड़ता है। योग्य

और समर्थ व्यक्ति भी साधनों के अभाव में अपने को लुंज-पुंज अनुभव करते हैं और दुःख उठाते हैं।

गायत्री कामधेनु है, जो उसकी पूजा, उपासना और आराधना करता है; वह प्रतिक्षण माता का अमृतोपम दुग्धपान करने का आनंद लेता है और समस्त अज्ञानों, अशक्तियों एवं अभावों के कारण उत्पन्न होने वाले कष्टों से छुटकारा पाकर मनोवांछित फल प्राप्त करता है। योग्य गुरु के पथ-प्रदर्शन में की गई गायत्री-साधना अभीष्ट लाभ पहुँचाती है। इन साधनाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए भले ही थोड़ा-बहुत अधिक समय व श्रम लगाना पड़े, पर

अन्य कष्टपूर्ण साधनाओं की अपेक्षा उन साधनाओं में जल्दी ही सफलता मिलती है।

कष्टप्रद भवबंधनों, माया-माह को शृंखला से छुटकारा पाकर परमलक्ष्य को प्राप्त करना इस मार्ग से जितना सरल है, उतना और किसी मार्ग से संभव नहीं। गायत्री-साधना द्वारा मानसिक परिष्कार, व्यक्तित्व के विकास, दुःखों के निवारण और आत्मिक विकास के दिव्य लाभों के अतिरिक्त कई सिद्धियाँ, विशेष शक्तियाँ भी प्राप्त होती हैं। इन शक्तियों को क्रमशः अर्जित करते हुए व्यक्ति अनुपम और अद्वितीय, असाधारण व्यक्तित्व का स्वामी बन जाता है। □

## अविचल धैर्य की महिमा

एक बार एक तपस्वी जंगल में तप कर रहा था। नारद जी उधर से निकले तो उसने साष्टांग प्रणाम किया और पूछा—“मुनिवर कहाँ जा रहे हैं?” नारद जी ने कहा—“विष्णुलोक को, भगवान के दर्शन करने जा रहे हैं।” तपस्वी ने कहा—“एक प्रश्न मेरा भी पूछते आइए कि मुझे उनके दर्शन कब तक होंगे?”

नारद जी विष्णुलोक पहुँचे, तो उन्होंने उस तपस्वी का भी प्रश्न पूछा—भगवान ने कहा—“84 लाख योनियों में अभी 18 बार उसे और चक्कर लगाने पड़ेंगे, तब कहीं मेरे दर्शन होंगे।” वापस लौटने पर नारद जी ने यही उत्तर उस तपस्वी को सुना दिया।

तपस्वी अधीर नहीं हुआ। समय की उसे जल्दी न थी। इतना आश्वासन उसे पर्याप्त लगा कि भगवान के दर्शन देर-सवेर में उसे होंगे अवश्य। इससे उसे बड़ी प्रसन्नता हुई और दूने उत्साह के साथ अपनी तपस्या में लग गया। उसकी इस अविचल निष्ठा और धैर्य को देखकर भगवान बड़े प्रसन्न हुए और उन्होंने तुरंत ही उस तपस्वी को दर्शन दे दिए।

कुछ दिन बाद नारद जी उधर से फिर निकले तो भक्त ने कहा—“मुझे तो आपके जाने के दूसरे दिन ही दर्शन हो गए थे।” इस पर नारद जी बहुत क्षुब्ध हुए और विष्णु भगवान के पास जाकर शिकायत की कि आपने मुझसे कहा इनको लंबी अवधि में दर्शन होंगे और आपने तुरंत ही दर्शन देकर मुझे झूठा बनाया।

भगवान ने कहा—“नारद, जिसकी निष्ठा अविचल है, जिसमें असीम धैर्य है, उसके तो मैं सदा ही समीप हूँ। देर तो उन्हें लगती है, जो अधीर हैं और पल-पल में उतावली करते हैं। उस भक्त के प्रश्न में उतावली का आभास देखकर मैंने लंबी अवधि बताई थी, पर जब देखा कि वह तो बहुत ही धैर्यवान है, तो उतना विलंब लगाने की आवश्यकता न समझी और तुरंत दर्शन दे दिए।”

प्राणियों के प्रति सद्भाव, सद्व्यवहार ही ईश्वर की अर्चना-वंदना करता है।

# विवाहों की विकृतियाँ दूर करें



सुशिक्षित लड़कियों के सामने एक प्रश्न बड़े ही उग्र रूप में सामने आता है। ग्रेजुएट बनते-बनते उनकी आयु बड़ी हो जाती है। दो-चार वर्ष लड़के ढूँढ़ने में और लगे, पर सफलता न मिली तो आयु अट्ठाईस-तीस के करीब जा पहुँचती है। शिक्षित और सुयोग्य लड़के चाहिए तो ऐसी जगह दहेज की दूनी-चौगुनी ही माँग होती है। जिन अभिभावकों के लिए सामान्य स्तर का विवाह करना भी कठिन है, वे इन सुशिक्षित लोगों की धन की माँग कहाँ से पूरी करें? कन्या की पढ़ाई तो किसी प्रकार पूरी करा दी, अब विवाह के लिए इतना खर्च कहाँ से आए? फिर उनसे बड़े कुँवारे लड़के कहाँ से मिलें? इस दोहरी समस्या में उलझी हुई लड़कियों को अध्यापिका आदि की नौकरी करते हुए आजीवन कुँवारी रहने को विवश होना पड़ता है। ऐसी लड़कियों की बहुत बड़ी संख्या सबकी जानकारी में है, जिन्हें स्वेच्छ से नहीं, मजबूरी से कुँवारी बनने के लिए विवश होना पड़ रहा है।

इस उलझन को हल करने में जहाँ सहृदय सुधारवादी युवकों को त्याग एवं साहस प्रदर्शित करना आवश्यक है, वहाँ इन लड़कियों को भी साहसी और त्यागी बनना चाहिए। वे अपने से कुछ कम आयु के और कुछ कम पढ़े-लिखे लड़के आसानी से प्राप्त कर सकती हैं। जिस प्रकार सुयोग्य पति का लाभ अयोग्य पत्नी उठाती है, उसी प्रकार इस बात में क्यों अड़चन

होना चाहिए कि सुयोग्य पत्नी का लाभ उससे कम योग्यता वाला पति उठाए? सुशिक्षित वधु अपने पति की शिक्षा संबंधी कमी को आसानी से पूरा कर सकती है। उसी प्रकार यदि वह कुछ कम कमाता है तो स्वयं अधिक पैसे की नौकरी द्वारा परिवार का खर्च चलाने में सहयोग कर सकती है।

उपहास और विरोध से न डरें, समाज की अभिनव रचना के लिए हमें कितनी ही प्रचलित मान्यताओं में उलट-फेर करना होगा। लोग उपहास करेंगे, नाराज होंगे, रोड़े अटकाएँगे सो तो होना ही है। लोग तो आखिर लोग ठहरे। उन्हें विवेक से नहीं, जो है सो रहे; इसी से प्रेम है। चट्टानों से टकराकर नदी की तरह बहने में जिन्हें मजा आता हो, नवनिर्माण की बात सोचना और उसके लिए साहस करना उन्हीं के लिए उपयुक्त है। लोगों की इस प्रवृत्ति को बदला नहीं जा सकता, वे विरोध करेंगे ही। न करें तो फिर लोग, लोग नहीं रहेंगे। फिर तो उन्हें विवेकशील और दूरदर्शी कहा जाने लगेगा।

**कन्यापक्ष का दरजा, छोटा नहीं, बड़ा ?**

यह माना जाना सही नहीं है कि लड़की वाले का दरजा छोटा और लड़के वाले का दरजा बड़ा होता है। इसलिए लड़की वाले को लड़के वाले के सामने गिड़गिड़ाते रहना चाहिए और वे जो झिड़की दें, अपमान करें; उसे विनीतभाव से सहन करते रहना चाहिए। यह

पद्धति न तो उचित है और न ही न्यायसंगत। लेने वाले से देने वाले का दरजा सदा ऊँचा रहता है। लोकाचार में यही रीति-नीति देखी जाती है कि कोई किसी को कुछ अनुदान, उपहार प्रदान करे तो लेने वाले को कृतज्ञता प्रकट करते हुए उस उदारता का आभार मानना पड़ता है। छोटी-छोटी सहायताएँ हम जिनसे प्राप्त करते हैं, उन्हें धन्यवाद देते हैं। फिर अपनी आत्मजा पुत्री को बिना कुछ लिए आजीवन सेवा-सहायता के लिए प्रदान करने वालों का दान तो बहुत ही बड़ा है। जीवन का अधूरापन दूर करने वाली, अपूर्णता को पूर्ण करने वाली जीवन सहचरी का कितना मूल्य हो सकता है; इसका अनुमान लगा सकना भी कठिन है। जड़ वस्तुओं की कीमत रुपये-पैसे में आँकी जाती है; इतना बड़ा उपहार बिना किसी प्रतिफल की कामना किए जिसने प्रदान किया है; उसके उपकार के बदले में कृतज्ञता, बड़प्पन और आदर के भाव रखना तो दूर, उलटा उन्हें छोटा समझें तथा अपमानजनक व्यवहार करें; यह कहाँ की मनुष्यता है।

देखा गया है कि वरपक्ष के लोग उचित-अनुचित माँगें कन्यापक्ष वालों के सामने रखते रहते हैं और वह यदि किसी कारणवश उन्हें पूरा नहीं कर पाते तो रुष्ट होकर बैठ जाते हैं। हर घड़ी असाधारण सम्मान चाहते हैं। उनकी इच्छा आवभगत में राई-रत्ती भी कमी रह जाती है, तो आग-बबूला होते और अपमानजनक व्यवहार करते हैं। लड़के वालों ने उनकी कन्या स्वीकार कर बहुत बड़ा एहसान किया है। उसके बदले में अब वे अपनी राजा-देवताओं जैसी पूजा कराना अपना अधिकार मान बैठे हैं।

## अनुपयुक्त मान्यताएँ बदलें

विचारणीय बात यह है कि क्या उपयुक्त प्रकार की मान्यता उचित कहलाए जाने के योग्य है? उत्तर नहीं में ही मिलेगा। उदारदानी होने से निश्चित रूप से कन्यापक्ष के लोग अधिक सम्माननीय हैं। चाहिए तो यह कि उनके प्रति अधिक कृतज्ञता और उदार भरा विनीत व्यवहार किया जाए।

कन्यापक्ष का दरजा ऊँचा है। यह दातापक्ष है, इसलिए न्यायतः उनके प्रति समुचित सम्मान प्रदर्शित किया जाए। जामाता तथा उसी के समकक्ष रिश्ते के बच्चों को अपने ससुर के प्रति पिता जैसा ही नहीं, वरन उससे भी कुछ अधिक सम्मान करना चाहिए। साला, बहनोई, सगे भाइयों जैसे भाव रखें और कन्या तथा वर के पिताओं को, संबंधियों को सहोदर भाइयों की तरह प्रेमभाव से देखना चाहिए। कोई किसी से सम्मान की माँग न करे, वरन अयाचित रूप से प्रदान करे। जितना आदर मिले उसे कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करें और शिष्टाचार बरतने को महत्त्व दें। दोनों पक्ष जब ऐसा आत्मीयतापूर्ण व्यवहार रखेंगे तभी दोनों परिवारों में सच्चा स्नेह-सौजन्य बढ़ेगा और इसका प्रभाव पति-पत्नी के परस्पर सद्भाव पर पड़ने से गृहस्थ जीवन की नैया सफलतापूर्वक चलती रहेगी।

## समृद्धों की ओर न दौड़ें

इस परिवर्तन की वेला में यह भी ध्यान रखा जाए कि अपने स्तर के लोगों में ही संबंध किए जाएँ। विशेषतया लड़का खोजने के समय तो यह ध्यान रखा जाए कि वह अधिक समृद्ध परिवार का न हो। कारण कि समृद्धि के वातावरण में पले हुए लड़कों के दिमाग में अमीरी की बू छाई रहती है। उनमें अहंकार, आलस्य, व्यसन आदि कई तरह की बुराइयाँ

पाई जाती हैं। सामान्य शिक्षा, सामान्य रंग-रूप एवं सामान्य परिवार की लड़की को यदि उसके अभिभावक अपनी सारी आर्थिक क्षमता नष्ट करके यदि किसी प्रकार इन तथाकथित ऊँचे स्तर के लड़कों के साथ ब्याह भी दें, तो उस बेचारी को न सम्मान मिलता है और न आराम, वरन कठिनाई ही अधिक बढ़ जाती है।

अच्छा हो वह व्यक्ति अपने स्तर का या अपने से छोटे स्तर का लड़का खोजे। वास्तविक संपत्ति, प्रतिभा या सज्जनता है। उसी स्तर पर

लड़की की परख होनी चाहिए और यदि आमदनी कम है तो भी उन्हें प्राथमिकता देनी चाहिए; क्योंकि प्रतिभावान लड़के छोटी स्थिति से ही आगे बढ़कर उन्नति कर सकते हैं। जो सज्जन स्वभाव के हैं, उनके साथ पत्नी गरीबी में भी अमीरी का आनंद पा सकती है। अच्छा हो हम प्रतिभावान लड़के खोजें और जो पैसा विवाह में खर्च करना हो, वह उनकी शिक्षा या प्रगति में लगाकर स्वावलंबी बनाने का प्रयत्न करें। इसमें उदारता भी है और पैसे का सदुपयोग भी। □

### मुँहमाँगा इनाम

एक बार विद्यार्थी कपिल संदेह में चोरी के अपराध में पकड़े गए। उन्हें राजा के सामने लाया गया। राजा को जब वास्तविकता मालूम हुई कि कपिल सिर्फ संदेह में ही पकड़े गए थे; क्योंकि कपिल सिर्फ दो मासा स्वर्ण पाने के लालच में राजा को आशीर्वाद देने ही आए थे और यह बात आरक्षकों को मालूम नहीं थी।

राजा ने कपिल से मुँहमाँगा इनाम माँगने को कहा। कपिल ने सोचा धन माँग लूँ तो अच्छा है, किंतु धन बिना सत्ता के सुरक्षित नहीं रह सकता। अस्तु, साथ में सत्ता भी होनी चाहिए। अस्तु, कम-से-कम एक-चौथाई राज्य तो राजा से ही माँगना चाहिए।

किंतु चिंतन चलता रहा। कपिल ने सोचा—हिस्से के रूप में राज्य प्राप्त करने पर राजा के बेटों और मुझमें प्रतिस्पर्द्धा की भावना जाग्रत हो सकती है। आपस में लड़ाई-झगड़े की पूर्व संभावना है कि पूरा राज्य हासिल कर लूँ।

तब कोई झगड़े आदि की संभावना न रहेगी, किंतु चिंतन निरंतर अबाध गति से चलता रहा और कपिल अपने आप में तृप्त न हो सके।

तभी राजा ने उनसे पुनः कहा—“कपिल! बोलो तुम्हें क्या चाहिए? जो चाहो माँग लो। राज्य का खजाना तुम्हारे लिए खुला है।”

कपिल कुछ क्षण मौन रहे और बोले—“राजन्! मैंने निर्णय किया है कि मैं इस अर्थ-संग्रह को त्यागकर आज से अपरिग्रही जीवन बिताऊँगा।”

विद्यार्थी कपिल जीवन और धन एवं वैभव का मोह छोड़कर दुनिया के एक सत्य की आँच में तपने चले गए।

तृष्णा की तृप्ति सदा असंभव है। अस्तु, प्राप्ति की तृष्णा व धारणा त्यागते हुए जीवन को त्यागमय और संयमी बनाना ही सुख-शांति का मार्ग है।

## जीवनीशक्ति अभिवर्द्धन के प्रयोग

वह शक्ति जिसके रहते रोगों का शरीर में प्रवेश नहीं हो सकता। यदि रास्ता भूलकर कोई रोग शरीर में आ जाए तो 3-4 दिनों में ही वह शरीर से बाहर निकाल देती है। उसी शक्ति को जीवनीशक्ति कहते हैं।

जीवनीशक्ति की अभिवृद्धि के लिए हमें हर संभव प्रयास करना होगा; अन्यथा रोगों का आक्रमण रुकेगा नहीं।

### जीवनीशक्ति घटाने वाले कारक

- (1) तनाव, चिंता, भय, लोभ, ईर्ष्या, प्रतिशोध, क्रोध आदि उद्वेग भाव।
- (2) भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक तनाव से ग्रस्त होना।
- (3) नींद की कमी होना।
- (4) गरिष्ठ पदार्थों का सेवन।
- (5) फास्टफूड, जंकफूड, डिब्बाबंद, पैकेटबंद और बोटलबंद खाद्य एवं पेय का उपयोग।
- (6) सब्जी और फल तथा सलाद का कम प्रयोग करना।
- (7) तले खाद्यों का सेवन करना।
- (8) चाय, कॉफी, गुटखा, धूम्रपान, तंबाकू शराब आदि नशीले पदार्थों का सेवन।
- (9) चोकरयुक्त आटे का प्रयोग न करना।
- (10) छिलकायुक्त अनाज व दालों का प्रयोग न करना।
- (11) पालिश खाद्य, रिफाईंड खाद्य।
- (12) योग, प्राणायाम, टहलना आदि परिश्रमशीलता का अभाव।

(13) पोषकतत्त्वविहीन पदार्थों का सेवन।

(14) खान-पान, रहन-सहन के नियमों का पालन न करना।

उपरोक्त गलतियों को ठीक करना अत्यावश्यक मानें।

### जीवनीशक्ति को बढ़ाने के लिए क्या करें?

(1) प्रातः जल्दी उठकर दैनिक कार्यों को संपादित करना। खुली, ताजी, शुद्ध वायु का सेवन, उषापान, जलनेति, नेत्र-प्रक्षालन, गरारे, योग-प्राणायाम, ध्यान, जप, (उपासना-साधना) करना।

(2) उदीयमान सूर्य की किरणों में 20 मिनट धूपसेवन करना (धूप का त्वचा से संपर्क)।

(3) नाश्ते में अंकुरित अन्न जिसमें मूँग, मोंठ, चना, मूँगफली, सोयाबीन आदि अपनी रुचि अनुसार 50 ग्राम तथा शुद्ध दूध या 250 ग्राम ताजे फलों का सेवन करना।

(4) भोजन में चोकरयुक्त आटे की रोटी, संभव हो तो जौ, चना, सोयाबीन, ज्वार, मक्का, बाजरा, रागी, [अलसी, तिल (कम मात्रा में)] मिलाकर मल्टीग्रेन आटे की रोटी, कम मिर्च-मसाले तथा कम तेल का उपयोग करते हुए हरी-सब्जी तथा सलाद का प्रयोग करें। भोजन के अंत में ताजा दही या दही को मथकर भूना-पीसा जीरा मिलाकर सेवन करें। भोजन ठीक तरह चबाना अनिवार्य है।

आत्मा जब विकसित होती है तो सारे संसार के सुख-दुःख में वह अपना सुख-दुःख अनुभव करने लगती है। (29)

(5) भोजन के 2 घंटे बाद फलों का रस, फल, सब्जियों का रस या सब्जियों का सूप सेवन करें।

(6) शाम का भोजन हलका, सुपाच्य हो तथा सूर्यास्त के पूर्व भोजन कर लेना पाचन की दृष्टि से उत्तम होता है।

(7) नित्य खिलखिलाकर हँसना, मुस्कराते रहना तथा मधुर व्यवहार करना एवं जरूरतमंदों की सेवा-सहायता करना, परोपकार की भावना रखना। दूसरों के लिए जीने की आकांक्षा होना।

(8) कड़ी भूख लगने पर भोजन करें। पेटभर ठूँस-ठूँसकर करने से जीवनीशक्ति कमजोर हो जाती है।

(9) जीवनीशक्ति बढ़ाने के लिए निम्न का प्रयोग करें—

(अ) गिलोय, नीम, अश्वगंधा, शतावर, मूसली, हलदी, सोंठ (अदरक), कालीमिर्च, पिप्पली, आँवला, अर्जुनछाल, दालचीनी, तेजपत्र, सौंफ, जीरा, इलायची आदि द्रव्य।

(ब) बादाम, अखरोट, नारियल, खजूर, मुनक्का, किशमिश, अंजीर, पिश्ता, आलू-बुखारा, खूबानी आदि मेवा।

(स) गाजर, चुकंदर, पालक, बथुआ, सहजन, कामोनी (मकोय), मेथी, टमाटर, पत्तागोभी, ब्रोकोली, सेम आदि सब्जियाँ।

(द) तरबूज, खरबूजा, संतरा, मौसमी, नींबू, अनानास, रसभरी, चीकू, अनार, सेब, पपीता, नाशपाती, अमरूद (पेरू), सीताफल (शरीफा) आदि फल।

(10) जीवनशक्ति बढ़ाने के अन्य उपाय—  
जीवनशक्तिवर्द्धक अन्य उपाय।

(अ) तैरना, घुड़सवारी, संगीत, गाना, वाद्ययंत्र बजाना, शंख बजाना, स्तुति, आरती, गायन, भजन गाना, अच्छी आदतें।

(ब) अनुलोम-विलोम, ओंकार प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम आदि।

(स) नियमित परिश्रम करना, संतुलित श्रम और संतुलित विश्राम होना चाहिए।

(द) सप्ताह में एक दिन अभ्यंग (तेल मालिश) करना।

(य) गेहूँ या जौ के घास का रस (ग्रीन ब्लड) का नित्य सेवन करना।

(र) अलसी के बीज सेंककर 20-25 ग्राम नित्य सेवन करना।

(ल) हरी दूब पर 10 मिनट टहलना।  
जीवनीशक्ति की अभिवृद्धि के लिए हरेक उपाय नियमित अपनाने का प्रयास करें, जिससे हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकें।

दिनभर में 3-4 लीटर पानी पीना, खाने-पीने, सोने-जागने, सोचने, बोलने आदि के नियमों का पालन करेंगे तो लाभ भी पाएँगे।

आज की पीढ़ी पर पश्चिमी संस्कृति के रहन-सहन, खान-पान का भूत सवार है, जिससे न केवल सुख-शांति भंग हुई है अपितु तरह-तरह के असाध्य, जटिल रोगों के चंगुल में फँसते जा रहे हैं।

यदि हम आज से ही प्राकृतिक जीवन-यापन का संकल्प लेकर प्रकृति की शरण में जाएँ, तो प्रकृति की कृपा से मनोवांछित लाभ मिलेंगे; इसमें जरा भी संदेह नहीं होना चाहिए।

प्राणशक्ति (जीवनीशक्ति) बढ़ाने के लिए एक उच्चस्तरीय साधना भी अपनी आत्मशक्ति

को बढ़ाने के लिए उपयोगी है। यह साधना है, सोऽहम् साधना—इसमें साँस लेते समय 'सो' तथा साँस बाहर निकालते समय 'हम्' की ध्वनि प्रकट होने की कल्पना करनी चाहिए। 'सो' अर्थात् वह परमेश्वर साँस के साथ अंतरंग में प्रवेश कर रहा है और हमारी अंतश्चेतना के कण-कण में अपनी विशिष्टता भर देता है। साँस छोड़ते समय जो 'हम्' की ध्वनि होती है, उस समय सोचना चाहिए कि अपना अहंकार तिरस्कृत, बहिष्कृत होकर चिंतन और भावक्षेत्र को छोड़कर बहिर्गत हो रहा है। अहंकार मिट जाने पर आत्मसत्ता का

स्वरूप 'तत्त्वमसि' 'अयमात्मा' ब्रह्म, सच्चिदानंदोऽहम्, शिवोऽहम् जैसा बन रहा है और आत्मा में परमात्मा का रूप ओत-प्रोत दृष्टिगोचर हो रहा है; यह भावना नियमित अभ्यास द्वारा परिपक्व बनाई जाती है। धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास पर ध्यान भी जमने लगता है तथा अजपा जप की स्थिति आ जाती है। यह आध्यात्मिक लाभ से भरा-पूरा प्राणयोग का उच्चस्तरीय सोपान है।

अपनी प्राणशक्ति (जीवनीशक्ति) को हम सतत बढ़ाते चलें और मनुष्य जीवन का उद्देश्य पूरा करें। □

### दीपक जलाओ, प्रकाश फैलाओ

सायंकाल होती तो घर के सब काम-काज ठप पड़ जाते। आग का 'अलाव' जलाकर सब बैठते और अंधकार को मनमाना कोसते। कोई कहता भगवान को भी लगता है, बुद्धि नहीं थी, अंधकार बनाकर रख दिया, तो कोई कहता इस अंधकार में तो दम घुटता है, भगवान ने हमारे साथ बड़ा अत्याचार किया। यह क्रम वर्षों चलता रहा, पर उस परिवार के लोगों को अंधकार से बचने का उपाय न सूझा।

बड़े बेटे का हुआ विवाह तब आई बहू। घर के सदस्यों में एक की वृद्धि हुई, पर यह छोटी-सी वृद्धि भी बहुत बड़ी थी, क्योंकि बहू पढ़ी-लिखी और समझदार थी।

पहला दिन, पहली साँझ। उसके पति ने कहा—“घर में इतना अंधकार है प्रिये! तुम्हारा स्वागत कैसे करें? इस दुष्ट अंधकार को भगवान न बनाता तो उसका क्या बिगड़ जाता?”

पति के भोलेपन पर पत्नी को हँसी आ गई। उसने कहा—“मेरे देवता! अंधकार कोई स्वतंत्र सत्ता नहीं, प्रकाश के न होने का ही दूसरा नाम अंधकार है।” पति था अनपढ़ उसे तब भी कुछ समझ में नहीं आया।

फिर तो बहू उठी और एक दीपक लाई। उसमें घर में से तेल डाला, फिर थोड़ी रुई लाई। बत्ती बनाकर दिए में डाली और फिर उसे आग से जला दिया। वर्षों से घिरा घर का ढेर सारा अंधकार पल भर में सिमटकर न जाने कहाँ अस्त हो गया? घर के सब लोग हर्षातिरेक से झूम उठे, सबने बहू की आरती उतारी और उसका दही, मिसरी से स्वागत किया।

आज का संसार ही अँधेरे में भटकते लोग हैं, उन्हें कोसने वाले वे लोग हैं, जो आज समाज के नेता हैं, वह उन जाग्रत आत्माओं का प्रतीक हैं, जो संसार की वस्तुस्थिति को समझते हैं। अभी तक ऐसे प्रबुद्ध व्यक्तियों का समाज से विवाह नहीं हुआ, जब आज के विचारशील लोग समाज से विवाह कर लेंगे अर्थात् अंधकार में भटकते हुए लोगों को प्रकाश देने की ठान लेंगे, तो फिर अंधकार का ठहरना कठिन हो जाएगा।

संसार में जितने भी भक्त हुए हैं, उन्होंने मनुष्य की सेवा को ही परम धर्म बताया है।

# दही के विविध लाभकारी प्रयोग



दूध की अपेक्षाकृत जलदी पचने वाला दही हमारे स्वास्थ्य के लिए बड़ा लाभदायक होता है। दही में हितकारक प्रोबायोटिक (मित्र बैक्टीरिया) होते हैं, जो विषैले हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं। एलोपैथ की एंटीबायोटिक दवाओं के सेवन से पेट में विद्यमान लाभदायक बैक्टीरिया भी नष्ट हो जाते हैं, जिसके दुष्परिणामस्वरूप पाचन संबंधी रोग बढ़ जाते हैं, पाचन-प्रणाली की अस्त-व्यस्तता से अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। ऐसी विसंगतियों से बचने के लिए ताजा दही (12 से 14 घंटे का) या मठा पेट के लिए लाभप्रद होता है। रात्रि के समय दही या मठा का सेवन वर्जित माना गया है। दोपहर के भोजन के बाद मठा (तक्र) का सेवन अमृततुल्य माना गया है।

**दही के गुण**—आस्टियोपोरोसिस (अस्थिभंगुरता), हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, कैंसर, कब्ज, बवासीर, संग्रहणी, अनिद्रा, पीलिया इत्यादि रोग में दही लाभप्रद होता है। देशी गाय के दूध से बना ताजा दही अधिक गुण वाला होता है। दही रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। हानिकारक गरमी से बचाता है। दही में दूध की अपेक्षा विटामिन बी-कांफ्लेक्स दुगुनी मात्रा में होता है। दही हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एल. डी. एल.) नहीं

बढ़ाता है। दही का सेवन करना हृदय रोगी के लिए हितकारी होता है।

दही में विद्यमान प्राकृतिक शर्करा लैक्टिक एसिड में परिवर्तित हो जाती है। अतः शुगर बढ़ने का खतरा नहीं होने से मधुमेह के रोगी के लिए दही खाना बड़ा लाभप्रद है। खट्टा दही सेवन करना हानिकारक है। आयुर्वेद के मतानुसार दही जठराग्नि (भूख) बढ़ाने वाला, जलन दूर

जीवन में आने वाली कठिनाइयाँ और सुविधाएँ तो धूप-छाँव की तरह हैं, जो आती-जाती रहती हैं। इनकी परवाह किए बिना अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते ही रहना चाहिए।

करने वाला है। दमा (अस्थमा), श्वास, खाँसी, सरदी-जुकाम के रोगी को दही नहीं खाना चाहिए। दही में गुड़ या शहद मिलाकर खाने से दही के गुणों में वृद्धि हो जाती है। (मधुमेह के रोगी बिना गुड़ या चीनी मिलाए दही का सेवन करें।)

**कैंसर में**—तुलसी के पत्ते का रस 10 ग्राम, शहद 10 ग्राम, 100 ग्राम ताजे दही में मिलाकर दिन में 2 बार सेवन कराना चाहिए। तुलसी एवं दही दोनों ही कैंसर रोधक हैं।

**पीलिया**—250 ग्राम ताजे दही को मथकर, मठा बनाकर, मिसरी मिलाकर दिन में

2 बार पिलाने से तथा भोजन में नित्य पकाए चावल के साथ दही 21 दिन तक सेवन कराने से पूर्ण लाभ होता है। पीलिया के रोगी को मिर्च-मसालों तथा तेल एवं घृत का सेवन नहीं करना चाहिए। लगभग 2-3 माह तक परहेज एवं पथ्य का पालन करना चाहिए। आहार में फलों का रस, मौसमी, संतरा, सेब, अंगूर, पपीता का सेवन करना यकृत के लिए हितकारी है।

**अनिद्रा में**—सूर्यास्त के पूर्व 100 ग्राम दही में 20 ग्राम शहद या 10 ग्राम मिसरी मिलाकर मीठा कर लें तथा 20 ग्राम प्याज पीसकर, मिलाकर खाने से अनिद्रा रोग दूर होता है। सोते समय एक सेब फल भी खाने से लाभ मिलता है।

**हृदय रोग एवं रक्तचाप में**—नित्य दोपहर के भोजन के बाद 150 ग्राम दही का सेवन करने से हृदय एवं रक्त-परिसंचरण संस्थान संतुलित कार्य करता है।

**बाल झड़ने पर**—दही में नीबू का रस मिलाकर सिर पर बालों की जड़ों में मालिश करने से बाल काले तथा मजबूत बने रहते हैं।

**पेट की गैस**—पेट के रोगियों को वायु प्रकोप होने पर हींग, जीरा, सेंधा नमक इत्यादि मिलाकर ताजा मठा सेवन करने से लाभ होता है।

**दस्त में**—150 ग्राम दही में आधा ग्राम सोंठ तथा अच्छी तरह पका हुआ एक केला मथकर उसमें 3 ग्राम ईसबगोल की भूसी मिलाकर सेवन करें। यह प्रयोग दिन में 3 बार करें। आहार के रूप में चावल के साथ दही या मूँगदाल-चावल की खिचड़ी या दलिया का सेवन 2-3 दिन तक करें।

**आधाशीशी में**—आधेभाग का सिरदरद होता हो तो सूर्योदय के 2 मिनट पूर्व प्रातःकाल दही में चावल और मिसरी मिलाकर खाएँ। सात दिन तक यह प्रयोग लगातार करें।

**मुँह के छालों पर**—पेट की गरमी की अधिकता से मुँह में छाले हो जाते हैं। चाय, कॉफी, मिर्च तथा गरम मसालों से परहेज रखें। दही की मलाई का लेप छालों पर करें तथा आहार में 2-3 दिनों तक दही का सेवन करने से पूर्ण लाभ होता है।

**उपदंश ( यौनांग की गरमी )**—यह एक यौन संक्रामक रोग है। ताजे दही को मथकर मठा बनाकर रीठे के छिलके को पीसकर चने के बराबर गोली बनाकर एक-एक गोली एक गिलास मठा के साथ प्रातः सेवन करें। यह प्रयोग 15 दिनों तक करें। पूर्ण लाभ के लिए चाय, कॉफी, तले हुए खाद्य पदार्थ तथा मिर्च-मसालों से परहेज आवश्यक है।

**खुजली तथा एक्जिमा**—ताजा मठा नित्य पीने से तथा दही से मालिश करने से लाभ होता है।

**गुदा में जलन एवं खुजली होने पर**—दही के पानी में नीबू का रस मिलाकर, गुदा-प्रक्षालन करने से जलन एवं खुजली मिटती है।

**खूनी एवं बादी बवासीर, श्वेत प्रदर एवं रक्त प्रदर में**—नारियल की जटा को जलाकर, भस्म बनाकर, 3 ग्राम भस्म, 150 ग्राम ताजे दही में प्रातः, दोपहर एवं सूर्यास्त के पूर्व (तीन बार) तीन दिन तक खाने से लाभ होता है। हैजा, उलटी तथा हिचकी में 3 ग्राम नारियल जटा की भस्म पानी के साथ सेवन कराने से लाभ होता है।

**पुराना कब्ज**—एक गिलास ताजा मठा लेकर चुटकी भर भुनी हुई अजवायन और

स्वादानुसार काला नमक मिलाकर पीने से कब्ज मिटता है।

मोटापा—आधा ग्राम हींग भूनकर एक गिलास छाछ के साथ पीने से मोटापा दूर होता है। छाछ में 2 नग काली मिर्च पीसकर मिला देने से अधिक लाभ होता है।

आयुर्वेद के अनुसार रात्रि के अंत में अर्थात् प्रातःकाल पानी, दिन के अंत में दूध तथा भोजन के अंत में मठा पीना अमृततुल्य माना गया है।

### दृढ़ संकल्प

महाप्रलय की रात्रि का चौथा चरण—प्रजापति ब्रह्मा की निद्रा टूटी। परमेश्वर का स्मरण कर पुनः सृष्टि रचना की इच्छा से उन्होंने शय्या-त्याग की और बाहर आए तो देखा कि सृष्टि तो पहले से ही तैयार है।

“जिस सृष्टि की रचना की बात मेरे मन में आ रही थी, वह तो पहले से ही तैयार है।” यह सोचकर ब्रह्मा को बड़ा विस्मय हुआ, उन्होंने सूर्य भगवान से प्रश्न किया—“देव! मैं यह क्या देख रहा हूँ, सृष्टि निर्माण की क्षमता और अधिकार तो केवल मुझ प्रजापति को ही है, फिर यह सृष्टि किसने रचकर तैयार कर दी?”

जगदात्मा सविता देवता हँसे और बोले—“महापुरुष! यह तो आपने एक ओर ही देखा अभी आप आग्नेय, दक्षिण, नैऋत्य, पश्चिम, वायव्य, उत्तर, ईशान, ऊर्ध्व और अधः दिशाओं की ओर भी तो दृष्टिपात करें।”

प्रजापति ने दसों-दिशाओं की ओर घूमकर देखा तो उन्हें सर्वत्र एक-एक सृष्टि के दर्शन हुए। इससे उनका असमंजस और भी गहरा होता गया! विस्मित ब्रह्मा ने कहा—“भगवन्! अब और अधिक पहली मत बुझाइए, कृपया यह बताइए कि ये सब सृष्टियाँ रचीं किसने? मुझ जैसी क्षमता किसी में आई तो कैसे आई?”

सूर्य भगवान ने बताया—“प्रजापति! आपकी पूर्व रचित सृष्टि में इंद्रु नामक एक ब्राह्मण के बहुत समय तक कोई संतान न हुई, तब उसने भगवान शिव की पूजा की। शिव ने प्रसन्न होकर उसे दस पुत्रों का वरदान दिया। समय पाकर इंद्रु के दस पुत्र उत्पन्न हुए। उनकी शिक्षा-दीक्षा संपन्न हुई ही थी कि एक दिन ब्राह्मण इंद्रु की मृत्यु हो गई। पुत्रों ने सोचा कि कोई ऐसा काम करना चाहिए, जिससे हमारे पिता की कीर्ति अमर हो जाए। उन सबने निर्णय किया कि आज तक किसी मनुष्य ने सृष्टि नहीं रची, सो हम दसों को दस ब्रह्मा बनकर अपने पिता की स्मृति में दस सृष्टियों की रचना करनी चाहिए। इस निर्णय के साथ ही वे आपका ध्यान करने बैठ गए। कुछ ही दिन में आपका ध्यान करते-करते उनका संकल्प पक गया, तो उनमें भी आपकी-सी शक्ति आ गई और उसके आगे का चमत्कार आप देख ही रहे हैं।

इतनी कथा सुनाने के बाद महर्षि वसिष्ठ ने कहा—“हे राम! मंत्र के साथ ध्यान का यही विज्ञान है। मनुष्य जिसका भी दृढ़ता से ध्यान करता है, वैसी ही शक्ति वाला बन जाता है।”

## पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

पूज्यवर ने अपने सभी मानसपुत्रों, अनुयायियों के लिए मार्गदर्शन एवं विरासत में जो कुछ लिखा है, वह अलभ्य ज्ञानामृत ( पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय ) अपने घर में स्थापित करना ही चाहिए। यदि आपको भगवान ने संपन्नता दी है, तो ज्ञानदान कर पुण्य अर्जित करें। विशिष्ट अवसरों एवं पूर्वजों की स्मृति में पूज्यवर का वाङ्मय विद्यालयों, पुस्तकालयों में स्थापित कराएँ। आपका यह ज्ञानदान आने वाली पीढ़ियों तक को सन्मार्ग पर चलाएगा, जो भी इसे पढ़ेगा धन्य होगा।

### 21. अपरिमित संभावनाओं का आगार मानवीय व्यक्तित्व ₹ 150

मनुष्य में अपने व्यक्तित्व के विकास की अपार संभावनाएँ हैं। मनुष्य जीवन में सृजनात्मक और विधेयात्मक विचार अपनाए तो वह अपने जीवन में पर्याप्त सफलताएँ पा सकता है। इस संबंध में पठनीय है—

- \* सफलता एक आदत है, जीवन का अमृत।
- \* दूसरे की सुनि, दूसरों को देखकर प्रसन्न होइए।
- \* चेहरे के सौंदर्य का स्रोत मन में छिपा है।
- \* मधुरता जीवन का नवनीत, जीवन का उद्देश्य।
- \* जीवन संग्राम में विजयी कैसे हों ?
- \* मैं क्या हूँ ? अमर हो तुम, अमरत्व को पहचानो।
- \* जीवन को श्रेष्ठता और उसका सदुपयोग।
- \* त्याग से जीवनमुक्ति, पूर्णता की प्रार्थना।
- \* आस्तिकता का तत्त्वदर्शन।
- \* संपन्नता के चार आधार योगशक्तियों का उद्गम।
- \* प्रधानता आत्मा को दें, मन को नहीं।
- \* आत्मा की अनंत सामर्थ्य, हम निष्पाप बनें।

### 23. विज्ञान और अध्यात्म परस्पर पूरक ₹ 150

प्रकृति-जगत् के अनेक ऐसे तत्त्व हैं, जिनका विज्ञान अभी तक समुचित ज्ञान प्राप्त नहीं कर सका है। विज्ञान का क्षेत्र जहाँ समाप्त होता है, वहीं अध्यात्म प्रारंभ होता है। एक तरह से विज्ञान और अध्यात्म दोनों परस्पर एकदूसरे के पूरक हैं।

- \* सौरमंडल—बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, यूरेनस, नेपच्यून, प्लूटो।
- \* सूर्य को नाचते सत्तर हजार ने देखा।
- \* विश्व-ब्रह्मांड की संक्षिप्त जन्म कुंडली।
- \* आसार बताते हैं कि हिमयुग आने वाला है।
- \* मंगल ग्रह की दुर्दशा से सबक लें।
- \* धरती की चुंबकीय शक्ति से खिलवाड़ न करें।
- \* डाकिया पत्र लाया, क्रेव नीहारिका से।
- \* धरती और सूरज मरने की तैयारी कर रहे हैं।

### 22. चेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन मन ₹ 150

मनुष्य अपनी अद्भुत और रहस्यमय शारीरिक रचना को समझकर यदि, अपने जीवन की रीति-नीति बनाकर चले तो वह अपने व्यक्तित्व को ऋद्धि-सिद्धि संपन्न बना सकता है। मनुष्य जीवन में चेतन, अचेतन और सुपर चेतन मन का क्या महत्त्व है, इसके लिए हम जानें—

- \* विचार-प्रवाहों से विनिर्मित प्रखर व्यक्तित्व।
- \* चिंतन की धारा बदलें विचार विज्ञान को समझें।
- \* आत्मविश्वास की महती शक्तिसामर्थ्य।
- \* विचारविभ्रम के दुष्परिणाम, सुलझे विचार-सुख का द्वार।
- \* लाख छिपाएँ, अंदर के भाव छिप नहीं सकते।
- \* शरीर मन के नियंत्रण पर चलता है, मन का गुप्त रेडियो प्रसन्नता संपन्नता पर निर्भर नहीं।
- \* तनकर खड़े रहो, जीत तुम्हारी है।
- \* प्रिय-अप्रिय का मनोविज्ञान, आत्महीनता की महाव्याधि।
- \* आधुनिक मनोविज्ञान का उपनयन संस्कार।
- \* अचेतन का परिवर्द्धन-परिष्कार।

### 24. भविष्य का धर्म—वैज्ञानिक धर्म ₹ 150

भविष्य का वही धर्म प्रतिष्ठा प्राप्त करेगा, जो यथार्थवादी चिंतन, औचित्य का अवलंबन और मर्यादाओं का परिपालन करने पर खरा सिद्ध होगा। इस भावी वैज्ञानिक धर्म की विचारणीय बातें हैं—

- \* समस्त दुःखों का कारण अज्ञान, सुख का स्रोत—आत्मा।
- \* ईश्वर ज्वाला है और आत्मा चिनगारी।
- \* समर्थ सत्ता को खोजें, हम विश्वात्मा के घटक।
- \* सूक्ष्मजगत्, प्रकृति और पुरुष के रूप में।
- \* अणु में ही उलझे न रहें, विभु बनें।
- \* तब, जब ज्वालामुखी फूटते हैं, विराट की एक झाँकी।
- \* नित्य निरंतर परिवर्तनशील यह सृष्टि।
- \* बिंदु में सिंधु समाया, पशु-पक्षियों पर मुकदमे।
- \* हमें आस्तिक बनाते हैं, प्रकृति के ये अपवाद।
- \* दुनिया की आश्चर्यजनक इमारतें—आश्चर्यजनक दृष्टिकोण।
- \* धरती पर चेतना अंतरिक्ष में उतरी, अंतर्जगत् के संदेश।
- \* वरुण देवता की अनुपम, अद्भुत सत्ता। क्रमशः

# गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण



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

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

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

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

**इंडियन ओवरसीज बैंक**

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

**पंजाब नेशनल बैंक**

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,  
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar,  
Mathura, IFSCODE - PUNB0497600  
A/C No. - 49760057000000080, PAN-AAATG0704D

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

**इंडियन ओवरसीज बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust  
(Prachar Khata)  
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura  
IFSCODE-IOBA0001441,  
A/C No.-144102000002021, PAN-AAATY2059 F

**पंजाब नेशनल बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)  
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar,  
Mathura IFSCODE-PUNB0497600  
A/C No.-49760057000000071, PAN-AAATY2059 F

3. गोशाला दान/प्राकृतिक चिकित्सा हेतु  
**इंडियन ओवरसीज बैंक**

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

**पंजाब नेशनल बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)  
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar,  
Mathura IFSCODE-PUNB0497600  
A/C No. - 49760057000000062, PAN - AAATY2059 F

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

**इंडियन ओवरसीज बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,  
IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura  
IFSCODE-IOBA-0001441,  
A/C No.-144102000000002, PAN-AAATY0086E

**पंजाब नेशनल बैंक**

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,  
PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind Nagar,  
Mathura IFSCODE-PUNB0497600  
A/C No.-49760057000000053, PAN-AAATY0086E  
( युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा में राशि जमा करने वाले परिजनों को PAN भेजना अनिवार्य है। )

# प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर



सप्तदिवसीय शरीर-शोधन शिविर में भाग लेने के लिए आवश्यक जानकारियाँ— प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत योगासन-प्राणायाम, टहलना, सूर्यकिरण चिकित्सा, धूपस्नान, मिट्टी की पट्टी, सर्वांग मृदालेपन, टण्डुल स्नान, हस्त-पादस्नान, भापस्नान, ठंडा कटिस्नान, गरम-ठंडा कटिस्नान, सारे शरीर की लपेट, स्थानीय लपेट, गरम-ठंडी सेंक, इंफ्रारेड, वाइब्रेटर, शिरोधारा, वस्ति, मालिश, नस्य, जलनेति, एक्स्प्रेसर, पथ-भ्रमण आदि उपचार उपलब्ध हैं। प्रत्येक स्वास्थ्यार्थी को किट लेना अनिवार्य है। शिरोधारा, मालिश एवं वस्ति का अतिरिक्त शुल्क लगेगा।

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

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

नोट— किस माह, किन तारीखों में आना चाहते हैं। नाम, पूरा पता, मोबाइल नंबर तथा ई-मेल आई डी के साथ राशि जमा करने का विवरण ई-मेल से शीघ्र भिजवा दीजिए। राशि जमा होने पर ही स्वीकृतिपत्र ई-मेल या डाक से भेजा जाएगा। अपने साथ स्वीकृतिपत्र, पहचानपत्र, आधार कार्ड साथ लेकर आना अनिवार्य है। शरीर-शोधन शिविर निम्नानुसार तारीखों में आयोजित किए जा रहे हैं—

फरवरी	मार्च	अप्रैल
1 से 7	1 से 7	1 से 7
11 से 17	9 से 15	11 से 17
21 से 27	16 से 22	21 से 27

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

Punjab National Bank

Indian Overseas Bank  
Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,

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

IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi,  
Mathura

PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind  
Nagar, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441

IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-144102000002051

A/C No.-4976005700000062,

PAN-AAATY2059 F

PAN-AAATY 2059 F

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

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

E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org

ईश्वर की आज्ञाओं का पालन करने में मनुष्य मात्र का कल्याण है।

(37)

# क्यों सोती है तरुणाई

संकल्पित यौवन क्यों लेता नहीं आज अँगड़ाई,  
ओ प्रचंड सामर्थ्य? जाग, क्यों सोती है तरुणाई?

धन-बल-साधन कभी राष्ट्र की,  
दौलत क्या कहलाती,  
भौतिकता की चकाचौंध से,  
प्रगति न आँकी जाती,  
युवा-शक्ति ही क्षमताओं के,  
दावानल दहकाती,  
निज प्राणों की आहुति देकर,  
भू का भार उठाती,

महाशक्ति? तेरी हुँकारें क्योंकर अब अलसाई?  
संकल्पित यौवन क्यों लेता नहीं आज अँगड़ाई?

राष्ट्र सदा से नव जाग्रति की,  
लहर तुझी से पाता,  
मानवीय गरिमा आदर्शों,  
से वसुधा महकाता,  
उछले तो स्वर्णिम अध्यायों,  
के आकाश रचा ले,  
अगर गिरे तो पतन-पराभव,  
के तूफान मचा ले,

फिर अब तेरी गौरव-गरिमा पर क्यों कालिख छाई?  
संकल्पित यौवन क्यों लेता नहीं आज अँगड़ाई?

महाकाल आमंत्रण देता,  
युग ने है ललकारा,  
संस्कृति, मानवता ने आशा,  
से है तुम्हें निहारा,  
छिपा रहे मुँह तुम अपना क्यों,  
कुंभकर्ण बन सोते,  
युग-पीड़ा का क्रंदन सुन क्यों,  
नहीं विकल हो रोते,

कर्णधार? बन अग्रदूत, नवयुग की वेला आई?  
ओ प्रचंड सामर्थ्य? जाग, क्यों सोती है तरुणाई?

22/2/24



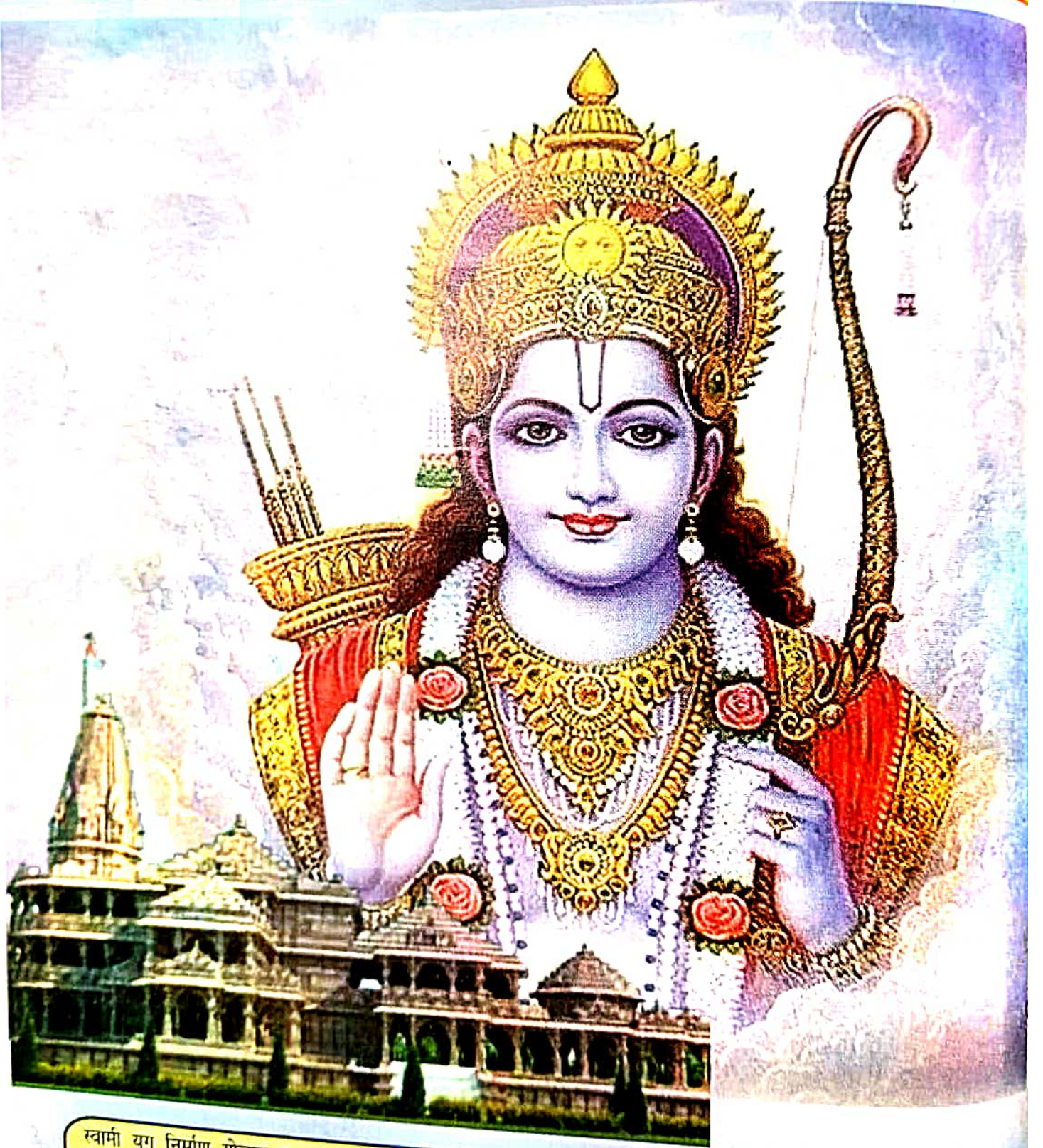
युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय (उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड) एवं देव संस्कृति विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में स  
'पूर्व गणतंत्र दिवस पारडे शिविर (मध्यक्षेत्र)-2023'

# युग निर्माण योजना (मासिक)

R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17-1-2024

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



स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक- ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक- सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृते  
दूरभाष नंबर-(0565)2530115, 2530399, 2530128. गो.- 09927086289 09927086287