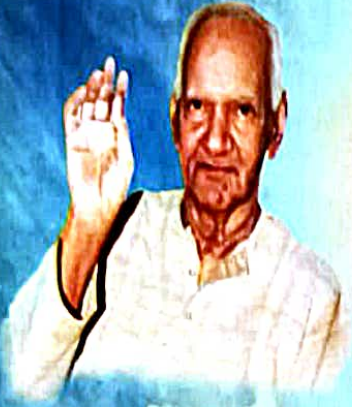




# युग निर्माण योजना

जून - 2025

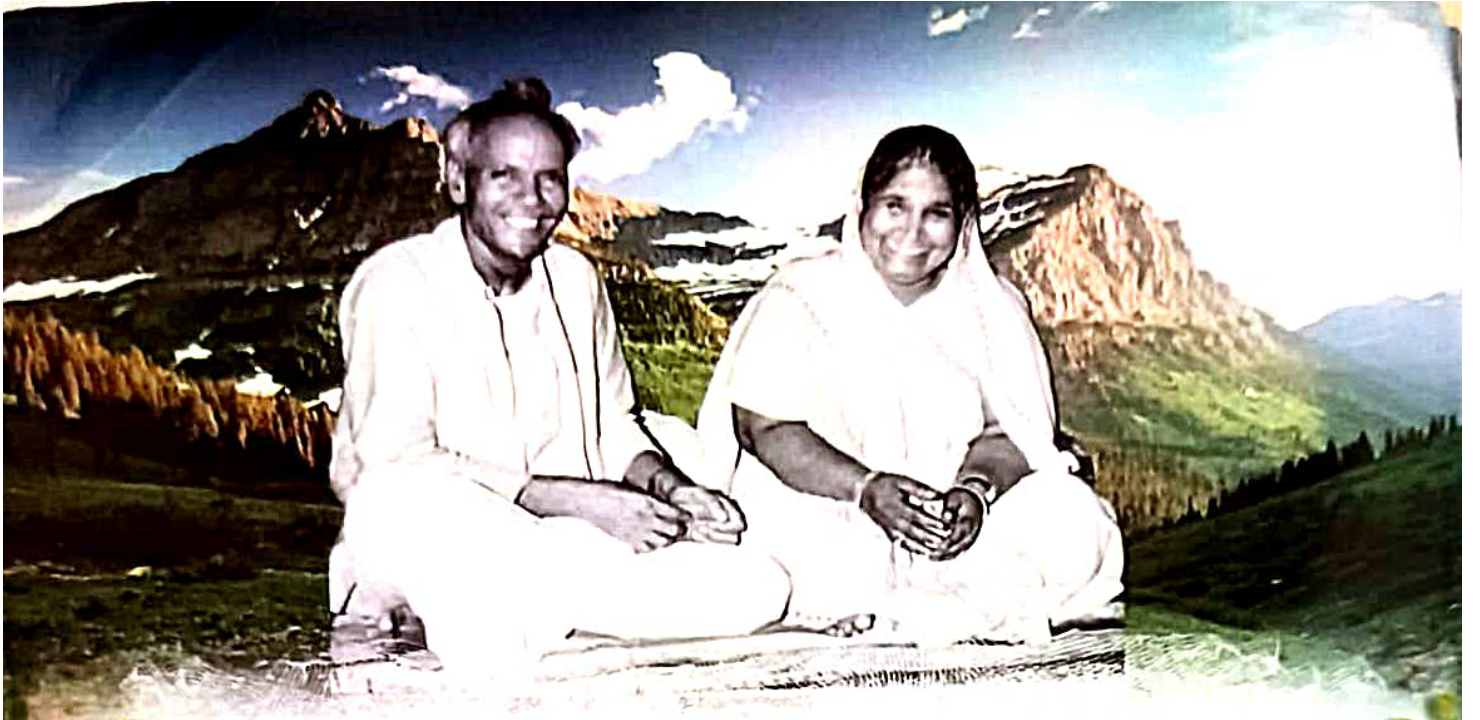
₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 61 - अंक - 12



एक प्रतिमा का रूप  
यही है। कम से कम एक दिन  
परिचित हो पढ़ने लगे  
ज्ञान का आलोक जन-जन  
तक पहुंचे।

05. गायत्री का मर्म जानिए  
09. योग के सात साधन

23. उच्चस्तरीय योगाभ्यास है खेचरी मुद्रा  
35. एक सर्वश्रेष्ठ आदत है -- नियमितता



### संस्थापक-संरक्षक

इस पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, अखण्ड ज्योति, शांतिकुंज के संस्थापक-संरक्षक, चारों वेद, 108 उपनिषद, 6 दर्शन, स्मृतियों, 18 पुराणों के भाष्यकार, 3200 पुस्तकों के लेखक, 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 पश्चात 24 दिन के जल उपवास के बाद प्रथम गायत्री मंदिर की स्थापना, 750 वर्ष पुरानी हिमालय की सिद्ध अखण्ड अग्नि में नियमित यज्ञ, 2400 तीर्थों की रज एवं जल, अखण्ड दीप, निरंतर गायत्री साधना से ऊर्जांचित सिद्धपीठ, प्रखर प्रज्ञा—सजल श्रद्धा, आधुनिक चिकित्सा सुविधासंपन्न पारमार्थिक चिकित्सालय, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, युग निर्माण विद्यालय, गोशाला। युग निर्माण मिशन के साहित्य का विशाल प्रकाशन-वितरण तंत्र। युग निर्माण योजना (हिंदी), युग शक्ति गायत्री (गुजराती) पत्रिकाओं का प्रकाशन। दिव्य वातावरण में नौ दिवसीय गायत्री साधना शिविरों का आयोजन (पूर्व अनुमति आवश्यक)।

### युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

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

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



# युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

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

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट  
गायत्री तपोभूमि, मथुरा  
पि० को० 281003  
दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,  
मो० 09927086287, 09927086289  
(इन पर एस.एम.एस. न करें)  
समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे  
ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org  
Website : www.yugnirmanyojna.org

जून—2025  
प्रकाशन तिथि : 17.05.2025

वर्ष : 61 अंक : 12

वार्षिक शुल्क : 150

वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०

आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०

+ 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## पराजय से शिक्षा लें

यदि सच्चा प्रयत्न करने पर भी तुम सफल न होओ तो कोई हानि नहीं। पराजय बुरी वस्तु नहीं है; यदि वह विजय के मार्ग में अग्रसर होते हुए मिली हो। प्रत्येक पराजय, विजय की दिशा में कुछ आगे बढ़ जाना है। यह उच्चतर ध्येय की ओर पहली सीढ़ी है।

हमारी प्रत्येक पराजय यह स्पष्ट करती है कि अमुक दिशा में हमारी कमजोरी है; अमुक तत्त्व में हम पिछड़े हुए हैं या किसी विशिष्ट उपकरण पर हम समुचित ध्यान नहीं दे रहे हैं। पराजय हमारा ध्यान उस ओर आकर्षित करती है, जहाँ हमारी निर्बलता है, जहाँ मनोवृत्ति अनेक ओर बिखरी हुई है; जहाँ विचार और क्रिया परस्पर विरुद्ध दिशा में बह रहे हैं, जहाँ दुःख, क्लेश, शोक, मोह इत्यादि परस्पर विरोधी इच्छाएँ हमें चंचल कर एकाग्र नहीं होने देतीं।

किसी-न-किसी दिशा में प्रत्येक पराजय हमें कुछ सिखा जाती है, मिथ्या कल्पनाओं को दूर कर हमें कुछ-न-कुछ सबल बना जाती है; हमारी विच्छृंखल वृत्तियों को एकाग्रता का रहस्य सिखा जाती है। अनेक महापुरुष केवल इसी कारण सफल हुए, क्योंकि उन्हें पराजय की कड़वाहट को चखना पड़ा था। □

## अनुक्रमणिका

* आवरण पृष्ठ—1	1	* आत्मीय अनुरोध	
* आवरण पृष्ठ—2	2	गायत्री जयंती-2026 तक इतना तो	19
* पराजय से शिक्षा लें	3	करें ही	21
* गायत्री जयंती पर्व पर		* ज्ञातव्य	
गायत्री का मर्म जानिए	5	* उच्चस्तरीय योगाभ्यास है	23
* कबीर जयंती पर		खेचरी मुद्रा	25
संत कबीरदास जी का रहस्यवाद	8	* एक आदर्श नारी : भामती	26
* अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर		* प्रेरणाप्रद वाल कहानियाँ	29
योग के सात साधन	9	* नारी की कार्यकुशलता	32
* पर्यावरणीय तनाव		* आत्मप्रगति में बाधक : निंदावृत्ति	35
ध्वनि प्रदूषण	10	* एक सर्वश्रेष्ठ आदत है—नियमितता	37
* नशा निषेध दिवस पर		* गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का	38
'नशा नाश की जड़ है भाई'	11	विवरण	39
* अत्यंत क्षारीयता से भरपूर		* अविरल गंगा—निर्मल गंगा (कविता)	40
अंगूर के गुण	14	* आवरण पृष्ठ—3	
* मन को अशांत करती है : ईर्ष्या	17	* आवरण पृष्ठ—4	

## जून-जुलाई, 2025 के पर्व-त्योहार

गुरुवार	05 जून	गायत्री जयंती/ परमपूज्य गुरुदेव महाप्रयाण दिवस	रविवार	06 जुलाई	देवशयनी एकादशी
शुक्रवार	06 जून	निर्जला एकादशी	गुरुवार	10 जुलाई	गुरु पूर्णिमा/ पूर्णिमा व्रत
बुधवार	11 जून	कबीर जयंती	सोमवार	21 जुलाई	कामिका एकादशी
शनिवार	21 जून	योगिनी एकादशी 'स्मा.'	गुरुवार	24 जुलाई	हरियाली अमावस्या
रविवार	22 जून	योगिनी एकादशी 'वै.'	मंगलवार	29 जुलाई	नाग पंचमी
शुक्रवार	27 जून	रथयात्रा	गुरुवार	31 जुलाई	तुलसी जयंती



गायत्री जयंती पर्व पर

# गायत्री का मर्म जानिए

पौराणिक प्रतिपादन के अनुसार सृष्टि के आदि में ब्रह्मा ने जिस शक्ति की साधना की और विश्व-निर्माण तथा उसके संचालन करने में उपयुक्त सक्षमता, ज्ञान, विज्ञान और अनुभव प्राप्त किया, उसी का नाम गायत्री है। उस शक्ति को दूसरे शब्दों में आत्मबल भी कहा जाता रहा है।

गायत्री जयंती के साथ ही एक और भी महत्त्वपूर्ण पर्व जुड़ा हुआ है—‘गंगा दशहरा’। कहते हैं कि इसी दिन भगवती गंगा स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरित हुई थीं। राजा सगर के साठ हजार पुत्र अपने कुकर्मों के फलस्वरूप अग्नि में जल रहे थे। उनके कष्टों का निवारण गंगा जल से ही किया जा सकता था। उन्हीं सगर के वंशज भगीरथ ने कठोर तप किया और गंगा को स्वर्ग से पृथ्वी पर लाए।

गायत्री जयंती या गंगा दशहरा पर्व भले ही दो मनाए जाएँ, परंतु वे दोनों हैं एक ही। गायत्री महाशक्ति के अवतरण और गंगावतरण में सूक्ष्म तथा स्थूल का ही अंतर है; अन्यथा उनमें से एक को सूक्ष्म तथा दूसरे को स्थूल कहा जाए तो अत्युक्ति न होगी।

आत्मशक्ति का अवतरण ठीक गंगावतरण स्तर का है और इसके अवतरण की आवश्यकता सदैव बनी रहती है। आज के युग में तो यह और भी अधिक आवश्यक बन गया है। गंगावतरण से पूर्व तो साठ हजार सगर पुत्र ही अपने पापों की अग्नि में जल रहे थे, परंतु आज

तो स्थिति यह है कि सारा संसार ही पाप-तापों से, विकृतियों और विपत्तियों की दहनकारक ज्वालाओं में जल रहा है। मानव-पुत्रों को शीतलता कैसे मिले? उनका शमन कौन करे? आत्मशक्ति, ऋतंभरा प्रज्ञा, उत्कृष्टता और आदर्शवादिता की ज्ञान-गंगा ही इन पाप-तापों, विकृतियों और विपत्तियों से मुक्ति दिला सकती है। उनका उद्धार सदबुद्धि और सद्भावना के शीतल गंगाजल से ही संभव हो सकेगा।

परंतु ऐसी ज्ञान-गंगा के अवतरण के लिए परमार्थपरायण और कर्मशील तपस्वी भगीरथ की आवश्यकता है। ज्ञान-गंगा के अवतरण हेतु ज्ञानयज्ञ की, विचार-क्रांति की, लोकमानस में घुसी विकृतियों और विडंबनाओं को निकाल बाहर कर, उनके स्थान पर सत्प्रवृत्तियों तथा सद्गुणों के स्थापन की निष्ठा-साधना को वर्तमान युग की प्रधान तपश्चर्या माना गया है; क्योंकि जब तक ये प्रवृत्तियाँ सफलतापूर्वक नहीं चलेंगी; ज्ञान-गंगा के अवतरण का प्रयोजन पूरा नहीं होगा। गायत्री जयंती के इस पावन पर्व पर हममें से प्रत्येक को भगीरथ की भूमिका निभाते हुए ज्ञानगंगा के अवतरण के लिए कटिबद्ध होने का व्रत लेना चाहिए।

गायत्री जयंती के उपलक्ष्य में लिए गए व्रतों को पूरा करने के लिए गंगा की तरह निर्मल निस्स्वार्थ और अपने पुण्य-प्रयासों द्वारा दूसरों के कषाय-कल्मष धोना एवं लोक-मंगल के लिए स्वयं को समर्पित कर देना जरा कष्ट-

साध्य तो है, परंतु जीवन का श्रेष्ठतम सदुपयोग भी यही है और इसमें हानि कुछ नहीं, लाभ-ही-लाभ है, पुण्य-ही-पुण्य है। सहस्राब्दियों बाद ही कभी ऐसा अवसर आता है, जब जाग्रत आत्माओं को नवनिर्माण का दायित्व, सौंपा जाता है।

गायत्री जयंती के इस पुण्य अवसर पर अब जबकि अपनी भावनाओं को, भक्ति को, समर्पण को उत्कृष्टता प्रदान करने का स्वर्णिम सुयोग आ ही खड़ा हुआ तो हममें से प्रत्येक को अपनी भावनात्मक कारीगरी का परीक्षण अथवा उपयोग करना ही चाहिए। विशिष्ट व्यक्तियों को भक्ति-पर्व पर आदर्श भक्ति-भावना को जगाकर अपने शुष्क अंतःकरण को स्नेहधारा से सिंचित करने से चूकना नहीं चाहिए।

सगर-पुत्रों का दाह-कष्ट गंगा के संसर्ग से ही दूर हो सकता था और इस दुर्भाग्यग्रस्त मानव समाज को भीषण दाह से मुक्ति दिलाने की सामर्थ्य गायत्री महाविद्या में निश्चित रूप से है। इस पर्व पर हर परिजन, हर शाखा-संगठन एवं हर शक्तिपीठ-प्रज्ञापीठ को यह प्रयास करना चाहिए कि जन-जन के मानस क्षेत्र में गायत्री महाविद्या का अवतरण कराया जा सके।

स्मरण रहे कि पर्वायोजनों का प्रमुख उद्देश्य जनचेतना को जाग्रत करना तथा सही दिशा प्रदान करना है। उसके लिए धार्मिक वातावरण तथा प्रभावशाली शिक्षण आवश्यक है।

गायत्री सद्ज्ञान की, ऋतंभरा प्रज्ञा की, विवेकशीलता और दूरदर्शिता की देवी है। उसके तीन चरणों में यही तथ्य ओत-प्रोत हैं। उन्हें विचार-क्रांति, नैतिक-क्रांति और सामाजिक-क्रांति की त्रिवेणी के रूप में जनमानस में बिठाया

जा सकता है। व्याख्या करना प्रवचनकर्ता का काम है। सुनने वालों के लिए उसे प्रेरणाप्रद कैसे बनाया जाए, इसका कोई निर्धारित क्रम नहीं है, यह वक्ता की सूझ-बूझ और मनोभूमि पर निर्भर है। गायत्री पर्व पर बोलने वालों में इतनी समझ होनी चाहिए कि इस महामंत्र के अक्षरों और शब्दों की, उसके तीन चरणों की तथा मूल भावना की इस ढंग से व्याख्या करें कि उसमें युग निर्माण मिशन के क्रियाकलाप की संगति ठीक तरह बैठ जाए। उपयोगी बात कहना कोई कठिन काम नहीं।

गायत्री महामंत्र पूजा-पाठ भर का मंत्र नहीं है। उसमें मानवीय प्रकृति का हर पक्ष भली प्रकार समाविष्ट है। नारी को भगवान के रूप में मानने का प्रत्यक्ष प्रतिपादन ही इतना बड़ा है कि उससे युग नेतृत्व की क्षमता विकसित करने की योजना प्रस्तुत की जा सकती है। भावनात्मक नवनिर्माण के, सांस्कृतिक पुनरुत्थान के सभी सूत्र इस महामंत्र में विद्यमान हैं। भावनात्मक नवनिर्माण का उद्देश्य लेकर ही अपना महान अभियान चल रहा है।

गायत्री मंत्र की आध्यात्मिकता का प्रयोगात्मक रूप क्या है; इसकी व्याख्या के रूप में इस युग के विश्वामित्र परमपूज्य गुरुदेव एवं परमवंदनीया माताजी के जीवनक्रम को एक सर्वांगपूर्ण शास्त्र के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। गायत्री-उपासना का समग्र स्वरूप क्या है और उसकी सिद्धियाँ क्या अभी भी संभव हैं? और वह लाभ मिले तो मिले कैसे? इसके लिए उनके समान साधनात्मक जीवन को प्रस्तुत करते हुए अध्यात्मप्रेमियों को उस पथ का अनुकरण करने की प्रेरणा दी जा सकती है। यहाँ एक बात ध्यान रखने योग्य है कि चमत्कार से

किसी को कोई मार्गदर्शन नहीं मिलता। इसलिए उनके चमत्कारी पक्ष का कहीं थोड़ा-बहुत संकेत मात्र आवश्यकतानुसार कर देना आवश्यक है; अन्यथा उनके साधना पक्ष को ही उभार देना आवश्यक है; अलौकिक पक्ष उभारने से लोग उनके प्रति श्रद्धा तो व्यक्त करते हैं, पर उनका अनुसरण करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते। व्यावहारिक पक्ष उभारने से लोग वैसा ही बनने और वैसा ही करने की बात सोचते हैं तथा सही अर्थों में लाभ होने लगता है। अतः जन-साधारण में प्रेरणा भरते समय इन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

मूर्तिमान पवित्रता की देवी गंगा और भावना क्षेत्र में इन्हीं सत्प्रवृत्तियों का संचार ज्ञानगंगा-गायत्री करती हैं। दोनों का परस्पर संबंध-समन्वय है। गायत्री को भावना कह सकते हैं, तो गंगा को क्रिया। गायत्री जब व्यावहारिक जीवन में ओत-प्रोत होती है तो व्यक्ति के क्रियाकलाप गंगा के स्तर के ही पवित्र एवं उदात्त होते हैं। यह तथ्य

यदि इस अवतरण पर्व पर समझ लिया जाए और समझने तक ही सीमित न रहकर उसे कर्मरूप में परिणत किया जाए तो व्यक्ति और समाज दोनों ही धन्य हो सकते हैं और धरती पर स्वर्ग के अवतरण तथा व्यक्ति में देवत्व के उदय का स्वप्न साकार हो सकता है।

प्रज्ञा परिजनों के लिए गायत्री जयंती का अधिक महत्त्व इसलिए भी है इसी पावन पर्व पर परमपूज्य गुरुदेव ने सूक्ष्म एवं कारण रूप से व्यापक होने के लिए विश्व-कल्याण हेतु स्वेच्छा से स्थूल काया का त्याग किया था। इस पावन-पर्व पर की गई गायत्री महाशक्ति की उपासना-साधना अनंत गुणा फलदायी होती है। गायत्री परिजन परमपूज्य गुरुदेव-परमवंदनीया माताजी द्वारा निर्देशित कार्यों को अधिक मुस्तैदी से पूरा करने में जुट पड़ने का संकल्प लेंगे और महाकाल के साथी-सहचर होने का पुण्य-गौरव अर्जित करेंगे, ऐसी आशा-अपेक्षा है। □

बंगाल के एक छोटे-से स्टेशन पर रेल रुकी। एक युवक ने जरा जोर से आवाज लगाई—“कुली! कुली!!” भला उस छोटे स्टेशन पर कुली कहाँ से आता? तभी एक अधेड़ आदमी ने देखा कि युवक के पास एक छोटी-सी पेट्टी है, सो वह उसके पास चला गया। तब युवक ने उसे ही कुली समझकर झिड़कते हुए कहा—“तुम लोग बड़े सुस्त हो जी, मैं कब से पुकार रहा हूँ। ले चलो इस बक्से को उठाकर।” उस आदमी ने बिना कुछ कहे-सुने पेट्टी उठा ली और युवक के पीछे-पीछे चल दिया। घर पहुँचने पर युवक ने मजदूरी के पैसे जो निकाले, तो वह आदमी बोला—“धन्यवाद, मुझे इसकी जरा भी जरूरत नहीं है।” तभी घर के अंदर से युवक का बड़ा भाई आया और बोला—“नमस्कार विद्यासागर जी!” सुनते ही युवक के पैरों तले की जमीन खिसक गई। वह विद्यासागर जी के चरणों पर लोट गया। उसे उठाकर गले लगाते हुए वे बोले—“भाई! मेरे देशवासी व्यर्थ का अभिमान त्यागकर अपने हाथों से अपना काम स्वयं करने लग जाँ, यही मेरी इच्छा है। तुम आगे से स्वावलंबी बनो, यही मेरा मेहनताना है।”

जो नए-नए क्रियमाण कर्म करता जाता है, उसका संचित और प्रारब्ध भी नया-नया हो जाता है।

(7)

# संत कबीरदास जी का रहस्यवाद



संत कबीर अपनी उलटवाँसियों में साधारण-सी किंतु आलंकारिक भाषा के माध्यम से ऐसा तत्त्वदर्शन प्रस्तुत कर गए हैं, जो जीवन के विभिन्न पक्षों को छूता एवं मार्गदर्शन प्रस्तुत करता है।

एक अचंभा देखा रे भाई,  
ठाड़ा सिंह चरावै गाई।  
पहले पूत पीछे भई माई,  
चेला के गुरु लगै पाई ॥  
जल की मछली तरवर व्याई,  
पकड़ि बिलाई मुर्गा खाई ॥  
बैलहि डारि गुनि घर लाई,  
कुत्ता कूँ लै गई विलाई ॥

**शब्दार्थ**—कबीरदास जी कहते हैं—मैंने एक अचंभा देखा। सिंह खड़ा-खड़ा गाय चरा रहा था। पहले पुत्र जन्मा, बाद में माता ने जन्म लिया। गुरु चेला के पैर लग रहा था। जल में रहने वाली मछली ने पेड़ पर प्रसव किया। मुरगा ने विल्ली को पकड़कर खा लिया। बैल को पटककर मुनि घर लाया। कुत्ते के साथ विल्ली प्रणय कर रही थी।

**तात्पर्य**—स्वभाव संस्कार एक प्रकार का सिंह है। बुरी आदतों का अभ्यस्त हो जाने पर सब कुछ चीर-फाड़कर रख देता है, पर यदि उसे साध लिया जाए तो गाय चरा लेने जैसा भोलापन भी प्रदर्शित करता है। फिर हानि के स्थान पर लाभ-ही-लाभ करता है। आत्मा माता है और मन पुत्र। पर आत्मबोध मन को सुसंस्कृत बनाने के बाद होता है। इस प्रकार पुत्र पहले जन्मा और माता पीछे। आत्मज्ञान गुरु है और

संसार-ज्ञान चेला। इस प्रकार चेला का पैर गुरु नमन करता है। बुद्धि मछली है। यह जब ब्रह्मलोक में प्रवेश करती है तो उपयोगी अंडे-बच्चे देती है। मुरगा वैराग्य है और विलाई माया। इस प्रकार मुरगा विलाई को खा जाता है। बैल आलसी मन है, इसे साधक कंधे पर डालकर ले जाता है। संस्कार कुत्ता है और तप-तितिक्षा बिल्ली। साधना का प्रताप देखिए, दोनों शत्रुता छोड़कर मित्रता साधते हैं।

धरति उलटि आकासहि जाई।  
चिउटी के मुख हस्ति समाई ॥  
बिन पौने जहँ परबत उडै।  
जीव-जंतु सब विरछा बुडै ॥  
सूखे सरोवर उठै हिलोर।

बिन जल चकवा करै किलोल ॥

**शब्दार्थ**—धरती उलटकर आकाश को चली, चीटी के मुँह में हाथी समा गया, हवा के बिना ही पर्वत उड़ने लगा, जीव-जंतु सब वृक्ष में बूड़ने लगे। सूखे सरोवर में हिलोरें उठने लगीं, चकवा बिना पानी के ही किलोल करने लगा।

**तात्पर्य**—माया-मोह ग्रसित जीवन में जो कर्म-व्यवहार होते हैं, वे साधनारत जीवन में एकदम उलट जाते हैं। दृश्य जगत् अदृश्य जगत् में समा जाता है। वह संसार हाथी है, आत्मा जब जाग्रत होती है तो उसमें सारा संसार विलीन हो जाता है।

भौतिक जीवन मायाग्रस्त, नीरस और दुःख-दरिद्र से भरा है तो उसी सूखे सरोवर में अंतःकरण आनंद की हिलोरें लेने लगता है। चित्तरूपी चकवा को जब आत्मज्ञान का अमृत मिल जाता है तो वह किलोल करने लगता है। □

# योग के सात साधन



भारतीय योग एक विश्व धरोहर का गौरव प्राप्त कर चुका है। यह सर्वविदित है कि योग के आठ अंग हैं। "यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।"

योग के अनुशासन में बँधकर ही जीवनमुक्ति जैसी सर्वोच्च उपलब्धि हस्तगत की जा सकती है। योग को केवल व्यायाम तक सीमित मानना सबसे बड़ी भूल है। योग में आसन एक अंग मात्र है।

योग एक जीवन जीने की शैली तथा जीवन के लिए दिशाबोधक क्रिया है; जो शरीर, मन और आत्मा को साधती है। महर्षि घेरंड ने योग के सात साधन बताए हैं।

सप्त साधन—

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।  
प्रत्यक्षं च विनिर्लिप्तं घटस्थं सप्तसाधनम्॥

— घेरंड संहिता 1/9

अर्थात् भौतिक शरीर की शुद्धि के सात साधन हैं—(1) शोधन (2) दृढता (3) स्थैर्य, (4) धैर्य, (5) लाघव (6) प्रत्यक्ष (7) निर्लिप्तता।

(1) शोधनम्—शोधन का अर्थ शुद्धिकरण से है। शरीर और मन को विकारों से बचाए रखना या विकारों से निर्मूल करना अत्यंत आवश्यक है। यह प्रथम साधन है।

(2) दृढता—दूसरा साधन है, दृढता अर्थात् मन, विचार और भावनात्मक रूप से दृढता (मजबूती) होना। संकल्प को धारण कर चलना और उस पर अडिग रहना।

(3) स्थैर्यम्—तीसरा साधन है—स्थिरता। 'स्थिरं सुखं आसनम्।' सहज भाव से आसन में स्थिरता होनी चाहिए।

(4) धैर्यम्—चौथा साधन है—धैर्य। यह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धैर्य न खोना,

सहनशील होना। मानसिक रूप से धैर्यता को धारण करना चाहिए।

(5) लाघवम्—पाँचवाँ साधन है, हलकापन। योगी का शरीर हलका होना चाहिए। स्थूलशरीर को योग के लिए अनुकूल या उपयुक्त नहीं माना गया है। शरीर दुबला रहे तो योग साधता है। योग को साधने के लिए प्रारंभ में शरीर का हलका होना चाहिए।

(6) प्रत्यक्षम्—छठा साधन है—ग्रहणशीलता का गुण होना चाहिए। ग्रहण करने का स्वभाव हो। सूक्ष्म या आंतरिक अनुभव होते हैं उन्हें मन की दृष्टि से स्पष्ट रखता है 'प्रत्यक्षम्' का यही अर्थ है।

(7) निर्लिप्तम्—सातवाँ साधन है—निर्लिप्त रहना, जहाँ मन लिप्त न रहे। जीवन, शरीर, विचार, भावना, वासना और विकार से परे आत्मज्ञान में अपने आप को स्थित कर लेना निर्लिप्त अवस्था है।

महर्षि घेरंड ने बताया है कि षट्कर्मों से शरीर की शुद्धि, आसनों से दृढता, मुद्राओं से स्थिरता, प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हलकापन, ध्यान से आत्मसाक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संशय मुक्ति प्राप्त होती है।

घेरंड संहिता के 10वें, 11वें श्लोक में वर्णित है—

षट्कर्मणा शोधनं च, आसनेन भवेद दृढम्।  
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥  
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।  
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः ॥

आज योग को आत्मसात् करने का समय है। सच्चे अर्थों में योग को जीवन का अंग बनाकर हम आत्मकल्याण एवं लोक-कल्याण के मार्ग पर अग्रसर रहें। □



# ध्वनि प्रदूषण

पिछले एक वर्ष में कई जगहों पर हुई मौतें, जिसमें डीजे की तेज ध्वनि के साथ डास करते-करते दिल का दौरा पड़ने से मौत हुई है। अधिक ध्वनि से रक्तचाप के रोगी की बैचैनी बढ़ जाती है, रक्तचाप भी अधिक हो जाता है।

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड द्वारा भी टी.वी. एवं समाचारपत्रों द्वारा जन-जागरण की आवश्यकता है कि विवाह समारोह तथा धार्मिक यात्राओं में कानफोड ध्वनि न बजाएँ। 50 (पचास) डेसीबल से अधिक ध्वनि से अनिद्रा जैसे गंभीर रोग की शिकायत हो सकती है। बहरापन उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मनोरोगों का बढ़ना तो तत्काल प्रभाव के रूप में खतरा दिखाई देता है। शासन द्वारा ध्वनि की सीमा तो 85 डेसीबल की निर्धारित है, परंतु इसे पालन कराना और समाज के नवयुवकों को अत्युत्साह के समय कौन-कैसे नियंत्रित करे? पर्यावरणीय शोर से शारीरिक प्रक्रिया में मेटाबलिज्म का कार्य भी प्रभावित हो रहा है तथा मानसिक स्वास्थ्य-समस्या में भी बेतहाशा वृद्धि हो रही है।

बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याएँ जैसे—चिड़चिड़ापन, क्रोध की अधिकता या उदासीनता, डिप्रेशन जैसे लक्षण बढ़ने के पीछे भी यह विनाशकारी ध्वनि प्रदूषण है। वाहनों के तेज हार्न, लाउडस्पीकरों की ध्वनि; इनमें से जिनकी ध्वनि कम की जा सके जन-जागरण द्वारा ही संभव होगा। कई बार तो रोड पर बरात में डीजे के साउंड से अन्य वाहनों में बैठे लोगों की जान हृदयाघात से चली जाती है। अतः हमें नई पीढ़ी के स्वास्थ्य-रक्षण के लिए जो भी संभव हो शासकीय स्तर पर तथा सामाजिक स्तर पर निरंतर प्रयासरत रहना है। यह एक बड़ा दायित्व है। यदि आज नहीं जागे तो समझिए कल स्वास्थ्य के लिए विनाशकारी संकट को हम न्योता दे रहे हैं।

हम क्या करें?

● हर धर्म के संभ्रांत, सुलझे हुए नागरिकों को आगे बढ़कर अपने स्तर पर ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण में सहयोग देना चाहिए।

● ईश्वर तक अपनी प्रार्थना शांतचित्त, शांत मन से पहुँचाना अधिक प्रभावकारी होगा।

● दोपहिया वाहनों के साइलेंसर खराब होने पर ठीक कराना अनिवार्य समझें।

● प्रदर्शन, दिखावा की होड़ की अपेक्षा समझदारी के साथ कर्णप्रिय मधुर संगीत, कम आवाज में सुनना, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर है। अतः इस सूत्र को अपनाना चाहिए। फूहड़ता स्वीकार्य नहीं है, शालीनता स्वीकार्य है।

● अगले दिनों तेज ध्वनि से किसी की भी मौत का कारण होने पर वैधानिक कार्रवाई का सामना भी करना पड़ सकता है; यह मानकर नियमों का पालन करने-कराने के लिए प्रेरणा दी जाए।

● जिस प्रकार स्वच्छता आंदोलन के लिए जन-जागरूकता पैदा की जा रही है उसी प्रकार ध्वनि-प्रदूषण से बचने के लिए भी जन-आंदोलन हो।

● विद्यालयों में बच्चों को ध्वनि-प्रदूषण से बचने के लिए शिक्षकों द्वारा प्रेरणा दी जाए।

● तेज पटाखों से कई व्यक्तियों के कान के परदों पर भी अत्यधिक बुरा प्रभाव पड़ा है। अतः खुशी जताने के लिए पटाखों की कर्कश, अरुचिकर ध्वनि की जगह शहनाई, बाँसुरीवादन जैसी कर्णप्रिय मंगल-ध्वनि का प्रयोग हो। छोटी-छोटी घंटियों तथा शंख आदि की मधुर-ध्वनि स्वास्थ्य को सुखद और आध्यात्मिक लाभ देती है।

ॐ का नाद (ब्रह्मनाद), गायत्री मंत्र स्तुति या भजन कम ध्वनि में ही अच्छे लगते हैं, मन को शांति देने वाले होते हैं। □



# नशा नाश की जड़ है भाई

नशा करने की आदत यद्यपि प्राचीनकाल से समाज में चली आ रही है, पर उसका कारण सदैव अज्ञान और मानसिक दुर्बलता रहा है। नशा कैसा भी हो शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है।

अधिक दिनों तक तंबाकू का सेवन करने से या शराब का प्रयोग अधिक बढ़ जाने से मनुष्य की मानसिक शक्ति को भी बहुत हानि पहुँचती है। मनुष्य का चरित्र दृढ़ता, धैर्य, साहस आदि बहुत कुछ मनोबल पर निर्भर होता है। जब उनकी कोमलता और लचक कम पड़ जाती है, तो इसका कुप्रभाव मनुष्य की मेधा, बुद्धि, प्रतिभा पर पड़ता है और उसका स्वभाव दूषित होता जाता है। शास्त्रों में प्रत्येक नशे को तमोगुण का वृद्धिकर्ता और पाप का उत्पादक बतलाया है। उसका कारण यही है कि नशे के प्रभाव से मन की हीन प्रवृत्तियाँ जोर पकड़ती हैं और मनुष्य अधर्म की तरफ झुकने लगता है। वासना की अधिकता के साथ ही उसका क्रोध भड़कने लगता है और दया, कोमलता, करुणा की वृत्तियाँ क्षीण होने लगती हैं।

इस प्रकार नशेबाज लोगों का स्वभाव ऐसा रूखा और स्वार्थी हो जाता है कि अनेक बार वे छोटे-मोटे कारणों पर मरने-मारने को उतारू हो जाते हैं। समाचारपत्रों में प्रायः ऐसी घटनाएँ पढ़ने में आया करती हैं कि नशे के वशीभूत

होकर लोगों ने अपने स्त्री-बच्चों की ही हत्या कर डाली या किसी जान-पहचान वाले से जरा-सी बात पर बिगड़कर खून-खच्चर कर बैठे। इस तरह नशा मनुष्य को मानवीय गुणों से गिराकर एक हिंसक पशु के समकक्ष पहुँचा देता है। उससे किसी की भलाई या समाज के हित की कोई आशा नहीं रहती। अपने व्यसन की पूर्ति के लिए वह बुरे-से-बुरा काम करने में भी संकोच नहीं करता।

नशा से होने वाले नैतिक, चारित्रिक, मानसिक पतन को दृष्टिगत रखकर धर्मशास्त्रों ने भी उनकी बड़ी निंदा की है और जगह-जगह यही कहा है कि नशा करना एक बड़ा दुष्कर्म है, जिसके फल से मनुष्य को अवश्य ही नरक जाना पड़ता है।

कहा गया है कि यदि भूल से, धोखे से मदिरा पी ली जाए तो उसका प्रायश्चित्त करने से मनुष्य शुद्ध हो सकता है, पर जो जान-बूझकर उसका उपयोग करता है, उसका प्रायश्चित्त प्राणत्याग के सिवाय और कुछ नहीं है।

जब हम शास्त्रों के इन वचनों को पढ़ते हैं और उसके साथ ही हिंदू समाज में धर्म के नाम पर जीवन-निर्वाह करने वाले कुछ 'साधु' और 'बाबा' नामधारी व्यक्तियों के आचरणों को देखते हैं, तो हमारे आश्चर्य का ठिकाना नहीं

रहता। शास्त्र जिस चीज को पाप का मूल बतलाकर रोकते हैं, उसी काम को ये धर्म के रक्षक बनने वाले कुछ बाबाजी खुल्लम-खुल्ला करते हैं। वे स्वयं ही ऐसा नहीं करते, वरन उनके पास जो गृहस्थ, युवक, प्रौढ़ व्यक्ति आते हैं, उनको भी नशा की प्रेरणा देते हैं। वे नशे को भी धर्म का एक अंग बताकर सीधे-साधे लोगों में उसका प्रचार करते हैं। ऐसे लोगों के यहाँ प्रायः गाँजा की दम लगा करती है और सर्वसाधारण को इसकी लत वहीं से लगती है। इसी प्रकार कुछ पंडा, पुजारी भी लोगों में भाँग का व्यसन फैलाते हैं।

ये दोनों बड़े भयंकर नशा हैं और मनुष्यों को आलसी एवं निकम्मा बनाकर, उनमें तरह-तरह के दुर्गुणों की वृद्धि करते हैं। गाँजा से दिमाग में खराबी आती है और कितने ही लोग इसके कारण अपनी सुखी गृहस्थी को नष्ट करके भिखारी बन गए। ऐसे लोग अपनी स्त्री-बच्चों की भी परवाह नहीं करते कि जब हम अपनी आमदनी को नशे में उड़ा देंगे, तो इनका भरण-पोषण कहाँ से होगा? इसी प्रकार भाँग का असर मनुष्य को काहिल और सुस्त बनाता है। वह सदा बढ़िया माल खाने को मन चलाता रहता है और अक्सर आवश्यकता से अधिक भोजन करके बीमार पड़ जाता है।

देवी के भक्त भक्ति के नाम पर शराब का प्रचार बढ़ाते रहते हैं। उन्होंने मदिरापान को धर्म का एक मुख्य अंग बतलाकर करोड़ों व्यक्तियों का जीवन नष्ट किया है। जो लोग सामान्यतः इससे पृथक रहते हैं, वे भी देवी के प्रसाद के नाम पर इसे ग्रहण करके धीरे-धीरे

इसके अभ्यस्त बन जाते हैं। यह स्वार्थी लोगों की लीला है, अन्यथा शिव, दुर्गा, अंबिका आदि जैसे मनुष्यमात्र का कल्याण करने वाले देवतत्त्वों के साथ ऐसी हानिकारक, पतनकारी प्रवृत्तियों का संयोग करने का क्या तुक था? देवता तो उसी को कहते हैं, जिसमें देवी अंश की अधिकता हो और जो अन्य प्राणियों के लिए कल्याणदाता सिद्ध हो।

अब एक मामूली बुद्धि का व्यक्ति भी सोच सकता है कि तंबाकू, गाँजा, भाँग, शराब आदि से किसका क्या फायदा हो सकता है? ये वस्तुएँ तो मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा को किसी-न-किसी हद तक हानि ही पहुँचाएँगी और उनको ऊँची स्थिति से नीचे की ओर गिराएँगी। आज तक नशे के कारण कष्ट उठाते, बदनाम होते, दंड सहन करते तो लाखों, करोड़ों मनुष्य देखने में आए हैं, पर नशा करके किसी ने कोई लाभ उठाया हो, नीची स्थिति से ऊँचे दर्जे पर पहुँच गया हो; ऐसा उदाहरण एक भी दृष्टिगोचर नहीं हुआ। इस दशा में इन दूषित वस्तुओं का संबंध देवतत्त्वों से बतलाना परम मूर्खता का चिह्न है और इन देवताओं को भी कलंकित करना है।

प्रत्येक प्रकार का नशा मानवता का घोर शत्रु है और उसके कारण आज तक संसार जितनी हानि उठा चुका है, उसका हिसाब लगा सकना असंभव है। आज भी संसार में सब तरह के नशों पर जितना रुपया खर्च किया जा रहा है, वह यदि बंद कर दिया जाए तो इतनी बड़ी धनराशि एकत्रित हो सकती है कि संसार का प्रत्येक गरीब और छोटे-से-छोटा व्यक्ति भी

सामान्य दरजे का उत्तम भोजन, वस्त्र प्राप्त कर सकता है और दुनिया में भूखों मरने तथा नंगे रहने का नामोनिशान मिट सकता है। यदि हम लोगों की चेष्टा तथा परिश्रम से प्रतिवर्ष लाख-दो लाख व्यक्ति भी नशा का त्याग करते रहें, तो इसका बहुत बड़ा परिणाम देखने में आ सकता

है। आदमियों के नशे की बचत का यदि लाखों रुपये उन लोगों की शिक्षा, स्वाध्याय, स्वास्थ्य-संवर्द्धन में लगेगा तो कुछ वर्षों में दुर्दशा का अंत होकर उत्थान तथा प्रगति के दृश्य दिखलाई पड़ने लगेंगे।

□

## 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 भी बढ़ता रहेगा। ऐसी स्थिति में आजीवन सदस्यता को पुरानी शर्तों पर जारी नहीं रखा जा सकेगा।

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

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

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

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

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

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

अभीष्ट कार्यों में सतत संलग्न रहना, सफलता का प्रमुख आधार है।

(13)

# अत्यंत क्षारीयता से भरपूर अंगूर के गुण



चरक, सुश्रुत आदि आयुर्वेदिक ग्रंथों में अंगूर का वर्णन द्राक्षा नाम से पाया जाता है। कच्चे एवं पके फल को अंगूर कहते हैं। विशेष विधियों से सुखा लेने पर अंगूर को मुनक्का (दाख) या किशमिश कहा जाता है। जिन अंगूरों में दाना नहीं होते, वे सुखा लेने पर किशमिश कहे जाते हैं, जिनमें दाना होता है, वे मुनक्का कहलाते हैं। मुनक्का मीठा तथा किशमिश थोड़ा खट्टा-मीठा स्वाद वाली होती है। मुनक्का या किशमिश को स्वच्छ पानी से धोकर स्वच्छ पानी में 8 घंटा भिगोकर रखें, तत्पश्चात इसका पानी पी लेना चाहिए तथा पानी में भिगोए मुनक्का या किशमिश को खाना चाहिए। यह रक्तशोधक है। जल्दी पचकर खून को क्षारीय बनाता है।

शर्करा वर्ग का फल होने से मधुमेह के रोगी को छोड़कर सबके लिए हितकारक होता है। प्राकृतिक चिकित्सालयों में मुनक्का और किशमिश का विधिवत् उपयोग करते हैं। आयुर्वेद में द्राक्षारिष्ट तथा द्राक्षासव नामक प्रसिद्ध औषधि तैयार की जाती है। मुनक्का या किशमिश पित्तशामक और रक्तवर्द्धक होने से बहुत ही उपयोगी होते हैं। नया खून बनाने में इनकी बड़ी भूमिका है। स्त्रियों के मासिक धर्म को नियमित करता है। गरम प्रदेशों में प्यास (तृषा) के शमन में इसका उपयोग होता है।

आयुर्वेदिक मतानुसार गुण-दोष

(1) कच्चा अंगूर—रक्तपित्त पैदा करता है। भारी एवं खट्टा होता है।

(2) अधपका अंगूर—खट्टा, रुचिकारक तथा जठराग्नि बढ़ाने वाला होता है।

(3) पका अंगूर—शीतल, नेत्रों के लिए हितकारी, पौष्टिक, वीर्यवर्द्धक, रुचिप्रद, प्यास, ज्वर, खाँसी, वातरक्त, पीलिया, रक्तपित्त तथा फेफड़े के रोग, हृदय रोग आदि में लाभप्रद है।

(4) मुनक्का (गोस्तनी द्राक्षा या काली द्राक्षा)—हलका रेचक, वीर्यवर्द्धक, तृप्तिकारक, हृदय के लिए हितकारक, श्वास, खाँसी, वातनाशक, ज्वरनाशक, दाहनाशक, कफनिवारक, पित्तनाशक होता है।

(5) किशमिश—शीतल, रुचिकारक, स्वरभेदनाशक, मुख के कडुएपन को दूर करती है। शेष गुण मुनक्का के समान ही होते हैं। क्षयरोग तथा हृदयरोग में अंगूरकल्प बड़ा चमत्कारिक लाभ देता है।

काली द्राक्षा सभी प्रकृति के लोगों के लिए अनुकूल होती है। पुराने कब्ज के रोगी के लिए द्राक्षा 50 ग्राम एक बार में सेवन करने से लाभ होता है। मल को थोड़ा मुलायम बनाने में मुनक्का लाभदायक होता है। पित्तज विकृति का शमन करने के लिए द्राक्षा का सेवन करना अच्छा होता

है। उलटी की शिकायत या जलन मिटाता है। रक्त की गरमी को दूर करता है। रक्त को स्वस्थ बनाता है। इसमें विद्यमान विटामिन 'सी' स्कर्बी आदि त्वचा रोग के निवारण में मददगार होता है। मानसिक अस्वस्थता तथा दमा, सरदी आदि में लाभदायक है।

### उपयोग

**मस्तिष्क की गरमी में—**8-10 मुनक्का एक गिलास गोदुग्ध में डालकर उबालें तथा सोते समय में पीने से मस्तिष्क की गरमी दूर होती है।

**सिरदरद (आधाशीशी एवं पित्तज उलटी में)—**8-10 मुनक्का तथा 5 ग्राम धनिया के बीज रात को एक गिलास पानी में भिगो दें; प्रातः मसल-छानकर पी लें, इससे पित्तज उलटी बंद होती है।

**आमवात और अम्लपित्त में—**मुनक्का और छोटी हरड़ का चूर्ण, दोनों समभाग लेकर उसमें देशी खाँड़ मिलाकर, छोटी गोलियाँ बनाकर 1-1 गोली सुबह-शाम सेवन करने से लाभ होता है।

**मूत्रकृच्छ्र में—**25 ग्राम मुनक्का, 2 छोटी इलायची के दाने पीसकर एक लीटर पानी में घोलकर, छानकर, मिसरी मिलाकर पिलाने से पेशाव साफ आता है, जलन एवं रुकावट मिटती है।

**नेत्रों की जलन में—**8-10 मुनक्का रात को पानी में भिगोकर और मिसरी मिलाकर नित्य प्रातः पीने से आँखों की गरमी मिटती है।

**कब्ज में—**थोड़ी मात्रा में सेंधानमक और काली मिर्च को पीसकर 50 ग्राम मुनक्का पर लगाकर सुबह-शाम खाने से मल की शुद्धि होती है। कब्ज निवारण होता है। आवश्यक परहेज का ध्यान रखना चाहिए। भारी, गरिष्ठ, मैदा, बेसन, चीनी से बने खाद्य पदार्थों से परहेज रखें। सलाद, ताजे फल, हरी सब्जियाँ तथा मोटे आटे की रोटी खाएँ।

**मुख की दुर्गंधता में—**प्रतिदिन सुबह-शाम 10-12 मुनक्का खाने से लाभ होता है। [कृमिजन्य दुर्गंध इसको खाने से दूर नहीं होती है।]

**पित्त प्रकोप (दाह) में—**(1) किशमिश 25 ग्राम लेकर गरम पानी से धो लें तथा 400 ग्राम दूध में पकाकर ठंडा होने पर रात्रि के समय नियमित सेवन करें।

(2) 12 मुनक्का 10 ग्राम मिसरी नित्य सुबह सेवन करें।

(3) 15 नग मुनक्का शाम को पानी में भिगोकर प्रातः मसल-छानकर 1 ग्राम सफेद जीरे का चूर्ण और मिसरी मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

**पित्त ज्वर में—**अंगूर का शरबत पिलाएँ या मुनक्का और अमलतास के गूदे का क्वाथ पिलाने से लाभ होता है।

**रक्तपित्त में—**25 ग्राम किशमिश, 200 ग्राम दूध 800 ग्राम पानी में मंद आँच पर पकाएँ, जब 200 ग्राम दूध शेष रहे, तब आग से उतारकर ठंडा कर लें। मिसरी स्वाद के

अनुसार मिलाकर धीरे-धीरे घूँट-घूँटकर पिलाने से लाभ होता है।

गाँजा एवं भाँग के अधिक सेवन से उत्पन्न विकृति में—50 ग्राम मुनक्का गरम पानी से धोकर 100 ग्राम पानी में भिगो दें। आधा घंटे बाद मसल-छानकर उसमें सेंधानमक, जीरा चूर्ण, काली मिर्च 1-1 ग्राम मिलाकर बार-बार पिलाएँ। शीघ्र लाभ होगा।

एंजाइना ( हृदयशूल ) में—मुनक्का 10 ग्राम, 5 ग्राम शहद तथा 2 ग्राम गोघृत मिलाकर प्रतिदिन प्रातः सेवन करने से लाभ होता है।

शारीरिक बलवर्द्धक एवं रक्तवर्द्धक—मुनक्का 10 नग, छुआरा 4 नग तथा मखाना 5 नग, एक गिलास दूध में डालकर, पकाकर, खीर बनाकर नित्य सेवन कराने से हिमोग्लोबिन बढ़ता है। शारीरिक बल-ओज बढ़ता है।

खाँसी एवं श्वास की तकलीफ में—7 नग मुनक्का, हरड़ चूर्ण 5 ग्राम, 1 गिलास पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर सुखोष्ण होने पर 2 चम्मच शहद मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

जीभ फटने पर—सन्निपात ज्वर में जीभ शुष्क होकर फट जाने पर मुनक्का पीसकर, शहद मिलाकर थोड़ा-सा घृत मिलाकर लेप करने से लाभ होता है।

रक्तविकार, टी.बी., खाँसी तथा स्वरभंग में—पके हुए मीठे अंगूरों का 1 किलो रस निकालकर 2 किलो मिसरी, डेढ़ किलो

पानी में डालकर चासनी बनाएँ; एक तार की चासनी बनाकर बोटलों में भरकर रखें। यह शरवत रक्त विकारों तथा खाँसी एवं टी.बी. दूर करने में लाभदायक होता है।

माताओं को दूध की कमी—शिशु को स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए दूध बढ़ाने के लिए काला अंगूर विशेषकर गुणकारी होता है। नित्य काला अंगूर सेवन करना चाहिए।

तृषा में—मीठे अंगूरों का रस पीना अत्यंत लाभदायक होता है। यह ज्वर की अवस्था तथा तृषा को दूर करता है। मूत्र में जलन तथा रक्कावट भी दूर करता है।

मूत्राशय की पथरी में—काले अंगूर का रस नित्य पीने से मूत्राशय की पथरी नष्ट होने लगती है। काले अंगूर न मिलें तो काली द्राक्षा का काढ़ा बनाकर पिलाने से लाभ होता है।

थक्कावट में—किशमिश 50 ग्राम लेकर पानी से धो लें, चाय की तरह पानी में उबाल-छानकर उसमें थोड़ा-सा नीबू का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पीलिया में—15-20 नग मुनक्का 8 घंटे पानी में भिगोकर रखें। उसका पानी भी पी लें तथा मुनक्का का सेवन करें।

पानी में भिगोने से पूर्व अच्छी तरह मुनक्का धो लेना चाहिए। मुनक्का का बीज, खाते समय मुँह से बाहर निकाल देना चाहिए। □

# मन को अशांत करती है : ईर्ष्या

सूर्य अस्ताचल के पीछे छिपने जा रहा था। राह चलते ब्राह्मण समाज का मूर्खन्य वर्ग अपने परिजनों की लंबी होती जा रही छाया को देखकर अनुभव कर रहा था कि उनकी चिंता भी इसी प्रकार बढ़ती जा रही है। कहीं दुष्ट और आसुरी प्रकृति के लोग उनका संहार करने के लिए पीछे-पीछे न आ रहे हों। वे रह-रहकर पीछे मुड़कर देख लेते थे। दूर तक कहीं किसी के आने का संकेत नहीं मिलता था; फिर भी चिंता तो थी ही। जिस प्रांत से वे लोग भागकर आ रहे थे; उसमें दुष्ट-प्रवृत्ति के अवांछनीय व्यक्तियों ने ऐसा उत्पात मचा रखा था कि ब्राह्मणों का वहाँ रहना भी दूभर हो गया था और उन्हें अपनी प्राण-रक्षा भी कठिन लगने लगी थी।

प्राण-रक्षा के लिए ब्राह्मणों का दल अपने परिवारों सहित महर्षि गौतम के आश्रम में आश्रय पाने के लिए निकल पड़ा था। स्त्रियाँ व्याकुल होकर पूछ उठतीं—“कितनी दूर है गौतम का आश्रम।” तो उनके साथ चल रहे पुरुष कह उठते—“कल मध्याह्न तक पहुँच जाएँगे।”

समाज में अवांछनीयताएँ इतनी बढ़ चुकी थीं कि रक्षा के लिए भागे ब्राह्मण और उनके परिवार की स्त्रियों को रात में रुकना भी खतरे से खाली नहीं लगा। पता नहीं वे लोग पीछे आ रहे हों और उनके रुकते ही उन तक

पहुँच जाएँ; इसलिए वे रात को भी चलते रहे और अगले दिन मध्याह्न के समय ब्राह्मणों ने महर्षि गौतम के आश्रम में प्रवेश किया। विदित था कि महर्षि के आश्रम में सिंह और गो-शिशु एक साथ रहते थे। वहाँ सभी दुष्ट प्रवृत्तियों का शमन हो जाता था; इसलिए सभी ब्राह्मण वहाँ पहुँचकर निश्चिंत और निर्भय हो गए। महर्षि गौतम से जब उन्होंने सारी स्थिति स्पष्ट की, तो महर्षि ने कहा—“प्रिय अतिथियो! मैं सब तरह से तैयार हूँ। आप अपने अग्निहोत्र के साथ यहाँ निवास करें।”

समय बीतने लगा। ब्राह्मणों के प्रदेश से समाचार आते रहते थे। वहाँ दुष्ट और अवांछनीय तत्त्वों के उत्पात शांत होने लगे थे। इधर महर्षि गौतम द्वारा इतने ब्राह्मणों को प्रश्रय दिए जाने के कारण उनकी कीर्ति भी बढ़ रही थी। एक बार भ्रमण करते हुए देवर्षि नारद महर्षि गौतम के आश्रम में आए। उन्होंने महर्षि की प्रशंसा करते हुए कहा—“ऋषिवर आपकी यह कीर्ति तो दिग्दिगंत में गाई जा रही है। धन्य हैं आप जैसे परोपकारी और ब्रह्मनिष्ठ संत, जिनके दर्शन कर मैं कृतार्थ हो गया।”

नारद तो चले गए, पर प्रश्रित ब्राह्मणों के मन में ईर्ष्याग्नि भड़क उठी। गौतम का यश चारों ओर फैल रहा है। एक दिन ब्राह्मण जाने

की तैयारी करने लगे। सुबह का समय था। महर्षि गौतम अग्निहोत्र से जैसे ही उठे और वे अपनी पर्णकुटी की ओर जाने लगे, तो उन्होंने देखा आश्रम के आँगन में एक दुबली-पतली गाय पड़ी है। उन्होंने जैसे ही निकट जाकर देखा कि कि गाय जीवित है या मृत। उसकी परीक्षा करने के लिए उसकी पीठ पर अपने हाथ के दंड से हलका-सा प्रहार किया; चारों ओर से ब्राह्मण निकल पड़े और उन्होंने शोर मचाया—“हाय! हाय!! इस पुनीत ब्रह्मवेला में गोहत्या। छोड़ो-छोड़ो इस ढोंगी का आश्रम

और प्रकट हो जाने दो संसार के सामने इसके पातक को।”

ऋषि ने ध्यानस्थ होकर देखा तो पाया कि यह ब्राह्मणों द्वारा बनाया गया गाय का पुतला है, जो उन्हें कलंकित करने के लिए रचा गया व्यूह था। महर्षि गौतम गुरु ने गंभीर वाणी से कहा—“हे ब्राह्मणो! मैं समझ गया कि आपके क्षेत्र में उत्पात क्यों बढ़े और फैले हैं? समाज के मूर्ख्य होकर भी आप लोगों के हृदय में इस प्रकार ईर्ष्या और कलुष है, तो आपके समाज में अशांति, अव्यवस्था और विग्रह क्यों नहीं आएँगे?” □

गुरु शिष्य साथ-साथ लंबी तीर्थ यात्रा पर जा रहे थे। नित्य कर्म का विषय यह बनाया था कि एक शौच जाता दूसरा कुएँ पर बैठा रहता। दूसरा जब लौटकर आता तो उसे जल देता, स्नान कराता। इस प्रकार बारी-बारी से दोनों निपट लेते।

जब कभी शिष्य की बारी शौच जाने की आती तो पोटली तो उन्हें सौंप जाता, पर यह आगाह करना न भूलता कि घोर उठाईगीरों से सावधान रहना चाहिए। समय बड़ा खराब है।

जब यह नित्य नियम बन गई तो गुरु के मन में खटक आया कि जरूर दाल में कुछ काला है। उनने एकांत पाकर उस पोटली को धीरे से खोला। उसमें सोने का बड़ा-सा टुकड़ा रखा था। वह उसने बड़े प्रयत्नपूर्वक जमा किया था और सदा साथ रखता था। चोर आदि का भय उसी के कारण लगा रहता था।

गुरु ने सारी परिस्थिति का अनुमान लगाया और उस सोने को गहरे कुएँ में पटक दिया। जोर की आवाज हुई। तो कोई खतरा समझकर शौच कृत्य को अधूरा छोड़कर उसकी ओर भागा। गुरु से पूछा—“क्या हुआ? आवाज बहुत जोर की हुई थी।” गुरु ने कहा—“बेटा! तेरे साथ चलने वाला चोर तुम्हें बहुत हैरान करता था। रात को भी चैन की नींद नहीं लेने देता था। आज मैंने उसे पकड़ लिया और इतना गहरा पहुँचा दिया कि अब वापस लौटने की उम्मीद नहीं है।”

इसके बाद शिष्य निश्चित भी रहने लगा और रात को पूरी नींद सोने भी लगा। अनावश्यक धन जहाँ भी रहता है, वहाँ विपदा का कारण बनता है। डर भी उसी कारण सताता-रहता है। यदि उसे संचय न करके किन्हीं उपयोगी कामों में लगाया जाए तो उससे सदा प्रसन्नता और निश्चितता बनी रह सकती है। शिष्य का निश्चित बन सकना इस उपाय से संभव हुआ।

## गायत्री जयंती-2026 तक इतना तो करें ही

गायत्री जयंती पर्व का गायत्री परिवार के परिजनों के लिए विशेष महत्त्व है। परमपूज्य गुरुदेव ने इसी दिन गायत्री तपोभूमि की स्थापना की और इसी पर्व पर वे सन् 1990 में स्वेच्छा से अपनी नश्वर काया को त्यागकर उस अखण्ड ज्योति से एकाकार हो गए, जिससे सन् 1926 में उनकी गुरुसत्ता प्रकट हुई थी। गायत्री जयंती पर्व, गंगा-अवतरण का दिवस, गायत्री तपोभूमि का जन्मदिन तथा परमपूज्य गुरुदेव का निर्वाण दिवस है।

सन् 1953 के गायत्री जयंती (गंगा दशहरा) पर्व पर गायत्री तपोभूमि, मथुरा में पूज्यवर ने गायत्री माता की मूर्ति में अपना दिव्य प्रखर-प्राण स्थापित किया। हिमालय स्थित उनके गुरु की धूनी से लाई गई अखंड अग्नि को तपोभूमि मथुरा की यज्ञशाला में इसी दिन स्थापित किया। अगले दिन (ज्येष्ठ शुक्ल एकादशी) गुरुदेव ने अपनी जीवन की पहली दीक्षा दी। वंदनीया माताजी उनकी प्रथम शिष्या बनीं। पूज्यवर ने अपने तपबल की पूँजी से इतना बड़ा शुभारंभ मथुरा से किया। अगस्त 1953 की अखण्ड ज्योति में वे लिखते हैं—यह सब उस सर्वशक्तिमान सत्ता की इच्छा का छोटा-सा चिह्न मात्र था। उसे जो काम कराना होता है, उसके वैसे ही साधन बन जाते हैं। एक आकस्मिक बाधा उपस्थित हो जाने पर सारे मनसूबे धूल में

मिल जाते हैं और प्रभु-कृपा की हवा चले तो भँवरों में फँसा जहाज आसानी से किनारे लग जाता है।

हमारे तत्त्वज्ञानी पूर्वजों ने आत्मबल के विकास पर सर्वाधिक जोर दिया; क्योंकि इसी के बलबूते मनुष्य आंतरिक शांति प्राप्त करता और सामाजिक समरसता स्थिर रहती है। जो मात्र भौतिक आधार पर सुखी तथा संपन्न बनना चाहते हैं, उन्हें संपत्ति तो नाममात्र की ही बढ़ती दीखती है, पर नाना प्रकार के भय, क्लेश, विद्वेष, विवाद, छल-प्रपंच द्रुतगति से उपजते जाते हैं।

ऋषियों को इस फलितार्थ का पहले से ही पता था, इसलिए उन्होंने सर्वतोमुखी उन्नति के लिए आत्मबल के विकास पर जोर दिया था, जो गायत्री माता के अवलंबन से निश्चित ही प्राप्त होता है।

पूज्यवर की प्रथम स्थापना गायत्री तपोभूमि का पुनर्निर्माण प्रगति पर है। परमवंदनीया माताजी के जन्मशताब्दी पर लोकार्पण करने का मन है। हम करोड़ों गायत्री परिजन आशान्वित हैं। गुरुदेव की तपशक्ति पर हमें भरोसा है, पर हमें भी अपने स्तर पर उनकी योजनाओं को क्रियान्वित करने में जुट जाना चाहिए।

1. हमें पत्रिकाओं-पुस्तकों का स्वाध्याय करना चाहिए और अपने से जुड़े व्यक्तियों को

इस प्रक्रिया से जोड़ना है। कुछ ही लोग पत्रिका वितरण करते और पुस्तक मेला में रुचि लेते हैं। आग्रह है, सभी परिजन इस गुरुकार्य में लगे।

2. गुरुवर के विचारों के प्रचार-प्रसार में 'बोलती दीवारें' अभियान में जुटना चाहिए। दीवारों पर सुंदर अक्षरों में मिशन के सद्वाक्य लिखे जाएँ या अनुभवी पेंटर्स से लिखाए जाएँ। यदि मकान मालिक को आपत्ति हो तो उन्हें प्रेरित कर छपे सद्वाक्य दिए जाएँ। शिक्षण संस्थानों, कार्यालयों में भी संपर्क करें।

3. प्रतिदिन गायत्री मंत्र जप, हर रविवार घर पर यज्ञ अवश्य करें।

4. शाम 7 बजे प्रत्येक घर में सामूहिक आरती तथा जयघोष हो। तपोभूमि के पुनर्निर्माण हेतु पूजास्थल पर दानपात्र स्थापित हों, जिसमें प्रतिदिन कुछ राशि डाली जाए। बच्चों में दान देने की वृत्ति विकसित करें।

5. संपूर्ण वातावरण को गायत्रीमय बनाने के लिए, गायत्री और यज्ञ का तत्त्वदर्शन चप्पे-चप्पे तक पहुँचाने को और युग-परिवर्तन हेतु अंतरिक्ष में अनुकूल वातावरण बनाने के लिए सन् 2013 की गायत्री जयंती से 12 वर्षीय युग-परिवर्तन महापुरश्चरण साधना गायत्री तपोभूमि से प्रारंभ की गई थी। गायत्री जयंती 2025 से 2026 तक इस अभियान का पूर्णाहुति वर्ष मनाया जाएगा।

सभी प्रज्ञा संस्थान सप्ताह में एक बार सामूहिक साधना का क्रम प्रारंभ करें। नए परिजनों को भी जोड़ें। जपस्थल पर देव स्थापना

का चित्र, कलश पर सुपारी तथा दीपक मंच पर स्थापित करें। परिजन हर गाँव, मुहल्ले में 10 लोगों के साधना मंडल गठित करके 24,000 गायत्री महामंत्र के लघु अनुष्ठान संपन्न कराएँ। स्थानीय स्तर पर पूर्णाहुति संपन्न करें और कलश पर रखी सुपारियों को एकत्र कर साधकों के नाम, पता, मोबाइल नंबर लिखकर सुपारियों के साथ यहाँ भेज दें। उनके नाम से पूर्णाहुति संपन्न करा दी जाएगी। साधक चाहें तो यहाँ पर घोषित तारीखों में आकर अनुष्ठान संपन्न करें या अपने स्थान पर अनुष्ठान करें और यहाँ पूर्णाहुति करें। इस संबंध में प्रचारार्थ मात्र एक रुपये मूल्य की एक पुस्तक 'युग-परिवर्तन महापुरश्चरण साधना' (SA-36) छपी गई है, जिन्हें मँगाकर प्रचार किया जा सकता है। परमपूज्य गुरुदेव द्वारा स्थापित गायत्री तपोभूमि एक सिद्धपीठ है, जहाँ 2400 तीर्थों के जल-रज तथा चौबीस सौ करोड़ हस्तलिखित गायत्री मंत्र स्थापित हैं और पूज्यवर ने अपने तप की प्रखर ऊर्जा से यहाँ गायत्री माता की प्राण प्रतिष्ठा की है। यहाँ अनुष्ठान करने का अलग ही महत्त्व है।

6. साधक नवरात्रों के जप-अनुष्ठान हेतु अनुमति लेकर यहाँ अवश्य पधारें।

7. समय-समय पर लगने वाले शिविरों की जानकारी युग निर्माण योजना पत्रिका में हर महीने दी जाती है। परिजन तथा उनके परिवारीजन इसमें भाग लें, ऐसी अपेक्षा रहेगी। □

# ज्ञातव्य

## आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

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

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

जून, 2025	जुलाई, 2025	अगस्त, 2025	सितंबर, 2025
20 से 28	20 से 28	5 से 13, 23 से 31	22 से 30 (आश्विन नवरात्र)

साधकों के लिए तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ; अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधारकार्ड नंबर, जन्मतिथि सहित, वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माला गायत्री मंत्र जप कर सकें। कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।

## मातृशक्ति सम्मेलन (दिनांक 8, 9, 10, 11 सितंबर, 2025)

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 8, 9, 10, 11 सितंबर, 2025 की तिथियों में चार दिवसीय 'मातृशक्ति सम्मेलन' आयोजित किया जा रहा है, जिसमें नारी उत्थान के कार्यक्रमों पर व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया जाएगा। इच्छुक बहनें अपना नाम, पता, फोन, व्यवसाय, पद तथा अन्य विवरण एवं साथ में आने वालों की संख्या आदि की जानकारी यहाँ भेजकर स्वीकृति प्राप्त कर लें।

## पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

परमपूज्य गुरुदेव ने अपने क्रांतिकारी विचारों को जन-जन तक पहुँचाने के लिए नित्य लेखन किया और पत्रिकाओं तथा 3200 पुस्तकों को सुलभ कराया। पत्रिकाओं का प्रसार उनकी विचारधारा के प्रसार के लिए आवश्यक है। पत्रिकाओं के प्रचार-प्रसार की समग्र योजना को समझने तथा सफल क्रियान्वयन हेतु ये शिविर निम्नलिखित तिथियों में आयोजित किए जा रहे हैं, जिसमें आप सभी परिजन अवश्य भागीदार बनें।

दि. 02 से 04	जुलाई, 2025	उत्तर प्रदेश
दि. 13 से 15	जुलाई, 2025	बिहार, झारखंड
दि. 19 से 21	अगस्त, 2025	मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़
दि. 15 से 17	सितंबर, 2025	{ असम, बंगाल, ओडिसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, सिक्किम, भूटान, त्रिपुरा, मिजोरम, नेपाल आदि।

## आगामी पुस्तक मेला

सेन्ट्रल पब्लिक स्कूल  
मोहदीपुर चौराहा, गोरखपुर (30700)

15-20 जून  
2025

श्री राजेन्द्र पाण्डेय  
मो. : 9451078984

जीवनमुक्त वे ही हैं, जिन्होंने स्वयं को भवबंधनों से मुक्त कर लिया है।

( 21 )

# प्राणवान कार्यकर्ता शिविर—स्वर्णिम अवसर

दिनांक : 02-03 अगस्त, 2025

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

सभी प्राणवान बहनों-भाइयों के लिए उपरोक्त तिथियों में इस विशिष्ट शिविर 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 इस शिविर का उद्देश्य है। परिजन नाम, पते, फोन, व्यवसाय/पद एवं अन्य विवरण सहित जानकारी भेजकर अनुमति प्राप्त कर लें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

## पारिवारिक सम्मेलन

[दि. 02-04 सितंबर, 2025]

परिवार निर्माण, युग निर्माण आंदोलन की मध्य धुरी है, परिवार निर्माण के बिना मानव के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण संभव नहीं। आदर्श परिवार व्यवस्था के सूत्रों को जानने, समझने तथा अपनाने की दिव्य प्रेरणाएँ पाने के लिए गायत्री तपोभूमि में 'पारिवारिक सम्मेलन' शिविर आयोजित किया जा रहा है। इस शिविर में भाग लेने के इच्छुक परिजन अपने नाम, पता, मोबाइल नंबर आदि के विवरण के साथ समयपूर्व स्वीकृति अवश्य मँगा लें, ताकि आवास आदि की उचित व्यवस्था हो सके।

## प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

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

जून, 2025	जुलाई, 2025	अगस्त, 2025	सितंबर, 2025
1 से 7	1 से 7	1 से 7	1 से 7
11 से 17	11 से 17	11 से 17	11 से 17
21 से 27	21 से 27	21 से 27	21 से 27

स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है निम्नानुसार है—

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

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

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

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399, मो.— 09927086287, 09927086289

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

## उच्चस्तरीय योगाभ्यास है—खेचरी मुद्रा

मस्तिष्क का मध्य केंद्र रेटीकुलर ऐक्टिवेटिंग सिस्टम है। उसमें से हर क्षण विद्युतीय चिनगारियाँ उछलती रहती हैं। यही है वह विद्युत उत्पादक केंद्र जो समस्त शरीर को जीवनीशक्ति की प्राण विद्युत की पूर्ति करता है। जीवन और मृत्यु का दारोमदार इसी के द्वारा उत्पन्न किए गए स्फुलिंगों पर निर्भर है।

यह उद्गम उद्भव मात्र शरीर में काम आने वाली क्षमताओं का ही उत्पादन नहीं करता वरन आध्यात्मिक स्तर के दिव्य अनुदान भी इसी केंद्र द्वारा ब्रह्मचेतना के विपुल भंडार से खींचे जाते हैं और व्यक्ति दिव्यशक्तियों के साथ ताल-मेल बिठाने के लिए इसी केंद्र के सहारे अग्रगामी होता है।

इस केंद्र के रहस्योद्घाटन पौराणिक उपाख्यानों में अनेक प्रकार से हुए हैं। इसे कैलास मानसरोवर बताकर उस पर उमा-महेश की स्थापना की गई है। यही क्षीरसागर है। इसी में सहस्रमुखी शेषशय्या पर लक्ष्मी-नारायण शयन करते हैं। वस्तुतः यह दिव्यशक्तियों का निरूपण है। यहाँ स्वर्गलोक से पृथ्वी पर ज्ञानगंगा का अवतरण होता है। यही विष्णु नाभि से निकला वह कमल पुष्प है, जिस पर ब्रह्मा विराजते हैं, सृष्टि रचते हैं और उसमें वेद ज्ञान का संपुट लगाते हैं।

वृक्ष का कलेवर ऊपर होता है और उसकी जड़ नीचे होती है। वृक्ष की शोभा-संपदा ऊपर दीखती है, पर उसकी जड़ जमीन में दबी रहती है। समझना चाहिए कि समूची काया एक पेड़ है और उसकी जड़ तालु में है। तालु की बनावट भी नीची-ऊँची ऊबड़-खाबड़ है। उसके पीछे जो मांसपिंड लटकता है, जिसे युव्युला भी कहते हैं—यह समूचा भाग ब्रह्मरंध्र में अवस्थित

चुंबकत्व का अधोभाग है। उसमें भी दिव्य रस भरा रहता है। कोई चाहे तो उसका खेचरी मुद्रा द्वारा रसपान कर सकता है। इसमें अन्य माधनाओं की भाँति स्थिर शरीर और शांत चित्त रखने की प्रथम शर्त तो पालन करनी ही पड़ती है। इसके अतिरिक्त जिह्वा को उलटकर जितना अधिक पीछे ले जाना संभव हो उसके लिए प्रयत्न करते रहना चाहिए। जब जीभ कुछ पीछे जाने लगे और उसकी नोक का निचला भाग जब तालु के भीतरी भाग को छूने लगे, तब समझना चाहिए कि अब स्थिति ठीक बन गई।

तालु का अगला भाग तो भोजन में, बोलने में काम आता रहता है उसी प्रकार जीभ की ऊपरी सतह, पिछला भाग तथा नोक भी स्वाद बताने तथा मुँह को गीला रखने के लिए रस बहाने में लगी रहती है। अध्यात्म प्रयोजनों में जीभ का निचला भाग और तालु का पिछला भाग ही काम आता है। प्रयत्न यह करना चाहिए कि जिह्वा त्रिकुटी केंद्र की सीध तक पहुँच जाए और वहाँ वैसी क्रिया करने लगे जैसे कि बच्चा माँ का दूध चूसता है।

यहाँ भृकुटी और त्रिकुटी का अंतर हमें समझना चाहिए। दोनों भौहों के बीच का स्थान भृकुटी कहलाता है। तृतीय नेत्र का स्थान यही है। त्रिकुटी उसे कहते हैं, जिसमें एक रेखा दोनों कानों के बीच खींची जाए और दूसरी भृकुटी के पिछले भाग तक। तब वे दोनों जहाँ-कहाँ भी मिलेगीं, वह स्थान त्रिकुटी कहलाएगा। साधारणतया उसे कानों के मध्यवर्ती भाग में अवस्थित समझना चाहिए। लगभग यही गले का मांसपिंड थन की तरह लटकता रहता है।

इसी त्रिकुटी स्थान में खेचरी मुद्रा का अभ्यास किया जाता है। यही ब्रह्मरंध्र का

यदि कोई मनुष्य ही न बन सके तो कुछ और बनना निरर्थक है।

अधोभाग है। उसी को अमृत साव-स्थली कहते हैं।

जिह्वा के निचले भाग को इसी तालु के पृष्ठ भाग से स्पर्श करना चाहिए और बहुत ही धोमी गति से इसे परस्पर रगड़ना चाहिए। यह रगड़ ऐसी हो जिससे दोनों में से किसी भी भाग पर दबाव न पड़ने पावे। रगड़ में कोई क्षति न हो वरन ऐसा लगे मानो गुदगुदाया-सहलाया जा रहा है। छोटे बच्चे माँ का दूध पीते समय इसी स्तर की क्रिया करते हैं। इनके होंठ भी कोमल होते हैं और माता का चुचुक भाग भी। तनिक-सी सहलाने की क्रिया चलते ही दूध स्रवित होने लगता है। खेचरी मुद्रा में भी यही स्थिति होती है।

देव लोक में अमृत घट है। यह पौराणिक उपाख्यान है। समुद्र मंथन के उपरांत थोड़ा-थोड़ा भाग देवताओं को पिलाने के उपरांत उस घट को धन्वंतरि की सुपुर्दगी में देवलोक में सुरक्षित रखा गया है। यह मस्तिष्क रूपी स्वर्ग का रूपक है। ध्यान धारणा यहीं की जाती है। ब्रह्मा, विष्णु, महेश का निवास इसी में है।

क्षीरसागर, मानसरोवर अमृतघट की स्थापना यहीं है। ईश्वरदर्शन और आत्मदर्शन यहीं होता है। समाधि यहीं लगती है और तुरीयावस्था का आनंद इसी स्थान पर मिलता है।

जिह्वा द्वारा तालु को सहलाने-गुदगुदाने की क्रिया द्वारा मस्तिष्क में सुरक्षित अमृत का एक भाग ऊपर से नीचे उतरता है और वह शरीर के अन्यान्य भागों में चला जाता है। ऐसी अध्यात्मवादियों की मान्यता है।

खेचरी मुद्रा के अभ्यास से आशा, उत्साह, स्फूर्ति एवं उमंग का शरीर-क्षेत्र में अनुभव होता है। ज्ञानेंद्रियाँ अपना काम तो पूर्ववत् करती हैं, पर उनका दृष्टिकोण बदल जाता है क्रियाकलाप में उत्कृष्टता का समावेश होने लगता है और क्रियाशक्ति में उत्साहजनक अभिवर्द्धन हुआ दीख पड़ता है। शास्त्रों में खेचरी मुद्रा के और भी अनेक प्रभावों का वर्णन है। मस्तिष्क को नीचे से भी प्रोत्साहन-पोषण मिलने से उसकी जड़ें मजबूत होती हैं और चेतना शरीर अपेक्षाकृत अधिक वेग से ऊपर उभरने लगता है। □

युधिष्ठिर ने जीवन में एक बार झूठ बोला था—“नरोवा कुँजरोवा” सो अंत समय उन्हें एक दिन नरक में और सौ वर्ष स्वर्ग में रहने का निर्णय सुनाया गया। पूछा गया पहले नरक भोगेंगे या स्वर्ग।

युधिष्ठिर ने नरक का भार उतारना उचित समझा और उसी के लिए अपनी सम्पत्ति प्रदान की। तदनुसार उन्हें नरक भेज दिया गया।

युधिष्ठिर के नरक पहुँचने पर वहाँ का वातावरण बदल गया। कठोर व्यवहार करने वाले यमदूत नरम हो गए और सद्व्यवहार करने लगे। अन्य व्यवस्थाएँ भी बदलीं और कष्टकारक न रहीं। यह सब युधिष्ठिर के वहाँ रहने का ही प्रताप था।

दूसरे दिन जब उनके विदा होने का समय आया तो सभी नरकवासी दीनतापूर्वक अनुरोध करने लगे। आपके यहाँ रहने से हमें बड़ी राहत मिलती है। हो सके तो यहीं रहें।

युधिष्ठिर का हृदय भर आया। उनसे सदा के लिए नरक रहना स्वीकार कर लिया। अपना स्वर्ग ले जाने वाला पुण्य उन दुःखियों में बाँटकर उनका त्रास हलका कर दिया।

उनके वहाँ रहने पर नरक के वातावरण में आमूलचूल परिवर्तन हो गया। नरक की स्थिति स्वर्ग के समतुल्य बन गई।



## एक आदर्श नारी : भामती

सुप्रसिद्ध वेदांती पंडित वाचस्पति मिश्र 'भामती' ग्रंथ के प्रणयन में व्यस्त थे। व्यस्तता भी कैसी, न दिन का पता और न रात का पता। शरीर-निर्वाह के लिए शौच, स्नान, भजन और भोजन आदि कार्य अभ्यासवश हो जाते थे; ऐसा लगता था मानो इन कार्यों में भी उनकी रुचि नहीं है। उन्हें इतना भी ध्यान नहीं था कि समय पर कौन भोजन की थाली परोसकर सामने रख जाता है। उच्छिष्ट पात्र कौन उठाकर ले जाता? कुटिया में उनके साथ छाया की तरह लगकर कौन अपनी अमूल्य सेवाएँ प्रदान कर रहा है? इस ओर तो उनका कभी ध्यान भी नहीं गया।

दीपक के प्रकाश में उन्हें एक स्त्री दिखाई दी। अपने मूल विषय से हटकर कुछ सोचने का अवसर आया। वह पूछ ही बैटे—“तुम कौन? तुम्हारे यहाँ आने का क्या उद्देश्य है?” “मैं पिछले चालीस वर्षों से इसी कुटिया में निवास कर रही हूँ। मैं हूँ आपकी सेविका।” उस नारी ने बड़े विनम्र शब्दों में उत्तर दिया।

“मेरी सेविका।”—पंडित जी चौंके।

“आश्चर्यचकित होने की क्या बात है? कन्या का पिता हाथ पीले करके जिसको सौंप देता है, वह उसकी सेविका ही तो कहलाती है। आप विवाह मंडप की बात शायद भूल गए। यज्ञ की वेदी पर बैठे-बैठे भी तो आप गहन चिंतन में तन्मय थे। विवाह की शुभ वेला में वर-वधू जब भावी जीवन की रंगीनी में तैरने के स्वप्न सँजोते हैं, वहाँ आप तो अपने हाथ में कुछ कागजों को लेकर विचारों

में खोए हुए थे। इस कुटिया में आपको अपने लेखन-कार्य से ही इतना अवकाश नहीं मिला, जो सुख-दुःख के बारे में कुछ पूछते। मैंने भी आपकी साधना में व्यवधान डालना उचित न समझा। आज दीपक की बाती बढ़ाते समय जो आपको असुविधा हुई है, उसके लिए मैं क्षमा चाहती हूँ। अब तक आपकी सेवा के पश्चात जो थोड़ा-बहुत समय मिलता था, उसमें पड़ोस के बच्चों को कुछ लिखना-पढ़ना सिखा देती थी।”

“जिस कार्य को मैंने अपने हाथ में लिया था, वह आज समाप्त हुआ। अब तुम यह तो बताओ कि मुझसे चाहती क्या हो?”—पंडित जी ने बड़े गंभीर स्वर में उससे पूछा।

“कभी चाहती थी कि गोद हरी-भरी रहे। कम-से-कम वृद्धावस्था के लिए कोई सहारा हो, पर जीवन की वह अवस्था तो कब की बीत चुकी, अब तो केश श्वेत हो गए, शरीर जर्जर हो गया। विवाह के पूर्व के रंगीन सपने विवाह के तुरंत बाद ही समाप्त हो गए। चौथेपन में पाने को रह ही क्या गया है? बस, आपकी सेवा को ही जीवन का लक्ष्य मानकर संतुष्ट हूँ।”

“तुम्हारा नाम?” “भामती।”

वाचस्पति मिश्र ने लेखनी उठाई, मसिपात्र में डुबाकर ग्रंथ के मुखपृष्ठ पर उसका नाम लिख दिया—‘भामती’। और उसकी ओर देखते हुए बोले—“संसार में जब तक वेदांत की चर्चा होती रहेगी, तब तक इस ग्रंथ के सहारे तुम्हारा नाम अमर बना रहेगा। इसी को, मुझ अपना वंश चलना समझना।”

# प्रेरणाप्रद बाल कहानियाँ

डरें नहीं, हिम्मत रखें

बहुत पुराने समय की बात है। एक बड़े जंगल में एक गीदड़ रहता था। एक दिन वह भोजन की तलाश में बहुत घूमा, परंतु उसे खाने को कुछ भी न मिला। भूख-प्यास से बुरा हाल था वेचारे का। वह तो मांस खाने वाला जानवर था, उसे तो मांस चाहिए था। शाम होने को आई, वह ऐसे स्थान पर पहुँचा जहाँ कभी दो सेनाओं का युद्ध हुआ होगा। किसी एक का ढोल वहीं छूट गया था। ढोल में दोनों ओर चमड़ा मढ़ा होता है, वह एक पेड़ की डाल पर लटका हुआ था। जब हवा चलती तो ढोल पर पेड़ की टहनियाँ लगती तो एक आवाज पैदा होती थी। ढोल से ढम-ढम की आवाज आती।

जब वह बजता तो उस आवाज को गीदड़ पहचान नहीं पा रहा था, पर सोच रहा था कि कोई बहुत बड़ा जानवर है, उसे डर लगने लगा। सोचा यह तो मुझे ही खा जाएगा। वह डरकर भागने को हुआ, वैसे ही उसने फिर से सोचा कि मुझे भागना चाहिए या नहीं। गीदड़ होता तो डरपोक है, पर उसने साहस किया और धीरे-धीरे बोला कि यह क्षेत्र मेरा निवास स्थान है, मुझे जल्दी में कोई निर्णय नहीं लेना चाहिए। देखता हूँ कि किस जानवर की आवाज है? झाड़ियों के नीचे धीरे-धीरे उधर को सरकता-सरकता पहुँचा उस ढोल के पास।

उसे जब ढोल दिखाई दिया तो उसने स्वयं भी हाथ मारकर उसको बजाया। बहुत खुश हुआ, इतना खुश कि उसका भय भी समाप्त हो गया। उसने बार-बार ढोल के चमड़े पर हाथ मारकर बजाया और सोचने लगा कि बहुत ही मोटा-तगड़ा मांस से भरपूर कोई जानवर है और चरबी भी खूब है, परंतु निर्बल असहाय है, मुझे इससे क्या डर? ये तो हिलता-डुलता भी नहीं। मुझे कई दिन का भोजन मिल गया। गीदड़ बहुत खुश हुआ और सोचा इतना भोजन मुझे कई दिन के लिए काफी है।

उसने उसमें दाँत गड़ाकर देखा, परंतु वह तो बहुत मोटा चमड़ा उस पर कसा हुआ था। गीदड़ के प्रयास करने पर उसमें छोटा-सा छेद हो गया। उसके कई दाँत टूट गए, मुँह में खून निकल आया। धीरे-धीरे छेद को बड़ा किया और उसके अंदर घुसकर देखा। उसमें तो कुछ भी नहीं था। उसको बड़ी निराशा हुई, भूखा ही रहना पड़ा उस दिन गीदड़ को। बस एक बात से खुशी हुई कि वह आवाज से डरकर बिना सोचे-विचारे कहीं भाग जाता तो उसे अन्य स्थानों पर भटकना पड़ता, अपना घर भी छूटता। अतः हमें कभी उतावलेपन में बिना सोचे-समझे कोई निर्णय नहीं लेना चाहिए।

## मिलकर काम करें

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 पहाड़ी के समीप से गुजरता था, रात तूफान आ गया था सो रास्तेभर 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 और गया। बच गया नहीं तो हड्डी टूट जाती।

मस्तिष्क अब तक खड़ा चुपचाप तमाशा देख रहा था। जब उससे रहा न गया तो उसने कहा—“मूर्खों! तुम अलग-अलग शक्ति लगा रहे हो हिल-मिलकर काम करना भूल गए,

तभी तो पत्थर के इन टुकड़ों को उठा पाने में समर्थ नहीं हो रहे हो।” हाथों को अपने अज्ञान पर बड़ा पश्चात्ताप हुआ। उस दिन से मनोमालिन्य त्यागकर दोनों साथ-साथ काम करने लगे।

## अपने पैरों पर खड़े हों

किसी चिड़िया ने चोंच में दबाकर पीपल का एक बीज नीम के तने में डाल दिया। वहाँ थोड़ी मिट्टी, थोड़ी नमी थी, बीज उग आया और धीरे-धीरे उस वृक्ष में ही आश्रय लेकर बढ़ने लगा।

प्रारंभ में तो लगा कि यह पौधा प्रगति कर रहा है, पर शीघ्र ही पता चल गया कि उसका आविर्भाव तो परावलंबी है। दूसरों की कृपा सीमित ही हो सकती है, सो सीमित साधनों में पेड़ भी थोड़ा ही बढ़ पाया। न जड़ों को विकास के लिए स्थान मिला और न डालों को फैलने के लिए सो वह डाल का पीपल थोड़ा ही बढ़कर रह गया।

एक दिन उसने नीम के बड़े वृक्ष को डाँटते हुए कहा—“दुष्ट तू स्वयं तो आकाश छूने जा रहा है और मुझे थोड़ा भी बढ़ने नहीं देता। अब तूने शीघ्र ही मुझे विकास के और साधन न दिए तो तेरा सत्यानाश कर दूँगा।”

नीम के वृक्ष ने समझाया—“मित्र औरों की दया पर पलने वाले इतना ही विकास कर सकते हैं, जितना तुमने किया है। उससे अधिक करना हो तो नीचे उतरो और अपनी नींव आप बनाओ, अपने पैरों पर आप खड़े हो जाओ।”

पृथ्वी पर ऐसे मनुष्य भी हैं, जिनकी क्रूरता प्रकृति की क्रूरता को भी मात कर देती है।

पौधे से वैसा करना तो नहीं बना, हाँ वह वृक्ष को कोसने से बाज नहीं आया। नीम वृक्ष को इतनी फुरसत कहाँ थी, जो पीपल के पौधे को गाली-गलौज सुनाता।

एक दिन हलकी-सी आँधी आई। नीम का वृक्ष थोड़ा ही हिला था, पर जब नींव ही कमजोर थी तो रोकता कौन? पीपल

का पौधा धराशायी होकर मिट्टी चाटने लगा।

उधर से एक राहगीर निकला, उसने एक बार नीम के वृक्ष की ओर देखा, दूसरी बार पीपल की ओर। धीरे से उसने कहा—“जो औरों के आश्रय में बढ़ने की आशा करते हैं, उनकी अंतगति यही होती है।” □

एक करोड़पति सेठ थे। वे दिन-रात चिंता में डूबे रहते, सो उनकी नींद गायब हो गई। कारण यह था कि इनकम टैक्स का छापा पड़ा था और दोहरे बहीखाते पकड़े गए थे। इस केस में 10 लाख तक जुरमाना हो सकता था। यही भय उन्हें खाए जा रहा था।

एक विचारशील उनके मित्र थे। वे आए और घुल-मिलकर बातें हुईं। उन्होंने पूछा—“आपकी कुल संपत्ति कितनी है?” बताया गया—“लगभग एक करोड़।” पूछा गया—“इसमें से यदि दस लाख चले भी जाते हैं, तो कितना बचता है?” उत्तर था—“90 लाख।”

विचारशील ने कहा—“10 लाख के घाटे से आप भयभीत हैं और 90 लाख फिर भी आपके पास शेष रह जाने की प्रसन्नता आपको क्यों नहीं होती? उतने पर संतोष क्यों नहीं करते?”

सेठ जी ने नए सिरे से विचार आरंभ किया और उन्हें दूसरे दिन से ही गहरी नींद आने लगी। ऐसी बीमारी जो किसी भी इलाज से ठीक नहीं हो सकी, वह एक सुंदर विचार से ही ठीक हो गई। सोचने का तरीका बदला गया था।

# नारी की कार्यकुशलता



परिवार की प्रगति और समृद्धि के लिए आय के अनुसार व्यय का संतुलन आवश्यक है। घरेलू व्यवस्था एवं साज-सँभाल की जिम्मेदारी पत्नी की होती है, पति की बाह्य व्यवस्था एवं आय की। यह कुशलतापूर्वक परिश्रम से ही संभव है। इसके अभाव में संभावित उपार्जन-उत्पादन असंभव है। पति की अच्छी आमदनी के बाद भी पारिवारिक व्यवस्था लड़खड़ाते रहना तथा आवश्यकताओं की पूर्ति करने में असमर्थ होने का एक कारण यह भी है कि पत्नी द्वारा गृहस्थी के कर्तव्यों की गैर-जिम्मेदारी एवं अनावश्यक खर्चों व आदतों का शिकार होना। आवश्यकता और इच्छाओं में भेद न समझ पाने के कारण घर को कबाड़ी की दुकान बनाते रहने और पति पर अपना पूर्ण अधिकार समझने वाली महिलाएँ उनके विकास में बाधक होती हैं।

वे यह आशा करती हैं कि उनके पति अधिकांश समय उनके साथ में ही रहें। जब कभी उनके अधिक काम, परिश्रम करने एवं व्यस्तता के अवसर आते हैं या कार्यवश कहीं दौरे के कार्यक्रम बनते हैं, तब वे पति को हतोत्साहित करती रहती हैं। अपने स्नेह का प्रदर्शन केवल साथ में रहने पर ही समझती हैं। पत्नी के आदर के लिए न चाहते हुए भी पति

को बहाना करके इन अवसरों से बचना पड़ता है, किंतु यह उन्हीं के भविष्य के लिए घातक ही होता है। कम काम करने वाले शासकीय कर्मचारी उच्च अधिकारियों की नजर में रहते हैं। शारीरिक परिश्रम करने वाले मजदूर भी परिश्रम की चोरी करते हैं। फलस्वरूप इसका कुप्रभाव आय पर पड़ता है। होना यह चाहिए कि पत्नी अपने पति को घर के कामों से निश्चित रखकर अधिक परिश्रम हेतु प्रोत्साहित करे। यदि वह स्वयं भी किसी तरह उसके सहयोग के योग्य है, तो उसकी उपेक्षा न करे। पति के अच्छे संकल्पों तथा कार्यों को पूर्ण करने के लिए अपना महत्वपूर्ण योगदान देते रहने से प्रगति एवं सुख-समृद्धि की वृद्धि होती रहती है।

अपने से अधिक संपन्न परिवारों से अपनी तुलना करते रहने से अपना स्तर घटिया लगने लगता है। उनकी बराबरी करने के लिए नारियाँ प्रयत्न करती रहती हैं। वे उनकी शानोशौकत देखकर लालायित और चिंतित रहती हैं। पति से अच्छे भोजन, कपड़े, जेवर आदि के लिए वे हठ करती हैं। उन्हें अपनी आर्थिक स्थिति का हठ के सामने कोई ध्यान नहीं रहता। पूर्ति न हो सकने पर पति को झिड़कियाँ देती रहती हैं। इतना ही नहीं, आय बढ़ाने के अनेक विकल्प बताती हुई भ्रष्टाचार तथा बेईमानी के लिए उन्हें

सलाह भी देती हैं। बातों-बातों में कर्जे का भार बढ़ाते रहना तो साधारण बात बन जाती है। पत्नी को प्रसन्न रखने हेतु विवश होकर पति को अनैतिक कदम उठाने पड़ते हैं।

इन कार्यों में एक-दो बार सफलताएँ मिल जाने पर ऐसा करते रहने की हिम्मत बढ़ जाती है। बिना मेहनत से ही धनोपार्जन होने लगता है तो आलस्य-प्रमाद आदि दुर्गुणों का आदत में समावेश हो जाता है। इससे उनकी कार्यक्षमता और योग्यता क्षीण होती जाती है तथा भावी प्रगति के द्वार बंद हो जाते हैं। यदि पत्नी अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार व्यय करे तथा अनावश्यक इच्छाओं की पूर्ति हेतु हठ न करे तथा अपने से कम साधन-सुविधा वाले परिवार से तुलना करे तो निरर्थक इच्छाओं को प्रश्रय नहीं मिलता। अर्थाभाव में भी परेशानी अनुभव नहीं होती और संतोष, धैर्य के साथ जीवन के सुखों को भोगा जा सकता है। इतने में ही कुछ बचत करके या उत्पादन कार्यों में सहयोग देकर पति को ईमानदारी एवं परिश्रम के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। ईमानदारी की हर स्थान में माँग होती है, योग्यता और विश्वास की छाप जमने से प्रगति के अवसर प्राप्त होते हैं।

कुछ महिलाएँ ऐसे स्वभाव की होती हैं कि दिनभर यहाँ-वहाँ गप-शप करती रहती हैं और व्यर्थ में समय नष्ट करती हैं। मेल-मुलाकात, खाना-पीना, पार्टी, शृंगार आदि कार्यों से उन्हें फुरसत नहीं मिल पाती। दिनभर

के काम-काज से थका-हारा पति जब घर आता है; तब वह घर का वातावरण साफ-सुथरा एवं व्यवस्थित देखकर प्रसन्न हो जाता है; इससे उसकी दिनभर की थकान एवं कुंठाएँ समाप्त हो जाती हैं। मन हलका हो जाता है, किंतु यदि घर में पैर रखते ही गृहस्थी का सामान गंदा, अस्त-व्यस्त पड़ा दिखाई देता है, अनेक परेशानियाँ तथा समस्याओं की बौछार शुरू होने लगती है तो उसका मन तनावयुक्त होकर खिन्न हो जाता है। थकान और भी बढ़ जाती है। घर की विशृंखलित व्यवस्था से परेशानी बढ़ जाती है। ऐसे वातावरण में कोई कार्य योजनाबद्ध रूप से प्रगतिशील दिशा में नहीं बढ़ पाता तथा इसका दुष्परिणाम यह होता है कि शारीरिक क्षमता एवं मानसिक योग्यता क्षीण होने लगती है। घर की समस्याएँ ही दिनभर मस्तिष्क में बनी रहती हैं। कार्यकुशलता की कमी से प्रगति के अवसरों से वंचित रहना पड़ता है।

महिलाएँ ऐसे प्रसंग न आने दें और सुव्यवस्थित वातावरण बनाए रखकर पतियों को प्रसन्न रखते हुए उनकी कुशलता को बढ़ाते रहने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। यह स्वाभाविक है कि परिश्रम करने वाले पुरुष अपनी पत्नी से काफी सुख-सुविधाओं की आशा करते हैं; ताकि उनका कार्य सुव्यवस्थित चलता रहे। यदि स्वयं पत्नी ही पति से अनेक इच्छाओं की पूर्ति की आशा रखे तो उसका ध्यान एवं मनोयोग कार्य को

संपन्न करने में नहीं, गृहस्थी में वैठा रहेगा। पत्नी का कर्तव्य हो जाता है कि वह इस तरह बाधक न बने। अपनी ओर से इस बात के लिए पति को आश्वस्त रखे कि उसे कोई दुःख या कष्ट नहीं है और न कोई इच्छा। इस बात का विश्वास होते ही वह अपने व्यावसायिक कार्यों को विशेष रुचि के साथ करता है। इसके लिए वह प्रोत्साहित भी कर सकती है।

उसके कदमों को प्रगति की ओर बढ़ाते रहने के लिए खाने-पीने, सोने-जागने, काम पर जाने-आने आदि की व्यवस्था ऐसी है, जिस पर थोड़ा भी ध्यान देकर पत्नी की ओर से सुविधा दी जाए तो इससे पति के कार्य की गति

एवं कुशलता पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है; किंतु गृहस्थी की ही चिंता करते रहने पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि पत्नी प्रत्यक्ष रूप से व्यावसायिक कार्यों में सहयोग न दे सके तो भी गृहस्थी की व्यवस्था, कार्यकुशलता एवं संतोषवृत्ति द्वारा अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दे सकती है। इस थोड़े-से ही कर्तव्यपालन से यदि पति की उन्नति हो जाए या समाज में कोई उच्च स्थान मिल जाए तो इससे पूरे परिवार का सम्मान बढ़ता है, जो पत्नी के लिए भी गौरवशाली होता है। अतः घर-परिवार की हितैषी नारी को अपनी तरफ से सतर्क रहने, अहंमन्यता त्यागकर विकासशील कार्यों में अपना कर्तव्यनिष्ठ कदम उठाने की आवश्यकता है। □

एक बार की बात है कि एक रानी सरोवर में स्नान कर रही थी। उसका हार सरोवर के किनारे पर रखा था, जिसकी एक दासी रखवाली कर रही थी। स्नान करते काफी समय बीत गया। इधर दासी को नींद आ गई। इस बीच पेड़ पर वैठा हुआ बंदर उस हार को उठा ले गया। दासी की आँख खुली तो हार गायब था। खुद चोरी के इलजाम से बचने के लिए चोर-चोर चिल्लाने लगी। सिपाही सुनकर उस ओर दौड़ पड़े। उधर एक किसान जा रहा था। सिपाहियों को अपनी ओर आते हुए देखकर वह डर गया और वहाँ से भागने लगा। सिपाहियों को पक्का विश्वास हो गया कि यही चोर है। उसे पकड़कर खूब पिटाई की और जेल में बंद कर दिया। दूसरे दिन हार एक पेड़ पर टँगा हुआ मिला, तब बेचारा किसान कहीं जेल से छूटा। अकारण भय करना भी कभी-कभी गलत ही होता है। सत्य के समर्थन में मनुष्य को दृढ़ता और धैर्य से काम लेना चाहिए। यदि तुम सच्चे हो तो डरना नहीं चाहिए।

यदि आपके शरीर में बल है, मन पवित्र है, जीवन सरल है तो आप सच्चे हैं।

# आत्मप्रगति में बाधक : निंदावृत्ति

पद्ममालिनी को अपने रूप-सौंदर्य व प्रतिभा पर गर्व था। कई कलाओं में वह निपुण थी। हस्तकला, चित्रकला, पाककला सहित सौंदर्य निखारने के अनेक तौर-तरीके उसे सिद्ध थे। इनके प्रदर्शन से उसे भारी प्रसन्नता मिलती थी। जब भी कभी कोई उसकी प्रशंसा करता, उसके मुख पर प्रसन्नता की आभा चौगुनी हो जाती। उसके मन में सदा यही चाहत रहती कि हर कोई मेरी प्रशंसा करता रहे और मैं आनंदविभोर होती रहूँ। ऐसे अवसर उसके जीवन में आते भी थे, पर वह कभी तृप्त नहीं होती थी; एक अनजानी अतृप्ति उसे झुलसाती रहती थी। अपनी इस अतृप्ति को मिटाने के लिए वह बार-बार स्वयं की प्रशंसा करती थी। जब इतने पर भी उसके अंतस् की जलन न मिटती थी तो वह औरों की निंदा करने लगती थी।

स्वयं की प्रशंसा, दूसरों की निंदा; यह उसका सबसे प्रिय कार्य था। अपनी समूची दिनचर्या में न तो वह स्वयं की प्रशंसा का कोई अवसर चूकती और न दूसरों की निंदा करने में कोई ढिलाई बरतती। समय के साथ उसके इस स्वभाव से सभी परिचित हो चले थे। अधेड़ उम्र हो जाने पर भी उसके वेश-विन्यास व केश-विन्यास को देखकर अनेक लोग यदा-कदा हँस भी देते, पर वह इन सबसे बेखबर अनेक औपधियों की

सहायता से स्वयं को निखारने व युवती दिखाने में व्यस्त रहती। व्यस्तता के इस कार्यक्रम में स्वप्रशंसा व परनिंदा का संपुटित क्रम भी शामिल था। अपने इस स्वकेंद्रित व संवेदनहीन जीवन में वह शास्ता को भी विस्मृत कर चली थी। हालाँकि एक समय उसे भगवान तथागत का प्यार भरा सान्निध्य मिला था, लेकिन तथागत की इस करुणा को भी अब वह अपने अहंपोषण के लिए प्रयोग करती थी।

अंतर्यामी तथागत पद्ममालिनी की इस भावदशा से परिचित थे। उन्होंने उसे किशोरावस्था से देखा था, जब वह न केवल तन से सुंदर थी, बल्कि उसके मन में संवेदना की ऊर्मियाँ उमगती रहती थीं। भगवान के लिए प्रगाढ़ समर्पण के स्वर उसकी भावनाओं में फूटते रहते थे। उसकी यही चाहत थी कि वह शास्ता को अपना समूचा जीवन दे दे, पर अतीत व आगत को समान रूप से परखने वाले प्रभु ने उसे वैवाहिक जीवन अपनाने की सलाह दी। उसे समझाया कि तुम ब्रह्मचारिणी या भिक्षुणी होने के बजाय विवाह करके संघ का कार्य करो। अपनी इस नियति को उसे स्वीकारना पड़ा। उसका जीवन एक निश्चित गति से चल पड़ा।

चित्त में छिपे संस्कार-बीज एक सुनिश्चित कालक्रम में अंकुरित होने लगे। अहंता के सतत

पोषण की चाहत से जहाँ आत्मप्रशंसा पनपी, वहीं इसका निषेधात्मक रूप परनिंदा के रूप में प्रकट हुआ। समय के साथ उसकी यह अतृप्ति बढ़ती गई और विकसित होती गई—अनेक नई-नई आदतें। इस अतृप्ति में कहीं-कोई भावनात्मक चोट भी शामिल थी, जो उसे भगवान के संघ के किसी भिक्षु से मिली थी। अपने द्वारा किए गए प्रेम-निवेदन को अस्वीकार किए जाने को उसने अपनी अहंता पर चोट के रूप में अनुभव किया था। उसकी भावनात्मक पीड़ा अहंता की छटपटाहट के रूप में प्रकट हुई।

समय तो बीता, पर यह पीड़ा न बिसरी और अब तो इस पीड़ा ने शत्रुता, द्वेष व निंदा का रूप ले लिया था। हरेक से, हर किसी से, हर कहीं पर उस भिक्षु की, जिसे वह चाहती थी, निंदा उसका सबसे प्रिय कार्य हो गया था। ऐसा करके उसे अपने घावों पर मरहम लगाने जैसी अनुभूति होती। जब निंदा के कारण हों, तब तो वह चूकती ही नहीं थी, कारण न हों, तब भी निंदा करती थी। कारण न हों तो कारण खोज लेती थी। कारण न मिलते, तो वह कारण विनिर्मित कर लेती थी। उस भिक्षु का कोई भी काम उसे नहीं सुहाता था। उसकी पूजा, आराधना, ध्यान या फिर सेवा अथवा आध्यात्मिक जीवन, सभी की वह निरंतर आलोचना करती रहती। उस भिक्षु के आध्यात्मिक जीवन व भगवान तथागत के प्रति उसकी भक्ति को लेकर वह अनेक कटु आलोचनाएँ करती।

हर समय वह यही कहती कि अध्यात्म सीखना है, तो मुझसे सीखो, मेरे परिवार से सीखो! देखो, मैं कैसी सादगीपूर्ण जिंदगी जीती हूँ? कितना उज्ज्वल चरित्र है मेरा? अरे उस दूषित चरित्र वाले भिक्षु में रखा ही क्या है? न तो उसके पास साधना है और न चरित्र। अभी तो उसका ठीक से बौद्धिक विकास भी नहीं हुआ। किसी काम का आदमी नहीं—वह। सच पूछो तो वह धर्म व भगवान के नाम पर कलंक है। जब कभी कोई दूसरा व्यक्ति पद्ममालिनी की इन बातों को उस भिक्षु के सामने कहता तो वह बस मुस्करा देता। हँसते हुए उसका यही उत्तर होता—“यह भी भगवान की मेरे ऊपर कोई कृपा है। वे करुणासिंधु उसी को माध्यम बनाकर मेरे पापकर्मों का क्षय कर रहे हैं।”

लेकिन अन्य भिक्षुओं से रहा न गया। उन्होंने पद्ममालिनी की बातें भगवान से कहीं तथा भिक्षु के कथन से भी भगवान को अवगत कराया। यह सब कुछ सुनकर प्रभु कुछ पलों के लिए मौन रहे, फिर धीमे से बोले—“उस भिक्षु की दृष्टि सम्यक है, उसे अपनी निंदा को धैर्यपूर्वक सहना चाहिए। जहाँ तक पद्ममालिनी का प्रश्न है तो हीनभाव सदा श्रेष्ठता का दावेदार बनता है। जो सचमुच में श्रेष्ठ हैं, उन्हें तो अपने श्रेष्ठ होने का पता ही नहीं चलता और यही श्रेष्ठता का अनिवार्य लक्षण भी है। यह पद्ममालिनी तो सदा से अपने हीनभाव की गिरफ्त में है। अपनी इस हीनता के कारण ही वह स्वप्रशंसा और परनिंदा में लगी रहती है।

“इसने जन्म-जन्म से यही किया है। अपने कई जन्म इसने ऐसे ही गँवाए हैं। जितनी शक्ति इसने दूसरों की निंदा और स्वयं की प्रशंसा में गँवाई है, उतनी शक्ति से तो यह न मालूम कितनी बार भगवत्ता को उपलब्ध कर सकती थी। भिक्षुओ! इससे सीख प्राप्त करो। दूसरों की निंदा दूसरों का नहीं, अपना ही अहित करती है। यह दूसरों के बहाने अपनी ही छाती में छुरी भोंकती है। तुम सब अपने पर दया करो और अपने अकल्याण से बचो; क्योंकि मनुष्य आप ही अपना शत्रु और आप ही अपना मित्र है। हे भिक्षुओ! तुम निंदा से बचो। निंदा सदा अकल्याण करती है। जो निंदा करता है, वह अपने दोषों में अभिवृद्धि करता है।”

जिसकी निंदा करने की मनोवृत्ति समूल नष्ट हो गई है, वही दिन या रात कभी भी समाधि को प्राप्त होता है।

भगवान के इन वचनों ने पास खड़े भिक्षुओं को प्रबोध दिया। फिर भी उनके मन में सत्य को और अधिक स्पष्टता से जानने की चाहत बनी रही। इसे समझकर अंतर्यामी भगवान तथागत बोले—“भिक्षुओ! अपने अंतस् के हीनभाव को नष्ट करो। ज्यों ही यह हीनवृत्ति नष्ट होगी, त्यों ही हो जाएगा समाधान। हीनभावना के जाते ही, निंदावृत्ति के समाप्त होते ही ध्यान लगने लगेगा। पहले झलकें आएँगी, फिर लहरें आएँगी और एक दिन बाढ़ आ जाएगी समाधि की, फिर तो आकर वह तुम्हें पूरा घेर लेगी।” □

एक वृद्ध जरा-जीर्ण हो गया। घर छोटा था। बेटे की नई वधू आई। वृद्ध था दरवाजे के पास पौली में जगह मिली। फिर भी खाँसी आदि से घर में कुछ तो व्यतिरेक रहता ही है। बेटे की वधू को यह बरदाश्त न हुआ। वह बुढ़े से पीछा छुड़ाना चाहती थी।

एक दिन उसने हठ ठान ली कि या तो यह बुढ़ा घर में रहेगा या मैं ही रहूँगी। पति वधू को छोड़ने के लिए तैयार न था। अंत में बाप से पीछा छुड़ाने की बात निश्चित हुई। योजना बनी कि बैलगाड़ी में ले जाया जाए। उसी में मारकर किसी खड्ड में लाश को डाल दिया जाए। वैसा ही किया भी गया। बूढ़े बाप से पीछा छूटा।

समय बीता। नव विवाहित लड़का भी समयानुसार बूढ़ा हुआ। उसके बेटे का भी विवाह हुआ। उसी प्रकार वधू ने बूढ़े से पीछा छुड़ाने की हठ ठानी। अंततः बैलगाड़ी में किसी बहाने बिठाकर ले जाने और मारकर गड्ढे में फेंक देने की योजना बनी। वह पूरी भी कर दी गई। पति-पत्नी पूरे घर में आनंद से रहने लगे।

उसके भी बेटा हुआ। विवाह हुआ। वधू आई। बाप को वैसा ही बुढ़ापा आ गया। उसे भी पौली में जगह दी गई। नव वधू ने बूढ़े से पीछा छुड़ाने की हठ ठानी। बैलगाड़ी सजोई गई और उसे भी खड्ड तक ले जाया गया।

बूढ़े ने बेटे से कहा—अब यह परंपरा बंद होनी चाहिए, अन्यथा पीढ़ियों तक यही क्रम चलता रहेगा। मैं स्वेच्छापूर्वक चला जाता हूँ और भीख माँगकर किसी प्रकार दिन पूरे करूँगा। मेरे पिता और बाबा की भी यही दुर्गति हो चुकी है। प्रमाणस्वरूप दोनों की हड्डियाँ उसे दिखाई गईं।

लड़के का दिमाग बदला। वह बाप को घर वापस ले आया। पत्नी को तीन पीढ़ी का सारा किस्सा सुनाया। तब उसकी भी समझ में आया कि बूढ़े सहित ही गुजारा करना चाहिए।

# एक सर्वश्रेष्ठ आदत है— नियमितता

नियमितता एक अच्छी आदत है, यह बनाई जाती है, भले ही उनका अभ्यास योजना बनाकर किया गया हो अथवा रुझान, संपर्क, वातावरण, परिस्थिति आदि कारणों से अनायास ही बनता चला गया हो। आदतें ही मनुष्य का वास्तविक व्यक्तित्व या चरित्र होता है। मनुष्य क्या सोचता है, क्या चाहता है; इसका अधिक मूल्य नहीं। परिणाम तो उन गतिविधियों के ही निकलते हैं, जो आदतों के अनुरूप क्रियान्वित होती रहती हैं। प्रतिफल तो कर्म ही उत्पन्न करते हैं और वे कर्म अन्य कारणों के अतिरिक्त प्रधानतया आदतों से प्रेरित होते हैं।

बुरी आदतें अक्सर दूसरों की देखा-देखी या संबद्ध वातावरण के कारण क्रियान्वित होती और स्वभाव का अंग बनती चली जाती हैं। मन का स्वभाव पानी की तरह नीचे की ओर लुढ़कने का है।

जिस क्रम से आदतें अपनाई जाती हैं, उसी रास्ते उन्हें छोड़ा या बदला भी जा सकता है। रुझान, संपर्क, वातावरण, अभ्यास आदि बदला जा सके तो कुछ दिन हैरान करने के बाद आदतें बदल भी जाती हैं। कई बार प्रबल मनोबल के सहारे उन्हें संकल्पपूर्वक एवं झटके से भी उखाड़ा जा सकता है। पर ऐसा होता बहुत ही कम है। बाहर की अवांछनीयताओं से जूझने के तो अनेक उपाय हैं, पर आंतरिक दुर्बलताओं से एकवारगी गुथ जाना और उन्हें पछाड़कर ही पीछे हटना किन्हीं मनस्वी लोगों के लिए ही संभव होता है। दुर्बल मन वाले तो छोड़ने-पकड़ने, आगे बढ़ने-पीछे हटने के कुचक्र

में ही फँसे रहते हैं। अभीष्ट परिवर्तन न होने पर उसका दोष जिस-तिस पर मढ़ते रहते हैं। किंतु वास्तविकता इतनी ही है कि आत्मपरिष्कार के लिए, सत्प्रवृत्तियों के अभ्यस्त बनने के लिए सुदृढ़ निश्चय और नियमितता के अतिरिक्त और कोई उपाय है नहीं। जिन्हें पिछड़ेपन से उबरने और प्रगतिशील जीवन अपनाने की वास्तविक इच्छा हो, उन्हें अपनी आदतों का पर्यवेक्षण करना चाहिए और उनमें से जो अनुपयुक्त हों उन्हें छोड़ने, बदलने का सुनिश्चित निर्धारण करना चाहिए। निर्माता, प्रगतिशील महामानवों में से प्रत्येक को यही उपाय अपनाना पड़ता है।

अनगढ़ स्थिति में आमतौर से सभी मनुष्य कुसंस्कारी होते हैं। जीव ने क्रमिक विकास के लंबे रास्ते पर चलते हुए मनुष्य स्तर तक पहुँचने में सफलता पाई है। यह सब अनायास ही नहीं हो गया। महत्त्वाकांक्षा ने अधिक उत्तम परिस्थिति प्राप्त करने के लिए तदनुरूप मनःस्थिति बनाई है। सदुद्देश्य के लिए किए गए प्रयत्नों में नियमितता की आदत भी सहायक होती है और ईश्वर की अनुकंपा भी।

इतने पर भी अनेकों में बुरी आदतों का अभ्यास अभी भी बना हुआ है, जो निम्न योनियों की विषम परिस्थितियों में भले ही स्वाभाविक रहे हैं, पर आज उन्हें अपनाए रहने में हानि-ही-हानि है।

यह मानना पड़ता है कि मानवीय प्रगति के मार्ग में अत्यंत छोटी किंतु अत्यंत भयानक बाधा है—अनियमितता की आदत। आमतौर से लोग अस्त-व्यस्त पाए जाते हैं। हवा के झोकों के साथ उड़ते रहने वाले पत्तों की तरह

कभी इधर-कभी उधर कुदकते-फुदकते रहते हैं। निश्चित दिशा न होने से परिश्रम और समय बेतरह बरबाद होता रहता है। धीमी चाल से चलने की स्वल्प क्षमता रखते हुए भी सतत प्रयत्न से कछुए ने बाजी जीती थी और बेतरतीब उछलने-भटकने वाला खरगोश अधिक क्षमता संपन्न होते हुए भी पराजित घोषित किया गया है।

सामर्थ्य का जितना महत्त्व है, उससे अधिक महत्ता इस बात की है कि जो कुछ उपलब्ध है, उसी को योजनाबद्ध रूप से नियत क्रम व्यवस्था अपनाकर, सदुद्देश्य के लिए प्रयुक्त किया जाए। जो ऐसा कर पाते हैं, वे ही क्रमिक विकास के राजमार्ग पर चलते हुए उन्नति के उच्च शिखर तक पहुँचते हैं। जो इस ओर ध्यान नहीं देते उन्हें योग्यता एवं सुविधा के रहते हुए भी पिछड़ी परिस्थितियों में पड़े रहना पड़ता है, जबकि सुनियोजित जीवनचर्या बना सकने वाले एक के बाद दूसरी सीढ़ी पर चढ़ते हुए वहाँ पहुँचते हैं, जहाँ साथियों के साथ तुलना करने पर प्रतीत होता है कि कदाचित् किसी देव-दानव ने ही ऐसा चमत्कार प्रस्तुत किया हो, पर वास्तविकता इतनी ही है कि प्रगतिशील ने नियमितता अपनाई। अपने समय, श्रम और चिंतन को एक दिशा विशेष में संकल्पपूर्वक नियोजित रखा। इसके विपरीत दुर्भाग्य का पश्चात्ताप उन्हें सहन करना पड़ता है, जो लंबी योजना बनाकर उस पर निश्चयपूर्वक चलते रहना तो दूर, अपनी दिनचर्या बनाने तक की आवश्यकता नहीं समझते और बहुमूल्य समय को ऐसे ही आलस्य-प्रमाद की अस्त-व्यस्तता में गँवाते रहते हैं। कहते हैं कि लक्ष्य और क्रम बनाकर चलने वाली चींटी पर्वत-शिखर पर जा पहुँचती है, जबकि प्रमादी गरुड़ ऐसे ही जहाँ-तहाँ पंख फड़फड़ाता और वीट करता दिन गुजारता है।

समय और कार्य की संगति बिठाकर योजनाबद्ध दिनचर्या बनाने और उस पर आरूढ़

रहने का नाम नियमितता है। उसके बन पड़ते ही चिंतन को विचार करने के लिए एक दिशा मिलती है। व्यवस्थित कार्यक्रम बनाकर चलने से शरीर को उसमें संलग्न रहने की इच्छा रहती तथा उत्प्रेरणा मिलती है। फलतः सूझ-बूझ के साथ निश्चित किया गया कार्यक्रम सरलता और सफलतापूर्वक संपन्न होता चला जाता है।

पराक्रमों में सबसे अधिक महत्त्व का वह है, जिसमें अपनी अनगढ़ आदतों को सुधारने का श्रेय पाया जा सके। बाहरी संघर्षों से जूझने और कठिनाइयों को हटाने से दूसरे लोग भी

.....  
**भगवान के हम कोई संबंधी थोड़े ही हैं, जो उन्होंने हमारे साथ कोई विशेष पक्षपात किया हो। तब तुम्हें भी क्यों नहीं, वही सब मिल सकता है, जो हमें मिला। बस, कसौटी एक ही है—'अहं' को गलाना, उसका समर्पण, विसर्जन करना। जब तक अहंकार जिंदा है, आदमी दो कौड़ी का है। जिस दिन वह मिट जाएगा, आदमी बेशकीमती हो जाएगा।'' 'अहं' ही है, जिसके कारण न सिद्धांत, न सेवा और न आदर्श आ पाते हैं। व्यक्ति लोकसेवा के क्षेत्र में प्रवेश करके भी उच्छृंखल स्तर का अनगढ़ बना रहता है।**

—परमपूज्य गुरुदेव (अमृतवाणी)

.....  
 सहायता कर सकते हैं और परिस्थितिवश भी श्रेय मिल सकता है, किंतु अनुपयुक्त आदतों को बदलना मात्र अपने निजी पुरुषार्थ के ऊपर ही रहता है, इसलिए उसे प्रबल पराक्रम की संज्ञा दी गई है और ऐसे लोगों को सच्चे अर्थों में शूरवीर कहा गया है।

छोड़ने, बदलने, सुधारने, निखारने योग्य आदतें अनेकों हैं, पर उनमें प्रथम और प्रमुख है—नियमितता। नियमितता अर्थात् समय, श्रम और चिंतन को किसी सुनिश्चित दशा में निरंतर गतिशील रखना। □



# अविरल गंगा-

# निर्मल गंगा

हम सुरसरि के पावन जल की महिमा नहीं घटाएँ,  
पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

प्राणदायिनी माँ गंगे!

पुण्यदायिनी माँ गंगे!

हुई जरूरत आगे आएँ आज युवा प्रतिभाएँ,  
गंगाजल में मिलने वाले विष से इसे बचाएँ,

सबके साथ युवाजन इसमें मिलकर हाथ बँटाएँ।

पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

बची-खुची पूजन-सामग्री इसमें नहीं बहाएँ,  
सड़े-गले फूलों से जल में जहर नहीं फैलाएँ,

खाद बनाकर खेतों की हम उर्वरता विकसाएँ।

पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

नहीं मूर्तियों-प्रतिमाओं का इसमें करें विसर्जन,  
जहरीले रंगों से होता बहुत अरक्षित जीवन,

निकट, विसर्जन हेतु, घाट के गंगा-कुंड बनाएँ।

पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

कहीं न कोई तट गंगा का रहे वृक्ष से खाली,  
गंगोत्तरी से गंगासागर तक फैले हरियाली,

माँ गंगा को हरी-भरी ऐसी चूनर पहनाएँ।

पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

पर्व-स्नान तिथि पर गंगा की नियमित करें सफाई,  
हो प्रबुद्ध युवकों की इसमें भावभरी अगुआई,

आयोजित की जाएँ गोष्ठियाँ, जनजागरण-सभाएँ।

पतितपावनी माँ गंगा को निर्मल पुनः बनाएँ।

प्राणदायिनी माँ गंगे!

पुण्यदायिनी माँ गंगे!

— शचींद्र भटनागर

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



## यज्ञोपवीत, विवाह दिवस एवं विवाह संस्कार



## सैनिक सम्मान तिरंगा यात्रा

# युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र.ति. 17.05.2025

Regd No. Mathura-024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/WPP-10/2024-2026



## श्री राम नवमी महा पर्व



(वेबसाइट)



(यूट्यूब)



(फेसबुक)



(इंस्टाग्राम)



(व्हाट्सऐप)



(एक्स)

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक- ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक-सूर्यनधि तिवारी, दीनदयाल अमृतो  
दूरभाष नंबर-(0565) 2530115, 2530399, 2530128, मो- 09927086289, 09927086287  
E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org