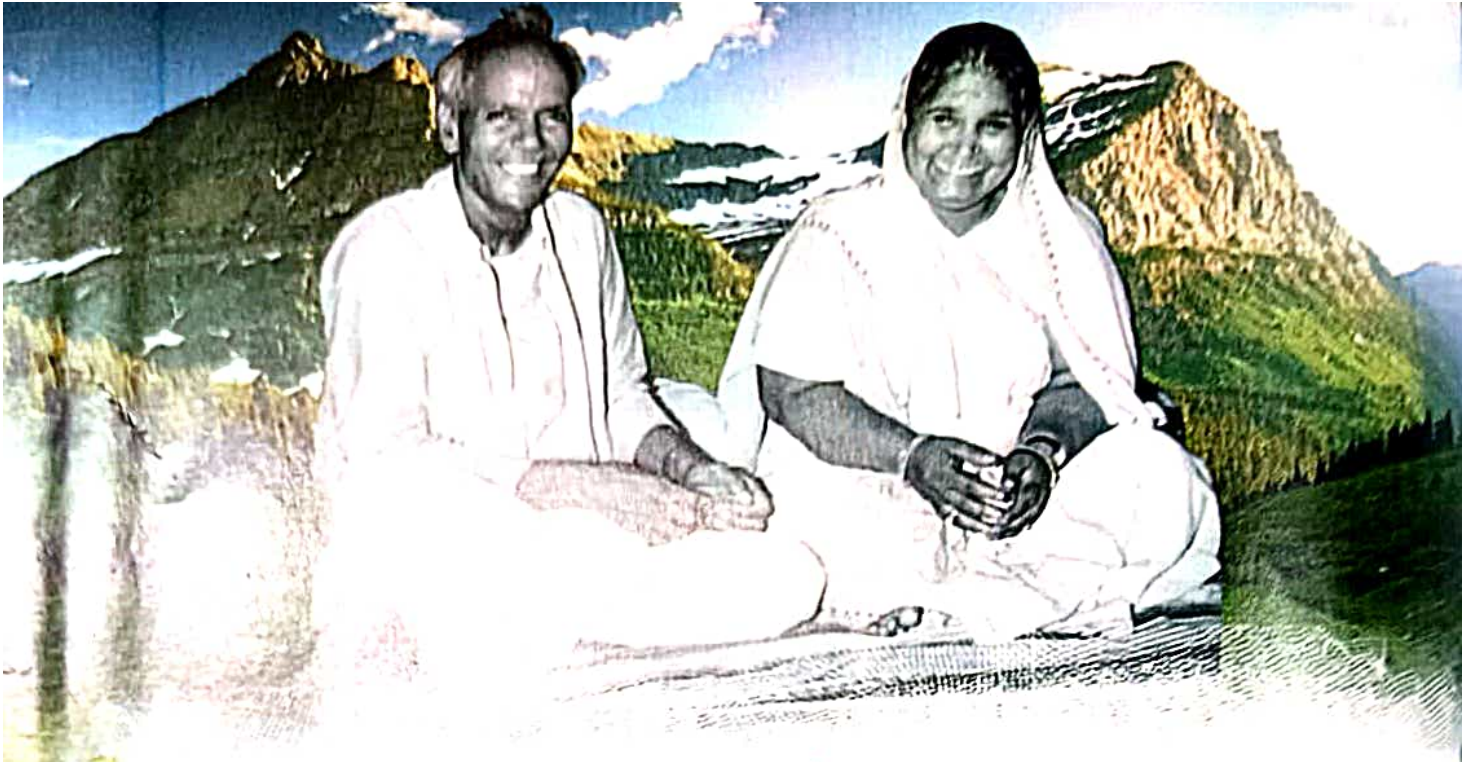


# युग निर्माण योजना

जून - 2024

₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 60 | अंक - 12





### 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, प्रतिबंधित गायत्री यज्ञ को सर्वसुलभ कराने वाले, महान स्वतंत्रता सेनानी राष्ट्रसंत वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा पं० श्रीराम शर्मा आचार्य एवं शक्तिस्वरूपा वंदनीया माता भगवती देवी शर्मा के विचार, साहित्य एवं दर्शन पर आधारित, संपादित है।

### उद्देश्य

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

### गायत्री तपोभूमि, मथुरा

परमपूज्य गुरुदेव द्वारा 24-24 लाख के चौबीस गायत्री महापुरश्चरण के पश्चात् 24 दिन के जल उपवास के बाद प्रथम गायत्री मंदिर की स्थापना, 750 वर्ष पुरानी हिमालय की सिद्ध अखण्ड अग्नि में नियमित यज्ञ, 2400 तीर्थों की रज एवं जल, अखण्ड दीप, निरंतर गायत्री-साधना से 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

12/7/24

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

जून — 2024

प्रकाशन तिथि : 17.05.2024

वर्ष : 60 अंक : 12

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

आजीवन : 3000 रु०

(वीसवर्षीय)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## आत्मविश्वास की दृढ़ता

अनिश्चयी स्वभाव वाले लोग परावलंबी ही होते हैं। उन्हें अपनी बुद्धि पर न तो विश्वास होता है और न अपने निर्णय में पूरी आस्था। अनिश्चय एवं एकनिष्ठा के अभाव में आदमी अस्त-व्यस्त, हाथ-पैर मारता हुआ अपनी सारी शक्ति को बिखेर देता है; जबकि किसी सफलता के लिए शक्तियों का संगठित एवं एकाग्र होना बहुत आवश्यक है।

सफलता पानी है तो दृढ़ निश्चयी बनिए। एक बार विवेकपूर्वक जो निश्चय कर लिया जाए, उसे पूरा करने में अपनी सारी शक्तियाँ संगठित रूप से नियोजित कर दीजिए। निश्चय करने से पूर्व अपने हितैषियों, मित्रों एवं शुभचिंतकों से परामर्श कर लेना ठीक हो सकता है; किंतु निश्चय हो जाने के बाद किसी के कहने से उसे बदलना अदृढ़ता का द्योतक होगा। अपनी क्षमताओं एवं योग्यताओं के अनुरूप जो काम उठाएँ, उसे पूरा करके ही मानिए। आपकी दृढ़ता निश्चय ही आपका कार्य सफल करेगी और आत्मविश्वास, योग्यता एवं सफलता में वृद्धि करेगी।

इस प्रकार निरालस्य होकर साहसपूर्वक तत्परता के साथ अडिग उद्योग करते हुए इस सिद्धांत में आस्था रखिए कि पुरुषार्थ मेरा अधिकार है और फल परमात्मा का। आप अवश्य उन्नति करेंगे और जीवन में मनोवांछित सफलता के अधिकारी बनेंगे।

(अखण्ड ज्योति—जून, 1967 से)

ये पत्र संपी अधिक बजती है।

(3)

## अनुक्रमणिका

✽ आवरण पृष्ठ—1	1	✽ सुख का मूल है—शांति और संतोष	23
✽ आवरण पृष्ठ—2	2	✽ क्रोधरूपी विष से बचें	28
✽ आत्मविश्वास की दृढ़ता	3	✽ बच्चों में पढ़ने की ललक जगाएँ	29
✽ नशामुक्ति दिवस पर विशेष तंबाकू एक घातक नशा	5	✽ महाप्रयाण दिवस पर महाशक्ति गायत्री का साकार विग्रह थे—पूज्यवर	32
✽ गायत्री जयंती पर विशेष गायत्री जीवन की एक आवश्यकता	9	✽ पूज्यवर की लेखनी से पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय अमृत कलश	35
✽ संत कबीर की जयंती पर एक रोचक संस्मरण	10	✽ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण	36
✽ एक प्राकृतिक औषधि—टमाटर	12	✽ प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर	37
✽ नकसीर से बचने के प्राकृतिक उपाय	15	✽ युग देवालय के प्रांगण में (कविता)	38
✽ लोकतंत्र पर विशेष लेख देश को नेता नहीं, सृजेता चाहिए	17	✽ आवरण पृष्ठ—3	39
✽ आत्मीय अनुरोध शताब्दी समारोह और हम	19	✽ आवरण पृष्ठ—4	40
✽ ज्ञातव्य	21		

## जून-जुलाई, 2024 के पर्व-त्योहार

रविवार	02 जून	अपरा एकादशी 'स्मा.'	शनिवार	22 जून	कबीर जयंती
गुरुवार	06 जून	वट सावित्री व्रत	मंगलवार	02 जुलाई	योगिनी एकादशी
बुधवार	12 जून	सूर्य षष्ठी	रविवार	07 जुलाई	रथयात्रा
रविवार	16 जून	गायत्री जयंती/ परमपूज्य गुरुदेव महाप्रयाण दिवस	शुक्रवार	12 जुलाई	सूर्य षष्ठी
सोमवार	17 जून	निर्जला एकादशी/ ईदुज्जुहा	बुधवार	17 जुलाई	देवशयनी एकादशी/ मुहर्रम
			रविवार	21 जुलाई	गुरु पूर्णिमा
			बुधवार	31 जुलाई	कामिका एकादशी

नशामुक्ति दिवस पर विशेष

# तंबाकू एक घातक बशा

अपने व्यक्तिगत अनुभव एवं ज्ञान के आधार पर रूस के ऋषि महात्मा टालस्टाय ने लिखा है—“तंबाकू का सेवन शराब से भी बुरा है। धूम्रपान का व्यसन अंतरात्मा की आवाज को दबाकर मनुष्य को दुष्कर्मों की ओर प्रेरित करता है। धूम्रपान करने वाले सैनिकों की लड़ने की शक्ति कम हो जाती है। उनकी स्थिरता, आत्मविश्वास तथा साहस में कमी आ जाती है।”

तंबाकू का सेवन न केवल शारीरिक शक्तियों को ही क्षीण करता है, बल्कि अपने विषैले प्रभाव से मन, बुद्धि तथा आत्मा तक को निर्वल बना देता है। तंबाकू का निकोटीन तत्व शरीर में पहुँचकर रक्त में अवांछनीय उत्तेजना उत्पन्न कर देता है, जिससे अनेक प्रकार की विकृत वृत्तियाँ जाग उठती हैं, जिनका काम मनुष्य को कुमार्ग की ओर ढकेलना ही होता है। पुलिस के प्रेक्षकों तथा अपराधी मनुष्यों के स्वभावों का अध्ययन करने वाले विशेषज्ञों ने बतलाया है कि जिस समय कोई अपराधी असमंजस में पड़कर अपराध करने, न करने के विषय में विचार किया करता है, उस समय यदि वह उस उलझन से ऊबकर सिगारेट, बीड़ी का इस्तेमाल न करे तो नब्बे

प्रतिशत अपराध करने के विषय में उसका निर्णय निषेधात्मक ही होता है। तंबाकू-सेवन से उसकी अपराधी वृत्ति प्रबल हो उठती है और वह अपराध कर्म में निरत हो जाता है। अनेक अपराधियों ने अपने कुकर्म पर पछताते हुए बतलाया कि जिस समय वे असमंजस की स्थिति में थे, उस समय यदि बीड़ी न पीते तो अपराध के लिए उनका डाँवाँडोल इरादा पक्का नहीं होता।

ऐसे बहुत कम लोग देखने को मिलेंगे जो तंबाकू का सेवन करते हों और जिनके स्वभाव में उत्तेजना अथवा आवेश का दोष न हो। तंबाकू रक्त को तो गरम रखती ही है, साथ ही उसका विषैला प्रभाव मनुष्य के मानसिक धरातल को धीरे-धीरे गलाकर इतना हलका कर देता है कि वह जरा-सी प्रतिकूलता से ही भड़क उठता है। तंबाकू का सेवन करने वालों के स्वभाव में क्रोध की मात्रा अधिक हो जाती है।

तंबाकू में एक प्रकार का नहीं, चार प्रकार का विष पाया जाता है—निकोटीन, कोलतार, आर्सेनिक और कार्बन मोनाक्साइड। अस्तु, इसका सेवन करने से इन विषों का शरीर में पहुँचना स्वाभाविक ही है। विष मनुष्य के लिए

प्रतिकूल तत्त्व है। उसका धर्म मनुष्य को अमृतत्व से मृत्यु की ओर बढ़ाना है। जिसका शरीर विषाक्त होगा, उसका मन विषरहित रह ही नहीं सकता; जिसका मन विषैला होगा, उसकी बुद्धि उलटी हो जाएगी। बुद्धि की विपरीतता से मनुष्य की नैतिक मृत्यु हो जाती है और वह अपराधों एवं अपकर्मों की ओर उन्मुख होने लगता है।

भौतिक से लेकर आत्मिक उन्नति तक, किसी प्रकार की भी उन्नति के लिए बुद्धि-तत्त्व का सतेज होना नितांत आवश्यक है। जिनकी बुद्धि कुंद अथवा मंद होती है, उनके लिए उन्नति कर सकना संभव नहीं। उन्नति का अवसर पहचान सकना, उसकी योजना बना सकना, उसके लिए उपयुक्त मार्ग निकाल सकना और उस पर अपनी कर्मशक्ति को नियोजित कर सकना, बुद्धि-तत्त्व की कुशाग्रता से ही संभव हो सकता है। बुद्धि-तत्त्व बड़ा ही सूक्ष्म एवं सुकुमार होता है। इसकी रक्षा तथा वृद्धि विशुद्ध सात्त्विक साधनों से ही की जाती है। तंबाकू सर्वांग में तामसी पदार्थ है। इसके सेवन से बुद्धि-तत्त्व को धक्का पहुँचना सुनिश्चित तथ्य है। सफलता प्राप्त करने के लिए जिस बौद्धिक कुशाग्रता, एकाग्रता, अव्यग्रता, स्फूर्ति, तत्परता एवं स्थिरता की आवश्यकता रहती है; तंबाकू का सेवन उसमें बाधक बनता है। अपने व्यक्तिगत जीवन में घटित होने वाले इस सत्य को प्रकट करते हुए गवर्नर सैलिवान ने एक स्थान पर कहा है—

“तंबाकू का सेवन मुझे सुस्त तथा जड़ बनाए बिना न रहा। मेरी बुद्धि की विलक्षणता जाती रही, जिससे विषयों के पृथक्करण और सुविचारों को व्यक्त कर सकने की मेरी शक्ति का हास हो गया।”

तंबाकू तमोगुणी पदार्थ है। तमोगुण से मनुष्य की वृत्तियाँ विकृत हो जाती हैं, जिसके कारण उसमें आलस्य, अकर्मण्यता, प्रमाद, अस्थिरता, व्यग्रता आदि के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इन विकारों से ग्रस्त मनुष्य कोई असाधारण उन्नति तो दूर अपने दैनिक कार्यों को भी एकाग्रतापूर्वक नहीं कर सकता। थोड़ी-थोड़ी देर बाद उसे ‘तलब’ उठती रहती है और वह काम छोड़-छोड़कर तंबाकू खाने-पीने लगता है, जिससे न केवल काम का हर्ज ही होता है, बल्कि उसमें न तो तारतम्यता आने पाती है और न सुचारुता।

तंबाकू सेवन करने वाले जाने-अनजाने में अपनी आध्यात्मिक हानि भी कम नहीं करते। मन, बुद्धि और शरीर के समान रूप से स्वस्थ होने पर ही आध्यात्मिक प्रगति कर सकना संभव हो सकता है। तंबाकू के प्रभाव से मनुष्य का तन, मन और बुद्धि निरंतर जर्जर होते रहते हैं। ऐसी दशा में कोई आध्यात्मिक प्रगति के लिए आवश्यक नियम-संयमों का निर्वाह कर सकता है, यह संभव नहीं। साधना-समर जीतने के लिए जिस शक्तिशाली तन-मन की आवश्यकता होती है, वह व्यसनी-व्यक्ति को दुर्लभ है। आध्यात्मिक प्रगति के

लिए पहली शर्त है कि अपने तन, मन और बुद्धि को निर्विकार रखा जाए। तंबाकू जैसी विषैली वस्तु का सेवन करते रहने से यह संभव नहीं। तंबाकू ही नहीं, संसार के किसी भी नशे में विकारों के सिवाय कोई विशेषता नहीं होती।

प्रकृतिसम्मत जीवनयापन आध्यात्मिक प्रगति के लिए दूसरी शर्त है। कृत्रिमता का कण मात्र भी उस ईश्वरीय पथ में पहाड़ जैसा अवरोधक है। संसार के सारे नशे कृत्रिमता की पराकाष्ठा हैं। यह मनुष्य की अनिवार्य आवश्यकता, साधारण आवश्यकता अथवा सौख्य आवश्यकता आदि किसी भी आवश्यकता में नहीं आते, किंतु मनुष्य को अपना विषयी बनाकर अनिवार्य आवश्यकताओं के भी आगे जा बैठते हैं। जहाँ आध्यात्मिक प्रगति के लिए मनुष्य का हर प्रकार से निर्व्यसन एवं निर्विकार होना अनिवार्य है, वहाँ तंबाकू जैसा मादक पदार्थ मनुष्य को अनिवार्य रूप से शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक तीनों प्रकार से मंद एवं मलिन बनाता रहता है।

आध्यात्मिक प्रगति के लिए ब्रह्मचर्य की उपेक्षा किसी प्रकार भी नहीं की जा सकती। ब्रह्मचर्य का संचय ही तो विवेक-तत्त्व को तेजस्वी बनाता है, जो कि आत्मदर्शन में दीपक का काम किया करता है। तंबाकू-सेवन करने वाले का ब्रह्मचर्य सुरक्षित रह सकना संभव नहीं। तंबाकू मादक एवं उत्तेजक पदार्थ है, जो

कि क्रोध की ही तरह कामवृत्ति को भी बढ़ावा देता है। रक्त की अनावश्यक ऊष्मा उस शांति एवं शीतलता को आने ही न देगी, जो कि काम-विकार के शमन में सहायक होती है।

निर्धारित धार्मिक कृत्य भी आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यक सोपान है। व्रत-उपवास, पूजा-पाठ, ध्यान-धारणा आदि का निर्वाह आध्यात्मिक यात्रा के लिए बल-संबल की व्यवस्था करता है। निराहार व्रत, उपवासों में भी तंबाकू की तलब रोके नहीं रुकती; पूजा-पाठ में एकाग्रता नहीं आने देती और ध्यान-

**आत्मज्ञान ही मनुष्य का सर्वोच्च लक्ष्य है। जिसने इस लक्ष्य की ओर ध्यान नहीं दिया, भौतिक विभूतियों के लोभ में इसकी उपेक्षा कर दी, उसने मानो मानव जीवन का सारा मूल्य गँवा दिया।**

धारणा में भी उसकी आवश्यकता व्यवधान डालती है, जिससे साधक के सारे नियम-निर्वाह भंग एवं भ्रष्ट हो जाते हैं। इस तंबाकू का तुच्छ व्यसन मनुष्य की आध्यात्मिक यात्रा में बहुत बड़ा अवरोध बना रहता है।

अस्तु, तन-मन-धन के साथ बुद्धि-विवेक तथा आत्मा का हास करने वाली तंबाकू को संकल्पपूर्वक त्यागकर मनुष्य को आत्मविश्वास, आत्मबल एवं मानसिक महानताओं की वृद्धि के साथ मधुर एवं मांगलिक जीवन का द्वार खोल लेना चाहिए। □

दया करने में अपना है, यह पराया है; भेदभाव नहीं होना चाहिए।

गायत्री जयंती पर विशेष

# गायत्री - जीवन की एक आवश्यकता



गायत्री ब्रह्म की वह शक्ति है, जिससे मनुष्य अपना संबंध स्थापित करके अपने जीवन-विकास के मार्ग में बड़ी सहायता प्राप्त कर सकता है। ईश्वर की शक्तियाँ अनेक रूप से इस विस्तृत ब्रह्मांड में व्याप्त हैं। उन सबमें प्रमुख शक्ति गायत्री ही है।

गायत्री का सर्वविदित लाभ यह है कि उससे हमारे पूर्वजन्मों के कुसंस्कार मिट जाते हैं और कुपात्रता दूर होती है। संस्कारी और सत्पात्र होना ही सच्चे अर्थों में गायत्री की शिक्षा ग्रहण करना है। जो लोग प्रायः अपने दैनिक जीवन की क्षुद्र कठिनाइयों के निवारण हेतु इस ब्रह्म-शक्ति की सकाम उपासना करते हैं; वे इस प्रचंड शक्ति की महिमा से अनभिज्ञ हैं। बहुत बड़े दानी से जो कि सैकड़ों अशरफियाँ और मुहरें दान दे रहा है। यदि कोई याचक रोटी का टुकड़ा माँगे तो उस दानी व्यक्ति का अपमान करना है। माँगने वाले को पागल या अज्ञानी ही कहा जाएगा; क्योंकि रोटी को तो कोई भी थोड़े परिश्रम से प्राप्त कर सकता है। यदि कोई वस्तु माँगनी ही हो तो देने वाले की योग्यता के अनुसार होनी चाहिए और साथ ही माँगने वाले को भी स्वयं माँगने वाली वस्तु के योग्य होना चाहिए और जब इस प्रकार याचक और दाता दोनों योग्य हों तभी किसी वस्तु का आदान-प्रदान हो सकता है।

माँगने वाले को ऐसी कोई दुर्लभ वस्तु माँगनी चाहिए, जो अपने प्रयत्नों से या साधारण साधनों के द्वारा प्राप्त न की जा सके। सांसारिक वस्तुओं को तो मनुष्य किसी-न-किसी रूप में अपने प्रयत्नों से प्राप्त कर ही लेता है या मित्रों-संबंधियों आदि से माँगकर अपना कार्य चला सकता है। और यदि न भी मिले तो उस वस्तु विशेष के अभाव में भी अपना कार्य चला सकता है। कामना तो ऐसी दुर्लभ और मूल्यवान वस्तु की करनी चाहिए, जो सरलता से प्राप्त न हो सके।

अब प्रश्न उठता है कि ऐसी दुर्लभ और मूल्यवान वस्तु क्या हो सकती है? यह है सद्बुद्धि, सुसंस्कारिता, सत्पात्रता, दिव्यदृष्टि; जिसने इन चीजों को प्राप्त कर लिया, उसे फिर कोई वस्तु माता से माँगनी आवश्यक रह नहीं जाती है। गायत्री वेदों की माता है; यह क्रोध, लोभ, मोह आदि पापों का नाश करके मनुष्य को उत्तम मोक्ष की प्राप्ति कराती है। इस लोक में और परलोक में गायत्री से बढ़कर पापों को नाश करने वाली और कोई शक्ति नहीं है।

तप की महत्ता अनादिकाल से लेकर वर्तमानकाल तक चली आ रही है। पूर्वकाल में तप ही प्रथम था। तप के प्रभाव से ही वे लोग प्रतापी कहलाते थे। आजकल हम जिन्हें सुखी देख रहे हैं, वह उनकी पूर्व संचित तपस्या का

ही प्रभाव है। यह तपस्या ही धीरे-धीरे घट रही है। यदि उसकी ओर ध्यान न दिया जावे तो आजकल के सुखी व्यक्ति भी बाद में क्षुद्र प्राणी सदृश हो जावेंगे। गायत्री के द्वारा ही तप-साधन किए जाते थे और किए जाते हैं; क्योंकि यही रास्ता एकमात्र सरल, सर्वसुलभ, हानिरहित, शीघ्रफलदायी और गृही-विरक्त, स्त्री-पुरुष सभी के लिए सुसाध्य है।

जो व्यक्ति जिस वस्तु से लाभ उठाना चाहता है, उसे उसके संबंध में आवश्यक जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए। यदि किसी के पास बेशकीमती तलवार होवे और यदि वह उसे चलाना न जाने तो उसका तलवार रखना व्यर्थ ही है। गायत्री 24 अक्षरों का मंत्र है, जिसमें बीजरूप से उस महान अध्यात्म विज्ञान की सभी बातें बीजरूप से मौजूद हैं, इसलिए इसे भारतीय संस्कृति का बीजमंत्र कहते हैं।

गायत्री को बहुधा लोग झाड़-फूँक का मंत्र या जिससे धन, संतान, स्त्री, लाभ, विजय प्राप्त हो सकती है; ऐसा समझते हैं। यह जानकारी अधूरी है, हालाँकि ये उपरोक्त लाभ साधक को अपने आप प्राप्त होते हैं। गायत्री का सर्वोपरि महत्त्व यह है कि उसका एक-एक अक्षर उन शिक्षाओं, आदर्शों और सिद्धांतों पर प्रकाश डालता है; जिनके द्वारा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय समस्याओं को ठीक और सही तरीके से सुलझाया जा सके।

गायत्री विश्व-धर्म है। गायत्री को यदि चारों वेदों के साथ तौला जावे तो वेदों से

गायत्री का पलड़ा भारी होगा। यह पुराणों में बड़े सुंदर आलंकारिक ढंग से वर्णन किया गया है। इसका अर्थ यह है कि मनुष्य अन्य शिक्षाओं में कितनी ही योग्यता और विद्वत्ता प्राप्त क्यों न कर ले, परंतु जब तक उसे गायत्री के 24 अक्षरों में सन्निहित शिक्षाओं का ज्ञान प्राप्त नहीं है; वह योग्य, विद्वान, अनुभवी कुछ भी नहीं है; क्योंकि अन्य अनेक शिक्षाएँ तो केवल साधन और सुविधाएँ ही प्रदान करती हैं, परंतु गायत्री तो जीवन जीने की कला सिखाती है। यदि हमें सुखी बनना है तो सुख-साधनों के प्रयोग की विधि जानना जरूरी है। जीवन उसी का सफल

### देवता परिश्रमी के अतिरिक्त किसी की सहायता नहीं करते—ऋग्वेद

है, जो जीवन जीने की विद्या जानता हो। गायत्रीगीता, गायत्रीरामायण और गायत्रीस्मृति के आधार पर यदि मनुष्य इन 24 अक्षरों में सन्निहित सिद्धांतों पर ध्यान दे तो निश्चय ही मनुष्य सामान्य परिस्थितियों में रहते हुए भी स्वर्गीय सुख-शांति का अनुभव करता हुआ अपने मानव जीवन को धन्य और सफल बना सकता है।

गायत्री-उपासना मानव जीवन की एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है। यह केवल श्रद्धा, शास्त्रवचन, परंपरा, धार्मिक प्रथा या विश्वास पर आधारित क्रियाकांड नहीं है, वरन बुद्धि-संगत, विज्ञानसम्मत एवं प्रत्यक्ष व्यवहार में उपयोगी अनुभव उपस्थित करने वाला महा सत्य है।

(अखण्ड ज्योति—जुलाई, 1954 से)

सज्जन पुरुषों के लिए दया करना ही महान धर्म का लक्षण है।

संत कबीर की जयंती पर

# एक रोचक संस्मरण

कबीर का विवाह हो गया, पर उसने न मुल्ला-काजी को पूछा और न बिरादरी को भोज दिया। इससे उनमें खलबली मच गई। बड़ी-बड़ी बातें होने लगीं। किसी ने कहा वह तो बेशरम हो गया है। किसी ने कहा वह तो पहले से ही काफिर है। यह कोई नई बात उसने थोड़े की है। किसी ने राय दी कि उसके घर चलकर उसे लताड़ा जाए और साफ कह दिया जाए कि उसे जाति से बाहर कर दिया गया है। कोई बोला—कबीर तो लड़का है। उसकी माँ नीमा की अक्ल पर क्या पत्थर पड़ गए थे?

बहुत-सी हायतोबा होने के बाद बहुत-से लोग कबीर के घर की तरफ चल दिए। कबीर उस समय बड़ी तन्मयता से बैठे करघे पर काम करते हुए सायंकालिक सत्संग के लिए गुनगुनाकर भजन रच रहे थे। लोई पास ही बैठी उन्हें मदद कर रही थी। भीड़ पहुँची। बाहर से आवाज आई, क्या काफिर कबीरा घर में है?

लोई चौंक उठी घबराकर बाहर की तरफ झाँकने लगी, बोली—“मालूम होता है बिरादरी के लोग आए हैं।” आवाज फिर आई—“क्या काफिर कबीरा घर पर है या नहीं?” कबीर ने काम रोका और बाहर आकर पूछा—“क्या काम है आप लोगों को काफिर कबीरा से? मैं हाजिर हूँ। फरमाइए क्या हुक्म है?” लोई और नीमा दरवाजे की आड़ में खड़ी हो गईं।

भीड़ से दो-तीन की आवाज एक साथ आई—“तुम्हें इस तरह हाथ पकड़ाऊ विवाह कर लेने का क्या हक था? न काजी बुलाया और न भाई-बंधुओं को। हम लोग इस निकाह को नाजायज करार देते हैं।”

कबीर ने शांतिपूर्वक कहा—“विवाह तो मैंने लोई से और लोई ने मुझसे किया है एवं पूरी राजी-रजामंदी से। विवाह की मंजूरी का सवाल तो हम दोनों से मतलब रखता है; आप लोगों को उसे जायज या नाजायज ठहराने का कोई हक नहीं है। रही भाई-बंधुओं की खातिर-तवाजो की बात तो उसके लिए साफ बात यह है कि मैं गरीब आदमी हूँ। मेरे पास वेकार खाने-उड़ाने के लिए पैसा न था और न है। कर्ज लेकर फजूलखरची करना एक ऐसा गुनाह है, जो पूरी जिंदगी नष्ट कर देता है। मेरा ख्याल है कि अगर आप लोगों को दावत देकर खुश कर दिया गया होता तो शायद मेरा विवाह नाजायज भी होता तो भी जायज करार दे दिया जाता। मेरा विवाह तो सोलह आना साफ है, मुझे दावत की रिश्वत देकर उसके जायज होने का प्रमाणपत्र लेने की क्या जरूरत थी? आप लोगों के समाज की यही तो कमजोरी है कि आप लोग पुराने, सड़े-गले रीति-रिवाजों का अपनाए हुए चले जा रहे हैं, उनको पूरा करने के लिए कर्ज-पर-कर्ज लेते हैं, जिंदगी भर सूद-ब्याज के चक्कर में पड़े हुए गरीबी और भुखमरी का सामना करते रहते हैं। न तो रोजगार में तरक्की

कर पाते हैं और न बाल-बच्चों को पढ़ा-लिखा पाते हैं। दिन-रात मेहनत करते हैं, तब न पेट को रोटी और न तन को कपड़ा नसीब होता है। अब आप लोग नई रोशनी में आँखें खोलिए। अक्लमंदी से काम लीजिए और बेकार के रीति-रिवाज छोड़कर अपना सुधार कीजिए।”

बातें सुनकर लोगों ने देखा, उन्हें लगा कि कबीर अब काफी बड़ा हो गया है। उसकी अक्ल बढ़ गई है और उसकी बात में एक प्रभाव और चेहरे पर तेज आ गया है। तब भी कुछ लोग कहने लगे—“कुछ भी सही, मगर तुमने निकाह का नियम तोड़कर नाइनसाफी बरती है। तुमको जाति से बाहर कर दिया गया है। तुम काफिर हो गए हो। यही बतलाने हम लोग यहाँ आए थे।”

कबीर ने कहा—“शुक्रिया, मेरी कोई जाति ही नहीं है, फिर आप मुझे अलग किससे करेंगे? मेरी जाति तो इनसानियत है, मेरा मजहब प्रेम और सेवा है। मेरा ईमान जिदा है, मेरी राह नेक है, तब मैं काफिर कैसा? वैसे आप लोग जो समझें।”

भीड़ में लोग एकदूसरे का मुँह देखते हुए और बात का एक गहरा प्रभाव लिए हुए चल दिए। जहाँ बहुतों के मुँह से निकला—बकता है। वहाँ बहुतों ने कहा—“बात तो ठीक और पते की कहता है। साधु-संतों का साथ करता है।”

स्वामी रामानंद की कृपा, भक्ति-भावना से ओत-प्रोत भजनों ने कबीर की लोकप्रियता में श्रद्धा का समावेश कर दिया। अब लोग कबीर के स्थान पर महात्मा कबीरदास कहने लगे। □

राजकुमारी सावित्री विद्वान, गुणवान तथा रूपवान थी। विवाह की आयु आने पर उसने किसी आदर्शवादी को साथी बनाने का निश्चय किया; वह मंत्रियों और रक्षकों के साथ योग्य वर की तलाश में स्वयं निकल पड़ी।

खोजते-खोजते उसे रास्ते में एक युवा लकड़हारा मिला। चाल-ढाल से किसी सभ्य परिवार का दीखता था। रथ रोककर राजकुमारी ने पूछा, तो उसने बताया—“माता-पिता वानप्रस्थ लेकर इसी वन में साधना कर रहे हैं। घर में राजपाट है, उसे भाइयों को सौंपकर मैं माता-पिता की सेवा के लिए साथ आ गया हूँ। गुजारे के लिए लकड़ी काटने-बेचने का भी काम करता हूँ। शिक्षा मेरी पूरी हो चुकी है।”

राजकुमारी ने उसे अपने उपयुक्त माना और विवाह का प्रस्ताव रखा। इसके लिए युवक के माता-पिता को सहमत किया। साथी के साथ ऐसा मुसीबत से भरा जीवन अपनाने का निश्चय सुनाया। उनका विवाह हो गया। राजकुमारी सावित्री लकड़हारे सत्यवान की पत्नी बनकर वन में रहने लगी। लंबी अवधि इसी प्रकार बीत गई।

राजकुमार का मृत्यु का समय आ पहुँचा। राजकुमार को यम लेने आए; पर ऐसे आदर्शवादी जोड़े पर हाथ डालने का उनका भी मन न हुआ। निकाले हुए प्राण उन्होंने वापस लौटा दिए। सावित्री की आदर्शवादिता ने यम जैसे कठोर को पिघला दिया और इतिहास को धन्य कर दिया।

# एक प्राकृतिक औषधि - टमाटर



बीटा कैरोटिन तथा फाइटोकेमिकल से भरपूर टमाटर को फल की तरह मानकर खाना अधिक लाभप्रद है। टमाटर एक अच्छा एंटीऑक्सीडेंट है। टमाटर में विटामिन ए, बी, सी, डी, ई, भरपूर मात्रा में पाया जाता है। सभी आवश्यक खनिज-लवण, पोषक तत्वों का भंडार है। टमाटर में विद्यमान विटामिन-सी आयरन (लोहा) का अवचूषण बढ़ाता है, जिससे रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है। कैल्सियम-फास्फोरस की मात्रा अस्थिभंगुरता (आस्टियो पोरोसिस) से बचाती है। रक्तशोधक गुण होने से त्वचा के रोगों से मुक्ति दिलाकर त्वचा को कांतिमय बनाता है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने मधुमेह के रोगी को टमाटर का सेवन करने से रक्त शर्करा नियंत्रित करने का गुण पाया है। टमाटर पाचनशक्ति को बढ़ाकर आँतों को ताकत देता है, कब्ज मिटाता है, जिससे आँतों की शुद्धि होती है। टमाटर का लाईकोपेन नामक तत्व कैंसर से बचाता है। टमाटर नेत्रों की शक्ति बढ़ाता है। हृदयाघात (हार्ट अटैक) का खतरा कम करता है। टमाटर रक्त-नलिकाओं में जमा यूरिक एसिड बाहर निकालता है। यूरिक एसिड तथा रक्त की अम्लता से उत्पन्न जैव विष (टोक्सिन्स) को कम करता है।

टमाटर को सलाद के रूप में सेवन करना या फल की तरह सेवन करना अधिक लाभप्रद

होता है। टमाटर में कैल्सियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन आदि मिनरल्स भी होते हैं।

टमाटर की सब्जी या चटनी में थोड़ी मात्रा में गुड़ या देशी खाँड़ मिला देना चाहिए, जिससे टमाटर का खट्टापन कम हो जाए। मधुमेह के रोगी के लिए मिठास का प्रयोग न करें।

## उपयोग

● **अजीर्ण में**—लाल टमाटर को थोड़ा सेंककर काली मिर्च चूर्ण तथा सेंधानमक लगाकर खाने से लाभ होता है।

● **भूख की कमी में**—जठराग्नि मंद पड़ने पर लाल टमाटर काटकर सोंठ चूर्ण तथा सेंधानमक चूर्ण बुरककर सेवन करने से जठराग्नि तेज होती है, भूख खुलकर लगती है।

**तृषा रोग (मुँह सूखना-प्यास लगना)**—लाल टमाटर का ताजा रस 150 ग्राम निकालकर उसमें थोड़ी-सी देशी खाँड़ या शक्कर तथा 1-2 नग लौंग पीसकर, मिलाकर पीने से तृषा रोग मिटता है।

**त्वचा विकार**—लाल टमाटर का रस 100-100 ग्राम सुबह-शाम पीने से त्वचा के विकारों; जैसे—त्वचा पर लाल चकत्ते, छोटी-छोटी फुंसियाँ तथा त्वचा का रूखापन आदि का निवारण होता है। त्वचा रोगों में सफेद नमक को छोड़ देना चाहिए। आवश्यक हो तो सेंधानमक का प्रयोग विकल्प के रूप में करना चाहिए।

**जीर्ण कब्ज**—मैदा, चीनी और तले खाद्य का प्रयोग करने से कब्ज के रोगी दिनोदिन बढ़ रहे हैं। टमाटर का सलाद के रूप में सेवन करने से तथा टमाटर का सूप या जूस (रस) सेंधा नमक, जीरा, काली मिर्च, कालानमक स्वाद के अनुसार मिलाकर नित्य सेवन करने से आँतों की नाड़ियों को बल मिलता है।

जटिल कब्ज के रोगियों को चोकरयुक्त आटे की रोटी तथा हरी पत्तेदार शाक-सब्जी का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। सलाद (कच्ची सब्जी) भी भोजन के साथ अवश्य सेवन करें।

**मधुमेह में**—वर्तमान चिकित्साशास्त्रियों ने ताजे दही तथा टमाटर का सेवन रक्तशर्करा का स्तर कम करने में उपयोगी पाया है।

(1) नित्य 250 ग्राम लाल टमाटर सलाद के रूप में सेवन करना चाहिए। पथ्य के रूप में चोकरयुक्त आटे की रोटी तथा हरी सब्जी का सेवन करें। मेथी दाना की सब्जी, मेथी के पत्तों का साग, चने की दाल के साथ करेला की बनी सब्जी, पत्ता गोभी, मूली, बैंगन, टमाटर तथा पत्तेदार सभी साग-सब्जी का सेवन कर सकते हैं। गाजर, पालक, मटर, लोबिया, सेम, सहजना आदि भी उपयोगी हैं। शकरकंद, चावल, चीनी गुड़, केला, आलू, सभी मिठाइयाँ तथा मीठे फल का परहेज आवश्यक है।

(2) नित्य प्रातः 2 खीरा, 2 करेला तथा 2 टमाटर का रस निकालकर पीने से रक्त शर्करा नियंत्रित रहती है। दोपहर में 250 ग्राम दही का सेवन करें।

**पांडु रोग में**—टमाटर का रस 100 ग्राम 2 ग्राम कालानमक मिलाकर प्रतिदिन 2-3 बार पिलाने से लाभ होता है।

**दाँतों और मसूहों के रोग में**—टमाटर का रस या सूप दिन में 2-3 बार पीने से सभी दंत रोगों में लाभ होता है। रक्त-विकार से संबंधित रोग भी दूर होते हैं।

**ज्वर के बाद कमजोरी में**—ज्वर के बाद पाचक रसों में कमी होने के कारण भूख तथा स्वाद का अभाव होने से अरुचि अनुभव होती है। टमाटर, मूली, अदरक को काटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें एवं सेंधानमक बुरक दें तथा नीवू का रस इन पर निचोड़ दें तथा रोटी के साथ खिलाएँ।

**मुँह में छाले होने पर**—टमाटर के रस में पानी मिलाकर बार-बार कुल्ला कराने से लाभ होता है।

**जिह्वा पर सफेदी या मैलापन होने पर**—टमाटर के रस में पानी मिलाकर बार-बार कुल्ला कराने से लाभ होता है।

**हृदय की धड़कन बढ़ने पर**—2 टमाटर का रस पानी में मिलाकर 4 ग्राम अर्जुन चूर्ण डालकर पिलाने से लाभ होता है।

**अतिसार एवं संग्रहणी में**—2 ग्राम कुटज चूर्ण टमाटर के बीच में चीरा लगाकर भर दें तथा टमाटर को आग पर सेंककर ठंडा करके खिलाने से लाभ होता है।

**आँत्रपुच्छ प्रदाह (अपेन्डिसाइटिस) में**—250 ग्राम टमाटर के रस के साथ 1-2 ग्राम अदरक थोड़ा-सा सेंधानमक के साथ सेवन करने से लाभ होता है। ग्रीष्मकाल में टमाटर का शरबत बनाकर पीने से लाभ होता है।

**फोड़ा होने पर**—टमाटर के हरे पत्तों को पीसकर हलदी के साथ घृत मिलाकर हलका गरम कर पुलटिस बाँधाने से फोड़ा जल्दी पकता है तथा मवाद निकल जाता है।

**आँत्रकृमि होने पर**—टमाटर का सूप या ताजा रस एक गिलास मात्रा में निकालकर उसमें 2 रत्ती भुनी हुई हींग मिलाकर, प्रातः निराहार नित्य पीने से लाभ होता है।

**सिर में फोड़े-फुंसी होने पर**—टमाटर के रस में कपूर एवं नारियल तेल मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

**आस्टियोपोरोसिस ( अस्थिभंगुरता ) में**—यह 40 वर्ष के बाद होने वाला रोग है। महिलाओं को प्रायः रजनोनिवृत्ति के बाद कैल्सियम का तेजी से क्षरण होने के कारण तथा चीनी और सफेद नमक के सेवन के कारण उत्पन्न दुष्प्रभाव स्वरूप आधुनिक जीवनशैली का यह रोग है। अनुसंधान में यह पाया है कि चार माह तक 2 कप टमाटर का रस नित्य पीने से आस्टियोपोरोसिस में लाभ होता है। एक कप टमाटर के रस में 15 मिलीग्राम लाइकोपेन तत्त्व प्राप्त होता है, जो कमजोर अस्थियों को

सशक्त बनाने में सक्षम है। विशेष रूप से नित्य शुद्ध वायु में प्राणायाम का क्रम अपनाएँ तथा सफेद चीनी की जगह देशी खाँड़ का सेवन करें। ताजे फलों का रस भी नित्य पीएँ।

**सावधानी**—नियमित रूप से आग पर चढ़ाकर पके टमाटर की सब्जी से अपच, गैस, हाइपरएसिडिटी आदि दुष्प्रभाव पैदा हो जाएँगे। अतः इनसे बचने के लिए लाल टमाटर को पीसकर दाल एवं सब्जियों में पकाने के बाद ऊपर से मिलाकर सेवन करने से उपरोक्त दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है। यह सर्वविदित है कि आग पर पकाने पर सब्जियों के विटामिन-सी तथा बी नष्ट हो जाते हैं। टमाटर को फल मानकर फल की तरह खाएँगे तो अधिक लाभप्रद होगा। लाल टमाटर को पीसकर ताजी चटनी बनाकर भी दैनिक जीवन में उपयोगी बना सकते हैं। हाइपर एसिडिटी के रोगी को खट्टे टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। □

नारी पुनरुत्थान के पुनीत कर्म में लगे हुए महर्षि कर्वे ने अपने रिश्ते की एक बाल विधवा से शादी कर ली। उन दिनों रूढ़िवाद की जड़ों पर किसी ने चोट भी नहीं की थी और वे हिली भी नहीं थीं।

पंचों ने कर्वे को जाति बहिष्कृत कर दिया। गाँव के देव मंदिर में जब उत्सव चल रहा था तो वे भी जा पहुँचे। बहिष्कृत को सामूहिक आयोजन में सम्मिलित क्यों होने दिया जाए? आवाजें उठीं और उन्हें वहाँ से हटा दिया गया। कर्वे ने कहा कि यह तो भगवान का द्वार है; जब दूर से चांडाल भी दर्शन कर लेता है तो मुझे क्यों रोकते हो?

इतनी नम्रता का भी तिरस्कार ही हुआ। महर्षि के तर्क उन पाषाण हृदयों को प्रभावित न कर सके। उन्हें प्रवेश न मिला, पर धैर्य और लगन का चमत्कार तो देखिए। उन्हीं महर्षि कर्वे के प्रयत्न से महाराष्ट्र आज नारी प्रगति में अग्रणी है, उनकी संस्था में सहस्रां नारियाँ उच्च शिक्षा प्राप्त कर, समाज-सुधार के आंदोलन को गतिवान बनाने में संलग्न हैं।

# नाकसीर से बचने के प्राकृतिक उपाय

यह रक्तपित्तजनित विकार है, जिसके उभरने के कई कारण होते हैं। कई बार गरम प्रभाव के खाद्य या औषधियों के प्रयोग से नाक से रक्तस्राव हो जाता है तो कभी-कभी अत्यधिक गरमी के कारण, धूप या गरम भट्ठी, बेकरी उद्योग आदि में कार्य करने वालों को यह रोग हो जाता है। उच्च रक्तचाप के कारण भी नासास्राव हो जाता है। वस्तुतः है यह रक्त की गरमी ही। विटामिन 'सी' जो संक्रामक रोगों से बचाता है, उसकी पूर्ति के लिए आधा नीबू पानी में निचोड़कर प्रतिदिन सेवन करने से इस रोग से सहज ही बचाव होता है। कैल्सियम की कमी से भी यह रोग होता है।

## घरेलू अचूक उपाय

1. रोगी को सर्वप्रथम रूई की डॉट से नथुनों को बंद कर देना चाहिए या अँगूठे और तर्जनी से कुछ देर दबाकर रखना चाहिए, जिससे खून का बहाव रुक सके तथा नाक के चारों ओर वरफ के टुकड़े रखें।

2. धनिया पत्ती का रस आधा कप निकालकर उसमें मिसरी मिलाकर पिला देना चाहिए।

3. टमाटर का रस, अनार का रस, संतरे का रस या मौसमी का रस नित्य सेवन कराना चाहिए।

4. नासिका में नीबू का रस या गन्ने का रस या प्याज का रस टपकाने से रक्तपित्त दूर होता है।

5. दूर्वा (दूब) का रस 4-4 बूँद नासिका में टपकाने से लाभ होता है। दूर्वा का रस आधा कप पिलाने से भी लाभ होता है।

6. बिल्व-पत्र (बेल-पत्र) का रस पानी मिलाकर शरबत बनाकर पिलाएँ।

7. गोदुग्ध में खूब पका केला अच्छी तरह मिलाकर नित्य कुछ दिनों तक सेवन कराने से लाभ होता है।

8. पीपल के पत्तों का रस 4-4 बूँद नासिका में डालने से लाभ होता है।

9. आम की गुठली के अंदर की गिरी (मिंगी) का रस नासिका में 2-2 बूँद टपकाने से रक्तस्राव बंद हो जाता है।

10. मुलतानी मिट्टी 25 ग्राम, 300 ग्राम पानी में रात को भिगो दें। प्रातः पानी को निथारकर, छानकर कुछ दिनों तक नित्य पिलाने से रोग निर्मूल हो जाता है।

**पथ्य**—रोगी को नित्य दही की लस्सी, या छाछ पिलाना चाहिए। चाय, कॉफी, फास्टफूड-जंकफूड, पूड़ी, पराँठे, नमकीन आदि से परहेज जरूरी है। धनिया, सॉफ, इलायची का नित्य सेवन करना चाहिए। सफेद चंदन में कपूर मिलाकर माथे पर तिलक लगाना चाहिए। किशमिश के 25 दाने नित्य सुबह-शाम पानी में भिगोए हुए सेवन करना चाहिए। किशमिश का पानी भी पी लेना चाहिए।

चाहिए। पेटे की मिठाई या पेटे का रस सेवन करना भी गरमी से राहत देकर, दिमाग को शांत करने में बेहद उपयोगी है।

प्राकृतिक खाद्यों में गरमी के दिनों में तरबूज का पर्याप्त सेवन करते रहना भी लाभप्रद होता है।

शीतली प्राणायाम 25 से 50 बार नित्य करना चाहिए। इससे रक्तचाप नियंत्रित करने में लाभ होता है।

स्नान करते समय ठंडे पानी की जलधारा सिर एवं रीढ़ (स्पाइन) पर 5-6 मिनट तक चलाने से लाभ होता है।

### प्राकृतिक उपाय

(1) नित्य भोजन के तीन घंटे बाद 10 मिनट का रीढ़ स्नान (ठंडा) बड़ा लाभप्रद सिद्ध होता है।

(2) ठंडे पानी की सूती पट्टी माथे पर रखें या मिट्टी की पट्टी माथे पर रखना चाहिए, यह 20 मिनट तक रखें।

(3) शीतल जल से फुहारा स्नान करना लाभप्रद होता है।

(4) पेट पर नित्य मिट्टी की पट्टी 30 मिनट तक रखने के बाद एनिमा द्वारा कोंष्ठों की स्वच्छता से लाभ होता है।

### रसाहार चिकित्सा

(1) अंगूर, अनार, मौसमी, बेल, तरबूज, पेठा, संतरे का रस (जो उपलब्ध हो) लेना लाभप्रद होता है।

(2) केला के साथ गोदुग्ध का सेवन कराना चाहिए। दूध में सफेद चीनी का प्रयोग न करें। □

महर्षि आश्वलायन अपने शिष्यों के साथ बैठकर तत्त्वज्ञान की चर्चा कर रहे थे। उन्होंने अभी-अभी गुह्यसूत्रों की विवेचना की ही थी। उनसे उनके शिष्य ने पूछा—“गुरुवर! जब आप कर्मों के क्षय को ही चित्तशुद्धि का एकमात्र मार्ग बताते हैं तो ऐसे में भाग्य का स्थान क्या रह जाता है?”

महर्षि आश्वलायन ने उत्तर दिया—“वत्स! पुरुषार्थ एक नियम है और भाग्य एक अपवाद से बढ़कर कुछ नहीं। सृष्टि के इतने बड़े उपक्रम में अपवादों का भी अपना अस्तित्व है, पर अपवादों को ध्यान में रखकर न तो उनके आधार पर कोई नीति अपनाई जा सकती है और न ही जीवन की दिशाधारा तय की जा सकती है। सत्य यही है कि सृष्टि के हर प्राणी को कर्मानुसार स्थान मिलता है, अवसर मिलता है और संभावनाएँ मिलती हैं। भाग्य से या दैवी अनुग्रह से कुछ कर पाने वाले अपवाद के तौर पर ही पाए जाते हैं और इस हेतु मिली कृपा से उनके चित्त की शुद्धि तो कभी नहीं होती। अतः पुरुषार्थपूर्वक कर्मों का क्षय ही चित्तशुद्धि का एकमात्र मार्ग है।”

लोकतंत्र पर विशेष

# देश को नेता नहीं, सृजेता चाहिए

जनसमूह को गृहस्थ के झंझट में इतना अवकाश नहीं रहता कि वे अपने सामाजिक जीवन का संचालन कर सकें। यह कार्य समूचे समाज की ओर से उसका एक अग्रणी या नेता करता है। वह अपने स्वभाव, गुणों से तथा अपने में उपयोगिता के कारण पूजनीय होता है। वास्तव में वह 'गणपति' होता है, पर गणपति बनने के लिए, 'गणानां त्वा गणपति' होने के लिए उसमें कई गुणों का समुच्चय होना चाहिए।

नेता बड़ा पुराना शब्द है, किंतु जिस समय यह शब्द बना था, उस समय पुरोहित ही नेता होता था। आज तो हर गली-कूँचे में, जिस कंकड़-पत्थर को उठा लीजिए, वही नेता होगा। वर्षा में मेंढकों की बाढ़ आती है, प्रजातंत्र में नेताओं की बाढ़ आ गई है। हमारे देश में स्वराज्य हो गया, पर हम स्वराज्य का सुख नहीं भोग पाते हैं। इसका कारण है कि पथभ्रष्ट नेता हमको चैन से नहीं बैठने देता। जहाँ समस्या नहीं है, वहाँ पर वह कोई-न-कोई समस्या उत्पन्न कर देगा। यदि हम लेशमात्र भी सुख की साँस लेना चाहेंगे, तो वह नई-नई उलझनें पैदा कर देगा।

देश तथा समाज का उत्थान नेता पर निर्भर करता है। नेता यदि पथभ्रष्ट हुआ तो देश भी पतन की ओर अग्रसर हो जाता है, इसलिए और किसी विचार से नहीं तो अपनी रक्षा के विचार से ही हमको बहुत छान-बीन कर अपना

नेता चुनना होगा। आज की हमारी बहुत-सी परेशानियों की जड़ हमारा गलत नेता भी हो सकता है, पर साधारण जनसमूह के पास न तो अवकाश है और न इतनी बुद्धि कि वह भले-बुरे की पहचान कर सके।

भारतीय संस्कृति ने बहुत सोच-समझकर नेता की व्याख्या की थी। "जो व्यक्ति नीति का पालन करे तथा जनता को नीति पर चलाए, वही नेता होगा।" कामंदकीय नीतिसार' के दूसरे सर्ग के सोलहवें श्लोक में लिखा है— 'नयनात् नीतिरुच्यते' अर्थात् नीति को जानने वाला नेता होता है। जो अपनी नीति को अनुशासनपूर्वक नहीं मनवा सकता, वह नेता नहीं हो सकता।

ऐसा प्रतीत होता है कि स्वतंत्रता मिलने के कुछ दिनों बाद ही अपने देश में निस्पृह नेताओं की वह पीढ़ी काल के गर्भ में समा गई, जो बिना किसी स्वार्थ के अपने श्रम, प्रतिभा के जल से समाज एवं देश को अभिसंचित करती रहती थी। विशाल देश की अगणित सामाजिक, आर्थिक तथा राजनीतिक समस्याएँ हैं। उन सबके लिए तो अगली पंक्ति में खड़े रहकर, हर वर्ग को दिशा देने वाले सेवाभावी नेतृत्वकर्ताओं की बड़ी संख्या में आवश्यकता है।

यों तो गली, मुहल्ले, चौराहों, होटल, बाजार, क्लबों में चक्कर काटते, पान चबाते,

दूसरों के दोषों के समान अपना दोष देखने लगे तो जीवमात्र को कोई दुःख कभी नहीं हो सकता। (17)

जोशीले भाषण देते, बरसाती मेंढ़कों की तरह टर-टर करते उन तथाकथित नेताओं के तो नित्य दर्शन किए जा सकते हैं, जो किसी-न-किसी पद या राजनीतिक पार्टी की छत्रछाया में पल रहे हैं। भोली जनता की भावनाओं को उत्तेजित करके तोड़-फोड़ कराना, हड़तालों को प्रोत्साहन देना, अव्यवस्था फैलाना ही उनका प्रमुख काम है। कभी-कभी संयोगवश कोई घटना उन्हें प्रख्यात बना देती है तो लगे हाथ चुनावों में खड़ा होने, जीतने का तुक्का भी हाथ लग जाता है। सेवा का पाठ पढ़े बिना, व्यक्तित्व का परिमार्जन किए बिना सत्ता में जा पहुँचने वाले उन अनगढ़ व्यक्तियों के हाथों में पड़कर व्यवस्थाएँ, उसी प्रकार अभिशाप सिद्ध होती हैं, जिस प्रकार कि बंदर के हाथों में तलवार मिल गई थी, जिसने बिना विचारे मक्खी को मारने के चक्कर में मालिक का सिर ही उड़ा दिया था। दुर्भाग्य कि देश में ऐसे नेताओं की भीड़ बढ़ती जा रही है।

तथाकथित नेताओं की उस भीड़ से समाज व देश का कुछ भी भला नहीं होने वाला है, जो स्वयं ही स्वार्थी, संकीर्णताओं के जाल-जंजाल में उसी तरह जकड़े हैं, जिन्हें सामाजिक परिस्थितियों में जरा भी ज्ञान नहीं है, जिन्हें दूसरों की सेवा कष्टकारक प्रतीत होती है, जो थोड़े भौतिक प्रलोभनों के झोकों से तिनके की भाँति उड़ने लगते हैं, जिनका न कोई उच्चस्तरीय आदर्श है और न सिद्धांत। भला देश और समाज का क्या मार्गदर्शन करेंगे, कैसे नेतृत्व करेंगे?

युग निर्माण योजना

नेतृत्व पहले विशुद्ध रूप से सेवा का मार्ग था। एक कष्टसाध्य कार्य था, जिसे थोड़े-से सक्षम व्यक्ति ही कर पाते थे। स्वेच्छापूर्वक कठिनाई का मार्ग चुनते थे। बिना किसी कामना, महत्वाकांक्षा के वे समाज में से व्याप्त पीड़ा-पतन के निवारण हेतु प्रयत्नशील रहते थे, पर अब तो स्थिति ठीक उलटी ही हो गई है। अन्य व्यवसायों की भाँति नेतागीरी भी एक व्यवसाय बन गया है। ऐसा व्यवसाय जिसमें अपना कुछ भी नहीं लगाना पड़ता, मुफ्त में मात्र जवान चलाते रहने से ही इतना मिल जाता है कि अपनी गाड़ी सुगमता से चलती रहे। अवसर का लाभ उठाने की कला में निपुण हो जाने पर तो कभी-कभी मालामाल होने का अप्रत्याशित संयोग भी बैठ जाता है। नौकरी न मिलने, पढ़ाई से जी उचटने, घर वालों का तिरस्कार सहने के बाद सुगम मार्ग नेतागीरी का दिखाई पड़ता है।

नेता का नाम लेते ही आम व्यक्ति की नजरों में एक ऐसे खुदगर्ज व्यक्ति की तसवीर घूम जाती है, जिसे अपने स्वार्थों के अतिरिक्त किसी से मतलब नहीं। जो कुरसी एवं पद के लिए आम लोगों के हितों की बलि भी चढ़ा सकता है। अब इन नेताओं की नहीं, देश को सृजेताओं की आवश्यकता है।

आज ऐसे नेता चाहिए, जो दंगा-फसाद न पैदा होने दें। निस्स्वार्थ देश की प्रगति करें। जो देश के सांस्कृतिक गौरव की रक्षा एवं अभिवृद्धि करते हुए देश को 'विश्वगुरु भारत' समृद्ध 'सशक्त भारत' के स्तर तक ले जाने में अपना योगदान कर सकें।

## शताब्दी समारोह और हम

हमारे गुरुदेव परमपूज्य वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी का जन्म सन् 1911 में हुआ था। हम लोगों ने उनका जन्मशताब्दी समारोह मथुरा में वसंत पंचमी, 2011 के शुभ दिन पर मनाया था। मथुरा का समारोह अत्यधिक प्रभावशाली और बड़े पैमाने पर मनाया गया था। कई असंभव दिखने वाली समस्याएँ देखते-ही-देखते सुलझ जाया करती थीं। देश के विभिन्न भागों से गायत्री परिजन पधारे थे। मुख्य बात यह रही कि पूज्यवर के पारिवारिक संबंधी महानुभावों के भी दर्शन संभव हुए, जो सामान्य रूप से न हो पाता था। जब उन्हें 15 वर्ष की आयु (सन् 1926 के वसंत पर्व) में उनके सद्गुरु के दर्शन हुए, गुरुदेव के निर्देशों पर चल पड़ने का साहस पैदा हुआ तो वह शुभ दिन ऐतिहासिक दिवस बन गया। इस दिवस को हम लोग अखंड ज्योति (दीप) का जन्मदिन मानते हैं, क्योंकि दैनिक पूजा के समय जलने वाला वही दीपक अखंड ज्योति में परिवर्तित हो गया था। दीप पूजन का मंत्र है—

ॐ अग्निज्योतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा

सूर्योज्योतिर्ज्योतिः सूर्यः स्वाहा

अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा

सूर्योवर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा

ज्योतिः सूर्यः सूर्यो ज्योतिः स्वाहा

इस महामंत्र में 'ज्योति' शब्द सबसे अधिक 8 बार आया है। दादागुरु ने पंद्रहवर्षीय बालक श्रीराम को अखंड ज्योति के सम्मुख बैठकर गायत्री महामंत्र के चौबीस-चौबीस लाख के चौबीस पुरश्चरण संपन्न करने को कहा था।

उस वसंत पर्व के ब्राह्ममुहूर्त में उस समय वहाँ पूजास्थान पर जल रहे उस दीपक की लौ क्रमशः बड़ी होती चली गई थी और उसी लौ में हिमालय के उस योगी का प्राकट्य हुआ था। उनके द्वारा जिह्वा संयम (भोजन संबंधी) के बारे में कुछ कड़े निर्देश दिए गए थे। कोई और बालक होता तो संभवतः अपनी माता तथा अन्य घरवालों से परामर्श के बाद ज्योति को अखंड बनाने की व्यवस्था बनाता, भोजन (जिह्वा संयम) की व्यवस्था बनने के बाद ही अनुष्ठान का शुभारंभ करता, पर बालक श्रीराम गुरु के अंतर्धान होते ही बिना समय गँवाए अपने गुरु के निर्देशों के पालन में परिपूर्ण निष्ठा से जुट गए। उनके गुरु और उनके बीच का संवाद इतना परिपूर्ण और सफल था, कि उनका गुरु के प्रति समर्पण हो चुका था। उन्हें अपने गुरु पर इतना विश्वास हो चुका था कि उनके लिए कुछ भी असंभव नहीं लगा। वही दीपक अखंड दीप बन गया और उसी क्षण से उनका चौबीस वर्षीय अनुष्ठान प्रारंभ हो गया।

सामान्य रूप से उनकी उपासना थोड़े समय के लिए होती थी। घरवालों को पता था कि वे कितनी देर बाद पूजाकक्ष से निकला करते थे, पर उस वसंत के दिन परिवारवाले चकित थे कि उनके बाहर निकलने में विलंब क्यों हो रहा है। कुछ सदस्य उत्सुकतावश दरवाजे का पल्ला धीरे से सरका कर झाँककर जब उन्हें देख लेते तो संतुष्ट होकर चले जाते। पाठक भली भाँति समझ सकते हैं कि परिवार के एक बालक के अंदर अचानक इस प्रकार के बदलाव से वहाँ पर कैसी वैचारिक उथल-पुथल हुई होगी; पर

बालक श्रीराम के रूप में जन्मी वह दिव्य आत्मा इन सबसे उदासीन रहकर गुरु के निर्देशों को अपने जीवनक्रम में लगा चुकी थी।

### अखण्ड ज्योति पत्रिका का नामकरण

विदित हो कि 25 वर्षीय युवा श्रीराम को अपनी तप-साधना से प्राप्त ज्ञान को जन-सुलभ कराने के लिए एक पत्रिका की आवश्यकता प्रतीत हुई। इसका क्या नाम रखा जाए—इस पर वे चिंतन करने लगे। प्रमुख बिंदु जो उनकी सोच में उभरा वह यह था कि जिस अखंड ज्योति के सान्निध्य में बैठकर मंत्र-जप करने से उन्हें अपार संतोष और आनंद की अनुभूति हो रही है, वैसी ही अनुभूति इस पत्रिका के स्वाध्याय से पाठकों को भी हो। बस क्या था; उन्होंने इस पत्रिका का नाम 'अखण्ड ज्योति' रख दिया। उनकी यह प्रथम पत्रिका 1937 में प्रकाशित हुई थी।

ज्योति से प्रकाश प्राप्त होता है। उसके नीचे चाहे अँधेरा हो, वह अपने इर्द-गिर्द प्रकाश फैलाती रहती है। ज्योति ऊर्ध्वगामी होती है, अंधकार में भटक रहे लोगों को किसी एक दिशा में, एक निर्धारित लक्ष्य की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा देती है। वह ज्योति जो सन् 1926 में अखंड बनी थी, उसकी तथा परम वंदनीया माताजी की जन्म शताब्दी सन् 2026 में है।

### परमवंदनीया माताजी और गायत्री तपोभूमि

बात उन दिनों की है जब पूज्यवर घीयामंडी स्थित अखंड ज्योति संस्थान में रहा करते थे। अखण्ड ज्योति के पाठक उनके विचारों से अनुप्राणित होकर उनसे मिलने के लिए आया करते थे। छोटी मुलाकात से उनका मन नहीं भरता था। अब वे प्रत्यक्ष रूप से गुरुदेव एवं माताजी से आग्रह करने लगे थे कि किसी धार्मिक

केंद्र, मंदिर, आश्रम आदि की ऐसी व्यवस्था बन जानी चाहिए, जहाँ पर वे आकर पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी के साथ कुछ दिन रहें और आध्यात्मिक आनंद प्राप्त करें। पूज्यवर तथा वंदनीया माताजी ने कई स्थान देखे, पर पसंद नहीं आए।

वंदनीया माताजी ने एक दिन ब्राह्ममुहूर्त में ध्यान की भावदशा में देखा कि जगन्माता युगशक्ति गायत्री के रूप में एक मंदिर में विद्यमान हैं। तमाम सारे लोग उनका पूजन-अर्चन कर रहे हैं और उनसे प्रज्ञा, मेधा तथा सद्बुद्धि की प्रार्थना कर रहे हैं। यहाँ से लोकहित की गतिविधियों का संचालन हो रहा है। यहीं से भगवान महाकाल अपनी युग-प्रत्यावर्तन प्रक्रिया का सूत्रपात कर रहे हैं। इस अनुभूति से सराबोर वे उस दिन साधना से कुछ विलंब से उठीं।

उपयुक्त समय पर जब उन्होंने इस अनुभूति को पूज्यवर से साझा किया तो उन्होंने भी इसी प्रकार के संदेश-संकेत प्राप्त होने की बात स्वीकारी। गुरुदेव ने कहा—“इस संदेश के अनुरूप हम लोगों को भी एक ऐसे केंद्र की स्थापना करनी है, जहाँ देश के विभिन्न भागों से अनेक साधक आकर सच्ची अध्यात्म-साधना कर सकें। उन्हें आध्यात्मिक तत्त्वदर्शन की वास्तविक अनुभूति हो सके। साथ ही उस महत् कार्य का प्रारंभ हो सके, जिसके लिए हम लोगों को भगवान ने धरती पर भेजा है।”

सन् 2026 के शताब्दी समारोह की ओर अग्रसर हों

गायत्री परिजनों को ज्ञात है कि पूज्यवर ने गायत्री तपोभूमि का निर्माण कराकर गायत्री जयंती-1953 के शुभ दिन पर गायत्री माता की प्राण प्रतिष्ठा की थी। बाढ़ की समस्या को

—शेष भाग पृष्ठ 21 पर नीचे देखें।

# ज्ञातव्य

## प्राणवान कार्यकर्ता शिविर—स्वर्णिम अवसर

दिनांक 15-16 जुलाई, 2024 एवं दिनांक 28-29 जुलाई, 2024

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

सभी प्राणवान बहनों-भाइयों के लिए उपरोक्त तारीखों में इन विशिष्ट शिविरों का आयोजन गायत्री तपोभूमि, मथुरा में रखा गया है। प्राणवान परिजन अपनी क्षमताओं एवं विशिष्टताओं को पहचानें; ईश्वरप्रदत्त समय-संपदा का सदुपयोग करें तथा गुरुसत्ता के द्वारा निर्देशित जनोपयोगी कार्यों को हाथ में लेकर उल्लेखनीय योगदान प्रस्तुत करें; यही इन शिविरों का उद्देश्य है।

निवेदन है कि अधिकाधिक परिजन इस स्वर्णिम सुयोग का लाभ उठाएँ। साथ में कौन-कौन आ रहे हैं, उनके नाम, पते, फोन, व्यवसाय/पद एवं अन्य विवरण सहित जानकारी भेजकर अनुमति प्राप्त करें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

## मातृशक्ति सम्मेलन ( दिनांक : 1, 2, 3, 4 सितंबर, 2024 )

पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने नारी शक्ति के उत्कर्ष हेतु अथक पुरुषार्थ किया है। उनके इस कार्य को आगे बढ़ाने हेतु गायत्री तपोभूमि के पावन परिसर में आगामी 1, 2, 3, 4 सितंबर, 2024 की तिथियों में चार दिवसीय 'मातृशक्ति सम्मेलन' आयोजित किया जा रहा है, जिसमें नारी उत्थान के प्रयत्नों-कार्यक्रमों पर विशेष परिचर्चा होगी एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया जाएगा। इस सम्मेलन में भागीदार बनने हेतु मातृशक्ति का आह्वान किया जा रहा है। इच्छुक बहनें अपना नाम, पता, फोन, व्यवसाय, पद तथा अन्य विवरण एवं साथ में आने वालों की संख्या आदि की जानकारी यहाँ भेजें और गायत्री तपोभूमि से संपर्क कर स्वीकृति प्राप्त कर लें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

## पृष्ठ 20 शेष भाग

ध्यान में रखते हुए अब उन पूजा स्थानों को नए निर्माण के प्रथम तल पर प्रतिष्ठित किया जाएगा। परम वंदनीया माताजी की प्रेरणा से बने उस आध्यात्मिक केंद्र को भव्य रूप देने का कार्य अब अंतिम चरण में है, श्रद्धालु परिजनों का सहयोग प्राप्त हो रहा है और प्रगति संतोषप्रद है। हम परमवंदनीया माताजी को जन्म शताब्दी से पूर्व एक दिव्य उपहार दे सकें, उसकी तैयारी में जुट जाएँ तो यह हम सभी का परम सौभाग्य होगा।

राष्ट्र से बढ़कर कुछ नहीं, हर कार्य राष्ट्र हित में करें।

( 21 )

# 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—

जून, 2024  
20 से 28

जुलाई, 2024  
3 से 11

अगस्त, 2024  
21 से 29

तोसरी 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., जन्मदिनसहित आवेदन करें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

## पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

2-4 अगस्त ( उत्तर प्रदेश )

16-18 अगस्त ( बिहार, झारखंड )

13-15 सितंबर ( मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ )

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

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

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

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399

मो.— 09927086287, 09927086289

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

युग निर्माण योजना

# सुख का मूल है—शांति और संतोष

जीवन में असंतोष और अशांति क्यों पैदा होते हैं? इसका कोई एक उत्तर नहीं दिया जा सकता। मानव जीवन में दृश्य-अदृश्य ऐसे बहुत-से कारण हैं, जो अशांति और असंतोष पैदा कर देते हैं, फिर भी मनुष्य की दुविधामय स्थिति, यथार्थ से आँखें मूँदकर कल्पनालोक में विचरण करना, जीवन जीने का अस्वाभाविक मार्ग अपनाना, तृष्णा, अपने आप के प्रति अनजान रहना, असंतुलित मन, निरुद्देश्य जीवन ऐसे मुख्य कारण हैं; जिनसे मनुष्य जीवन अशांत और असंतुष्ट रहता है।

अशांति, असंतोष मनुष्य के जीवन में तब पैदा हो जाते हैं, जब उसके आंतरिक और बाह्य मन में एकता-समता नहीं होती है। अंतर्मन कुछ और चाहे और बाह्य मन कुछ और करे। ऐसे लोग असंतुष्ट और अशांत ही रहते हैं, जो दुविधा की स्थिति में पड़े रहते हैं। कई व्यक्ति अंतर्मन से बड़े आदर्शवादी होते हैं। लेकिन बाह्य मन की प्रेरणा से अपने आदर्श के प्रतिकूल कार्य कर बैठते हैं। कई बार मनुष्य की नैतिक बुद्धि प्रबल होती है; लेकिन असंस्कृत मन पूर्व अभ्यास-संस्कार के कारण अनैतिक कार्य की प्रेरणा देकर मनुष्य को प्रवृत्त कर देता है और यही द्वंद्वात्मक स्थिति मनुष्य की अशांति, असंतोष का कारण बन जाती है। इससे कई शारीरिक-मानसिक बीमारियाँ भी उत्पन्न हो जाती हैं। मन की शांति और संतोष के लिए इस तरह की

दुविधा को मिटाकर अपने अंतर-बाह्य मन में सामंजस्य पैदा करना आवश्यक है। जैसा भीतर हो, वैसा ही बाहर। इस तरह की एकरूपता जितनी होगी; उतनी ही मनुष्य में प्रसन्नता, शांति, संतोष की वृद्धि होगी।

असंतोष का एक मुख्य कारण है, अपनी यथार्थ स्थिति को भूल जाना; वास्तविकता से आँखें मूँदकर किसी के कहे, सुने या कल्पित स्वरूप में अपने आप को समझने, देखने की भूल कर बैठना। बहुत-से लोगों को इसी कारण जीवनभर अशांति और असंतोष का सामना करना पड़ता है। अपनी सहज-स्वाभाविक स्थिति को भुलाकर लोग जब जीवन का अस्वाभाविक मार्ग अपनाते हैं, अपनी सीमा से कुछ अधिक की आकांक्षाएँ रखते हैं, तो उन्हें असंतुष्ट रहना पड़ता है; क्योंकि प्रकृति का एक नियम है कि क्रमिक विकास से ही सब उच्च कक्षाओं में, स्थितियों में पहुँचते हैं। बचपन से कोई अचानक वृद्धावस्था में नहीं पहुँच जाता। उगते हुए पेड़ में ही फल नहीं आ जाते। अभी किशोरावस्था में ही पहुँचे हैं कि दूसरों के कहे-सुने अनुसार लोग बड़े दार्शनिक, धार्मिक बन जाने की धारणा कर बैठते हैं। लेकिन उनकी प्राकृतिक स्थिति इससे भिन्न होती है, वह उछल-कूद सीखना, सृजन करना आदि प्रवृत्ति प्रधान कार्यों में लगना चाहती है। वे जबरन इन पर रोक लगाते हैं, फलतः उनकी प्रकृति एवं अस्वाभाविक प्रवृत्तियों

धर्म की रक्षा न करने पर वह नाश कर देता है।

में संघर्ष हो जाता है और यही असंतोष का कारण बन बैठता है।

ठीक इसके विपरीत लोग बड़ी उम्र में पहुँचकर भी युवकों, किशोरों जैसे प्रवृत्ति प्रधान कार्यक्रमों में लगे रहते हैं, जबकि प्रकृति उन्हें निवृत्ति की ओर लगाना चाहती है। भौतिक कार्यक्रमों से विरक्त होकर दर्शन, धर्म, संस्कृति, समाज में, चिंतन में लीन हो जाना आवश्यक है। जब मनुष्य ऐसा नहीं करता, तब भी उक्त प्रकार का असंतोष पैदा हो जाता है।

कई लोगों की बड़ी उच्च आकांक्षाएँ होती हैं। वे जीवन में महान स्वप्न देखते हैं। कल्पना क्षेत्र में उड़ते हुए क्या-क्या बन जाते हैं। कई महापुरुषों की जीवनी पढ़कर, उनके बारे में सुनकर लोग वैसा ही बन जाना चाहते हैं। महत्वाकांक्षाएँ रखना बुरी बात नहीं है। इन्हीं के सहारे मनुष्य आगे बढ़ता है, उच्च सफलताएँ अर्जित करता है; लेकिन महत्वाकांक्षाओं के पीछे भी मनुष्य की अपनी स्थिति, योग्यता, परिस्थिति, क्षमता आदि का भी कम महत्त्व नहीं होता। जो व्यक्ति अपनी महत्वाकांक्षाओं और अपनी परिस्थितियों में तालमेल बिठाकर प्रयत्नरत रहता है, वह सफल भी हो जाता है। लेकिन अपनी स्थिति को भूलकर मनुष्य जब अपरिमित महत्वाकांक्षाओं के पीछे अंधा हो जाता है; तब उसे असंतोष और अशांति का ही सामना करना पड़ता है।

आप क्या हैं, आपकी परिस्थितियाँ कैसी हैं, आप कैसे धरातल पर खड़े हैं, आपकी कितनी क्षमताएँ हैं? इन्हें जाने-समझे बिना महत्वाकांक्षाओं के पीछे न दौड़ें। बड़े व्यक्तियों के कहने पर विचार करें, उनके उपदेशों को जीवन में उतारें, लेकिन उन जैसा बनने का

अंधा प्रयत्न न करें। स्मरण रखिए, प्रत्येक व्यक्ति की अपनी एक प्राकृतिक बनावट होती है। उसी की सीमा में बढ़ते रहने पर वह अपने आप में पर्याप्त रह सकता है। लेकिन जब इसके विपरीत मनुष्य अपने प्रकृत स्वत्व को भुलाकर दूसरे की नकल करता है; तब उसे अंतर्द्वंद्व का सामना करना पड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी सृष्टि होती है; अपनी विशेषता होती है। जो मनुष्य इस वास्तविकता को भुलाने का असफल प्रयत्न करता है, वह उतना ही अशांत और असंतुष्ट रहता है।

संतोष के साधन के लिए आपके पास वर्तमान में जो कुछ है, उस पर संतोष करें, उसका लाभ उठाएँ। इसका अर्थ यह नहीं कि भावी प्रगति के लिए प्रयत्न ही न किया जाए। संतोष का अर्थ हाथ-पर-हाथ धरे बैठे रहना नहीं है। वर्तमान से संतुष्ट रहकर भावी उन्नति के लिए धैर्यपूर्वक प्रयत्नशील रहना, शांति के लिए आवश्यक है।

मनुष्य की अशांति और असंतोष का कारण उसका अपना मन भी है। असंतुलित, बिना साधा हुआ मन मनुष्य को ऐसी परिस्थितियों में घसीटता रहता है अथवा ऐसी उधेड़-बुन में लगा रहता है, जिससे अशांति और असंतोष की आग सुलगती रहती है। जिस तरह बिना सधा हुआ घोड़ा सवार को दुःखद परिस्थितियों में डाल देता है; उसी तरह असंस्कृत, असंतुलित मन मनुष्य को कई दोष-चक्रों में फँसाते रहते हैं, जहाँ असफलता, अशांति, असंतोष ही परिणाम में मिलते हैं।

भले ही मनुष्य इसका दोष भाग्य पर या किसी व्यक्ति पर मढ़ता रहे, लेकिन मूलतः दोष उसके बिना सधे हुए मन का ही होता है।

जिसका मन सधा हुआ नहीं है, वह व्यक्ति सदैव अपनी परिस्थितियों से दूसरे व्यक्तियों के अधीन, परावलंबी, परमुखापेक्षी रहता है। इससे क्षुब्ध और असंतुष्ट भी रहता है। स्वावलंबी, सधे हुए मन वाला व्यक्ति ही संतुष्ट और शांत रह सकता है। जिनका मन आवेशों, उद्वेगों से चलायमान रहता है, वह व्यक्ति कभी भी शांति नहीं पा सकता। विकृत मन की मुख्य तीन अवस्थाएँ बताई गई हैं—क्षिप्त, विक्षिप्त और मूढ़। इनसे उत्कृष्ट स्थिति है—एकाग्र तथा निरुद्ध मन की। महर्षि पतंजलि ने उक्त तीनों स्थितियों को विकृत बताया है। एकाग्र और निरुद्ध मन ही शांति तथा संतोष का अधिकारी होता है।

मनुष्य की अशांति का एक और कारण होता है—उसका निरुद्देश्य जीवन। प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पदार्पण के साथ ही अपनी जीवनयात्रा का एक विशेष लक्ष्य लेकर आता

है। लेकिन जब वह संसार में आकर यहाँ के आकर्षणों में, वस्तु-पदार्थों में उलझ जाता है, उनमें लिप्त हो जाता है; तब अंतर में बैठी हुई चेतना उसे कचोटती रहती है और वह तब तक छटपटाती रहती है, जब तक मनुष्य एक निर्दिष्ट लक्ष्य निर्धारित नहीं कर लेता, जो अंतरात्मा से स्वीकृत हो।

इस संबंध में एक और महत्त्वपूर्ण बात है; वह यह कि स्वार्थपूर्ण जीवन में मनुष्य को स्थायी शांति नहीं मिलती और न ऐसे जीवन में संतोष ही मिलता है। परमार्थ प्रधान कार्यों से ही मनुष्य शांति अनुभव करता है। इस परमार्थ से दूसरों के हित में मनुष्य के प्रयास जितने बढ़ते जाएँगे, वह उतना ही संतुष्ट और शांत होता जाएगा। सुख का आधार है, अपनी अनियंत्रित इच्छाओं पर नियंत्रण करना, सकारात्मक रहना, सकारात्मक सोचना।

□

किसी कोतवाल को दादू महाराज से मिलना था। रास्ते में एक आदमी मिला, जो सड़क के काँटे साफ कर रहा था।

कोतवाल ने उससे कड़ककर पूछा—“क्यों रे, दादू महाराज कहाँ रहते हैं?”

दादू जी ने इशारे से बता दिया कि सामने वाली झोंपड़ी उन्हीं की है।

रूखा जवाब सुनकर कोतवाल नाराज हुए और गाली देते हुए झोंपड़ी की ओर चले गए। सिर पर काँटे का गट्ठा लादे दादू पहुँचे तो कोतवाल ने देखा कि ये ही दादू हैं तो गाली देने का दुःख हुआ और क्षमा माँगी।

दादू ने कहा—“इसमें आपका कोई दोष नहीं। दोष तो उस मनुष्य संबंधी अज्ञानपूर्ण मान्यता का है, जो आपके मुख से ऐसे वचन निकालती है। मनुष्यमात्र में आप ईश्वर को देखने लगेंगे तो यह आदत स्वतः छूट जाएगी।”

कोतवाल ने उनकी बात गाँठ बाँध ली। इसके बाद उसका जीवन ही बदल गया। वह गरीब-अमीर सबमें ईश्वर का दर्शन करते हुए उनसे प्रेम और सहानुभूतिभरा व्यवहार करने लगा।

# क्रोधरूपी विष से बचें

क्रोध मानव की सामान्य जीवनचर्या का अभिन्न अंग बन गया है। आज लोग बात-बात पर गुस्सा करते देखे जाते हैं; परंतु क्रोध मनुष्य का स्वभाव नहीं है। मनोविज्ञान और शरीर विज्ञान के विभिन्न शोध परिणामों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य स्वभावतः क्रोधी नहीं होता, अपितु सभ्यता के विकासक्रम में किन्हीं कारणों से वह मानव जीवन में सम्मिलित हो गया है।

मनुष्य स्वभावतः शांत प्राणी है। फिर वे कौन-से कारण हैं, जो मनुष्य की शांति भंग कर उसे क्रोधी व अशांत बना देते हैं? मनोविज्ञान के अनुसार मनुष्य जब अपनी क्षमताओं का सही सदुपयोग नहीं करता तो वे गलत दिशा में नियोजित हो जाती हैं। पिछली कुछ पीढ़ियों से उसे यह दुर्गुण विरासत के रूप में मिलता चला आ रहा है, जो आज उसमें आदत के रूप में रच-बस गया है। सीखने-सिखाने की प्रक्रिया द्वारा प्राणी की किसी भी प्रवृत्ति को नियंत्रित, परिवर्तित अथवा आदत में सम्मिलित किया जा सकता है। इसे सोवियत वैज्ञानिक इवान पावलोव ने एक कुत्ते पर प्रयोग कर सिद्ध कर दिखाया। जब भी कुत्ते को खाना देना होता, वे पहले घंटी बजाते फिर भोजन देते। यह प्रक्रिया अनेक दिनों तक चलती रही। घंटी बजती, कुत्ता उपस्थित होता व भोजन कर चला जाता। कुछ दिनों में ही उसके मस्तिष्क में यह बात बैठ चुकी थी। घंटी बजने का अर्थ भोजन दिया जाना है। अतएव दूसरे अवसरों पर भोजन देखने

के बाद भी वह उस ओर से निरपेक्ष ही बना रहता; क्योंकि वह अच्छी तरह समझ चुका था कि यह उसके लिए नहीं है।

इस प्रयोग के द्वारा यह सिद्ध हो गया कि कोई भी आदत प्राणी तब तक आत्मसात् नहीं कर सकता, जब तक वह इस प्रकार की किसी प्रक्रिया से होकर न गुजरा हो। सामान्य जीव-जंतु से लेकर अविकसित मनुष्य सभी में यह सिद्धांत समान रूप से लागू होता है। कुछ अपवादों को छोड़कर जो अपनी अंतःप्रेरणा से स्वतः ही सीख लेते हैं, शेष सभी को प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। सिंह-शावकों की स्थिति बकरी के बच्चों जैसी ही होती है। कलेवर भले ही उन्हें सिंह का मिला होता है, पर व्यवहार में वे भी अनाक्रामक, अहिंसक जंतुओं जैसे ही होते हैं। यह तो उनके माता-पिता ही होते हैं, जो उन्हें नियमित प्रशिक्षण देकर अपने मूल स्वरूप में आक्रामक पशु के रूप में गढ़ देते हैं। यदि आरंभ से ही इन सिंह-शावकों को अहिंसक पशुओं के साथ रख दिया जाए तो वे भी उनके जैसे ही अहिंसक बनते देखे जाते हैं। शावक अपने वरिष्ठों की शिक्षण-प्रक्रिया द्वारा ही आक्रमण-प्रत्याक्रमण के घात-प्रतिघात सीखते और तदनुरूप आदत की वंश-परंपरा बनाए रखते हैं।

मनुष्य भी इसका अपवाद नहीं है। जन्म के बाद उसके चलने, बोलने, पढ़ने, सीखने और सभ्य बनने तक में यही विद्या काम आती

है। सामान्यतः किसी अबोध बच्चे को मानवीय समुदाय से पृथक कर पशुओं के समुदाय में रख दिया जाए तो वह अपने सुविकसित व सुसंस्कृत प्राणी के समस्त लक्षणों को भुला बैठता है। रामू भेड़िये की वास्तविकता सर्वविदित है।

उपर्युक्त तथ्यों से यह पता चलता है कि मनुष्य स्वभाव से ही क्रोधी नहीं है और न ही क्रोध उसकी मूल प्रवृत्ति है। जो ऐसा नहीं मानते हैं, वे निश्चित रूप से मानवीय मस्तिष्क को ठीक से समझ नहीं पाते। ऐसे लोग शायद क्रोध को मनुष्य की चारित्रिक विशिष्टता समझ लेते हैं। यदि क्रोध मनुष्य की मूल प्रवृत्ति ही होती तो संत व सज्जनों में, ऋषि-महर्षियों में इसकी अनुपस्थिति की व्याख्या करना किस प्रकार संभव होता ?

वास्तव में मनुष्य एक कोरे कागज की तरह है। उसका मन सर्वथा निर्विकार है। उसमें सही-गलत, अच्छा-बुरा जो भी अंकित कर दिया जाता है, वही उसकी आदत बन जाती है। मनुष्य की वर्तमान बुराइयाँ उसके बीते कल की कठिनाइयों की परिणति हैं। विकास-यात्रा के दौरान उसे जिन प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ा, उसके कारण उसके मन में रोष पैदा हुआ, जो बाद में उसकी प्रकृति का अंग बन गया। पीढ़ी-दर-पीढ़ी यह स्वभाव चलते हुए मनुष्य के विकास के वर्तमान पड़ाव तक आ पहुँचा।

शरीर विज्ञान भी मनुष्य को शांत प्राणी सिद्ध करता है। आस्ट्रेलियाई जीवविज्ञानी डॉ. ज्विंग ने इसके लिए एक प्रयोग किया। उन्होंने बिल्ली के मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस वाले हिस्से को बिजली का झटका दिया। प्रतिक्रिया तुरंत सामने आई। बिल्ली क्रोध में आकर गुराँने और आक्रामक भाव-भंगिमा बनाने

लगी। झटका समाप्त होते ही वह पुनः सामान्य हो गई। ठीक ऐसा ही प्रयोग गुरिल्लाओं पर किया गया, किंतु परिणाम वैसा नहीं पाया गया। उनके दिमाग के उक्त भाग को उत्तेजित करने पर भी वे अनुत्तेजित बने रहे। इसका कारण बताते हुए वैज्ञानिक कहते हैं कि प्राइमेट (स्तनपायी जंतु का वर्ग विशेष) में जंतुओं का व्यवहार हाइपोथैलेमस के स्थान पर सेरेबल कॉर्टेक्स द्वारा नियंत्रित होता है। इनमें कोई भी निर्णय मस्तिष्क के इसी हिस्से द्वारा लिया जाता है। वैज्ञानिकों के अनुसार इतना होने के बाद भी सेरेबल कॉर्टेक्स किसी बाह्य कारण की उपस्थिति मात्र से ही कोई निर्णय नहीं लेता, वरन वह उस समय की परिस्थिति एवं मस्तिष्क में अंकित विगत अनुभवों का पूरा-पूरा अध्ययन-विश्लेषण करने के उपरांत ही कोई प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है। विशेषज्ञों के अनुसार यह प्राइमेटों की विशिष्ट मस्तिष्कीय संरचना ही है, जो उन्हें काफी सावधानी से कोई भी प्रतिक्रिया व्यक्त करने की छूट देती है। मनुष्य की वनावट प्राइमेट्स से मिलती-जुलती है।

मनुष्य नैसर्गिक रूप से क्रोधी नहीं है; यह मनोविज्ञान एवं शरीरविज्ञान के तर्कों एवं तथ्यों से प्रमाणित हो चुका है, परंतु क्रोध की अग्नि में आज जिस प्रकार संपूर्ण मानव समाज जल रहा है, उसमें क्रोध के विश्लेषण का समय निकल चुका है। मनुष्य क्रोधी है या शांत, स्वभावतः आक्रामक है या अनाक्रामक; यह निर्णय करने के बजाय यह ज्यादा आवश्यक हो गया है कि इन दिनों की इस विनाशक प्रवृत्ति पर काबू किस प्रकार पाया जाए? उसे एक विकसित, बुद्धिमान, विवेकशील प्राणी के अनुरूप विनिर्मित कैसे किया जाए?

समाधान के लिए हमें अध्यात्म विज्ञान की ओर उन्मुख होना पड़ेगा। अध्यात्म उपचारों द्वारा ही आज के तनावग्रस्त, तुनकमिजाज व्यक्ति के मानस को बदला जा सकता है। मनुष्य की बहुत सारी समस्याएँ सुविचारों की कमी के कारण पैदा होती हैं। गलतियाँ होने पर क्रोध कर और एक गलती करने के बजाय उससे सीख लेनी चाहिए। जिसे बदला नहीं जा सकता, उसे स्वीकार कर लेना चाहिए और जिसे स्वीकार नहीं किया जा सकता, उसे हर हाल में बदल देना चाहिए। अपने लिए औरों को बदलना उतना आसान नहीं है, जितना कि उनके लिए खुद को बदलना आसान है।

क्रोध का बाह्य परिणाम आस-पास के वातावरण को विषाक्त बना देता है, वहीं आंतरिक परिणाम मनुष्य के भीतर की कोमल भावनाओं को अवरुद्ध कर देता है। आध्यात्मिक उपचार के रूप में 'ध्यान' क्रोध घटाने का सशक्त माध्यम है। यदि व्यक्ति की चेतना को अंतर्मुखी बनाकर उसे प्रशिक्षित कर लिया जाए तो क्रोध की महामारी से मुक्त हुआ जा सकता है। क्रोध से बचने के लिए फास्टफूड तथा तले पकवान एवं अधिक मिर्च-मसालों का सेवन न करें। फल, सलाद, जूस एवं सूप का सेवन करें। प्राणायाम, ध्यान एवं योगनिद्रा को अपनाएँ। प्रसन्न रहने की आदत डालें। □

एक कुएँ पर चार पनहारिनें पानी भरने गईं। बारी-बारी से रस्सी में घड़ा बाँधकर कुएँ में उतारतीं और पानी खींचतीं। एक व्यस्त होती तो तीन खाली रहतीं। इस बीच उनमें कुछ बातचीत शुरू हो गई। सभी अपने-अपने लड़कों के गुणों की प्रशंसा करने लगीं।

एक ने कहा—“मेरे लड़के का गला ऐसा मीठा है कि किसी राजदरबार में उसे मान मिलेगा।”

दूसरी ने कहा—“मेरे लड़के ने अपना शरीर ऐसा गठीला बना लिया है कि बड़ा होने पर दंगल में पहलवानों को पछाड़ेगा।”

तीसरी ने कहा—“मेरा बेटा ऐसा बुद्धिमान है कि सदा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण होता है।”

चौथी सिर नीचे किए खड़ी थी। उसने इतना ही कहा—“मेरा लड़का गाँव के और बच्चों की तरह साधारण ही है।”

इतने में चारों बच्चे स्कूल की छुट्टी होते ही घर चल पड़े। रास्ता कुएँ के पास होकर ही था। एक गाता आ रहा था। दूसरा उछलता। तीसरे के हाथ में खुली पुस्तक थी। सबूत भी उनकी विशेषता का हाथोहाथ मिल गया। चौथी का लड़का आया, तो उसने चारों स्त्रियों के चरण छूकर प्रणाम किया और अपनी माता का पानी से भरा घड़ा सिर पर लेकर घर की ओर चल पड़ा।

कुएँ के पास एक वृद्ध बैठा था। उसने चारों बहुओं को रोककर कहा—“यह चौथा लड़का सबसे अच्छा है। यह बहुत ही शिष्ट है। बड़ों का सम्मान करता है। अपने इस गुण से यह सदा सभी का सहयोग और आशीर्वाद पाएगा। यह जीवन में सदा आगे बढ़ता रहेगा।”

शिष्टाचार व्यक्तित्व को निखारता है, सुंदर भविष्य बनाता है।

# बच्चों में पढ़ने की ललक जगाएँ



व्यक्तित्व का निर्बल होना व प्रभावहीन होना स्वयं के लिए और समाज के लिए घातक है; क्योंकि निर्बल व्यक्ति न स्वयं कुछ करने में समर्थ है और न समाज में कुछ करने की सामर्थ्य रखता है। निर्बल और प्रभावहीन व्यक्ति सदा कुटिल एवं स्वार्थी लोगों का शिकार होता है।

इस निर्बलता और प्रभावहीनता का कारण अज्ञान है और इस अज्ञान के पीछे अशिक्षा है। मनुष्य अशिक्षा के कारण संसार के क्रियाकलापों से अपरिचित रहता है। ऐसा व्यक्ति न अपने आप को अभिव्यक्त कर पाता है और न दूसरे को समझ सकता है। यह महान पुरुषों के विचारों और अनुभवों का लाभ लेकर न अपना जीवन निर्माण कर सकता है और न दूसरों को उनका लाभ दे सकता है। कहना चाहिए, जीवन का सच्चा आनंद लेना है तो मनुष्य को शिक्षित होना चाहिए।

इस शिक्षा का शुभारंभ बचपन से होता है। तीन-चार वर्ष की आयु में बच्चा जब शिक्षा आरंभ करता है, तब उसमें निजी समझ का अभाव रहता है। इसी कारण वह स्वयं प्रेरित होकर शिक्षण नहीं लेता है। यदि जबरन पढ़ने हेतु उसे विठाया भी गया तो वह उसमें रुचि नहीं लेता है। बल्कि वह इसके स्थान पर अपने सहज स्वभाववश खेल खेलना पसंद करता है; क्योंकि पढ़ाई उसके लिए सर्वथा नई बात है। लेकिन धीरे-धीरे अध्यापक और अभिभावक

के परिश्रम से बच्चा पढ़ाई की ओर आकर्षित होने लगता है। इस काल में दोनों सतर्कतापूर्वक बालक की पढ़ाई पर ध्यान रखते हैं; तब कहीं बालक पढ़ाई की चाल पकड़ पाता है।

जैसे ही बालक पढ़ाई के संबंध में रुचि लेना प्रारंभ कर देता है तो घरों में अभिभावक बालक की पढ़ाई के प्रति ध्यान देना बंद कर देते हैं। वे इस ओर असावधान और उदासीन हो जाते हैं। इसका प्रभाव बच्चे की पढ़ाई की गति पर पड़ता है। उसकी पढ़ाई की गति मंद होने लगती है। संभव है कि उसका ध्यान इधर-उधर भी भटक सकता है। जिससे वह बालक आगे जाकर पढ़ाई में ही मंद न होकर, अन्य उलटे-सीधे मार्ग पर जाकर अपना जीवन बरबाद कर सकता है। इधर स्कूलों में अध्यापक भी ऐसे बच्चे के प्रति उदासीन हो जाते हैं। यहाँ भी जब बालक ढील देखता है तो उसे इधर-उधर भटकने के अवसर मिलते हैं और उसकी पढ़ाई के स्तर में तो कमी आती ही है।

यदि बालक ने प्रारंभिक अवस्था में पढ़ाई की चाल पकड़ भी ली है तो अभिभावक और अध्यापक बच्चे का तब तक पीछा नहीं छोड़ें, जब तक बालक में स्वयं की समझ न आ जावे। हमेशा बालकों में पढ़ाई के प्रति अभिरुचि बनाए रखने के लिए उन्हें अपना समय देते रहना चाहिए। जिससे उनकी पढ़ाई की गति में अवरोध उत्पन्न न होने पावे।

जब तक बालक पढ़ाई में रँग न जावे, तब तक अभिभावक घर पर प्रतिदिन घंटा-आधा घंटा उसकी पढ़ाई-लिखाई के लिए दिया करें। उसने स्कूल में क्या काम किया है तथा कौन-सा काम नहीं किया गया है? उसकी मात्र जानकारी ही न लें, बल्कि संबंधित समस्या का समाधान भी करें। कभी-कभी पढ़े हुए कुछ प्रश्न पूछकर यह मालूम करने का प्रयत्न करें कि बच्चे ने जो पढ़ा है, वह समझा है या नहीं तथा याद है या नहीं। उसकी गृहकार्य की कापियाँ देखें। बालक ने शिक्षक से गृहकार्य को जँचवाया है या नहीं, इसके संबंध में जानकारी लेने के साथ-साथ कापियों में आई गलतियों की ओर भी बालक का ध्यान आकर्षित करते रहना चाहिए। अच्छा हो गलतियों को सुधारने के लिए अभ्यास दे दें, ताकि उन्हें दोहरा न पावे।

इस प्रकार के निरीक्षण को बालक समझ लेता है तो वह सतर्क हो जाता है और विद्यालय के कार्य को भी बराबर करेगा। यही नहीं, वरन पढ़ाई की ओर उसकी अभिरुचि बढ़ती जावेगी; क्योंकि काम का निरीक्षण होते रहने से उस कार्य में कौशल भी आता है और उसे करते रहने के प्रति उत्साह जाग्रत होता है।

जहाँ अभिभावक इतना नहीं कर पाते हैं तो उनके बालक अध्ययन में रुचि नहीं लेते हैं और एक वार पढ़ाई में पिछड़ जाने पर उनमें निराशा घर करने लगती है। यही निराशा उन्हें अध्ययन से हटाकर इधर-उधर भटकने के लिए बाध्य करती है। कितना महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व है—अभिभावकों का बालकों के प्रति? शिक्षक का ध्यान इतना बिखरा होता है कि वह किसी विशेष बालक पर ध्यान नहीं दे पाता है। ऐसे

बालकों की पकड़ यदि घर पर अभिभावक नहीं कर पावें तो समझिए कि बच्चा अध्ययन के नाम पर हाथ से निकल जाता है। स्कूल में अध्यापक की विशेष पकड़ नहीं और घर पर अभिभावक का ध्यान नहीं, फिर तो उस बालक को भटकने के लिए समाज का विशाल क्षेत्र खुला रहता है; वह उस ओर अपने आप को उन्मुख कर लेता है।

अभिभावक—अध्यापक के अध्यापन के बाद भी घर पर बालक के अध्ययन के प्रति सतर्क रहें। कम-से-कम अभिभावक थोड़ा-थोड़ा समय भी निकालते रहें तो बालक अध्यापक के अलावा भी बहुत कुछ सीख सकता है और पढ़ सकता है।

परिवार में यह आवश्यक नहीं कि पिता ही बालक को पढ़ाने की ओर अभिरुचि रखें। परिवार का जो भी व्यक्ति पढ़ा-लिखा हो और बालक के अध्ययन का निरीक्षण कर सकता हो, वह उसे पूरा करे।

संतान के शिक्षण के लिए उसे थोड़ा समय निकालना ही चाहिए। ऐसे भी परिवार होते हैं, जहाँ कोई भी इतना पढ़ा-लिखा न हो, जो बालक का अध्यापन कर सकें। ऐसी परिस्थिति में अध्यापन की अतिरिक्त समुचित व्यवस्था करने के साथ कम-से-कम पिता अथवा घर के अन्य परिजन को समय-समय पर बच्चे के विद्यालय जाते-आते रहना चाहिए तथा बच्चे के अध्यापकों से उसके अध्ययन-संबंधी जानकारी लेते रहना चाहिए। ऐसा करने से भी बच्चों में अध्ययन के प्रति रुचि बनी रहेगी; क्योंकि वह समझेगा कि उस पर अध्यापक के अलावा घर के लोगों की भी निगाह है।

यदि बालक को शिक्षित बनाना चाहते हैं तो अभिभावकों की बालक की शिक्षा के प्रति जो उदासीनता है, उसे त्यागना होगा। बच्चा स्कूल की अपेक्षा घर पर अधिक समय व्यतीत करता है। इस समय यदि उसे कोई निर्देशक नहीं मिल पाया तो बालक भी अध्ययन के प्रति

आधा मन रखेगा। अस्तु, अभिभावक इस उत्तरदायित्व का वहन ऐसा समझकर करें कि यह उनका महत्वपूर्ण कर्तव्य है, जिसे उन्हें पूरा करना ही है। यदि अभिभावक इस ओर आगे बढ़ गए तो बालक की शिक्षा के विकास में बहुत बड़ी सहायता मिलेगी। □

## आजीवन सदस्य कृपया ध्यान दें

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

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

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

(1) आपका आजीवन शुल्क जो भी जमा है, उसे काटकर शेष रुपया और भेज दें, ताकि आपकी आजीवन सदस्यता (20 वर्षीय) बनी रहे। राशि बैंक ड्राफ्ट/चैक/RTGS/NEFT से भेजी जा सकती है। राशि भेजने के लिए बैंकों का विवरण पत्रिका में पृष्ठ सं. 37 पर दिया गया है।

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

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

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

**युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट**

गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

ई-मेल : yugnirman@yugnirmanyojna.org

धार्मिक व्यक्ति को उदार होना ही चाहिए।

महाप्रयाण दिवस पर



# महाशक्ति गायत्री का उजागर विग्रह थे — पूज्यवर

वर्ष 1986 ई. के वसंत पंचमी पर्व पर अपने ऐतिहासिक उद्बोधन में परमपूज्य गुरुदेव ने कहा था—“जिसने मुझे जान लिया, समझो उसने गायत्री को जान लिया।” निस्संदेह पूज्यवर का समूचा जीवन गायत्रीमय था। अनवरत गायत्री साधना की निष्ठा ने उन्हें तपोनिष्ठ बनाया और वे वेदमाता के वरद पुत्र होकर वेदमूर्ति के रूप में प्रतिष्ठित हुए। वेदमाता गायत्री सृष्टि की आदिशक्ति हैं। सर्वप्रथम ब्रह्माजी ने घोर तप करके इसके तत्त्वज्ञान को जाना था। इसी से वे सृष्टि-रचना के लिए आवश्यक ज्ञान-विज्ञान एवं शक्ति-सामर्थ्य प्राप्त करने में सक्षम हुए थे।

ज्ञान और विज्ञान का मूलस्रोत होने के कारण ही तो गायत्री वेदमाता कहलाती है। वेदों में जो ज्ञान-विज्ञान भरा पड़ा है, वह सबका सब बीजरूप में गायत्री मंत्र में विद्यमान है। तमाम देवशक्तियाँ इसी महाशक्ति की धाराएँ हैं। उनका प्रादुर्भाव इसी से हुआ है और वे इसी से पोषण पाती हैं। इस रूप में गायत्री देवमाता हैं। इतना ही नहीं, समूचे विश्व की उत्पत्ति इसी के गर्भ से हुई है; यही कारण है कि गायत्री विश्वमाता भी है।

इस तरह वेदमाता, देवमाता एवं विश्वमाता के रूप में गायत्री सृष्टि की मूल शक्ति है। इसे त्रिपदा भी कहते हैं। सत्, रज एवं तम इन तीन गुणों के आधार पर यह सरस्वती, लक्ष्मी एवं काली कहलाती है, जो क्रमशः सद्बुद्धि, समृद्धि एवं शक्ति की अधिष्ठातृ शक्तियाँ हैं। उत्पत्ति,

पोषण एवं परिवर्तन की पुरुषवाचक शक्तियों के रूप में यही ब्रह्मा, विष्णु और महेश कहलाती है। अपनी प्राणरक्षक क्षमता के कारण इसका नाम गायत्री पड़ा है। व्यक्ति में सद्बुद्धि एवं सद्भाव जगाने वाली यह महाशक्ति वस्तुतः धरती की कामधेनु है, जो उसका पयपान करने वालों के दुःख, संताप एवं अभाव का हरण करती है। उन्हें सुख-शांति एवं समर्थता का अनुदान देती है।

अपनी इन्हीं विशेषताओं के कारण इसे भारतीय संस्कृति की जननी होने का गौरव प्राप्त है। जो महत्त्व गंगा नदी का भारतीय जीवन में रहा है, वही महत्त्व गायत्रीरूपी ज्ञानगंगा का है। पुण्यसलिला गंगा जहाँ शरीर की मलिनता को धोकर इसे स्वच्छ-निर्मल बनाती है, वहीं गायत्रीरूपी ज्ञानगंगा आत्मा को पवित्र करती है। आदिकाल से लेकर आज तक सभी ऋषियों ने एक स्वर से इसकी महिमा का गान किया है। सभी अवतार पुरुषों की यह उपास्य रही है। भारतीय जीवन से जब भी गायत्री के तत्त्वज्ञान का विलोप हुआ, यहाँ की संस्कृति पतन-पराभव के गर्त में जा गिरी। इसके तत्त्वज्ञान उन्नयन में ही भारत की संस्कृति एवं सभ्यता का उन्नयन समाया रहा है।

इस युग में परमपूज्य गुरुदेव ने अपनी कठोर तप-साधना से गायत्री की विलुप्त शक्तियों को फिर से उजागर किया। गायत्री महाविद्या एवं इसके तत्त्वज्ञान को जन-जन तक पहुँचाने

के लिए संकल्पित हुए। चौबीस लाख के चौबीस महापुरश्चरणों की पूर्णता की वेला में अगस्त 1951 की अखण्ड ज्योति में उन्होंने अपने अनुभवों को बताते हुए लिखा है—“हमारे जीवन का अधिकांश भाग गायत्री माता की गोद में व्यतीत हुआ है। इस महामंत्र के संबंध में हजारों आर्षग्रंथों का अनुसंधान करके हमने यह पाया है कि आध्यात्मिक साधनाओं में गायत्री-साधना से बड़ी दूसरी कोई साधना नहीं है।”

गायत्री महामंत्र को तमाम प्रतिबंधों से मुक्त करने और इसे सर्वसुलभ बनाने का काम इस महाशक्ति से एक रूप हो चुकी कोई समर्थ सत्ता ही कर सकती है। इस धरती पर गायत्री महाशक्ति की ज्ञानगंगा को अपनी भगीरथ तप-साधना द्वारा लाने वाले पूज्य गुरुदेव को इस युग का विश्वामित्र कहना अतिशयोक्ति न होगा। गायत्री महामंत्र के साथ आदि ऋषि के रूप में विश्वामित्र का नाम जुड़ा हुआ है। वे ही इसके प्रथम द्रष्टा ऋषि हुए हैं। गायत्री जयंती के महापर्व के दिन ही उन्होंने इसका साक्षात्कार किया था। इसके अवलंबन से वे ब्रह्मर्षि पद पर प्रतिष्ठित हुए थे और सृष्टि के निर्माण व संचालन की शक्ति से संपन्न बने थे। इसी शक्ति के बल पर उन्होंने नई सृष्टि रचने का साहस किया था।

इस युग में परमपूज्य गुरुदेव द्वारा किया गया नवनिर्माण का युगांतरीय पुरुषार्थ इसी तरह का एक सत्साहस है। अपना देश 15 अगस्त, 1947 के दिन राजनीतिक रूप से स्वतंत्र हुआ था। यह स्वतंत्रता लंबे संघर्ष एवं भारी त्याग-बलिदान के बाद मिली थी, किंतु पूर्ण स्वतंत्रता गणतंत्र राज्य की घोषणा सन् 1950 में ही हुई। यही वह वर्ष था, जब 1926 की वसंत पंचमी से प्रारंभ हुई गुरुदेव की चौबीसवर्षीय तप-

साधना से जुड़ा सहस्रांशु ब्रह्मयज्ञ के रूप में युग-परिवर्तन का महासंकल्प भी उभरा।

सहस्रांशु ब्रह्मयज्ञ के युग-परिवर्तनकारी प्रभाव को स्पष्ट करते हुए उन्होंने नवंबर, 1951 की अखण्ड ज्योति के पृष्ठ 23 में लिखा—“यह बात भली प्रकार समझ लेने की है कि यह महायज्ञ अत्यंत गंभीर सत्परिणाम उत्पन्न करने वाला है। इसमें युग-परिवर्तन के बीज छिपे हुए हैं। जैसे नवप्रभात की पुण्यसंध्या में ब्राह्मी-साधना आवश्यक होती है, उसी प्रकार नानाविध पाप-तापों से त्रास देने वाली इस घनघोर अंधकारमयी नियति का परिवर्तन करके शांतिदायी सतोगुणी उपा के स्वागत में यह महायज्ञ किया जा रहा है।”

अखण्ड ज्योति जून, 1953 के पृष्ठ 29 में अपने भावी लक्ष्य को स्पष्ट करते हुए परमपूज्य गुरुदेव ने गायत्री तत्त्वज्ञान की आवश्यकता को बताते हुए लिखा—“संतप्त मनुष्यता का परित्राण, आध्यात्मिक निष्ठा एवं धर्मधारणा की प्रतिष्ठा, मातृजाति की महानता का प्रकाश-भारतीय संस्कृति का पुनरुद्धार हमारा लक्ष्य है। सदाचार, प्रेम, कर्तव्यपरायणता, सद्भाव, पवित्रता, संयम, सद्बुद्धि, आस्तिकता एवं मानवोचित जीवन की विधि-व्यवस्था हमारा कार्यक्रम है। गायत्री-उपासना इन्हीं देव संपत्तियों का केंद्रबिंदु है।”

इसी सत्य को और अधिक स्पष्ट करते हुए उन्होंने अगस्त, 1953 की अखण्ड ज्योति के पृष्ठ 19 में लिखा—“राष्ट्रनिर्माण की सच्ची आधारशिला यह है कि नैतिक एवं धार्मिक वातावरण उत्पन्न किया जाए। यह कार्य सरकारें नहीं कर सकतीं। यह तो संतों और तपस्वियों द्वारा होता है। गायत्री महाशक्ति द्वारा भारत पुनः

अपने इस लक्ष्य को प्राप्त करेगा। इस महाविद्या के आधार पर हम अपने खोए हुए रत्न-भंडारों को खोज सकेंगे। तप की राष्ट्रव्यापी अभिवृद्धि होने से ऐसे नररत्न उत्पन्न होंगे, जो व्यापक समस्याओं को आसानी से हल कर सकेंगे।”

सत्य भी यही है। वस्तुतः भारतीय संस्कृति, धर्म और आत्मविज्ञान की आधार भूमि गायत्री रही है। प्राचीनकाल में ऋषियों ने इसी महाशक्ति की उपासना करके संसार को ज्ञान-विज्ञान की आभा से आलोकित किया था। प्राचीन भारत में जो महानता थी, उसके मूल में साधना से उत्पन्न आत्मशक्ति ही प्रधान थी। तब यह देश अपने आचरण और आंतरिक बल के कारण संसार का प्रकाशस्तंभ ध्रुवतारा बना हुआ था और जगद्गुरु कहलाता था। इस रूप में इसकी भावी प्रतिष्ठा का आधार भी यही होगा।

परमपूज्य गुरुदेव का समूचा जीवन इसी महालक्ष्य के लिए समर्पित रहा है। वह स्वयं वेदमाता गायत्री की महिमामय तेजोमूर्ति बने रहे। उन्हें महाशक्ति गायत्री का साकार विग्रह कहना अतिशयोक्ति न होगी। गायत्री की यह जीवंत साकार मूर्ति गायत्री जयंती 2 जून, 1990 को निराकार के विराट विस्तार में विलीन हो गई। इसी के साथ उनकी तपचेतना और धर्म अधिक व्यापक-विस्तृत होने लगी। अपने वरद पुत्र को अपने में समाहित कर स्वयं वेदमाता गायत्री भी महिमान्वित हो गई। गायत्री महामंत्र की साधना करके कोई भी इसके माहात्म्य से परिचित हो सकता है। इस साधना में जीवन का अभ्युदय एवं पूज्यवर का आशीष, दोनों समाये हैं।

□

एक तपस्वी ने भगवान सूर्य को प्रसन्न करने के लिए घनघोर तपस्या आरंभ की। घोर तपस्या का सत्परिणाम भी मिला। सूर्यदेव प्रसन्न हुए और उसके सम्मुख प्रकट हुए। वरदान माँगने का समय आया तो तपस्वी ने भगवान सूर्य से एक ऐसे अस्त्र की कामना की, जिसे कोई पराजित न कर सके। भगवान सूर्य ने पूछा—“तपस्वी! इतनी तपस्या करके तुम आयुध प्राप्त कर लोगे तो उसका क्या करोगे?” तपस्वी ने उत्तर दिया—“भगवन्! उसके प्रभाव से संपूर्ण सृष्टि पर निरंकुश शासन करूँगा।”

सूर्यदेव ने पुनः पूछा—“यह बताओ कि ऐसा शासन कब तक कर पाओगे?” तपस्वी ने प्रश्न के उत्तर पर विचार किया और बोला—“भगवन्! शरीर की आयु समाप्त हो जाने पर तो शासन स्वतः ही समाप्त हो जाएगा।” भगवान सूर्य बोले—“तो उस शासन का क्या लाभ, जिससे मात्र पुण्य का क्षय हो, वृद्धि नहीं। आपने इतनी घनघोर तपस्या की, क्या उसका पुण्य आयुध एकत्र करने में ही लगाओगे?” तपस्वी का अंतर्मन यह सुनकर चेत गया और उसने भगवान सूर्य से प्रार्थना कर आत्मपरिष्कार की विधियाँ जानीं और उनसे अपना कल्याण किया। तपस्या का सही उपयोग पुण्य-अर्जन व आत्मशोधन में है, पुण्य-विसर्जन में नहीं।



पूज्यवर की लेखनी से

## पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय : अमृत कलश

पूज्यवर ने अपने सभी मानसपुत्रों, अनुयायियों के लिए मार्गदर्शन एवं विरासत में जो कुछ लिखा है— वह अल्पज्ञानामृत ( पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय सत्तर खंडों में ) 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 समार्ग पर चलाएगा, जो भी इसे पढ़ेगा धन्य होगा।

### 37. तीर्थसेवन : क्यों और कैसे? ₹150

भारतवर्ष में अनेक छोटे-बड़े तीर्थ हैं। धर्म की दृष्टि से तीर्थ सदैव महत्त्वपूर्ण रहे हैं। ये तीर्थ प्रायः प्रसिद्ध नदियों के तट पर स्थित हैं। ये तीर्थ किस कारण से लाभप्रद हैं, इसे जानने के लिए पढ़ें—

- तीर्थ क्या थे? क्या बन गए? क्या बनने चाहिए?
- अध्यात्म चेतना का ध्रुवकेंद्र—देवात्मा हिमालय।
- अंतरंग को बदलने वाले गुरुकुल-आरण्यक।
- प्राचीन तीर्थ-परंपरा का अभिनव निर्धारण-गायत्रीतीर्थ।
- नवसृजन के शक्ति-संस्थान—गायत्री शक्तिपीठ।
- तीर्थयात्रा कैसे करें? तीर्थसेवन से आत्मपरिष्कार।
- तीर्थ-प्रक्रिया का पुनर्जीवन—पदयात्राएँ, प्रचारयात्राएँ, प्रव्रज्या।
- तीर्थयात्रा-धर्मपरंपरा का पुनर्जीवन।
- मंदिर जनजागरण के केंद्र बनें।

### 39. नीरोग जीवन के महत्त्वपूर्ण सूत्र ₹200

हमारे आहार-विहार और रहन-सहन से हमारे नीरोग जीवन का परिचय प्राप्त किया जा सकता है। हम अपनी संतुलित और संयमित जीवनचर्या पर नीरोग बन सकते हैं। इसकी जानकारी हेतु पढ़ें—

- स्वस्थ रहने के मूलभूत सिद्धांत। क्या खाएँ? कैसे खाएँ?
- अशुष्ण स्वास्थ्यप्राप्ति का शाश्वत राजमार्ग।
- भोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें।
- खाद्यान्न संकट और उसका हल।
- मांसाहार अनुचित है, तंबाकू भयानक दुर्व्यसन।
- परिधान सभ्यता और संस्कृति के अनुरूप हों।

### 38. प्रज्ञोपनिषद् ₹150

भारतवर्ष में वेद-पुराणों का बहुत सम्मान है। इन ग्रंथों के साथ उपनिषद् ग्रंथों का भी बहुत महत्त्व माना गया है। इन उपनिषदों में सारभूत धर्मतत्त्वों का समावेश किया गया है। इन उपनिषदों के अनुरूप ही एक नया उपनिषद् रचा गया है—प्रज्ञा उपनिषद्। इस उपनिषद् के पठनीय विषय हैं—

- लोक-कल्याण जिज्ञासा, संयमशीलता, कर्तव्यपरायणता।
- उदार भक्ति-भावना, सत्साहस, युगांतरीय चेतना।
- देवमानव, समीक्षा, धर्म-विवेचन, अनुशासन-अनुबंध।
- परिवार-व्यवस्था, नारी-माहात्म्य, शिशुनिर्माण।
- वृद्धजन माहात्म्य, सुसंस्कारिता संवर्द्धन, विश्वपरिवार।
- देव-संस्कृति, वर्णाश्रम धर्म, संस्कार-पर्व।
- मरणोत्तर जीवन-आस्थासंकट, प्रज्ञावतार।
- कर्मव्यवस्था, आत्मपरिष्कार, लोक-साधना।
- व्यावहारिक तपयोग, आत्मबोध, धर्मधारणा।

### 40. चिकित्सा-उपचार के विविध आयाम ₹300

बिना प्राकृतिक जीवन अपनाए और अपनी मनःस्थिति को ठीक रखे स्वास्थ्य-रक्षा संभव नहीं है। किस विधि से मनुष्य स्वस्थ रह सकता है, इसके लिए हम पढ़ें—

- आसनों द्वारा कायचिकित्सा, प्राणचिकित्सा विज्ञान।
- प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण।
- सोऽहं साधना, शिथिलीकरण, योगनिद्रा।
- सूर्य चिकित्सा विज्ञान, सरल चिकित्सा विज्ञान।
- पुरुषों के तथा स्त्रियों के रोगों की चिकित्सा।
- चूर्ण, वटी, गुग्गुल, आसव, अरिष्ट, विष-चिकित्सा।
- घरेलू चिकित्सा, नेत्ररोगों की प्राकृतिक चिकित्सा।
- ज्योतिर्वर्द्धक, आयुर्वेदिक नुस्खे और सुरमे।
- बाल रोगों की चिकित्सा, सौंदर्य बढ़ाने के उपाय।
- परिचर्या एवं उसके मूलभूत तत्त्व।
- फर्स्ट एड, अभिमंत्रित औषधियाँ।

सभी धर्म सत्य के अंशावतार हैं।—विनोबा

# युग देवालय के प्रांगण में

युग देवालय के प्रांगण में, माँ का वैभव बिखर रहा है।  
युगऋषि के तप से आलोकित, तेजपुंज बन निखर रहा है।

चरणधूल का इस धरती को, गुरुसत्ता का संपर्क मिला;  
कण-कण में नव प्राण चेतना, जाग्रत होने का स्पर्श मिला;  
देवशक्तियों के प्रतिनिधि ने, यहाँ महाअभियान चलाया;  
स्वर्ग धरा पर संभव करने, जन-जन में देवत्व जगाया;

युगशक्ति अवतरित होकर, अब स्वर्ग धरा पर उतर रहा है।  
युग देवालय के प्रांगण में, माँ का वैभव बिखर रहा है।

युगसाधक ने इसी भूमि पर, सहज साधना का ज्ञान दिया,  
तत्त्वबोध मिल पाए हमको, ऐसा आदर्श विधान दिया,  
इस वातावरण अलौकिक में, साधक अनुभूति किया करते;  
माता गायत्री की गोदी में, विश्राम अपूर्व लिया करते

दिग्-दिगंत में महामंत्र का, अमृत अनुपम बस रहा है।  
युग देवालय के प्रांगण में, माँ का वैभव बिखर रहा है।

दिव्यज्ञान वेदों का फिर से, सारे जग को सुलभ कराया;  
प्रखर ज्ञान की ज्योति जलाकर, अंधकार अज्ञान मिटाया;  
जन, परिवार, समाज सभी को, श्रेयपंथ चलकर दिखलाया;  
जीवन की कठिन समस्या का, समाधान लिखकर बतलाया;

युगव्यास की घृत-वर्तिका से, जगमग दीप अखंड रहा है।  
युग देवालय के प्रांगण में, माँ का वैभव बिखर रहा है।

युग का पहला महायज्ञ भी, इस आँगन से ही किया गया;  
माँ की पहली प्राण-प्रतिष्ठा, श्रेय कराने का दिया गया;  
संस्कारित ऐसी धरती पर, संस्कार सब संपन्न कराते,  
युगदेव प्रतीकों के पग पर, श्रद्धांजलि नित्य चढ़ाते,

हिमगिरि वासी देवशक्तियों, का संरक्षण सतत रहा है।  
युग देवालय के प्रांगण में, माँ का वैभव बिखर रहा है।

—राम मुरारी गुप्त



श्रीराम नवमी पर्व

# युग निर्माण योजना (मासिक)

R.N.I. No. 13636/64

प्र.ति. 17- 5- 2024

Regd No. Mathura- 024/2024

Licensed to Post Without Pre

No: Agra/WPP- 10/2024-2028

## गायत्री तपोभूमि, मथुरा



### श्रीहनुमान जयंती पर्व

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 अग्रुते  
दूरभाष नंबर-(0565)2530115, 2530399, 2530128, 09927086289