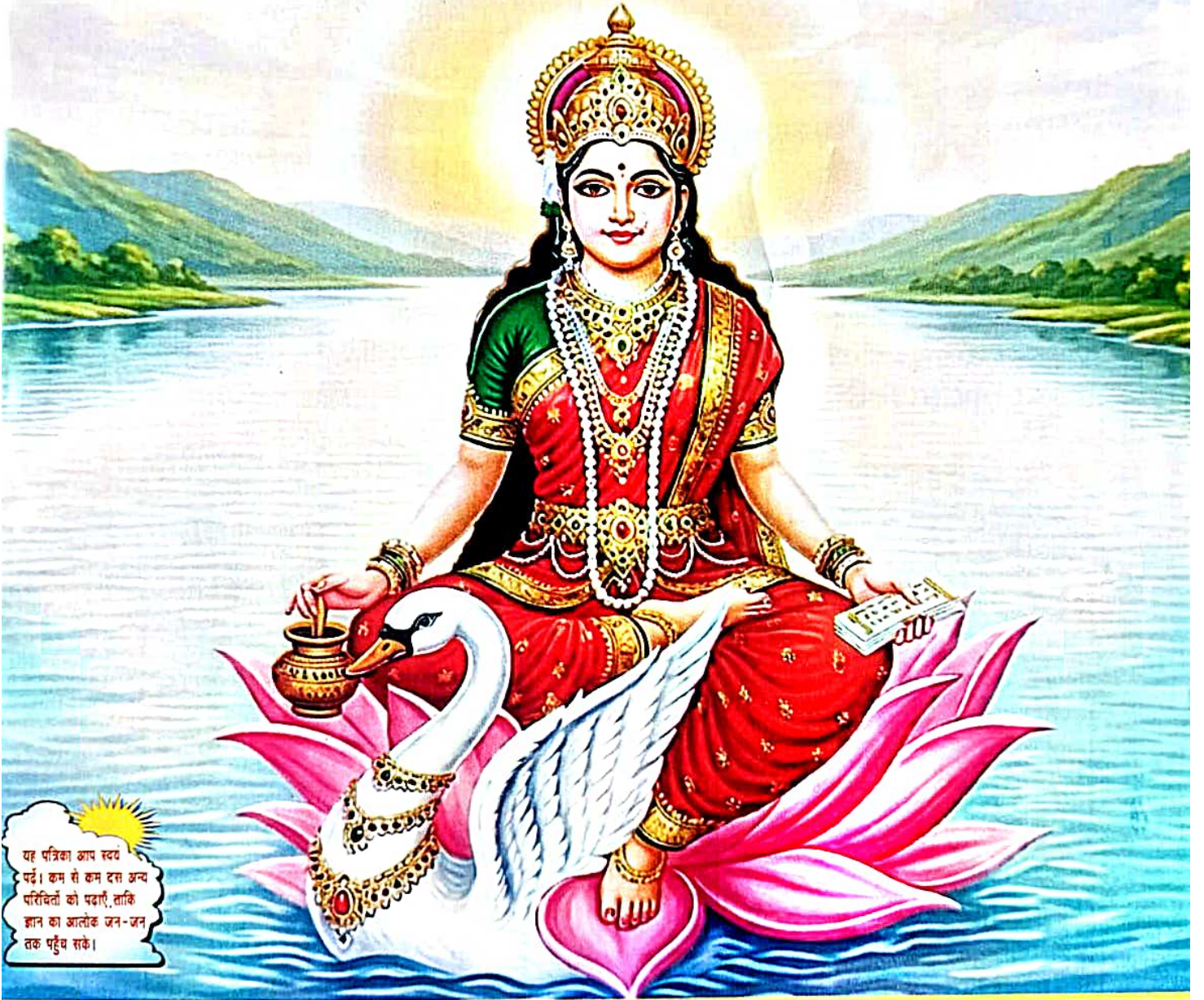




युग निर्माण योजना

जून - 2026

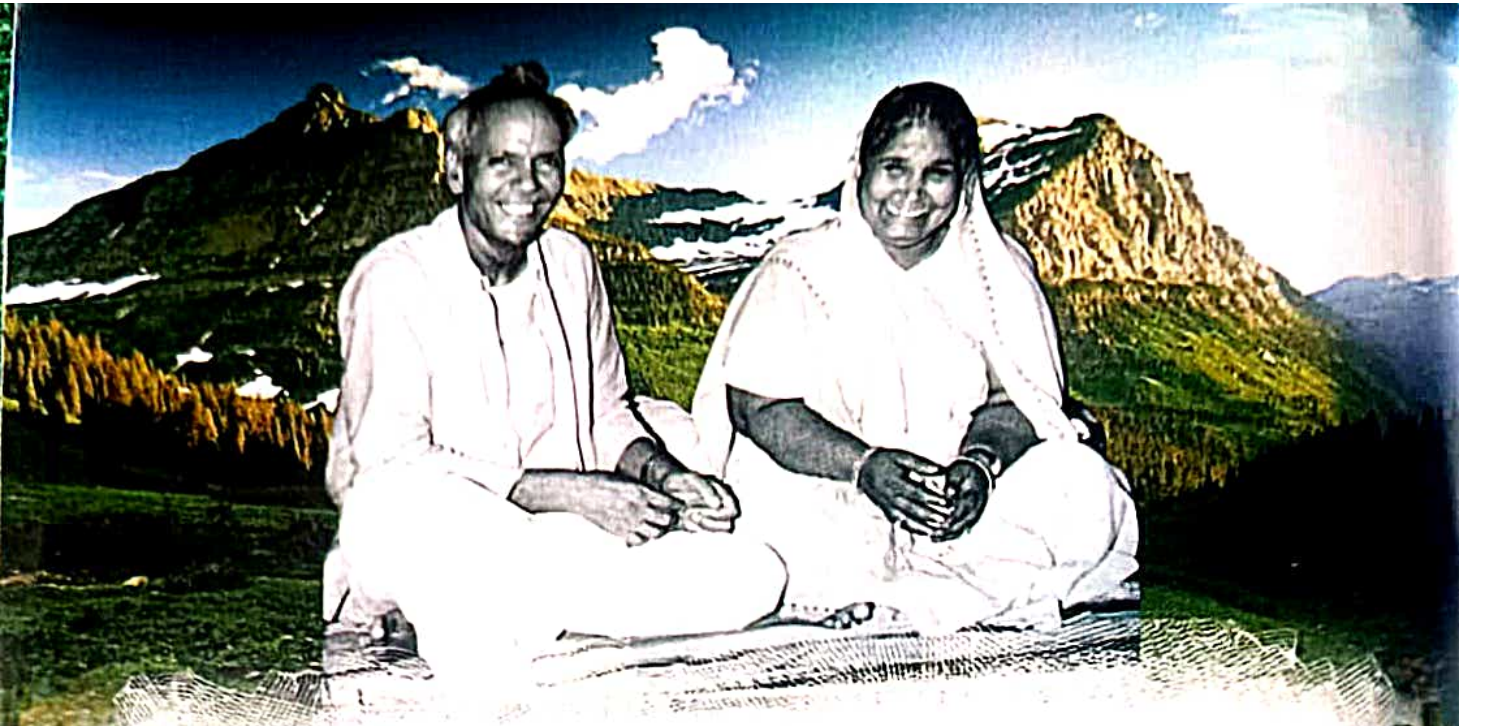
₹ 13 - एक प्रति | ₹ 150 - वार्षिक | वर्ष - 62 - अंक - 12



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

7- गंगा की पावनता अक्षुण्ण रहे
18- वृक्षारोपण जन-जन का अभियान बने

11- जानलेवा है-ध्वनि प्रदूषण
20- ईश्वर को अंतःकरण में खोजें



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

युग निर्माण मिशन के प्रमुख संस्थान

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

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



युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा
पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

एवं
माता भगवती देवी शर्मा
संपादक

ईश्वर शरण पाण्डेय
सहसंपादक

सूर्यमणि तिवारी
दीनदयाल अमृते
कार्यालय

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
पि० को० 281 003

दूरभाष नंबर

(0565) 2530115, 2530128, 2530399,

मो० 09927086287, 09927086289

व्हाट्सएप नं० : 7055514422

(इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे

ई-मेल :

yugnirman@yugnirmanyojna.org

website : www.yugnirmanyojna.org

जून—2026

प्रकाशन तिथि : 17.05.2026

वर्ष : 62 अंक : 12

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

आजीवन : 3000 रु०

(बीसवर्षीय)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

मन की अकूत सामर्थ्य

जीवन में अभ्युदय की इच्छा रखने वालों को कुछ और न करके पहले अपने मन की महान शक्तियों का उद्घाटन करना चाहिए। मन की शक्तियों का उद्घाटन करने के लिए उसे अपने अनुकूल बनाना बहुत आवश्यक है। मन के अनुकूल होते ही उसकी सारी शक्तियाँ कल्याणकर कार्यों की ओर लग जाती हैं और मनुष्य के जीवन में एक-से-एक बढ़कर फल लाती हैं।

मन को अनुकूल बनाने का एक ही उपाय है कि इसे बुरी भावनाओं, अवांछनीय इच्छाओं और अकल्याणकर मनोरथों से बचाए रखा जाए। विषय-वासनाओं तथा भोग-विलास की प्रमादी प्रवृत्तियों का बोझ इस पर न डाला जाए। विकारों से थका हुआ मन विद्रोही होकर अनिष्टकारी दिशाओं में ही भागता है। उसकी सचेतना का हास हो जाता है और वह एक बदहवास मद्यप की तरह बनकर, मनुष्य का घोरतम अहित किया करता है।

अधिक कामनाएँ, लिप्साएँ एवं तृष्णाएँ मनुष्य के मन को जर्जर कर डालती हैं, जिससे उसकी शक्ति स्वयं मनुष्य पर आक्रमण करके उसे हानि पहुँचाया करती है।

संयम एवं साधना का सहारा लेकर मनुष्य को अपने मन का परिष्कार करना चाहिए। यह एक महान तप है। जिसने इस तप की सिद्धि कर ली, मन को मुट्ठी में कर लिया, मानो उसने संसार की समस्त सफलताओं एवं उन्नतियों की कुंजी ही पा ली। □

अनुक्रमणिका

* आवरण पृष्ठ—1	1	* आत्मीय अनुरोध	
* आवरण पृष्ठ—2	2	तनाव क्यों ?	19
* मन की अकूत सामर्थ्य	3	* ज्ञातव्य	21
* कबीर जयंती पर समन्वय के संदेश	5	* किशोरस्तंभ	
* गंगा दशहरा पर गंगा की पावनता अक्षुण्ण रहे	7	अवकाश के दिनों में क्या करें	23
* संस्मरण सम्मान बटोरिए नहीं, बाँटिए	10	* ध्यानयोग का व्यावहारिक जीवन पर प्रभाव	25
* युगधर्म वृक्षारोपण जन-जन का अभियान बने	11	* अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगदर्शन और क्रियायोग	27
* घरेलू उपचार एक एंटी ऑक्सीडेंट—दालचीनी	13	* ईश्वर को अंतःकरण में खोजें	29
* व्यसनमुक्ति धूम्रपान सबके लिए घातक विष	16	* महापुरुषों के विचारों की प्रबल शक्ति	31
* प्रदूषण जान लेवा है—ध्वनि प्रदूषण	18	* मस्तिष्क मनुष्य का पथप्रदर्शक	33
		* स्वच्छता रखें—संक्रमण से बचें	35
		* गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण	37
		* गंगा-गायत्री अवतरण पर्व (कविता)	38
		* आवरण पृष्ठ—3	39
		* आवरण पृष्ठ—4	40

जून-जुलाई, 2026 के पर्व-त्योहार

गुरुवार	11 जून	कमला एकादशी	सोमवार	29 जून	संत कबीर जयंती/ पूर्णिमा
सोमवार	15 जून	सोमवती अमावस्या	शुक्रवार	10 जुलाई	योगिनी/रमा
बुधवार	17 जून	महाराणा प्रताप जयंती			एकादशी 'स्मा.'
बुधवार	24 जून	गायत्री जयंती/पूज्य गुरुदेव महाप्रयाण दिवस/गंगा दशहरा	गुरुवार	16 जुलाई	रथयात्रा
गुरुवार	25 जून	निर्जला एकादशी	शनिवार	25 जुलाई	देवशयनी एकादशी
			बुधवार	29 जुलाई	गुरु पूर्णिमा

समन्वय के संदेश



'समन्वय का संदेश' कबीर के व्यक्तित्व का यही सार्थक पर्याय है। अपने इसी वैशिष्ट्य की वजह से वह सहस्राब्दि के प्रथम संक्रांति पर्व के नायक बने। हाँ यह अलग बात है कि महात्मा कबीर के समन्वय का ढंग भी उनके अनुरूप ही निराला था। अपने इस समन्वय के लिए उन्होंने कभी भी किसी पक्ष के दोष-दुर्गुणों से, उसके अवगुणों से कोई सुलह करने की कोशिश नहीं की और न ही राई-रत्ती उसकी कमियों को छिपाया-बखशा, बल्कि उन्होंने तो अपने बेलाग फक्कड़पन से इन सबको तार-तार कर डाला। रूई की तरह समाज के सभी वर्गों को धुनकर रख दिया। एक सच्चे जुलाहे की भाँति गुणों (धागों) को उकेरा-निकाला और फिर अपनी अद्भुत रीति से समन्वय-सद्भाव की चादर बुनी।

उनके समक्ष चुनौती के आकार और आयाम भिन्न थे। उनके जन्मवर्ष के आस-पास ही तैमूर लंग का आक्रमण हुआ था। तुगलक सुलतान मुहम्मद पर तैमूर ने आक्रमण बोला था। इसलामी समाज आततातियों के जुल्म से पथभ्रष्ट हो गया था। कबीर ने देखा कि लोदी बादशाह ने इटावा के सुलतान मुहम्मद शर्की और जौनपुर के शासक मुहम्मद सुलतान को इसलाम के नाम पर हराया। प्रतिक्रिया में आतंकित हिंदुओं ने रक्षातंत्र रचा, जिसने धर्माधता और रूढ़िवादिता को बढ़ावा दिया। मजहब जुल्म का पर्याय हो गया तो धर्म कायरता

का प्रतीक। ऐसे समय में लोकास्था को पटरी पर लाने का काम कबीर ने किया। आर्थिक तौर पर भी समाज कंगूरों और पायदानों में बँट गया। तभी अमीरी और गरीबी से अलग फकीरी का प्रचार कबीर ने किया।

खरी कहने में उनका कोई सानी न था। समय ने उनके सामने जो भी चुनौती रखी थी, उससे वे भागे नहीं, जूझे। उन्होंने लोकजीवन को चेताते हुए कहा—“क्यों तुम हर छोटी-बड़ी बात के लिए पंडितों और मुल्लाओं का मुँह देखते हो। अरे खुद भी कुछ करो।” उनके शब्द हैं—

पंडित मुल्ला जो लिख दिया,
वो ही रटा तुम किछु न किया।

उनकी प्रखरता की धार पंडितों एवं मुल्लाओं के सामने ही नहीं, स्वयं बादशाह के सामने भी कुंद न पड़ती थी। ऐसी ही खरी सुनाने के कारण ही तो कहते हैं कि बादशाह सिकंदर लोदी ने उन्हें जंजीरों में बँधवाकर गंगा में फिंकवा दिया था, पर ईश्वरकृपा ने उन्हें बचा लिया। इस घटना की याद दिलाते हुए उनके ही पद का एक अंश है—

गंग गुसाइन गहिर गंभीर,
जंजीर बाँधि करि डारे कबीर।
गंगा की लहरि मेरी टूटी जंजीर,
मृगछाला पर बैठे कबीर॥

उन्होंने एक नहीं अनेक कष्ट सहे, पर सच्चाई कहने से चूके नहीं। उनका झगड़ा तो समाज को गुमराह करने वालों से था, हिंदू-

मुसलमान से नहीं। यही कारण है कि दोनों ही उनके अपने हुए। दोनों ने ही उन्हें अपनाया। आज के दौर में भी जब हम इक्कीसवीं सदी में जी रहे हैं, उनके समन्वय के संदेश का महत्त्व कम नहीं हुआ है। तब से अब तक व्यवस्थाएँ भले ही अनेकों बार बदल चुकी हों, पर जातीय आग्रह, कुलों का अमानवीय दर्प, वर्गवैषम्य कहाँ कम हुआ है? इस दौर का समाज केवल जातीय विपमताओं, क्षेत्रीय असमानताओं और विद्रूप सामाजिक संस्कारों से ही नहीं घिरा, बल्कि धार्मिक गुरुओं, संकीर्णमन विचारकों और स्वयंभू देवों, पैगंबरों द्वारा स्थापित की गई समझ की संवेदनहीन सीमाओं और कर्मकांडों की परिपाटियों से उसी तरह ग्रस्त है, जिस तरह विज्ञान और संचार तकनीकविहीन मध्ययुगीन समाज ग्रस्त था। मनुष्यमात्र के प्रति सहज करुणा के विरुद्ध मात्र बाह्याचार के आधार पर शत्रुभाव जगाने वाली प्रवृत्तियाँ आज भी उसी तरह जीवित हैं, जिस तरह उनके अपने काल में थीं। उन्होंने अपने समय में हिंदू और मुसलमानों से कहा था—

न जाने तेरा साहब कैसा है?
मसजिद भीतर मुल्ला पुकारे,
क्या साहब तेरा वहिरा है?
चिटंटी के पग नेवर वाजे,
सो भी साहब सुनता है।
पंडित होय के आसन मारे,
लंबी माला जपता है।
अंदर तेरे कपट-कतरनी,
सो भी साहब लखता है।

महात्मा कबीर भेदभाव एवं विपमता पैदा करने वाले बाह्याचार पर निरंतर आघात करते रहे। वह इन्हें मनुष्य को उसके वास्तविक

जीवनलक्ष्य से भटकाने का कारण मानते रहे। अपने-अपने पक्ष में अल्लाह, विष्णु, कृष्ण, महादेव, गोरख, गोविंद, केशव, ईश्वर, राम, हरि, ब्रह्म, खुदा, रब, करीम आदि के नाम पर दिए गए तर्कों, वादों और विवादों, समर्थकों और विरोधियों, असहिष्णुताओं और शत्रुताओं से विभाजित समाज को प्रेम का पाठ पढ़ाने की कोशिश करते रहे। उनका यह प्रेम किसी अगम-अगोचर के प्रति दिखते हुए भी मनुष्यमात्र के प्रति था और इसे ही वह श्रेष्ठ जीवन का बेहतर मूल्य मानते रहे। उनके अपने समय में जितने भी मत एवं पंथ प्रचलित थे; सभी के बीच समन्वय स्थापित करने का आधार उन्होंने प्रेम को ही बनाया। आज के दौर में भी हम उनके स्वरो को फिर से दोहरा सकते हैं—

पोथी पढ़ि-पढ़ि जग मुआ, पंडित भया न कोय।
ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय॥

अपने युग की संक्रांति के नायक कबीर मनुष्य को अलग करने वाले, मनुष्य और मनुष्य से बीच भेद स्थापित करने वाले तथा मनुष्य को विराट प्रेम की प्रीति से विमुख करने वाले किसी भी व्यक्ति, भाव या विचार को स्वीकार नहीं करते। वह तो साफ शब्दों में कहते हैं—

हमारे राम-रहीम करीमा,
कैसो अलह राम सति सोई।
विसमिल मेटि विसंभर एकै,
और न दूजा कोई॥

संत कबीर ने मन की पवित्रता-निर्मलता पर बहुत अधिक बल दिया—

‘कविरा मन निर्मल भया, जैसे गंगा नीर।
पीछे-पीछे हरि फिरे कहत कबीर-कबीर॥’

जैसे अपने दोहों-पदों में अध्यात्म का सारा सार उन्होंने भर दिया। □

गंगा की पावनता अक्षुण्ण रहे



पुण्यसलिला गंगा जी का माहात्म्य अनिर्वचनीय है। भगवती गंगा जी का अवतरण पापनाश तथा परोपकार के लिए हुआ है। कहा जाता है कि त्रैलोक्य में जितने तीर्थ हैं, वे सब गंगा जी में स्थित हैं।

गंगा जी श्री भगीरथ जी की घोर तपस्या से प्रसन्न होकर, भगवान विष्णु के चरणों से आविर्भूत होकर, आशुतोष शंकर जी की जटाओं में होती हुई पवित्र भारतभूमि को युगों-युगों से जीवन प्रदान कर रही हैं।

ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की दशमी को हस्त नक्षत्र में प्राणिमात्र के कल्याण हेतु गंगा जी स्वर्ग से धरती पर अवतरित हुई थीं। इस दिन स्नान आदि शुभ कर्म का आचरण करने से मनुष्य के पापों का विनाश हो जाता है। अतः यह तिथि 'दशहरा' के नाम से प्रसिद्ध है। इस वर्ष गंगा दशहरा 24 जून को है।

गंगा जी का जल वास्तव में अमृत है। हिमखंडों से सतत प्रवाहित जल वनौषधियों का सार ग्रहण कर कीटाणुरहित पथ्य माना जाता है। गंगा जी हमारी संस्कृति की धड़कन हैं। गंगा जी श्रद्धा, भक्ति की पर्याय, आस्था, विश्वासों की धरोहर एवं भारतीय धर्म तथा संस्कृति की सुदृढ़ आधारशिला हैं।

भारतीय संस्कृति में गंगा, गीता, गोविंद, गायत्री एवं गौ—इन पंच गकारों का महत्त्व है। ये सनातन धर्म तथा हिंदू संस्कृति के पंचप्राण हैं। गंगा जी का जल भगवान विष्णु जी का चरणोदक है। पुण्यतोया गंगा जी में भव के जीवों को भवसागर से पार करने की अद्भुत

शक्ति है। त्रयताप विनाशिनी गंगा जी मोक्षदायिनी भी हैं।

शास्त्रों में लिखा है कि गंगा स्नान के लिए जाते समय असत्य भाषण, पाखंड, कलह, परनिंदा, लोभ, गर्व, क्रोध और मत्सर आदि मनोमालिन्य का पूर्णतया त्याग करना चाहिए। स्नान करते समय भावना करनी चाहिए कि हम श्रीहरि के चरणोदक साक्षात् ब्रह्मद्रव में स्नान कर रहे हैं। मन में कहें कि हे देवी! आज मेरा जन्म सफल हो गया, जीवन सार्थक हो गया; क्योंकि मैंने अपने नेत्रों से साक्षात् दर्शन किए हैं। प्रणाम करके प्रार्थना करें।

**विष्णुपादाब्जसम्भूते गङ्गे त्रिपथगामिनी।
धर्मद्रवेति विख्याता पापं मे हर जाह्नवि॥**

भारत ही नहीं, पूरे संसार के हिंदू की कामना रहती है कि जीवन में कम-से-कम एक बार माँ गंगा की गोद में बैठकर गोते लगा लें तथा उसका पान कर अपना जीवन सार्थक कर लें। मृत्यु के समय में भी हिंदू की आकांक्षा होती है कि उसके मुख में तुलसीदल तथा गंगा जी का जल डाला जाए। मृत्यु के बाद भी उसकी अस्थियाँ गंगा माँ के पावन जल में विसर्जित की जाएँ।

शास्त्रोक्त एक सिद्धांत है कि 'देवो भूत्वा देवं यजेत्' देवता बनकर ही देवता की पूजा करनी चाहिए। गंगा जी के दर्शन, स्पर्श, पान, स्मरण तथा कीर्तन करने से तत्काल मनुष्य पापों से छूट जाता है। ऐसी मान्यता है कि चंद्रग्रहण अथवा सूर्यग्रहण के समय जिसने गंगा जी में स्नान कर लिया, मानों उसने अपने करोड़ों कुलों का उद्धार कर लिया। उसे सभी तीर्थों में स्नान

का पुण्य भी मिलता है, परंतु साथ ही यह भी लिखा है कि गंगा, गोदावरी, कावेरी, ताम्रपर्णी, सिंधु, सरयू तथा नर्मदा—ये सात गंगाएँ कहलाती हैं। इनमें से किसी में भी स्नान करने वाले को निम्नलिखित चौदह कर्म नहीं करने चाहिए।

गङ्गा पुण्यजलां प्राप्य चतुर्दश विवर्जयेत्।
शौचमाचमनं केशं निर्माल्यं मलघर्षणम्॥
गात्रसंवाहनं क्रीडा प्रतिग्रहमथो रतिम्।
वस्त्रत्यागमथाघातं संतारं च विशेषतः॥

पुण्यतोया भगवती गंगा के निकट जाकर विशेषरूप से निम्नलिखित चौदह कार्य कभी न करने चाहिए—समीप में शौच, गंगा जी में आचमन (कुल्ला), बाल धोना, निर्माल्य (भगवान को चढ़ी हुई पूजा-सामग्री) डालना, मैल छुड़ाना, शरीर मलना, क्रीड़ा करना, दान लेना, रतिक्रिया, दूसरे तीर्थ प्रति आसक्ति, दूसरे तीर्थ की प्रशंसा, कपड़ा धोना या छोड़ना, किसी जीव को परेशान करना, शोर मचाना या अमर्यादित आचरण।

—ब्रह्मांड पुराण

परिधेयाम्बराम्बूनि गङ्गास्रोतसि न त्यजेत्॥
न दन्तधावनं कुर्याद्गङ्गागर्भं विचक्षणः।
कुर्याच्चेन्मोहतः पुण्यं न गङ्गास्नानजं लभेत्॥
प्रभातेऽन्यत्र तां कृत्वा दन्तकाष्ठादिकक्रियाम्।
रात्रिवासं परित्यज्य गङ्गायां स्नानमाचरेत्॥
बाह्यभूमिमगत्वा यो गङ्गायां स्नानमाचरेत्।
गङ्गास्नानफलं सोऽपि सम्पूर्णं च लभेन हि॥

भगवती गंगा के पावन जल में स्नान करने के पश्चात धारण किए हुए वस्त्रों को जल में निचोड़ना नहीं चाहिए। व्यक्ति को चाहिए कि वह गंगाजल में दंतधावन न करे। यदि अज्ञानवश करता है तो उसे गंगास्नान का पुण्य प्राप्त नहीं होता। प्रातःकाल नित्यकर्मों से निवृत्त होकर तथा रात्रि में पहने हुए वस्त्रों को परिवर्तित कर, पवित्र वस्त्र धारण कर ही गंगा जी में स्नान करना चाहिए।

मूत्रं वाऽथ पुरीषं वा गङ्गातीरे करोति यः।
न द्रष्टा निष्कृतिस्तस्य कल्पकोटिशतैरपि॥
श्लेष्माणं वाऽपि निष्ठीवं दूषिकाम्वाऽश्रुवा मलम्।
गङ्गातीरे त्यजेद्यस्तु स नूनं नारकी भवेत्॥
उच्छिष्टं कफकञ्चैव गङ्गागर्भे च यस्त्यजेत्।
स याति नरकं घोरं ब्रह्महत्यां च विन्दति॥

गंगातट पर जो मनुष्य मल-मूत्र आदि का परित्याग करता है, उसका नरकों से करोड़ों कल्पों में भी उद्धार नहीं हो सकता। जो मनुष्य गंगा जी में कफ, थूक अथवा आँख का मल (कीचड़) अथवा किसी शारीरिक मल या अन्य किसी भी प्रकार के मल को छोड़ता है, वह निश्चय ही नरक प्राप्त करता है। जो मनुष्य गंगा जी में उच्छिष्ट (जूठा, बचा हुआ या बासी) पदार्थों अथवा कफ आदि दैहिक मलों का प्रक्षेप करता है, उसे ब्रह्महत्या का पाप लगता है और दीर्घकालपर्यंत भयानक नरक-यातना भोगनी पड़ती है।

गङ्गारोधसि यः पापं कुरुते मूढधीर्नरः।
तदक्षयं भवेन्नूनं नान्यतीर्थेषु शाम्यति॥
अन्यतीर्थे कृतं पापं गङ्गायां च विनश्यति।
गङ्गायां यत्कृतं पापं तत्कुत्राऽपि न शाम्यति॥
तस्मात्पापं न कर्त्तव्यं गङ्गायां शास्त्रकोविदैः।
कर्मणा मनसा वाचा कर्त्तव्यो धर्मसंग्रहः॥

जो मूर्ख मनुष्य अज्ञानवश गंगातट पर पापाचरण करता है, उसका वह पाप अक्षय हो जाता है तथा उस पाप का क्षय किसी भी तीर्थ में नहीं हो सकता। दूसरे तीर्थों में किए गए पाप गंगा जी के प्रभाव से विनष्ट हो जाते हैं, किंतु गंगातट पर किए गए पापों का परिशमन किसी भी तीर्थ में नहीं हो पाता। अतएव प्रत्येक मनुष्य को गंगा की सन्निधि में किए गए पापों की गुरुता को समझकर मन, वाणी अथवा कर्म से कभी भी पापाचरण नहीं करना चाहिए, अपितु सर्वदा धर्माचरण ही करना चाहिए।

—पद्मपुराण क्रियायोगसार खंड

गंगा के प्रति हमारा दायित्व

आध्यात्मिक रूप में गंगा जितनी पवित्र, निर्मल, स्वच्छ और पतितपावनी है, अपने ऋषि-महर्षियों ने भौतिक रूप से भी गंगा को उतना ही स्वच्छ, निर्मल और पवित्र रखने का कर्तव्य-निर्देश किया है।

देश की जनता को अपना कर्तव्य समझकर गंगा को मातृवत् समादर देते हुए उन्हें संरक्षित तथा प्रदूषण मुक्त करने हेतु पूर्ण सहयोग करना चाहिए।

पॉलीथीन, प्लास्टिक के दोने-प्लेटें, विभिन्न संस्कारों के निमित्त से उतारे गए केश, पुष्प, निष्प्रयोज्य पदार्थ, विभिन्न उत्सवों के समय निर्मित होने वाली प्लास्टर ऑफ पेरिस एवं केमिकल रंगों से रंगी मूर्तियों का विसर्जन, अधजले शवों का प्रवाह तथा डीजल इंजन से चलने वाली मोटरबोटों का परिचालन पूर्णतः प्रतिबंधित करते हुए; कपड़े धोने तथा स्नान के दौरान शैंपू, साबुन, तेल-उबटन आदि के प्रयोग पर रोक लगाई जाए। गंगा के समीपवर्ती क्षेत्रों में स्थापित फैक्टरियों को यथासंभव अन्यत्र स्थापित किया जाए। सीवर, गंदे नालों तथा कारखानों से निकलने वाले हानिकारक द्रव्यों को किसी भी स्थिति में गंगा में न गिरने दिया जाए। औसत जल-प्रवाह निरंतर प्रवाहित होते रहने की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। 'गंगा प्रिजरवेशन एक्ट'

सरकार द्वारा बनाया जाए तथा सख्ती से उसका पालन कराया जाए। इसके साथ ही गंगा में किसी भी प्रकार के प्रदूषण फैलाने को अक्षम्य अपराध की श्रेणी में सम्मिलित करते हुए, ऐसे कृत्यों में संलिप्त पाए जाने पर कठोर दंड के प्रावधान हों।

हम भारतवासियों का यह पुनीत कर्तव्य है कि आध्यात्मिक रूप से परम पवित्र, पतितपावनी माँ गंगा के चरण-कमलों पर श्रद्धावनत् होकर अपने प्रमाद और त्रुटियों के लिए क्षमा-याचना करते हुए, भविष्य में गंगा को स्थूल-प्रदूषण से मुक्त करने के लिए पूर्ण कटिबद्ध हो जाएँ। समष्टि रूप में इसके लिए एक भावनात्मक आंदोलन भी चलाना चाहिए। कोई भी गंदगी किसी तरह से भी गंगा में प्रवाहित न हो सके, इसके लिए पूर्ण प्रयत्नशील होना चाहिए। आज देश के प्रत्येक नागरिक, समाज और सरकार का यह उत्तरदायित्व है कि जल को प्रदूषित न होने दें, ताकि भविष्य में हम स्वच्छ गंगाजल के लिए कहीं तरस न जाएँ। तभी इसका समाधान हो सकेगा।

जगन्माता गंगा में स्नान करने वाले को अपने दोष-दुर्गुणों तथा पापमयी बुद्धि को त्यागकर स्नान करने पर सद्गति मिलती है। हितैषिणी-वात्सल्यमयी माँ की भाँति गंगा माता भी अपनी सभी संतानों को दिव्य सद्गुणसंपन्न तथा निष्पाप बनाकर परमात्मा की गोद में बिठाना चाहती हैं। □

स्वर्गीय राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद एक बार कई राज्यों का दौरा करने के बाद राँची पहुँचे। वहाँ उनके पैरों में दरद होने लगा। पता चला कि उनके जूतों के तल्ले घिस गए तथा कीलें ऊपर उभर आई हैं। राजेंद्र बाबू स्वयं मरे हुए जानवरों की खाल से बने जूतों का ही प्रयोग करते थे। उनके शिविर से कुछ दूर ही अहिंसक चर्मालय केंद्र था। वहाँ सचिव को भेजकर नया जोड़ा मँगवाया। जूते पाँव में डालकर उन्होंने कीमत पूछी, तो उत्तर मिला—“उन्नीस रुपये।”

“गत वर्ष तो ऐसे जूते ग्यारह रुपये में लिए थे।”

“ग्यारह रुपये वाले जूते इनसे कमजोर तथा कठोर हैं।”—सचिव ने उत्तर दिया।

राजेंद्र बाबू को संतोष नहीं हुआ। उन्होंने कहा—“जब ग्यारह रुपये के जूतों से काम चल सकता है, तब उन्नीस रुपये क्यों खर्च किए जाएँ? अतः इसे लौटाकर ग्यारह रुपये वाला जोड़ा मँगवाओ।”

मितव्ययी व्यक्ति की सभी प्रशंसा करते हैं और वे ही महान बनते हैं।

सम्मान बटोरिए नहीं, बाँटिए

सम्मान के लोभ-लालच से विरत एक सज्जन निरंतर सेवा कर्म में संलग्न रहते। जन-सामान्य को अधिक-से-अधिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया जाए, बिगड़े को ठीक किया जाए और ठीक हुए को न बिगड़ने दिया जाए, इसी प्रयोजन की पूर्ति हेतु उन्होंने एक दवाखाना खोल लिया था। सहायता के लिए कंपाउंडर की नियुक्ति भी कर ली, ताकि ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को लाभ पहुँचे।

सेवा के साथ सहृदयता जुड़ जाने पर अस्पताल का वातावरण ऐसा चुंबकीय बन गया कि लोग खिंचे चले आते। ऐसे में भीड़ होना स्वाभाविक भी था। एक दिन ऐसी ही भीड़ के बीच कंपाउंडर एक मरीज का घाव साफ करके मरहम-पट्टी कर रहा था। डॉक्टर दूसरों को सलाह दे रहे थे। एक-एक को रोग का निदान बताते और उचित दवा देते। इसी बीच डॉक्टर के लड़के की उँगली में अस्पताल के बाहर चोट लग गई। चोट मामूली थी, वह दौड़ा-दौड़ा आया और कंपाउंडर से पट्टी बाँधने को कहा। उसके इस कथन पर कंपाउंडर ने बैठने का इशारा किया, क्योंकि वह एक मरीज के गंभीर घाव की मरहम-पट्टी में व्यस्त था। उसकी व्यस्तता उचित भी थी।

पर डॉक्टर का लड़का, आदेश की अवहेलना सह न सका। उसने गुस्से में आकर कंपाउंडर को दो चाँटि जड़ दिए। बोला—

“अस्पताल हमारा है और तुझे हमारे आदेश की अनसुनी कर दूसरों का इलाज करते शरम नहीं आती।” तब तक उसका काम समाप्त हो चुका था, उसने विनम्रतापूर्वक क्षमा माँगते हुए लड़के की उँगली में पट्टी बाँध दी।

शाम को यह बात डॉक्टर साहब को मालूम पड़ी। उन्होंने लड़के से कुछ नहीं कहा, वरन कंपाउंडर से क्षमा-याचना की और प्रायश्चित स्वरूप पेंटर को बुलाकर आदेश दिया कि अस्पताल के साइन बोर्ड से मालिक के स्थान से मेरा नाम हटाकर कंपाउंडर का नाम लिख दिया जाए। पेंटर ने ऐसा ही किया। अपने पिता का यह कार्य देखकर लड़के के अभिमान का हिमालय गलकर आँसुओं में बहने लगा। उसने क्षमा-याचना की। पिता ने कहा—क्षमा माँगना है तो उसी से माँगो, जिसके प्रति अपराध किया है। गलती स्वीकारने, माफी माँग लेने पर पिता ने समझाते हुए कहा—“सम्मान पाने का तरीका वह नहीं है, जो तुमने अपनाया। वास्तविकता तो यह है कि सम्मान की पूँजी देने पर मिलती, बाँटने पर बढ़ती और बटोरने पर समाप्त हो जाती है।”

सम्मान के इस सूत्र का प्रतिपादन करने और तदनुरूप जिंदगी जीने वाले सज्जन थे—लाला लाजपतराय। सारा देश जानता है, इस सूत्र के परिपालन से उनको कितना सम्मान मिला और आज भी युगपुरुष के रूप में उन्हें सराहा, पूजा और सम्मानित किया जाता है। □

वृक्षारोपण जन-जन का अभियान बने



आज वृक्षारोपण से वायु प्रदूषण को नियंत्रित किया जा सकता है। श्रीवराहपुराण 170/39 में लिखा है कि एक पीपल, एक नीम, एक बरगद, दस फूलवाले वृक्ष, दो अनार, दो नारंगी या नीबू और पाँच आम के वृक्षों का आरोपण करने वाला नरक में नहीं जाता।

वृक्षों को भारतीय धर्म-संस्कृति में प्रत्यक्ष देवस्वरूप मानकर उनका रोपण, पोषण और संरक्षण की पावन देवमयी परंपरा रही है। क्या आज हम उसे निभा रहे हैं? यदि नहीं तो आज से ही जागें और अपने पूर्वजों के निमित्त तथा आने वाली पीढ़ियों के कल्याण के लिए 'वृक्षारोपण' को एक यज्ञ मानकर इस अभियान को प्राणपण से जुटकर सफल बनाने में लग जाएँ।

अपने जन्मदिन, विवाह दिन तथा माता-पिता के श्राद्ध-तर्पण के उद्देश्य से और पितरों की शांति-सद्गति के लिए भी इस परम पावन पुण्य-कार्य में देरी नहीं करनी चाहिए।

पत्ते, फूल, लकड़ी, फल, ऑक्सीजन, यज्ञ के लिए समिधाएँ, तथा औषधीय प्रयोग के लिए छाल, जड़ आदि वृक्ष ही देते हैं। सैकड़ों पक्षियों को आवास प्रदान करने वाले वृक्ष ही हैं। ग्लोबलवार्मिंग से बचने के लिए भी वृक्ष जरूरी हैं। कार्बन डायऑक्साइड— CO_2 को अवशोषित कर प्रदूषण निवारण में मदद करने वाले वृक्ष देवता ही हैं। 'परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः।' वृक्ष परोपकार के लिए फल देते हैं। वृक्ष कभी अपना फल नहीं खाते अतः वे देवता हैं।

जलवायु का चक्र संतुलित रखने तथा बादलों को आकर्षित कर संतुलित वृष्टि करने

में हमारे मददगार वृक्ष देवता ही हैं। जुलाई-अगस्त का समय वृक्षारोपण के लिए सर्वाधिक अनुकूल होता है।

पहली बरसात के बाद धरती पर स्वतः ही अंकुरित होकर निकलने वाली पौध—नीम, बरगद, पीपल, आम आदि को संरक्षित कर विधिवत् गमले या मोटे प्लास्टिक की थैलियों में छोटे-छोटे छिद्र करके मिट्टी एवं गोबर की खाद मिलाकर बड़ा करके सुरक्षित जगहों पर आरोपित किए जाने से भी यह कार्य वैयक्तिक स्तर पर सफल हो सकता है।

पोखर, तालाब, नदी, बाँध आदि के चारों ओर एवं रास्तों के बगल में छायादार वृक्षों को लगाने एवं सुरक्षित रखने पर बल दिया जाए। सरकारी अभियानों में वृक्षारोपण तो हो जाता है, परंतु रख-रखाव, संरक्षण के अभाव में कुछ पेड़ ही पनप पाते हैं। अतः वृक्षों को गोद लेकर उसकी सुरक्षा का पूरा इंतजाम ट्री गार्ड तथा जल-सिंचन के माध्यम से होना चाहिए।

पीपल के पौधे को बकरी आदि खा लेते हैं, अतः शुरुआती दिनों सुरक्षा जरूरी है। करंज बिना किसी सुरक्षा के स्वतः साल भर हरा-भरा रहने वाला औषधीय वृक्ष है। केवल इसके बीज को जमीन के अंदर 5-6 इंच की गहराई में डाल देने से करंज पनप जाता है। इसे कोई जानवर नहीं खाता है। इस पौधे की दातुन दंतरोगों से बचाती है तथा इसके फलों से मरहम बनता है। करंज का तेल भी बहुत कीमती होता है, जो आयुर्वेदिक औषधियों में उपयोग में लाया जाता है।

ग्रीष्मकाल की तपती दोपहरी में वृक्षों की छाया सहज ही जीव-जंतुओं तथा मनुष्यों को सुहावनी लगती है। यही वह पुण्यकार्य है, जिसका फल वृक्षारोपण करने वाले को वर्षों तक फलित होता है।

पर्यावरण की रक्षा के लिए संकल्पित होकर रक्षाबंधन (श्रावणी पर्व) पर यह कार्य अपने-

अपने स्तर से सभी परिजनों को करना ही है। यह कार्य गुरुसत्ता के प्रति सच्ची भक्ति का द्योतक है। ओजोन गैस की परत जो कवच के रूप में हमारी रक्षा करने वाली है, उसे बचाने के लिए भी आज वृक्षारोपण की अनिवार्यता स्वीकारनी होगी।

□

महाभारत समाप्त होने के उपरांत धर्मराज युधिष्ठिर ने तीर्थयात्रा करने का निश्चय किया, साथ में चारों भाई—अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव और द्रौपदी भी थीं। प्रस्थान करने से पूर्व वे भगवान कृष्ण के पास भी गए और उनसे साथ चलने को कहा। कृष्ण को उस समय कुछ आवश्यक कार्य थे। अतः तीर्थयात्रा में साथ न जा सके, पर सुखद यात्रा की कामना करते हुए उन्होंने अपना कमंडलु अवश्य दे दिया और यह कहा—“जहाँ-जहाँ तीर्थ स्थानों, नदियों और सरोवरों में स्नान करने का आपको अवसर मिले, वहाँ-वहाँ इस कमंडलु को भी उनमें डुबा लेना।” युधिष्ठिर कमंडलु लेकर सपरिवार तीर्थयात्रा को चल पड़े। काफी दिनों के बाद वापस लौटे और कृष्ण को उनका कमंडलु देते हुए कहा—“आपकी आज्ञानुसार जहाँ मैंने स्नान किया, वहाँ इसे भी पानी में डुबोया है।”

“यही तो मैं चाहता था।” इतना कहकर कृष्ण ने उस कमंडलु को जमीन में पटककर टुकड़े-टुकड़े कर दिए और प्रसाद रूप में एक-एक टुकड़ा वहाँ उपस्थित सभी लोगों को वितरित कर दिया। जिसने भी प्रसाद चखा, उसका मुँह खराब हो गया। लोगों को थूकते हुए तथा मुँह बनाते हुए देखकर कृष्ण ने धर्मराज ने पूछा—“यह इतने तीर्थों में घूमकर आ रहा है और अनेक स्थानों पर स्नान भी किया है, फिर भी इसका कड़वापन दूर क्यों नहीं हुआ?”

“आप भी कैसी अजीब बात करते हैं कृष्ण; कहीं धोने मात्र से कमंडलु का कड़वापन निकल सकता है?”—धर्मराज ने उत्तर दिया। भगवान कृष्ण ने समाधान करते हुए कहा—“केवल तीर्थस्नान करने से ही कुछ नहीं होता; हृदय को, मन को शुद्ध करना आवश्यक होता है।” धर्मराज ने अपनी गलती सुधारी और आत्मशोधन की विद्या को समझा।

एक एंटीऑक्सीडेंट - दालचीनी

दालचीनी एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी बायोटिक, एंटी इन्फ्लेमेट्री, एंटी कैंसर गुणों से भरपूर है।

दालचीनी के गुण—जठराग्नि बढ़ाती है। पेट के विकारों को दूर करती है। पेट की वायु निकाल बाहर करने तथा वायु की उत्पत्ति रोकने का गुण है। मुख शोधन (मुख दुर्गंधनाशक) तथा दाँतों-मसूढ़ों की मजबूती के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसका लेपन करने से नाड़ियों का दर्द एवं सिरदर्द दूर होता है। सूजन एवं दर्द वाले स्थानों पर लेप करने से लाभ होता है। दालचीनी में 80 से अधिक पोषक तत्व हैं।

यह रक्तशोधक, मानसिक उन्माद (पागलपन) को दूर करती है। रक्त में श्वेत रक्तकण बढ़ाने का गुण है। टी.बी, बवासीर, कृमि, हृदयरोग, पीनस, नपुंसकता, कैंसर, श्वास-खाँसी, पक्षाघात (लकवा), टाइफॉइड, मूत्रकृच्छ्र, रजोरोध, गर्भाशय शैथिल्य, पेट दर्द, उलटी, नाड़ी दुर्बलता, अरुचि, वायु विकार, तृषा, आमदोष दूर करने का गुण है। कफ और वातशामक गुण है। पित्तवर्द्धक है, जिस छाल में मिठास हो वह पित्तशामक है।

मात्रा—दालचीनी चूर्ण की मात्रा 1 से 3 ग्राम होती है तथा दालचीनी का तेल 1 से 4 बूँद तक।

सावधानी

थोड़ी उष्ण प्रकृति की औषधि होने से मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। दुष्प्रभाव हो तो दवा कुछ दिन बंद कर देना चाहिए।

घरेलू उपयोग

● **एक प्रयोग—लाभ अनेक**—एक गिलास गरम दूध में 2.5 ग्राम दालचीनी का चूर्ण मिलाकर उस गरम दूध का सेवन करने से मधुमेह नियंत्रित रहेगा। हार्ट-स्ट्रोक से बचाएगा। एंटीवैक्टीरियल गुण होने से त्वचा और बालों की बीमारियों से छुटकारा मिलेगा। यदि मोटापा घटाना चाहते हैं तो रात्रि के समय नित्य दालचीनी वाला गाय का दूध पीने से एक माह में 3-4 किलो वजन घटा सकते हैं। अनिद्रा की समस्या हो तो रात को दालचीनी वाला दूध पीने से धीरे-धीरे अनिद्रा की शिकायत भी दूर हो जाएगी।

● **पित्त विकार से उलटी होना**—2 ग्राम दालचीनी चूर्ण को शहद के साथ चटाने से लाभ होता है।

● **कब्ज एवं भूख की कमी**—दालचीनी, जीरा, सोंठ, इलायची समान मात्रा में मिलाकर पीसकर चूर्ण बना लें, यह 2 ग्राम चूर्ण नित्य सुबह-शाम सेवन कराने से लाभ होता है।

● **टांसिलाइटिस**—(1) दालचीनी का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर टांसिल पर लेप करने से लाभ होता है।

(2) दो ग्राम दालचीनी, तीन ग्राम शहद के साथ चटाने से लाभ होता है।

● **टाइफॉइड**—प्रतिदिन 3 बूँद दालचीनी का तेल 50 ग्राम पानी में डालकर पिलाने से लाभ होता है। यह प्रयोग 25 दिनों तक करें। आवश्यक पथ्य-परहेज का ध्यान रखें।

● **पेट की गैस**—2 ग्राम दालचीनी चूर्ण पानी के साथ सेवन कराने से लाभ होता है।

● **भूख न लगना**—1 ग्राम दालचीनी, 1 ग्राम अजवायन चूर्ण भोजन से पूर्व चबाने से जठराग्नि तीव्र होती है, जिससे खुलकर भूख लगती है।

● **गला बैठने पर**—दालचीनी की छाल चबाने से आवाज साफ होती है।

● **खाँसी**—1 ग्राम दालचीनी चूर्ण को एक कप पानी में उबालकर चाय जैसा दिन में 3 बार पीने से खाँसी में लाभ होता है।

● **दमा (अस्थमा)**—दालचीनी 1 ग्राम, 1 अंजीर, पाँच तुलसी के पत्ते, शोधित नौसादर (ज्वार के दाने के बराबर), 1 नग बड़ी इलायची, 4 नग काले मुनक्के, थोड़ी-सी मिसरी मिलाकर, पीसकर एक कप पानी में उबालें तथा आधा कप पानी शेष रहे, तब छानकर सुबह-शाम पिलाना चाहिए। आधा घंटा तक कुछ न खाएँ पानी भी न पिएँ। इससे दमा का दौरा शांत होता है।

● **आमवात, संधिवात-गठिया**—2 ग्राम दालचीनी चूर्ण, 4 नग छोटी इलायची का चूर्ण, 2 ग्राम सोंठ चूर्ण, 2 ग्राम हरड़ चूर्ण तथा 4 नग लहसुन की कली के छोटे-छोटे टुकड़े एक गिलास दूध में एक गिलास पानी डालकर उबालें। जब पानी जल जाए, दूध शेष रह जाए, तब चाय की तरह पी लेना चाहिए। लहसुन को भी दूध के साथ निगल लेना चाहिए। यह आमवात और गठिया, संधिवात में लाभप्रद प्रयोग है।

● **कंधे का दर्द**—प्रतिदिन दालचीनी 2 ग्राम लेकर बराबर मात्रा में शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

● **पुराना जुकाम, पुरानी खाँसी तथा साइनस की सूजन**—2 ग्राम दालचीनी चूर्ण

शहद में मिलाकर नित्य दो बार सेवन कराएँ। लाभ होने तक प्रतिदिन सेवन कराना चाहिए।

● **सरदी-जुकाम**—1 ग्राम दालचीनी चूर्ण, 3 ग्राम मुलहठी, 7 छोटी इलायची को महीन पीसकर आधा लीटर पानी में उबालें। जब 250 ग्राम पानी शेष बचे, तब उसमें 20 ग्राम मिसरी मिलाकर पीने से सरदी-जुकाम दूर होता है।

● **हार्ट अटैक से बचाव**—शहद 2 ग्राम, दालचीनी 2 ग्राम मिलाकर रोटी या ब्रेड में लगाकर नित्य खाने से खराब कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है तथा हार्ट अटैक का खतरा नहीं रहता।

● **कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना**—खराब कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने पर एक गिलास गरम पानी में 3 ग्राम शहद तथा 3 ग्राम दालचीनी को घोलकर कुछ दिनों तक पीने से तेजी से खराब कोलेस्ट्रॉल कम होने लगता है।

● **मोटापा**—100 ग्राम पानी में 3 ग्राम दालचीनी डालकर उबालें, इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन प्रातः नाश्ते के पूर्व तथा रात को सोने के पूर्व पिलाने से अनावश्यक मोटापा घटेगा। खीरा, ककड़ी, मूली, गाजर, पत्तागोभी, टमाटर, सलाद के रूप में 200 ग्राम भोजन के 5 मिनट पूर्व खाएँ। चीनी तथा तले खाद्य पदार्थों से सख्त परहेज आवश्यक है। सुबह-शाम एक-एक घंटा तेज गति से टहलना चाहिए।

● **बवासीर (पाइल्स)**—दालचीनी चूर्ण 2 ग्राम लेकर शहद के साथ एक बार नित्य चटाएँ।

● **मधुमेह**—दालचीनी का नित्य सेवन करने से डायबिटीज रेटीनोपैथी, डायबिटीक नेफ्रोपैथी तथा डायबिटीक न्यूरोपैथी आदि रोगों से बचाव होता है।

दालचीनी की मात्रा 2 ग्राम नित्य एक कप पानी में उबालकर प्रतिदिन सुबह पिएँ। इससे रक्तशर्करा नियंत्रित रहेगी। उचित आहार-विहार का पूरा ध्यान रखना अनिवार्य है। मैदा, चावल, चीनी, आलू, शकरकंद, केला तथा मीठे फलों से बचें। चोकरयुक्त आटे की 3 रोटी, हरी सब्जी (कम मिर्च-मसाले की उबली सब्जी) सलाद 200 ग्राम तथा ताजा दही 200 ग्राम दोपहर के भोजन में लें। फलों में बेल, जामुन, नीबू, खट्टे संतरे, खट्टे सेव, अमरूद (अधपका), तरबूज, अनन्नास तथा गाजर का रस, लौकी का रस या खीरे का रस प्रतिदिन दोपहर के भोजन के बाद पीना चाहिए। शाम के भोजन में दही न लें। प्रातः नाश्ते में अंकुरित मूँग, मेथी, चना आदि ले सकते हैं।

● मुहाँसे—3 चम्मच शहद में 1 चम्मच दालचीनी और आधा नीबू निचोड़कर रस मिला

लें तथा चेहरे पर लेप करें। एक घंटे बाद पानी से चेहरा धो लें।

● चेहरे के दाग, धब्बे, झाँड़ियाँ—दूध की मलाई में थोड़ी मात्रा में दालचीनी चूर्ण मिलाकर चेहरे पर लगाने से लाभ होता है।

● दाद—दाद इत्यादि त्वचा के संक्रमण में शहद के साथ दालचीनी चूर्ण मिलाकर नित्य लगाने से लाभ होता है।

● हिचकी—दालचीनी का तेल 3 बूँद आधा कप पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है। दालचीनी की छाल चूसने से भी लाभ होता है।

● पेशाब की रुकावट—नित्य 3 बार 2-2 ग्राम दालचीनी पानी के साथ पीने से पेशाब खुलकर होने लगता है।

● क्षयरोग—2 ग्राम दालचीनी चूर्ण पानी के साथ दिन में 2 बार सेवन कराने से लाभ होता है। □

एक बार वाराणसी में गंगाघाट पर एक वृद्ध नहाने उतरे, पर पाँव फिसल गया और डूबने लगे। एक युवक तुरंत कूदा और वृद्ध को बचा लाया। वृद्ध की प्रार्थना पर भी युवक ने कोई पुरस्कार लेना स्वीकार न किया। इस पर वृद्ध ने कहा, तो आवश्यकता पड़ने पर कलकत्ता (कोलकाता) आना, मैं अवश्य तुम्हारी सहायता करूँगा और उन्होंने पता युवक को दे दिया।

कुछ मास बाद युवक वृद्ध से मिला और कुछ कविताएँ सामने रखता हुआ बोला—इन्हें आप अपनी पत्रिका में छाप दें। कविताओं का स्तर देखकर व युवक की अनुचित माँग को देखते हुए वे बहुत दुःखी हुए और बोले—एक बात कहूँ? सहमे युवक ने उत्तर दिया—कहिए। वृद्ध ने कहा—मैं इन्हें नहीं छाप सकता। तुम चाहो तो उस उपकार के बदले में मुझे फिर गंगा में धकेल दो। यह है आदर्शवादिता, सिद्धांतों के प्रति निष्ठा। ऐसे व्यक्ति जीवन-व्यापार में भले ही असफल रहें, उनका अंतःकरण उन्हें सदा अशीष देता है तथा उन्हें जनसम्मान भी मिलता है।

धूम्रपान सबके लिए घातक विष



धूम्रपान आज के युग में एक फैशन हो गया है। इसमें कोई स्वाद होता है, यह तो कोई नहीं कहता। इस फैशन से धन की अपार हानि होती ही है, साथ-ही-साथ स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। आज छात्रों में धूम्रपान की प्रवृत्ति अधिक मात्रा में बढ़ रही है, 20 वर्ष से कम उम्र वाले लड़के जो हायर सेकंडरी कक्षाओं के छात्र हैं, उनमें धूम्रपान की लत चिंताजनक रूप से बढ़ रही है। महाविद्यालयों के विद्यार्थी तो 30 से 40 प्रतिशत तक इस लत से बुरी तरह ग्रस्त हैं। वायुमंडल में विष बढ़ जाता है, जो सबके लिए घातक है।

राष्ट्रीय तपेदिक संघ की 61वीं वर्षगाँठ के अवसर पर 30 मई, 1965 को डॉ० लूथर टेरी ने अपने भाषण में बताया था कि अमेरिका में प्रति वर्ष 25000 अकाल मौतें और 300000 अन्य मौतें सिगरेट से होती हैं। 1966 के लिए उनका अनुमान था कि सिगरेट पीने से होने वाले रोगों से मरने वालों की संख्या 340000 हो जाएगी।

कुछ वर्ष पहले अमेरिका में चिमनी साफ करने वाले मजदूरों की जाँच की गई। वे इस निर्णय पर पहुँचे कि इनमें अधिकांश की मृत्यु कैंसर से हुई। इसका कारण उनके शरीर पर धुएँ से रगड़ खाना था। ऊपरी शरीर के लिए जब धुआँ इतना हानिकारक हो सकता है, तो फिर जीभ, गले और फेफड़ों में यह कितना हानि पहुँचाता होगा। इसका अनुमान धूम्रपान करने वाले सहज ही लगा सकते हैं।

1964 में अमेरिका में फेफड़ों के कैंसर से 44,000 व्यक्तियों की मृत्यु हुई। यह संख्या

संपूर्ण कोरिया के युद्ध में मरे लोगों व अमेरिका में दुर्घटना से मरे लोगों के बराबर थी। फेफड़ों का कैंसर अधिक धूम्रपान करने वालों को ही अधिकांशतः होता है।

यह एक प्रकार से रोगों को निमंत्रण देकर फिर उनसे बचने के लिए भागते-फिरते जैसा कार्य है। कोई भी समझदार व्यक्ति इस प्रकार की मूर्खता नहीं कर सकता। प्रायः सब व्यक्ति जानते हैं कि धूम्रपान हानिकारक है, पर इतना हानिकारक वे नहीं समझते, फिर रोगग्रस्त हो जाने पर पछताते हैं।

अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त 100 व्यक्तियों में से 96 धूम्रपान करने वाले होते हैं। प्रतिवर्ष लाखों व्यक्ति इस रोग से मरते हैं, जिनमें अधिकांश व्यक्ति सिगरेट पीने वाले होते हैं।

सन् 1963 में संपूर्ण विश्व में 20 लाख व्यक्ति फेफड़ों के कैंसर से मरे। अनुसंधानकर्त्ताओं ने यह निर्विवाद रूप से मान लिया कि धूम्रपान से रक्त कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, दमा, क्षय, ब्लडप्रेसर आदि असाध्य रोग उत्पन्न होते हैं।

सन् 1800 तक अमेरिका में कुछ ही लोग सिगरेट पीते थे। उनका उत्पादन भी कम होता था। प्रथम विश्वयुद्ध के समय से सिगरेटों का प्रचार आरंभ हुआ। इसके कारण इस प्रकार के रोगों से मरने वालों की संख्या में भी भारी वृद्धि हुई।

भारत में सिगरेट व बीड़ी का प्रचलन दिन-पर-दिन बढ़ता जा रहा है। तंबाकू

उत्पादन में भारत का विश्व में तीसरा स्थान है तथा निर्यात करने वालों में चौथा स्थान है। भारत में 100 में 40 व्यक्ति जो धूम्रपान करते हैं, बुढ़ापे में दमे के शिकार होते हैं। कैंसर व टी० बी० के रोगी भी यहाँ धड़ल्ले से बढ़ते जा रहे हैं।

बैंजपराइन नामक पदार्थ जो कागज व तंबाकू के जलने से पैदा होता है पेराफिस पेलेट में रखकर मुख में 25 सप्ताह रखा जाए, तो 90 प्रतिशत जानवरों को मुँह का कैंसर हो जाता है।

जीभ के कैंसर में मुख्य कारण धूम्रपान का होता है। धूम्रपान नहीं करने वालों को जीभ का कैंसर बहुत कम होता है।

एक पेकेट सिगरेट पीने वाले के जीवनकाल में छह घंटे कम हो जाते हैं। यदि वह व्यक्ति नियम से 10 वर्ष तक सिगरेट पीता रहे, तो कार्बन मोनो ऑक्साइड उसके रक्त में 8 प्रतिशत मिल जाता है। यह किसी भी रोग के उत्पादन का कारण हो जाता है। 30 प्रतिशत होने पर असाध्य रोग व 60 प्रतिशत हो जाने पर मृत्यु तक हो जाती है। धूम्रपान आँतों में फोड़े तथा उदर रोग पैदा करता है। पुराने श्वास रोग का कारण धूम्रपान करना है।

निकोटिन का कार्डियो वस्कूलर सिस्टम पर शीघ्र प्रभाव होता है, जिससे नाड़ी की चाल तुरंत बढ़ जाती है। रक्त वाहिनियों व हृदय पर अधिक दबाव पड़ता है। जो कई प्रकार के रोगों का कारण होता है।

तंबाकू का निकोटिन विष आँखों के लिए हानिकारक होता है, जिससे दृष्टि क्षीण होती है तथा अन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं। धूम्रपान के कारण श्रवणेंद्रिय पर घातक प्रभाव होता है, जिससे वधिरता बढ़ती है।

धूम्रपान किसी भी दृष्टिकोण से ठीक नहीं है न व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए और न सामाजिक स्वास्थ्य के लिए ही इसे शुभ कहा जा सकता है। धूम्रपान करने से वायु-मंडल गंदा होता है, प्राण वायु दूषित होती है, जिसके परिणाम बड़े भयंकर होते हैं। रोगों का प्रकोप होता है, लोगों का स्वास्थ्य गिरता है।

धूम्रपान की आदत पीढ़ी-दर-पीढ़ी के संस्कार के रूप में चलती रहती है। धूम्रपान करने वाले की आदत तथा रोग भावी संतति के लिए भी दुःखदायी ही सिद्ध होते हैं।

धूम्रपान करने से समाज में भी उस व्यक्ति का सम्मान कम होता है। वह भले ही न माने, किंतु अन्य लोगों की नजरों में वह असभ्य तथा हेय ही होता है।

तंबाकू जैसे विष की खेती में जो उपजाऊ भूमि लगती है, उसके स्थान पर वह अन्य पौष्टिक अन्न उपजाने के काम में आ सकती है। तंबाकू भूमि को शीघ्र ही खोखला बना देती है।

कोई भी समझदार व्यक्ति न तो इस प्रकार स्वयं का स्वास्थ्य खराब करने और समाज में तथा वायुमंडल में गंदगी फैलाने को उचित कहेगा। समाज में सम्मान पाने की आशा रखने वाला व्यक्ति कभी धूम्रपान को बढ़ावा नहीं देगा। अपनी तथा अपनी संतान की भलाई के लिए इस विष का त्याग करना ही पड़ेगा।

आजकल विज्ञापनों में इन जहर की पुड़ियाओं की बड़ी प्रशंसा की जाती है, किंतु जनसाधारण को इस विभीषिका से बचना चाहिए तथा इसे मिटाने के लिए संघबद्ध प्रयास करना चाहिए। □

जानलेवा है—ध्वनि प्रदूषण



हमारे देश में अभी इस संबंध में अधिक जागरूकता नहीं आई है। ध्वनि प्रदूषण शहरों में गाड़ियों के तेज-तेज हार्न की आवाज तथा ट्रक, ट्रेक्टर, मोटरसाइकिल की आवाज शोर सहन करने की सीमा से अधिक होता जा रहा है। शोर के माध्यम से स्नायविक तनाव पैदा हो रहे हैं। इस भयावह प्रदूषण के खिलाफ हमें जनचेतना जगानी आवश्यक है।

प्रदूषण प्रकृति के इको सिस्टम को भी भारी क्षति पहुँचा रहे हैं। प्रकृति समग्र इको सिस्टम के रूप में एक विराट हृदय की धड़कन के समान धड़कती है और श्वास भी लेती है। समष्टि में व्यष्टिरूपी घटक की तरह हम भी उसके अंग हैं। चेतनता के स्तर से चिंतन किया जाए तो प्रकृति को पहुँचाई गई थोड़ी-सी भी क्षति हमें, हमारे भविष्य की आने वाली मानव जाति के अंग-प्रत्यंगों को पहुँचाई गई क्षति है।

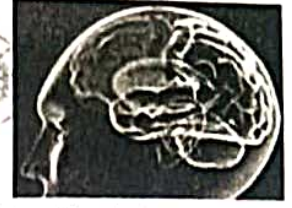
साधारण ध्वनि तरंगें जो दिनभर हम बोलते रहते हैं, वे भी सूक्ष्म प्रभाव सहित तरंगित होती हुई, हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं और बिना कारण व्यग्रता, चिंता, व्यथा और परेशानी बढ़ाती हैं, पर तेज ध्वनि की समस्या उससे भी अधिक विस्फोटक हो गई है, जो तत्काल मस्तिष्क में अप्रियता बढ़ाती है। तनाव व अशांति बढ़ाती है और उसका कारण हम समझ नहीं पाते।

वैज्ञानिकों ने गहन अध्ययन कर यह पाया कि अब जो डीजे आदि से ध्वनि प्रदूषण बढ़ रहा है, उससे उत्तेजना बढ़ती है और शरीर के

कोमल तंतुओं पर तीक्ष्ण प्रभाव पड़ता है। यदि शोर बढ़ने का यही क्रम इसी प्रकार बढ़ता रहा तो मनुष्य बहरा हो सकता है या मानसिक संवेदना के लिए घातक हो सकता है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिकों का तो यह भी मानना है कि शोर श्रवणतंत्र को प्रभावित करने के साथ-साथ मस्तिष्क में कुप्रभाव छोड़ता है, जिससे सारे शरीर के दूषित तत्त्व सक्रिय हो उठते हैं और चिंतन विकृत हो जाता है। लोगों की कार्यक्षमता में कमी आती है। स्नायविक तनाव और उच्च रक्तचाप, हार्ट अटैक का कारण भी वैज्ञानिक अत्यधिक शोर को मानते हैं।

प्राचीनकाल में जनसंख्या बहुत कम थी। शहर नाममात्र को थे। कल-कारखाने नहीं थे, तब जीवन में बहुत शांति थी। गुरुकुलों में इन बुराइयों से बचे रहने के लिए बालकों को रखने की व्यवस्था थी और गृहस्थाश्रम के बाद भी एकांत में रहने की व्यवस्था बनाई जाती थी। यह व्यवस्था आज और भी अधिक आवश्यक हो गई है। एकांतवास की यदि व्यवस्था न बन सकेगी तो व्यक्ति चिड़चिड़ा, क्रोधी, अशिष्ट बनता ही रहेगा। कल-कारखानों में काम करने वाले कर्मचारी जब सुबह सोकर उठते हैं तो काम करने में कठिनाई अनुभव करते हैं। उनके कानों में झनझनाइट होती रहती है। मानसिक और शारीरिक थकान अनुभव करते हैं। मन शांत नहीं होता तो पारिवारिक कलह-क्लेश, चिंता, क्रोध की स्थिति अधिक उत्पन्न होती है। आज हार्ट अटैक द्वारा मौत का कारण तेज ध्वनि भी है। इससे बचना जरूरी है। □

तनाव क्यों ?



सकारात्मक सोच का महत्त्व

महापुरुषों के अनुभव बताते हैं कि यदि चिंतन सकारात्मक और संकल्प दृढ़ हो तो ईश्वर का, गुरु का आशीर्वाद और मार्गदर्शन मिलता है। अतः हमें सदा ही सकारात्मक सोच में रहते हुए आनंद का लाभ मिलने लगता है। सामाजिक व्यवहार में हम अपनों से सकारात्मक सहयोग की अपेक्षा रखते हैं। यदि उनसे ऐसी प्रतिक्रिया के विपरीत नकारात्मक और निराशाजनक जवाब मिले तो कभी-कभी तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है, और परिणामस्वरूप एक के बाद एक परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

परमपूज्य गुरुदेव कहते हैं—“प्रसन्न रहने के दो उपाय, आवश्यकताएँ कम करें और परिस्थितियों से तालमेल बिठाएँ।” परिजनों के लिए यह सरल होना चाहिए और विपरीत परिस्थिति में भी मानसिक संतुलन बनाए रखना चाहिए, मन के मनमानी करने पर अंकुश लगाना चाहिए। यदि हम प्रसन्न रहते हुए सकारात्मक सोच को महत्त्व देंगे तो ईश्वरीय शक्तियों का आशीर्वाद और मार्गदर्शन सतत उपलब्ध होगा और तनाव से बचे रहेंगे।

यदि कोई गाली दे तो सामान्य व्यवहार में हम भी उसे गाली देंगे और वातावरण बिगड़ेगा। इसके विपरीत यदि हम गाली को स्वीकार न

करें, सरल और सहज ऐसे रहें, जैसे कुछ हुआ ही नहीं, तो हम तनाव के दुष्प्रभाव से बचे रहेंगे। गाली देने वाले को ही उसकी गाली तनावग्रस्त कर देगी।

हमारी भाषा, धार्मिक साहित्य सदा आनंद की स्थिति में रहने की प्रेरणा देते हैं; जबकि अँगरेजी साहित्य में इसका अभाव है। अँगरेजी में फर्स्ट परसन में I, Me, My, Mine और सेकेंड परसन में You, Your, Yours शब्द हैं, जबकि हिंदी में फर्स्ट परसन में, मुझे, मेरा, मेरी तथा सेकेन्ड परसन में तुम, तू, तुमने, आप, तुम्हारा, तेरा, आपने, आपका, तुम्हारी, तेरी, आपकी आदि कई शब्द हैं; जिनसे हम बात करते समय सामने वाले व्यक्ति को समुचित सम्मान देते हैं। हमारे Inter Personal Relationship (पारस्परिक संबंध) में यथोचित सम्मानजनक शब्दों के समावेश होने से दोनों पक्षों के बीच तनाव की स्थिति नहीं बनती।

अब से लगभग 75-80 वर्ष पूर्व हमारे समाज में तनाव जैसी बात सुनने में नहीं आती थी। सभी लोग एकदूसरे के साथ मुस्कराकर आदरपूर्वक प्रणाम, नमस्कार आदि के बाद ही कोई बात करते थे।

परिवारों में सम्मानजनक वातावरण

बहुधा कम आयु के लोग अधिक आयु के लोगों का चरणस्पर्श करते थे। माता-पिता,

बाबा-दादी के अतिरिक्त चाचा-चाची, बुआ-फूफा आदि को भी प्रणाम द्वारा सम्मानित किया जाता था। यदि चाचा की आयु कम होती तो भी चाचा को भतीजा प्रणाम करता था। यह व्यवहार अपने परिवार के अतिरिक्त अन्य कुटुंबियों पर भी लागू होता था।

सम्मिलित परिवारों में यदि किसी से कोई व्यावहारिक त्रुटि भी होती थी तो अनुभवी लोग परिस्थिति को समझदारी से सँभाल लेते थे। सायकालोजिस्ट, क्लिनिकल साइकालोजी आदि शब्द सुनने को बिलकुल नहीं मिलते थे।

पूर्व में धार्मिक अनुष्ठान परिवारों में नियमित होते थे। धार्मिकता का प्रभाव होने से सदस्यों के बीच पारस्परिक संबंध आनंददायक होते थे। गुरु की वंदना करते समय हम उन्हें 'सच्चिदानंदरूपाय तस्मै श्रीगुरवे नमः' से संबोधित करते हैं। जिस आनंद की उपस्थिति हम गुरु में देखते हैं, वह हमारे ही मस्तिष्क से उत्पन्न होने के कारण हमें भी आनंद से सराबोर करती है। ऐसी स्थिति में हम मन के वश में न होकर विवेकवान के रूप में प्रतिष्ठित होते हैं। ऐसा व्यक्ति कभी भी तनावग्रस्त नहीं होता। वह अपने तथा परिवार के खान-पान में पवित्रता का समावेश रखते हुए उचित समय पर उचित मात्रा में समुचित भोज्य पदार्थ ग्रहण करता है। वह श्रम और स्वाध्याय करता, पसीने की कमाई खाता, आपसी व्यवहार में कभी भी छल-कपट नहीं करता है। इस प्रकार के व्यक्ति का शुद्ध-सरल जीवन दूसरों के लिए प्रेरणा बनता है।

उसे नींद भी अच्छी आती है। वह ब्राह्ममुहूर्त में जागकर जीवन के सभी क्रियाकलाप समझदारी, ईमानदारी तथा जिम्मेदारी से पूरा कर समय पर निद्रा की गोद में जाता है।

परसेवा-परोपकार

पूर्व में व्यक्ति सेवाधर्म का पालन करता था। भूले-भटके तथा पिछड़े लोगों की परोपकार भाव से सहायता करते हुए अपने जीवन को सफल बनाता था। यदि कोई किसी कारणवश तनाव में आ भी जाता था तो उसके साथ मधुर व्यवहार करते हुए तथा उसके अंदर आत्मीय भाव का सृजन करते हुए उसे तनावमुक्त कर देता था। जो तनावग्रस्त देखे जाते हैं, वे बहुधा अकेले होते हैं या परिवार में रहते हुए भी अपनी बातें अपने तक ही रखते हैं, किसी से साझा नहीं करते। यदि कोई साथी मुस्करा कर उनसे बात करे, उन्हें अपने साथ खुली हवा में, खुले आसमान के नीचे प्रकृति की गोद में निष्कपट बात करते हुए उनका विश्वास जीतने में सफल हो तो तनावग्रस्त व्यक्ति के अंतर्मन की गाँठे शिथिल हो जाती हैं और वह धीरे-धीरे सामान्य जीवन जीने लगता है।

यह हमारे हाथ में हैं कि हम अपनी आदर्श जीवनपद्धति से स्वयं को तनावरहित रखते हुए तनावग्रस्त को भी तनावमुक्त कर सकते हैं। अहंकारी ही जिस किसी को नीचा देखता, उससे घृणा करता है। अहंकाररहित व्यक्ति ही स्वयं तनावमुक्त रहते हुए अपने मिलने वाले को प्रसन्न रख सकता है। □

ज्ञातव्य

परिजन कृपया ध्यान दें

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

नौदिवसीय अनुष्ठान साधना आगामी शिविर

जून, 2026	जुलाई, 2026	अगस्त, 2026	सितंबर, 2026
01 से 09	01 से 09	01 से 09	01 से 09
11 से 19	11 से 19	11 से 19	11 से 19
21 से 29	21 से 29	21 से 29	—

प्राणवान कार्यकर्त्ता शिविर (दिनांक 01-02 अगस्त, 2026)

सभी प्राणवान बहनों-भाइयों के लिए उपरोक्त तिथियों 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 इस शिविर का उद्देश्य है।

निवेदन है कि अधिकाधिक परिजन अपना नाम, पता, फोन, व्यवसाय/पद एवं अन्य विवरण सहित जानकारी भेजकर अनुमति प्राप्त कर लें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

मातृशक्ति सम्मेलन (दिनांक 26-30 सितंबर, 2026)

परमपूज्य गुरुदेव एवं परम 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 पाँच दिवसीय 'मातृशक्ति सम्मेलन' आयोजित किया जा रहा है, जिसमें नारी उत्थान के कार्यक्रमों पर व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया जाएगा। परम वंदनीया माताजी का महाप्रयाण दिवस दिनांक 26 सितंबर को है तथा 30 सितंबर को परमवंदनीया माताजी की पावन जयंती (अवतरण दिवस) है। अतः इस ऐतिहासिक जन्मशताब्दी वर्ष में इस शिविर का विशेष महत्त्व भी है, इसमें अधिकाधिक संख्या में वे बहनें जो क्षेत्र में मिशन के रचनात्मक कार्यों में जुटी हुई हैं, उन्हें अवश्य ही शिविर में भाग लेना चाहिए। अपना नाम, पता, पिन कोड, मोबाइल नंबर, ई-मेल, आधार नंबर का विवरण भेजते हुए स्वीकृति माँगा लें।

वृद्धावस्था को जीवन का महत्त्वपूर्ण समय मानिए।

(21)

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 अत्यंत आवश्यक है। पत्रिकाओं के प्रचार-प्रसार की समग्र योजना को समझने तथा सफल क्रियान्वयन हेतु यह शिविर आयोजित किए जा रहे हैं, जिसमें आप सभी परिजन अवश्य भागीदार बनें।

दि. 27 से 29 अगस्त, 2026— चंडीगढ़, दिल्ली, हरियाणा, हिमाचल, जम्मू-काश्मीर, पंजाब, राजस्थान, उत्तराखंड

दि. 05 से 07 सितंबर, 2026— असम, बंगाल, उड़ीसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, सिक्किम, भूटान, त्रिपुरा, मिजोरम, नेपाल आदि

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 हजारों 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, 2026	जुलाई, 2026	अगस्त, 2026	सितंबर, 2026
दि. 01 से 7	दि. 01 से 7	दि. 01 से 7	दि. 01 से 7
दि. 11 से 17	दि. 11 से 17	दि. 11 से 17	दि. 11 से 17
दि. 21 से 27	दि. 21 से 27	दि. 21 से 27	दि. 21 से 27

स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है, वह निम्नानुसार है—

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

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

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

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

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org, व्हाट्सएप नंबर-7055514422

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

अवकाश के दिनों में क्या करें



'अवकाश' का अर्थ बेकार पड़े रहना अथवा सोते रहना नहीं है और न उसका यही आशय है कि जिन्हें अवकाश मिला है; वे बेकार में इधर-उधर उठ-बैठकर और गप लड़ाकर समय नष्ट कर डालें। अवकाश का तात्पर्य है—निरंतर किए जाने वाले काम को कुछ समय के लिए स्थगित करके कुछ ऐसा काम करना; जिससे नवीनता आए, मन-मस्तिष्क में कुछ परिवर्तन आए, नया ज्ञान मिले और मनोरंजन हो।

परीक्षा के बाद का अवकाश बच्चे या तो घर में पड़े-पड़े सोते हुए बिताते हैं अथवा नाते-रिश्तेदारी में विवाह-शादी में भाग लेकर। इस अवकाश का कोई समुचित उपयोग नहीं होता। यदि सदुपयोग हो सके तो निश्चित है कि इस अवधि में बच्चे बहुत-सा नया ज्ञान और अर्थ तक का उपार्जन कर सकते हैं।

व्यापारी वर्ग भी अपने धंधों में बच्चों को इसी प्रकार प्रशिक्षित कर सकते हैं। वे उन्हें अपने साथ बाजारों में ले जाएँ। क्रय-विक्रय की रीति से परिचित कराएँ। माल की अच्छाई-बुराई पहचानने की योग्यता दें। अन्य व्यापारियों के शील, स्वभाव तथा आवश्यकताओं से परिचित कराएँ। बजारों की आवश्यकता तथा ग्राहकों की माँग व रुचि से अवगत करें। व्यापार की तरक्की का क्या रहस्य है; उसमें पतन तथा घाटा किन कारणों से आता है; वे बताए जा सकते हैं और उनसे बाजारदारी एवं दुकानदारी कराकर उनको बहुत पहले से ही काम में रमाया जा सकता है; जिससे आगे चलकर उनका मन न लगने का

प्रश्न ही न उठे। बच्चों के अवकाश का समय बेकार नहीं जाने देना चाहिए। उन्हें किसी-न-किसी प्रकार उपयोग में लाना ही ठीक होगा।

वे अभिभावक, जिनका अपना कुछ काम नहीं होता, बच्चों को आगे जिस काम में लगाना चाहते हैं; उस काम के लिए किन्हीं दूसरों के पास भेज सकते हैं। मानिए आप बच्चे को तकनीकी क्षेत्रों में पहुँचाना चाहते हैं, किंतु आप स्वयं किसी कार्यालय में नौकरी करते हैं। ऐसी दशा में आप बच्चे को किसी भी मित्र-परिचित अथवा संबंधी के उस कारखाने में भेज सकते हैं; जिसमें मशीनरी अथवा अन्य तकनीकी काम होता हो। किसी कारखाने के मालिक, मैनेजर को बच्चे से काम के लिए कह सकते हैं। शायद ही ऐसा कोई मैनेजर, मालिक हो जो आपकी प्रार्थना अस्वीकार कर दे। आज देश को ज्यादा-से-ज्यादा तकनीशियनों की जरूरत है। सरकार को ही नहीं; व्यक्तिगत उद्योगपतियों तथा छोटे-छोटे कारखानेदारों को उनकी कमी रहती है। वे तो खुशी से चाहेंगे कि लोग अपने बच्चे तकनीकी लाइन में सीखने के लिए भेजें।

इसी प्रकार जो अपने बच्चों को व्यापारी बनाना चाहते हैं; वे उनको किसी भी फर्म अथवा दुकान में भेज सकते हैं। यदि बच्चे निस्स्वार्थ भाव से ईमानदारी के साथ काम तथा सेवा करेंगे तो कोई भी उन्हें रखने, सिखाने में आपत्ति न करेगा। बहुत-से परिवारों में उनके घरेलू उद्योग-धंधे होते हैं। वे बच्चों को उनमें लगा सकते हैं। कताई वाले कताई और सिलाई करने वाले उनको सिलाई का प्रशिक्षण दे सकते

हैं। रँगई, मीनाकारी अथवा कढ़ाई, छपाई का काम करने वाले उन्हें अपने काम का अभ्यास करा सकते हैं। इस प्रकार एक नहीं; सैकड़ों काम ऐसे हो सकते हैं; अवकाश के दिनों में जो बच्चों को सिखाए और उनसे कराए जा सकते हैं। अवकाश का समय जिस प्रकार से चाहें, खराब करें; बच्चों को इसकी स्वतंत्रता नहीं देनी चाहिए। उन दिनों उनका सामान्य नियम-बंधन तो टूट जाता है। पढ़ाई-लिखाई का काम एक तरह से स्थगित हो जाता है। इसलिए समय पर उठना, स्कूल के लिए तैयारी करना, समय पर पढ़ना और समय पर खेलने के सारे नियम शिथिल हो जाते हैं; जिससे उनमें आलस्य, अव्यवस्था तथा अनियमितता की दुर्बलता पैदा हो जाती है, जो स्कूल खुलने के बाद बहुत-सा समय लेकर दूर हो पाती है। इसलिए उनको अवकाश के दिनों में सोने, मटरगश्ती करने अथवा जहाँ-तहाँ निठल्ले, उठने-बैठने की छूट कदापि नहीं दी जानी चाहिए। अवकाश पर उन्हें किसी उपयोगी काम में लगाया जाना चाहिए। यह उनके भविष्य के लिए ही हितकारी होगा। बेकार फिरते रहने से उनमें अन्य अनेक प्रकार के विकार, व्यसन भी पैदा हो सकते हैं।

इन सबकी संभावनाएँ बच्चों को काम में लगाए रहने से दूर हो जाती हैं।

प्रगतिशील देशों में छात्रों का अवकाश बेकार नहीं जाने दिया जाता है। उनमें संस्थाओं तथा सरकार के सहयोग से छात्रों के अवकाश शिविरों का आयोजन किया जाता है। उदाहरण के लिए अमेरिका को ले लीजिए; वहाँ ये शिविर बड़े व्यावहारिक ढंग से चलाए जाते हैं और प्रतिवर्ष इनमें अधिकाधिक छात्र आकृष्ट होते रहते हैं। उन अवकाश शिविरों में उन्हें सुंदर आहार, उचित काम, खेल-कूद और स्वस्थ मनोरंजन के अवसर दिए जाते हैं। मनोवैज्ञानिक निर्देश, प्राथमिक चिकित्सा, जनसेवा, व्यायाम, खेल-कूद, तैराकी, भोजन बनाने आदि का प्रशिक्षण दिया जाता है। उन्हीं शिविरों में उन्हें नैतिकता, देशभक्ति तथा संसार की राजनीति पर प्रवचन तथा भाषण भी दिए जाते हैं और दिलाए जाते हैं। विद्यार्थियों में नई स्फूर्ति, नई रुचि तथा नई चेतना जाग्रत होती है। उनका मन पढ़ाई में पूरी तरह से लगता है और वे शिविरों से प्राप्त ज्ञान का उपयोग भी अपनी योग्यता प्रदर्शित करने में किया करते हैं।

अमर शहीद रामप्रसाद विस्मिल चौथी कक्षा में पढ़ते थे, कुसंगति में पड़कर बीड़ी-सिगरेट पीने लगे थे। इस बुरी आदत के कारण उन्हें चोरी करने की भी आदत पड़ गई। मन और शरीर कमजोर रहने लगा, कोई काम करने की हिम्मत न पड़ती। इस कारण वे हमेशा परेशान रहते।

एकदिन चोरी पकड़ी गई, माँ ने बहुत डाँटा। रामप्रसाद ने अपने साथी को देखा जो व्यायाम किया करता था उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था। उससे पूछा—भाई! मैं भी अपना शरीर स्वस्थ बनाना चाहता हूँ। मित्र ने सलाह दी कि आप व्यायाम किया कीजिए। विस्मिल ने पूछा—मैं तो दिनभर में 30 से 40 सिगरेट पीता हूँ, वह कैसे छूटे?

मित्र ने कहा—दोस्त! अपने मन का संकल्प जगाओ। हिम्मत करके छोड़ दो कुछ दिन की परेशानी के बाद फिर तो स्वास्थ्य-ही-स्वास्थ्य है। महान आदमी बनना हो तो इतनी दृढ़ता तुम्हें अपने भीतर जगानी ही पड़ेगी।

रामप्रसाद जी ने प्रतिज्ञा लेकर सिगरेट पीना छोड़ दिया। उसी दिन से कसरत करना प्रारंभ कर दिया और यह नियम फाँसी के दो घंटे पहले तक जारी रखा।

ध्यानयोग का व्यावहारिक जीवन पर प्रभाव



खोई हुई वस्तु को ढूँढने का एक ही तरीका है—ध्यान। सबेरे चले थे, तब जेब में पचास रुपये थे। रात को जेब पर हाथ गया तो देखा कि जेब खाली है। चिंता हुई और हो-हल्ला मचा। किसने रुपये निकाले? किसने चोरी की? उत्तेजित और अशांत मन किसी पर दोषारोपण करने के अतिरिक्त और कुछ कर ही नहीं सकता।

पर जब चित्त शांत हुआ, तब याद किया कि सबेरे से लेकर किन-किन से भेंट हुई और कब, कहाँ रुपयों की आवश्यकता पड़ी। सबेरे से शाम तक का तारतम्य मिलाया तो याद आया कि मकान-मालिक रास्ते में मिला था। उसने किराया माँगा, सो जेब में रखे पचास रुपये निकालकर उसे दे दिए थे। चिंता का समाधान हो गया।

छाता लेकर चलना था। देखा तो वह खूँटी पर नहीं था। चिंता हुई, सभी से पूछा। बच्चों को डाँटा, पर चिंता शांत होने पर सोचा कि कल कहाँ-कहाँ गए थे और कहाँ तक छाता साथ रहा? कहीं छूट तो नहीं गया। याद आया कि दोस्त के घर गए थे, वहाँ किवाड़ पर छाता टाँगा था, पीछे चले तो शाम हो गई। छाते की जरूरत नहीं रही सो याद भी भूल गई। संभवतः वहीं रह गया दोस्त के यहाँ पहुँचे तो उसने जाते ही कहा—“कल छाता तो यहाँ छोड़ गए थे। जूता और टोपी तो किसी के घर नहीं छोड़ गए। बड़े भुलक्कड़ हैं।” छाता मिल गया और सबेरे घर पर जो समस्या हैरान कर रही थी, उसका समाधान हो गया।

इसे कहते हैं—अंतर्मुखी होना। मन की, आँखों की बनावट ऐसी है, जिसमें बाहर की

वस्तुएँ ही दीखती हैं। बाहर से भी सिकुड़कर वे सामने ही केंद्रित रह जाती हैं। जो चीजें सामने नहीं हैं, वह ध्यान में ही नहीं रहतीं। फोड़ा उठता है तो दीखता है। अपच में क्या हानि हो सकती है, यह समझ में नहीं आता, क्योंकि पेट का भारीपन प्रत्यक्ष नहीं है। सच बात यह है कि प्रत्यक्ष की उत्पत्ति परोक्ष में होती है। जो भीतर है, वही उबलकर बाहर आता है और जब उस उफान का स्वरूप सामने आता है, तब प्रतीत होता है कि समय से पहले ध्यान देने की बात याद ही नहीं रही। नशेबाजों से लेकर आलसी-प्रमादी तक अनगढ़ लोग ऐसी ही भूलें करते रहते हैं। ताला खुला छोड़ देने पर जब वस्तुएँ गायब हो जाती हैं, तब अफसोस होता है।

होना यह चाहिए कि हम सर्वथा बहिर्मुखी न रहें। प्रत्यक्ष भर को देखने वाले नरपशु कहलाते हैं। परोक्ष को देखने के लिए अंतर्मुखी होना चाहिए और ज्ञान-चक्षुओं से यह भीतर का परोक्ष निरीक्षण-परीक्षण सतत करना चाहिए। शरीर के भीतर क्या व्यथा है? इसे चिकित्सक बताएँ, इससे पूर्व अंग-अवयवों की स्थिति पर ध्यान देकर स्वयं अधिक अच्छी तरह जाना जा सकता है और जिस भूल के कारण संकट उत्पन्न होने जा रहा था, उसे समय रहते रोका, सुधारा जा सकता है। यही बात स्वभाव के बारे में है। अपना स्वभाव क्रोधी, कटुभाषण करने का है। इस बात को दूसरे लोग कहें तो बुरा लगेगा, किंतु वह विद्वेष तो बढ़ता ही रहेगा, जो आवेशग्रस्तता के कारण उत्पन्न होता रहता है।

आएदिन की इस कठिनाई से बचने का एक ही तरीका है कि आत्मनिरीक्षण किया जाए और जो बुरी आदत पड़ गई है, उसे छुड़ाया जाए, पर यह हो तभी सकता है, जब अंतर्मुखी होना सीखा जाए। ध्यानयोग की साधना अंतर्मुखी होने से आरंभ होती है।

अंतर्मुखी होने के लिए यह आवश्यक है कि मन का फैलाव जो बाहर बिखरा पड़ा है, उसे समेटा जाए। यदि दृष्टि बाहर ही घूमती रही तो जलवायु को, खाद्य पदार्थों को, स्वास्थ्य संकट को कारण मानते रहने के अतिरिक्त और कोई बात न सूझेगी, पर जब अंतर्मुखी हुआ जाएगा, तब चोर पकड़ा जा सकेगा कि असंयम बरतने के कारण अस्वस्थता है। यदि जलवायु कारण रही होती तो उस क्षेत्र में रहने वाले सभी को बीमार हो जाना चाहिए था। उपचार चिकित्सकों के हाथ नहीं, अपने हाथ है। नई परिस्थितियों के अनुरूप अपना रहन-सहन नए ढंग से बदल लिया जाए तो बिगड़ी बात बनने में देर न लगे, पर यह सूझ-बूझ उत्पन्न तभी होगी, जब आत्मनिरीक्षण किया जाए और परिस्थितियों के साथ तालमेल न बिठा पाने के अपने दोष को समझा एवं सुधारा जाए।

अध्यात्म प्रयोजनों में लोग अकसर बाहरी क्षेत्र में ढूँढ़-खोज करते हैं। ईश्वर का अनुग्रह पाना है, देवताओं से वरदान लेना है, समर्थ गुरु ढूँढ़ना है, किसी साधन-संपन्न का सहयोग

लेना है तो उसी की खुशामद की जाती है और काम नहीं बनता तो उन्हीं की निष्ठुरता बताई जाती है। अंतर्मुखी होकर यह नहीं देखा जाता कि इन सब उपलब्धियों के लिए जिस पात्रता की आवश्यकता थी, वह अपने भीतर है या नहीं है। यदि नहीं है तो फिर उसे ठीक किया जाए। यदि ईश्वर निष्ठुर होता, देवता स्वार्थी होते तो उनका व्यवहार सभी के साथ वैसा होना चाहिए था। जब दूसरों पर अनुकंपा होती है तो अपने उच्चस्तर के अनुरूप उन्हें हमारे ऊपर भी कृपा करनी चाहिए थी। यदि उनके व्यवहार में अंतर है तो देखा जाना चाहिए कि अपने व्यक्तित्व में ही ऐसे दोष-दुर्गुण तो नहीं घुसे हुए हैं, जो उन्हें पीछे हटने और असहयोग करने के लिए बाधित करते हों। यह आत्मनिरीक्षण तभी हो सकता है, जब व्यक्ति अंतर्मुखी हो।

ऋद्धि-सिद्धियाँ किन्हीं देवी-देवताओं के पास हैं और वे किसी पूजा-पाठ से प्रसन्न होकर उड़लते रहते हैं। इस प्रकार का बहिर्मुखी दृष्टिकोण हमें भटकाता ही रहेगा। वास्तविकता से कोसों दूर रखेगा। पर जब अपना दृष्टिकोण बदलकर परिस्थितियों के लिए दूसरों को उत्तरदायी ठहराने की अपेक्षा अपनी कमियों को खोजना और उन्हें पूरा करना आरंभ किया जाएगा तो विकट दीखने वाली समस्या नितांत सरल हो जाएगी। □

गहरी नदी में दो बच्चे बहते जा रहे थे। उन्हें निकालने के लिए उनकी माँ नदी के किनारे बैठी चिल्ला रही थी। पर दर्शकों में से किसी की भी हिम्मत न पड़ रही थी कि बचाने के लिए कूदे। इस असमंजस की घड़ी में एक युवक नदी में कूदा और तैरकर बच्चों को अपनी पीठ पर लादकर किनारे पर वापस लौट आया। दर्शक उसकी उदार साहसिकता को देखकर दंग रह गए। यह लड़का इसी उदार साहसिकता के बलबूते प्रगति करता चला गया और अंत में अमेरिका के राष्ट्रपति जार्ज वाशिंगटन के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

योगदर्शन और क्रियायोग



योगदर्शन का एक सूत्र है—
तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः
(पातंजलयोगदर्शनम् 2/1) अर्थात् क्रियायोग
के तीन पक्ष हैं—(1) तप (2) स्वाध्याय
(3) ईश्वरप्रणिधान। साधना का यह क्रिया-
पक्ष है। अनेक प्रसंगों, विवादों, संदर्भों में उलझने
और अनेकानेक क्रियाकांडों में से किसे चुनना—
यह कार्य बड़ा कठिन है; क्योंकि शास्त्रकार
अपने-अपने प्रतिपादनों पर इतना जोर देते
हैं कि विश्वासी के लिए वह सर्वोत्तम प्रतीत
होता है।

अध्यात्म की मान्यता और साधना की
विशिष्टता श्रद्धा-विश्वास के आधार पर ही
फलित होती है। इस धारणा में जब शास्त्रकार
और गुरुजन ही परस्पर सहमत न हो पाएँ और
जिज्ञासु के सम्मुख अनेक सिद्धांतों की, अनेक
विधानों की हाट खोलकर रखें; तब यह बड़ी
कठिनाई होती है कि इनमें से किसका चयन
किया जाए? निश्चय ही दिग्भ्रांत स्थिति में पड़ा
हो तो किसी मार्ग का अपनाना कैसे बन पड़े?
संदेह सदा यही बना रहेगा कि जो किया जा
रहा है; वह भटकाव तो नहीं है, इसकी तुलना
में अन्य मार्ग अपनाया गया होता तो क्या
चुरा होता?

इन कठिनाइयों में से निकलने वाले और
साथ ही सरल, शक्य, व्यावहारिक मार्ग ढूँढ़ने
वाले के लिए योगदर्शन का वह सूत्र बहुत
ही उपयुक्त बैठता है; जिसमें क्रियायोग की
व्याख्या करते हुए केवल तीन साधन बताए हैं।
उन निर्देशनों का नाम क्रियायोग इसलिए दिया

गया है कि वे व्यावहारिक जीवन में उतारने
योग्य हैं। उनमें ऐसे दुस्साहस नहीं करने पड़ते,
जैसे कि हठयोग आदि के अभ्यास में भूल-
चूक रहने पर साधक को लाभ के स्थान पर
घाटा देते और नए संकट में फँसाते हैं।

क्रियायोग के तीनों पक्ष ऐसे हैं; जिनमें
उतनी कठिनाई या उलझन नहीं है; जिससे ऊँच-
नीच सोचनी पड़े और संकल्प-विकल्पों के
फेर में पड़ा रहना पड़े।

इन तीनों में प्रथम पक्ष है—तप। तप का
अर्थ है—तपाना, उस तरह, जिस तरह कि धातुओं
को शुद्ध करने के लिए उन्हें कसौटी पर कसा
या आग में तपाया जाता है। इसके लिए कष्टसाध्य
क्रियाएँ करने की आवश्यकता नहीं है, वरन
अपने असंयमी कुसंस्कारों से जूझना भर है।
सर्वसाधारण के लिए 'तप' का अर्थ संयम होना
चाहिए। वही सुलभ भी है। संयमशील व्यक्ति
मन की दुर्वासनाओं से लड़ता है, पर हाथोहाथ
उसका सत्परिणाम भी उपलब्ध करता है।

इंद्रियसंयम, समयसंयम, अर्थसंयम और
विचारसंयम का पालन करने में अपनी ही अस्त-
व्यस्तताओं से निपटना और उन्हें सुव्यवस्था के
अनुशासन में बरतना पड़ता है। पुरानी आदतों
को छोड़ने में कुछ समय तो अवश्य लगता है,
पर सुव्यवस्था को व्यवहार में उतारते ही यह
प्रतीत होने लगता है कि बरबादी से बचकर
सर्वतोमुखी प्रगति का मार्ग मिल गया।

नेकी, भलाई, पुण्य-परमार्थ, संयम,
सदाचार के मार्ग पर चलने में उद्धत बहुमत का
उपहास विरोध भी सहना पड़ता है, किंतु थोड़े

ही दिनों में जब उन्हें अपनी आदर्शवादिता परिपक्व दीखने लगती है, तो सभी का मस्तक झुकता है और जनसम्मान एवं जनसमर्थन मिलने में कमी नहीं पड़ती। परखा यही जाता है कि आदर्शवाद की बकवास, विज्ञापनबाजी की जा रही है या वस्तुतः उसे सच्चे मन से अपनाया गया है। यह प्रामाणिकता सिद्धांतों के लिए कष्ट सहने के उपरांत ही हस्तगत होती है।

द्वितीय पक्ष है—स्वाध्याय। स्वाध्याय का तात्पर्य ऐसे युगमनीषियों के विचार प्रतिपादन पढ़ना है, जो सामयिक समस्याओं का व्यावहारिक समाधान सुझाते हैं और चिंतन, चरित्र, व्यवहार का स्तर ऊँचा उठाते हैं। ऐसी पुस्तकें युगमनीषियों द्वारा लिखी हुई हो सकती हैं। उसके लिए उन पुराने इतिहास-पुराणों या निर्धारणों को पढ़ते रहने से उलटा भ्रम-जंजाल गले बँधता है, जो अब असामयिक हो गए हैं। समय के साथ बहुत कुछ बदलता है। इसमें समाधानकारक विचारधारा भी सम्मिलित है।

जो पढ़ा या सुना है; उस पर निज का विचारमंथन आवश्यक है। उसी के आधार पर यह समझा जा सकता है कि क्या ग्राह्य है और क्या अग्राह्य है? युगमनीषियों में भी मतभेद पाए जा सकते हैं। उनमें से जो सत्य, विवेक

और व्यवहार की दृष्टि से उपयुक्त जँचता हो; ऐसा साहित्य ही तलाशना और पढ़ना चाहिए। इस संदर्भ में प्रज्ञा-साहित्य से किसी भी विचारशील को अपेक्षाकृत अधिक औचित्य हस्तगत हो सकता है।

तृतीय पक्ष है—ईश्वरप्रणिधान। ईश्वर क्या है? इसके संबंध में उसका विराट ब्रह्मरूप सर्वोत्तम है। यह परमात्मा विश्वमानव या समष्टिब्रह्म है। तुलसीदास जी ने इसी को 'सीय राममय सब जग जानी' कहकर प्रणाम किया और अपनाया था। कल्पित देवी-देवताओं की अपेक्षा विश्वमानव को, आदर्शों के समुच्चय को आराध्य मानना प्रत्येक दृष्टि से उपयुक्त बैठता है। इसी के प्रति साधक को प्रणिधान अर्थात् ईश्वर-समर्पण करना चाहिए। समर्पण का तात्पर्य सेवारत होना है। विश्वसेवा का अर्थ है—आदर्शों का समर्थन और संवर्द्धन। इसका व्यावहारिक स्वरूप उत्कृष्ट चिंतन, आदर्श चरित्र और शालीन व्यवहार से बन पड़ता है। आत्मपरिष्कार और लोक-मंगल ईश्वरभक्ति की दिशा में उठाए हुए सही कदम हैं।

तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान ही क्रियायोग है। यह अपेक्षतः अधिक सही है और सरल भी है। □

एक बादशाह को एक नौकर की तलाश थी। उसने अपने मंत्री से कहा—“ऐसे व्यक्तियों को जो नौकरी करना चाहते हैं बुलाओ।” राजा के सामने तीन उम्मीदवार पेश किए गए। बादशाह ने पूछा—“यदि मेरी और तुम्हारी दाढ़ी में साथ-साथ आग लग जाए तो पहले किसकी दाढ़ी की आग बुझाओगे?”

एक ने कहा, पहले आपकी बुझाऊँगा। दूसरे ने कहा, पहले अपनी बुझाऊँगा। तीसरे ने कहा, एक हाथ से अपनी और दूसरे हाथ से आपकी दाढ़ी की आग बुझाऊँगा। बादशाह ने तीसरे आदमी की नियुक्ति कर ली और दरबारियों से कहा—“जो अपनी परवाह न करके दूसरों का भला करता है, वह व्यवहारकुशल नहीं है। जो स्वार्थ को ही सर्वोपरि समझता है, वह नीच है और जो अपने तथा दूसरों की भलाई का समान रूप से ध्यान रखता है, उसे ही सज्जन कहना चाहिए।”

ईश्वर को अंतःकरण में खोजें



सूर्य निकलता है। संसार में प्रकाश फैल जाता है। असंख्य लोग उसे देखते हैं। अब कोई सूर्य की उपस्थिति में उसका प्रकाश नहीं देख पाता तो उसे अंधा ही माना जाएगा। संसार में सब ओर ईश्वर की विद्यमानता है। जड़-चेतन में उसका दिव्य प्रकाश चमक रहा है। एक नहीं, असंख्य लोग ऐसे हुए हैं; जिन्होंने उस दिव्य प्रकाश को देखा है; उससे प्रेम किया है, उसका स्नेह, आनंद और आलोक पाया है। अपनी आत्मा में उसका संकेत और संदेश देखा-सुना है, जिसके आधार पर आध्यात्मिक लाभ पाया है।

इस प्रकार का अनाध्यात्मिक अंधत्व बुद्धि से, मन से और विवेक से संबंधित होता है। परमात्मा के दर्शन आत्मा के नेत्र 'विवेक' से होते हैं। जिन मनीषियों और महात्माओं ने ईश्वर की अनुभूति और उसके दर्शन पाए हैं; उन्होंने अपने विवेक को प्रखर और पवित्र बनाने के लिए प्रयत्न किया है। संसार के दोष और क्लेशों से अपने को मुक्त किया है। अपने मनोदर्पण को मलों से मुक्त करके ही वे उस परमज्योति का प्रतिबिंब अंदर देख सके हैं। उन भाग्यवान परमात्म जिज्ञासुओं ने ईर्ष्या-द्वेष, छल-कपट आदि दोषों से दूर रहकर प्राणिमात्र से प्रेम किया, उन्हें अपना ही अंश और अपना ही स्वरूप माना। अपने जीवन की सारी विशेषताएँ, परोपकार और परमार्थ में यापन कीं, तब वे अपनी आध्यात्मिक जिज्ञासा में कृतकृत्य हो सके हैं।

यह संपूर्ण संसार परमात्मरूप है—**पुरुष एवेदं सर्वम्**—यह सब कुछ परमात्मरूप ही है

अर्थात् हम अपने आस-पास जो कुछ देखते और पाते हैं, वह सब परमात्मा का ही तो रूप है। हम स्वयं परमात्मा के एक अंश हैं और दूसरे जीव भी उसी के अंश हैं। इस प्रकार संसार में ऐसा कौन रह जाता है; जिससे हमारा आत्मीय संबंध न हो। किसी से विरोध करना अथवा बैर मानना अपनी आत्मा का विरोध करना है। आत्मा का विरोधी मनुष्य किसी भी श्रेय का अधिकारी नहीं हो सकता। परमपिता परमात्मा के दर्शन, उसकी अनुभूति तब ही प्राप्त हो सकती है; जब विवेक पर से संकीर्णता का आवरण उठाकर उसे व्यापक और विस्तृत बनाया जाएगा। अपने भीतर-बाहर और आस-पास एक परमात्मा को उपस्थित मानकर आचरण किया जाएगा।

संकीर्णता और परमात्मानुभूति परस्पर विपरीत विषय हैं। संकीर्णता का अनुकरण करने से मनुष्य परमात्मा से दूर हो जाता है। गीता में भगवान ने स्पष्ट कहा है—“जो मुझ ईश्वर को सबमें और सबको मेरे अंदर देखता है; वह योगी न मुझसे पृथक है और न मैं उससे पृथक हूँ।” इस प्रकार के व्यापक दृष्टिकोण वाला विवेकी पुरुष सब समय सर्वत्र परमात्मा के दर्शन पाता रहता है।

यह मान्यता है कि ईश्वर के दर्शन ईश्वर की कृपा से ही होते हैं; जिसे वह चाहता है, दर्शन देता है और जिसे नहीं चाहता; दर्शन नहीं देता—सर्वथा भ्रांतिपूर्ण है। इसका आशय तो यही है कि सूर्य का प्रकाश सबको स्वयं नहीं मिलता। यह सूर्य की कृपा पर निर्भर है कि वह

किसे दीखता है और किसे नहीं दीखता। इस प्रकार के पक्षपात का दोष ईश्वर की समान और व्यापक कृपा पर लगाना ठीक नहीं। वह सबके लिए, सब स्थानों पर, समान रूप से उपलब्ध है। कोई भी पात्रतापूर्वक उसे किसी भी स्थान पर देख और पा सकता है। ईश्वर सबका पिता है। उसे अपने सारे पुत्र समान रूप से प्यारे हैं। जब संसार का एक साधारण पिता अपने सारे पुत्रों को बराबर प्रेम करता है, उन पर एक जैसी कृपा रखता है, तो वह परमपिता ही अपने पुत्रों के बीच पक्षपात क्यों करेगा? तथापि जो पुत्र अपने गुणों द्वारा जितनी अधिक पात्रता प्राप्त कर लेगा, वह उसी के अनुसार उसकी अधिक कृपा का अधिकारी बन जाएगा। इसमें ईश्वर की न्यूनाधिक कृपा की बात नहीं है, यह उसके जिज्ञासुओं की पात्रता की विशेषता है। उसका कृपासागर तो सब ओर से परिपूर्ण, सबके लिए मुक्त पड़ा है, जो जितना बड़ा पात्र लेकर जाएगा, भर जाएगा। अपनी अपात्रता का दोष पिता पर रखना अपनी एक और अपात्रता का प्रमाण देना है।

ईश्वर को अन्यत्र खोजने की अपेक्षा यदि उसे अपने अंदर खोजा जाए तो उसके दर्शन अधिक शीघ्रता से हो सकते हैं। मनुष्य के अंदर आत्मा का निवास है और वही आत्मा ईश्वर का केंद्र है। ईश्वर की अनुभूति, ईश्वर का निर्देश इस आत्मा द्वारा ही प्राप्त होता है। मनुष्य की आत्मा ईश्वर की साक्षी भी है। उसकी जागरूकता में मनुष्य उन कर्मों से विरत रहता है, जो ईश्वरीय विधान के विरुद्ध होते हैं।

तालाब में कमल और तट पर गुलाब, दो फूल खिल रहे थे। गुलाब के फूल ने अकड़कर कहा—“कमल जी! तुम भी हो तो इतने बड़े, पर सुगंध इतनी कम क्यों देते हो, देखो मेरी महक मीलों तक दौड़ी जा रही है।” कमल ने हँसकर कहा—“भाई गुलाब! हम दोनों का एक ही उद्देश्य है—आप सुगंध बिखरते हैं और हम सौंदर्य। दोनों मिलकर जो काम कर रहे हैं, वह एक नहीं कर सकता था।”

मनुष्य जब कोई अपराध या पाप करने को उद्यत होता है तो उसे अपने अंदर एक निषेध करती हुई आवाज सुनाई देती है। यह आवाज यद्यपि स्थूल में नहीं होती, तो भी स्पष्ट सुनाई देती है।

पाप को उद्यत मनुष्य स्वयं अपने आप को तो मना करता नहीं और न कोई दूसरा ही उसके भीतर बैठा होता है, जो उस प्रकार मना करता है; तब यह आवाज किसकी होती है? निश्चय ही वह आवाज आत्मा की होती है। परमात्मा का केंद्र होने से, उसका प्रतिनिधि-अंश होने से वह जीवन के कर्मों पर पहरा देने के लिए सदा जागरूक रहती है। ज्यों ही मनुष्य कोई अपकर्म करने पर उतरता है; यह तुरंत उसे टोक देती है। इसके विपरीत जब वह कोई सत्कर्म करता है, तो उसे शक्ति, साहस उत्साह और प्रसन्नता प्रदान करती है।

आत्मा को यह कर्तव्य ईश्वर की ओर से सौंपा गया है कि वह उसके बच्चों, मनुष्यों को दुष्कर्मों से रोककर सत्कर्मों में प्रवृत्त करे। संसार का वह पिता बड़ा दयालु और करुणा का सागर है। वह नहीं चाहता कि उसकी सृष्टि के प्राणिमात्र में सर्वश्रेष्ठ प्राणी मनुष्य अपकर्मों द्वारा दुःख एवं यातनाओं का भागी बने। उस दयालु की सदैव ही यह इच्छा रहती है कि मनुष्य उसी की तरह सच्चिदानंदस्वरूप बने। अकेले ही कर्माकर्म का बोध कर सकना मनुष्य के लिए सहज नहीं, इसीलिए उसकी सहायता करने के लिए ईश्वर ने उसे वह कर्तव्य सौंपा है। □

महापुरुषों के विचारों की प्रबल शक्ति

यों तो संबंध कई प्रकार के होते हैं—व्यावहारिक संबंध, वैचारिक संबंध एवं भावनात्मक संबंध। एक संबंध और भी है, जो बड़ा ही अनोखा और अटूट होता है और वह है—गुरु-शिष्य का संबंध। व्यावहारिक संबंध व्यवहार जगत् में किए जाते हैं।

आज ऐसे संबंध समाज एवं परिवार के बीच दृष्टिगोचर होने लगे हैं। किसी के आने से हमारा व्यवहार इसी व्यावसायिकता से भरा होता है। ओंठों में मुस्कान होती है, परंतु दिलों के तार नहीं जुड़ते। पास बैठे-बैठे, हँसते-बोलते रहते हैं, लेकिन अंदर से उतने ही अजनबी बने रहते हैं।

विचारों की स्वीकारोक्ति में वैचारिक रिश्ते पनपते हैं। लेखक-पाठक का रिश्ता वैचारिक होता है। हर लेखक का अपना मौलिक विचार होता है और वह अपना पाठक वर्ग तैयार कर लेता है। पाठक-लेखक की शैली से संबंध जोड़ता है। ये संबंध दूर, पर अत्यंत पास होते हैं। दूरी पाठक और लेखक के बीच होती है। पाठक के लिए लेखक तो अजनबी-अनजान होता है, परंतु उसके विचार उसके उतने ही नजदीक होते हैं। लेखक के विचारों की तीव्रता के अनुरूप पाठक हँसता है, रोता है तथा अनगिनत कल्पना करता है। लेखक अपने संसार में बरबस पाठक को सैर कराता है। यह संबंध भी बड़ा अनोखा है।

लेखक विचारों के जादूगर होते हैं। ये अपने जादू से सभी को मोह लेते हैं। लेखकों में

एक ऐसा वर्ग भी है, जो अपने विचारों की ऊर्जा से पढ़ने वालों को सराबोर कर देता है। पढ़ते समय वे हमारे अपने लगते हैं। उन्हें हम दिल के करीब पाते हैं। विचारों के एहसास हमारे स्पंदनों में संपादित होने लगते हैं। ऐसे विचार कालजयी होते हैं और जीवन के अबूझ पथ पर प्रकाशस्तंभ बनकर सही राह से परिचय कराते हैं। महर्षि रमण, रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, रामतीर्थ, श्री अरविंद आदि योगियों के विचारों से संबंध ऐसे ही अद्भुत एवं अलौकिक होते हैं। स्वामी विवेकानंद के विचारों ने सभी आयामों को प्रभावित किया।

तन और मन के मिलन से भावों का मिलन अधिक स्थायी एवं सुखद होता है, पर हाँ! संबंधों में भावनाएँ देखी जा सकती हैं और उनके साथ बातें की जा सकती हैं। पर इसके लिए प्रयत्न कौन करता है? लोग स्त्री, पुत्र, संपत्ति के लिए हाय-हाय करते-फिरते हैं, उनके वियोग में रोते हैं, पर ईश्वर नहीं मिल पाया, इसके लिए कौन रोता है? ईश्वर की प्राप्ति नहीं हुई, इसके लिए यदि मनुष्य उसी प्रकार व्याकुल हो जाए जैसे स्त्री-पुत्र आदि के लिए हो जाता है, तो वह अवश्य ईश्वर के दर्शन कर सकेगा।

परमहंस जी का उत्तर सुनकर नरेंद्र के मन में यह भाव आया कि ये अन्य धर्मोपदेशकों की तरह पुस्तकें पढ़कर ऐसी बातें नहीं कर रहे हैं, वरन इन्होंने सर्वस्व त्यागकर, संपूर्ण मन से ईश्वर की आराधना करके अपने अंतःप्रदेश में उसे जैसा देखा है, वैसा ही वे कह रहे हैं। हो सकता है कि विदेशी दार्शनिकों की व्याख्या के

अनुसार ये अर्द्ध-पागलों की श्रेणी में आते हों, तो भी ये महापवित्र और महात्यागी हैं और इसीलिए मानव-हृदय की श्रद्धा, भक्ति, पूजा और सम्मान के सच्चे अधिकारी हैं।

त्याग भाव—इसके पश्चात नरेंद्र का संपर्क परमहंस देव से क्रमशः बढ़ता गया और इससे आध्यात्मिक क्षेत्र में उनकी प्रगति होती गई। इस समय की एक घटना का वर्णन करते हुए एक लेखक ने बतलाया है कि एक बार परमहंस देव ने नरेंद्र को एकांत में बुलाकर कहा—“देखो अति कठोर तपस्या के प्रभाव से मुझे कितने ही समय से अणिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो चुकी हैं। पर मेरे जैसे मनुष्य के लिए, जिसे पहने हुए वस्त्र का भी ध्यान नहीं रहता, उन सबका उपयोग करने का अवसर ही कहाँ मिल सकता है? इसलिए मैं चाहता हूँ कि माँ (काली देवी) से पूछकर उन सबको तुझे सौंप दूँ, क्योंकि मुझे दिखाई पड़ रहा है कि आगे चलकर तुझे माँ का बहुत काम करना है। इन सब शक्तियों का तैरे भीतर संचार हो जाए तो समय पड़ने पर उनका उपयोग हो सकता है, कहो, तुम्हारा क्या विचार है?”

नरेंद्र को यद्यपि अब तक के अनुभवों से परमहंस देव की दिव्यशक्तियों पर बहुत कुछ विश्वास हो चुका था, तो भी उन्होंने कुछ देर विचार करके कहा—“महाराज! इन सब सिद्धियों से मुझे ईश्वरप्राप्ति में सहायता मिल सकेगी?”

श्री रामकृष्ण—“इस संबंध में तो संभवतः उनसे कोई सहायता प्राप्त नहीं हो सकेगी; तो भी ईश्वरप्राप्ति के पश्चात जब उनका कार्य करने में प्रवृत्त होगा तो ये सब बहुत उपयोगी होंगी।”

नरेंद्र—“तो महाराज! इन सब सिद्धियों की मुझे क्या आवश्यकता है? पहले ईश्वर-दर्शन हो जाए, फिर देखा जाएगा कि इन सिद्धियों को ग्रहण किया जाए या नहीं? अत्यंत चमत्कारिक विभूतियों और सिद्धियों को अगर अभी से लेकर ईश्वरप्राप्ति के ध्येय को भुला दिया जाए और स्वार्थ की प्रेरणा से उनका अनुचित प्रयोग किया जाए, तो यह बड़ी हानिकर बात होगी।” इस उत्तर को सुनकर परमहंस देव बहुत संतुष्ट हुए और उन्होंने समझ लिया कि नरेंद्र वास्तव में त्याग-भावना वाला है और वह सेवा-मार्ग में बहुत अधिक प्रगति करेगा। □

प्रातःकाल होने को था। सूर्य भगवान सात अश्वों के रथ पर बैठकर प्राची की ओर से बढ़ते आ रहे थे। तभी एक क्षुद्र जुगनू सामने आया और मूँछों पर ताव देता हुआ बोला—“ऐ सूरज! वहीं रुक जा, नहीं तो तुझे नष्ट करके रख दूँगा।”

जुगनू की अज्ञान पूर्ण घमंड भरी बात सुनकर सूर्य भगवान को पहले तो हँसी आ गई, फिर वे धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगे। सूर्य की तेजस्विता देखी तो जुगनू उलटे पाँव भागते ही बना।

आकाश खिल-खिलाकर हँस पड़ा। बोला—“सच है, प्रलाप करना मूर्खों का ही काम है, तेजस्वी व्यक्ति तो निर्भय होकर आगे बढ़ा करते हैं।”

मस्तिष्क मनुष्य का पथप्रदर्शक



मस्तिष्क मनुष्य का मित्र माना गया है। मस्तिष्क ही प्राणी को राह दिखलाया करता है और उस पर चलने की प्रेरणा भी दिया करता है। अच्छाई-बुराई की सूचना देना भी उसी का काम होता है। मनुष्य को अपना वास्तविक नेता अपने मस्तिष्क को ही समझना चाहिए।

जिस प्रकार पटरी में फँसे हुए रेलगाड़ी के पहिये स्वयं चलते हुए अपनी गति में स्वतंत्र नहीं रहते और जो दिशा पटरी की होती है, वही दिशा पहिये भी ग्रहण कर लिया करते हैं, उसी भाँति पूर्व मान्यताएँ बनी रहने से मस्तिष्क भी उन्हीं के अनुरूप सोचा करता है। इस प्रकार का एकांगीय अथवा पक्षपाती मस्तिष्क कभी भी अच्छा मित्र नहीं रहता।

जिस प्रकार किसी मित्र के प्रभाव में रहने से कोई उसका परामर्श मानने का अभ्यस्त रहा करता है, उसी प्रकार मस्तिष्क के प्रभाव में रहने से मनुष्य उसकी आज्ञा मानता ही है। ऐसी दशा में पक्षपाती मस्तिष्क परामर्श देने में सक्षम नहीं होता।

अपने इसी पक्षपातजन्य विश्वास के कारण वह कभी-कभी अपनी मान्यताओं को दूसरे पर थोपने की अनधिकार चेष्टा भी किया करता है; जिससे अनेक प्रकार के संघर्ष उत्पन्न हो जाते हैं। अपनी मान्यताएँ मनवाने का मनुष्य को बड़ा चाव रहता है। उनके प्रति प्यार होने के कारण उसकी इच्छा रहती है कि सारा संसार उन्हें प्यार करे, उनका आदर करे और उसी की तरह अपनाए भी। इस अनधिकार चेष्टा में उनको लोकप्रियता अथवा नेतृत्व का लोभ भी

रहता है। यही नेतृत्व की लोकैषणा कभी-कभी वास्तविक मूल्य जानते हुए भी अपनी मान्यताओं के अधिक मूल्यांकन की दुर्बलता पैदा कर देती है।

संसार में फैले हुए संघर्षों के मूल में पैठकर यदि विचार किया जाए तो पता चलेगा कि वर्तमान अशांति का मुख्य कारण अपनी-अपनी मान्यताओं के प्रति मनुष्य का पक्षपात ही है। कोई साम्राज्यवाद में संसार का कल्याण देखता है तो कोई समाजवाद में। कोई स्थायी सुख-शांति को मानता है तो कोई सहअस्तित्व को। कोई अहिंसा में विश्वास करता है तो कोई हिंसा में। कोई आस्तिकता की दुहाई देता है तो कोई नास्तिकता को जरूरी समझता है। किसी की उपासनापद्धति निराकार की ओर जाती है तो किसी की साकार की ओर। कोई ईश्वर, प्रकृति, जीव, जीवन, परलोक, धर्म, सृष्टि आदि के प्रति एक प्रकार की मान्यता रखता है तो दूसरा अन्य प्रकार की। कहने का तात्पर्य यह है कि संसार में मान्यताओं का कोई वारापार नहीं और उनके बीच मित्रता एवं विचित्रता की भी कमी नहीं है। साथ ही सबको उनके प्रति मोह और पक्षपात की दुर्बलता भी रहती है। तब भला कोई किसी की मान्यता को अपनी मान्यता से श्रेष्ठ मानने अथवा अपनी मान्यता के स्थान पर अन्य के विश्वास को किस प्रकार स्वीकार करने को तैयार हो सकता है? और ऐसी दशा में जब कोई अपनी मान्यताओं की श्रेष्ठता का अनुचित दुराग्रह करेगा तो कलह-क्लेश और लड़ाई-झगड़े की परिस्थितियाँ आएँगी ही।

यह सत्य है कि किसी एक विषय में संसार की सारी मान्यताएँ समान रूप से सही नहीं हो सकतीं। सबमें ही सत्य और असत्य का कुछ-न-कुछ अंश होगा ही। किसी एक की मान्यता की सच्चाई के विषय में पूछा जाए तो वह उसका इस प्रकार से एकांगी प्रतिपादन करेगा कि सुनने वाले को उसके सत्य होने का विश्वास हो सकता है। अपनी मान्यताओं के पक्ष में मानव-मस्तिष्क ऐसे-ऐसे तर्क, ऐसी-ऐसी दलीलें प्रस्तुत करता है कि जिनको सुनकर मान लेने को जी करता है।

इस प्रकार एक को सुनने के बाद जब दूसरे पक्ष को सुना जाए तो ऐसा लगेगा कि पहले व्यक्ति ने जो कहा है, वह बिलकुल गलत है। ठीक तो यह है जो कि यह दूसरा व्यक्ति कह रहा है। इस प्रकार किसी एक को अलग सुनकर सही निर्णय पर नहीं पहुँचा जा सकता। सही निर्णय पर पहुँचने के लिए आवश्यक है कि उभयपक्ष को तटस्थ होकर सुना जाए और उनके कथन पर स्वतंत्र मस्तिष्क से सोचा जाए, तभी किसी सही निर्णय पर पहुँच सकने की संभावना हो सकती है।

पारस्परिक विचार-विनिमयता का यह गुण मस्तिष्क में तभी आ सकेगा, जब उसको पूर्वनिर्धारित मान्यताओं के पक्षपात से मुक्त

किया जाए। उसकी विचारधारा को लोकों और लकीरों के बंधन से अलग किया जाए। सत्य की खोज में दुराग्रह को बाधक मानकर उसका त्याग कर दिया जाए।

धैर्यपूर्वक समक्ष पक्ष को जब तक तटस्थ होकर नहीं सुना जाएगा और अपनी कमियों को जानकर उनको दूर नहीं किया जाएगा, तब तक अविश्वास-संघर्ष की संभावना कम नहीं हो सकती। इतना ही नहीं, अपने व्यक्तिगत जीवन में भी सुख और शांति लाने के लिए भी यही आवश्यक है कि हर बात को करते समय उसकी विधि तथा त्रयकालिक प्रभाव एवं परिणाम के प्रति विचार किया जाए; तभी किसी ठीक तथा वांछित संतोष की प्राप्ति हो सकना संभव हो सकेगा। पूर्वनिर्धारित मान्यताओं के प्रति पक्षपात से उत्पन्न अंधकार से मनुष्य भूले और भटकेगा ही और तब उसका परिणाम शोक-संताप के रूप में ही सामने आएगा।

अपने मित्र एवं पथप्रदर्शक नेता मस्तिष्क को यथासंभव मुक्त एवं निर्विकार रखिए। हर बात पर निष्पक्ष होकर विचार करिए और आवश्यक रीति-नीति को अपनाइए। आपके जीवन से शोक-संतापों के बहुत-से कारण दूर हो जाएँगे। □

एक पिता ने झगड़ा करते हुए अपने बेटों को एक कहानी सुनाई। एक व्यक्ति के पास रेशम का थान था। उसके धागे आपस में लड़ने लगे। अलग-अलग रहने की सबने ठानी। दर्जी ने उस थान को काटकर टुकड़े कर दिए। एक जगह खजूर की पत्तियाँ थीं। सूखी और बिखरी पड़ी थीं। उन्होंने मिल-जुलकर रहने का निश्चय किया। माली ने इकट्ठी करके उनकी चटाई बुन दी। रेशम की धज्जियाँ दुकान-दुकान पर मारी-मारी फिरीं, किसी ने नजर उठाकर भी उन्हें नहीं देखा; जबकि चटाई का गट्ठा हाथोंहाथ बिक गया।

अलग होने और शामिल रहने का अंतर बेटों ने समझा और भविष्य के लिए सही रास्ता अपनाया।

स्वच्छता ररवे-संक्रमण से बचे



विविध प्रकार से क्षति पहुँचाने वाले कीटकों के संबंध में इन दिनों बहुत शोध हो रहा है; मारक रसायनों का भी आविष्कार हो रहा है। यह उत्साह देखने-समझने ही योग्य है।

कपड़े नष्ट करने वाले कीड़ों की चार जातियाँ भारत में पाई जाती हैं—(1) टीनिया पेलिओनेल (2) टीनिओला विसेलिएला (3) ट्राइकाफिगा एब्रप्लेटा, (4) वारखौसिनिया स्यूडोप्रटेला।

इन चारों के अंडे-बच्चे ही कपड़ों को अधिक नष्ट करते हैं। बड़े होने पर वे उतनी अधिक हानि नहीं पहुँचाते।

ये कीड़े सीलन और गंदगी के उन स्थानों में पनपते हैं; जहाँ स्वच्छ हवा का प्रवेश भली प्रकार नहीं होता है। गंदगी और सीलन के संयोग से अनेक स्तर के कीड़े पनपते हैं और घर में जैसी वस्तुएँ अथवा परिस्थितियाँ पनपने के लिए मिलती हैं; उसी के अनुकूल वे अपना आकार-प्रकार, रहन-सहन एवं क्रियाकलाप विनिर्मित कर लेते हैं। अन्न, कपड़ा, पानी, दूध, लकड़ी आदि जो कुछ उनके सामने आता है; उसी से निर्वाह करने की उनकी आकृति और प्रवृत्ति बन जाती है। इस मूल उद्गम कारण पर ध्यान न दिया जाए और केवल कीटनाशक दवाओं पर ही निर्भर रहा जाए, तो काम चलने वाला नहीं है। उन्हें जहाँ भी अवसर मिलेगा, जो भी वस्तु कीटनाशक दवा के बिना मिलेगी; उसी पर कब्जा करेंगे और एक न सही, दूसरी

तरह नुकसान पहुँचाएँगे। यही खाद्य पदार्थों के सहारे पेट में पहुँचते हैं और तरह-तरह के रोगों का कारण बनते हैं।

हानिकारक घरेलू कीड़ों में से ऊपर कपड़े काटने वालों की चर्चा की गई है, पर यह न समझना चाहिए कि उनकी हानि का क्षेत्र इतना ही सीमित है। जुएँ, चीलर, खटमल, पिस्सू, मक्खी, मच्छर आदि के रूप में वे जन्मते और बढ़ते हैं। उनकी असंख्य जातियाँ ऐसी हैं, जो आँख से दिखाई नहीं पड़तीं, पर हानि उतनी ही करती हैं; जितनी कि मक्खी-मच्छर आदि।

डी. डी. टी., सिलकोफ्लूराइड-क्लोरोडेन जैसे कीटनाशक रसायनों के छिड़काव से ये कीड़े या तो भाग जाते हैं या नष्ट हो जाते हैं; किंतु यह असर तभी तक रहता है, जब तक उन उपचारित कपड़ों को धोया न जाए। धूप और हवा का प्रभाव भी इन रसायनों का असर घटा देता है। इस दशा में छिड़काव बार-बार करने की जरूरत पड़ती है। ऐसी खोज की जा रही है; जिससे कपड़ा-गोदामों में कई वर्ष तक इन कीड़ों से बचाव की निश्चितता हो सके। मैग्नीशियम फ्लूओसिलीकेट, सोडियम, एल्युमिनियम जैसे रसायनों से ऐसे घोल एवं चूर्ण बनाए जा रहे हैं; जिनका प्रभाव पाँच वर्ष तक बना रह सके।

रसायनशास्त्री हेरिक और डॉ. फ्रे ने इस प्रयोजन के लिए कितने ही रसायन तैयार

किए हैं। उनमें से किसकी उपयोगिता कितनी है; इसका प्रयोग-परीक्षण चल रहा है। अब तक के निष्कर्षों से इस कार्य के लिए चिर-परिचित नेफथलीन की अपेक्षा नई औषध पैराडाइक्लोरो-बेंजीन अधिक उपयोगी सिद्ध हो रही है। जहरीली कीटनाशक दवाओं का प्रयोग भी जीवन के लिए घातक है। अतः

जिन कारणों से गंदगी-सड़न, कीड़ों-मकोड़ों की उत्पत्ति होती है, हम उन्हें दूर करें। हम स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरूक करें तथा जो भी बन सकता हो व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयत्नों से इस दिशा में अवश्य कार्य करें, तभी तरह-तरह के संक्रमणों-बीमारियों की चपेट में आने से बच सकते हैं। □

आवश्यक सूचना

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

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

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

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org

Website : www.yugnirmanyojna.org

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

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

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

09927086289 व्हाट्सएप नं. 7055514422

गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण



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

PAN-AAATG0704D

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000000003,

★PNB Branch : Jawahar Inter College,

Govind Nagar, Mathura, IFSCODE -PUNB0497600

A/C No.-4976005700000080

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mandi Ram Das,

Mathura, IFSCODE -SBIN0002503

A/C No.-42593590624

★YES Bank Branch : Dampier Nagar, Mathura

IFSCODE-YESB0000072

A/C No.-007288700000890

3. गोशाला दान, प्राकृतिक चिकित्सा

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000002051,

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

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000062

2. पुण्यार्थ दान :

- युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन
- पूज्य गुरुदेव की साधनास्थली अखण्ड ज्योति संस्थान पर स्मारक निर्माण

- पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था)

- आपदा निवारण, चिकित्सा सुविधा एवं अन्य पारमार्थिक प्रयोजनों के लिए (दान की राशि पर आयकर अधिनियम की धारा 80G के अंतर्गत छूट प्राप्त है।) परिजनों को PAN भेजना अनिवार्य है।

PAN-AAATY0086E

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA-0001441,

A/C No.-144102000000002

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000053,

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mathura

IFSCODE-SBIN0002503

A/C No.-00000042588707132

4. ○ युग निर्माण योजना (हिंदी) मासिक,
- युग शक्ति गायत्री (गुजराती) मासिक,
- साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री,
- पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाड्मय

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust

(Prachar Khata)

★IOB Branch : Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura

IFSCODE-IOBA0001441,

A/C No.-144102000002021

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000071

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mandi Ram Das,

Mathura, IFSCODE - SBIN0002503

A/C No.-42597926175

E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org

Website : www.yugnirmanyojna.org

परोपकार के लिए नित्य दान करना चाहिए।

गंगा-गायत्री अवतरण पर्व



गंगा-गायत्री की धारा कुछ ऐसी लहराए,
शिवता की साधना दिनोंदिन प्रबल प्रखरता पाए।

यही पर्व है ऋषिसत्ता के सूक्ष्मरूप होने का,
आत्मचेतना का अपार लख रूप, देह खोने का,
किंतु आज वह सूक्ष्मरूप भी कारणरूप हुआ है,
सूर्य, विश्व के हर कोने में फैली धूप हुआ है,
उस ऊष्मा से अब सारा ब्रह्मांड प्रभावित होगा,
हममें से प्रत्येक वही अब मनोभूमि अपनाए।

है भगवती भवानी श्रद्धा, शिव-विश्वास अटल हैं,
दोनों ही मिलकर बन जाते शक्ति-स्रोत अविरल हैं,
शिव की कृपा, शक्ति से मिलकर जब प्रवाह बन जाती,
तब असंख्य निष्प्राणों में वह नूतन प्राण जगाती,
विश्वासी बन सकें, साधना शिव की तभी सफल है,
शिव की शक्ति भवानी हम पर कृपा-मेघ बरसाए।

शिव सहयोगी हुए, तभी सुरसरी धरा पर आई,
तपे भगीरथ, इसीलिए वह भागीरथी कहाई,
हम भी तपें, शिवत्व-साधना करें लोक-मंगल की,
तभी धार हम मोड़ सकेंगे आने वाले कल की,
गंगा-गायत्री के इस अवतरण-पर्व पर आओ,
हर परिजन विश्वास करे, विश्वास सभी का पाए।

गुरु की कारणसत्ता का सान्निध्य वही पाएँगे,
जो अपने मन को विशाल आकाश बना पाएँगे,
गुरु-निर्वाण-दिवस पर अपने पर विश्वास जगाएँ,
विश्वासी बनने की क्षमताएँ मन में विकसाएँ,
जिससे कल आने वाला इतिहास हमारे ऊपर,
कहीं न जड़ विश्वासघात का पातक यहाँ लगाए।

—शचीन्द्र भटनागर

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

मातृशक्ति जन्म शताब्दी सद्ग्रंथ माला-२०२६



परम वंदनीया माताजी ने परिजनों को न केवल दुलार-प्यार दिया बल्कि उत्कृष्ट मार्गदर्शन भी अपने प्रवचनों और लेखन के द्वारा दिया। उनके द्वारा लिखी एवं सम्पादित की हुई सैकड़ों पुस्तकें हैं, जिनमें से कुछ पुस्तकें जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में प्रकाशित की गई हैं, कुछ और पुस्तकें प्रकाशित होने को हैं। परिजनों से अनुरोध है कि वे इस दुर्लभ साहित्य को मँगाकर इसका लाभ अवश्य उठायें।

चतुर्वेद परिचय	JS 151	₹ 85	25. नारी उत्कर्ष के लिए आगे बढ़ें	JS 125	₹ 25
औपनिषदिक परिचय	JS 102	₹ 30	26. महिला जागरण-उद्देश्य एवं कार्यक्रम	JS 126	₹ 135
षड्दर्शन परिचय	JS 103	₹ 75	27. नारी सशक्तीकरण अति आवश्यक	JS 127	₹ 30
दोहा-अंत्याक्षरी	JS 104	₹ 85	28. महिला जागरण अभियान की रूपरेखा	JS 128	₹ 25
श्रीरामायण कीर्तन	JS 105	₹ 30	29. महिला जागरण की दिशाधारा	JS 129	₹ 35
मातृवाणी भाग-1	JS 106	₹ 175	30. परिवार निर्माण के आधारभूत सूत्र	JS 130	₹ 30
मातृवाणी भाग-2	JS 107	₹ 90	31. नारी का सम्मान करें	JS 131	₹ 40
मातृवाणी भाग-3	JS 108	₹ 130	32. आदर्शमय पारिवारिक जीवन	JS 132	₹ 30
9. परमपूज्य गुरुदेव जैसा मैंने देखा-समझा	JS 109	₹ 65	33. विवाह दो आत्माओं का पवित्र मिलन	JS 133	₹ 15
10. परमपूज्य गुरुदेव के जयंती वर्ष	JS 110	₹ 30	34. पत्नी का सम्मान गृहस्थ का उत्थान	JS 134	₹ 35
11. शक्तिपीठों के प्राण प्रतिष्ठात्मक कर्मकांड	JS 111	₹ 20	35. बच्चों को प्यार एवं अपनत्व दें	JS 135	₹ 30
12. आश्वमेधिक दिग्विजय अभियान	JS 112	₹ 110	36. बच्चों को भावनात्मक पोषण दें	JS 136	₹ 30
13. आश्वमेधिक यज्ञीय कर्मकांड (विधि-विधान)	JS 113	₹ 85	37. सुगृहिणी की गृह व्यवस्था	JS 137	₹ 110
14. गायत्री एवं यज्ञ की प्रेरणा	JS 114	₹ 25	38. वैधव्य-समस्या एवं समाधान	JS 138	₹ 30
15. जागो प्रहरी	JS 115	₹ 90	39. कुरीतियों का कुचक्र तोड़ें	JS 139	₹ 35
16. जागृति गान	JS 116	₹ 80	40. अंध परंपराएँ छोड़ें एवं तोड़ें	JS 140	₹ 40
17. युग-गायन	JS 117	₹ 80	41. नारी-समस्याओं का समाधान	JS 141	₹ 30
18. काव्य कैलास	JS 118	₹ 80	42. सामाजिक, नैतिक, बौद्धिक परिवर्तन	JS 142	₹ 30
19. नारी जागरण अभियान	JS 119	₹ 35	43. प्रतिभाएँ आगे आँ	JS 143	₹ 50
20. शिक्षित नारी आगे आँ	JS 120	₹ 30	44. शताब्दी संगठन संदर्शिका	IM-7649	₹ 75
21. नारी अपनी क्षमता को पहचाने	JS 121	₹ 25	45. मातृवाणी(माताजी के अमृत वचन, भाग-1)	IM-7545	₹ 115
22. नारी की सनातन गरिमा अक्षुण्ण रहे	JS 122	₹ 30	46. अनुकम्पा (माताजी के अमृत वचन, भाग-2)	IM-7546	₹ 90
23. न्याय नारी को मिलना ही चाहिए	JS 123	₹ 30	47. वात्सल्य (माताजी के अमृत वचन, भाग-3)	IM-7547	₹ 120
24. मातृशक्ति अपना उत्थान स्वयं करें	JS 124	₹ 55	48. रातयुग का सूर्योदय शताब्दी लेखमाला	IM-7548	₹ 80

युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र. ति. 17-5-2026

Regd No. Mathura-024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/WPP-10/2024-2026



युग निर्माण योजना विस्तार परिसर में श्री वेदमाता गायत्री मंदिर एवं भव्य यज्ञशाला का निर्माण प्रगति पर है।

स्कैन करें



(वेबसाइट)



(यूट्यूब)



(फेसबुक)



(इंस्टाग्राम)



(व्हाट्सऐप)



(एक्स)

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक— ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक—सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृते

दूरगाप नंबर—(0565) 2530115, 2530128, 2530200, 2530399, मो.— 09927086289, 09927086287

E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org