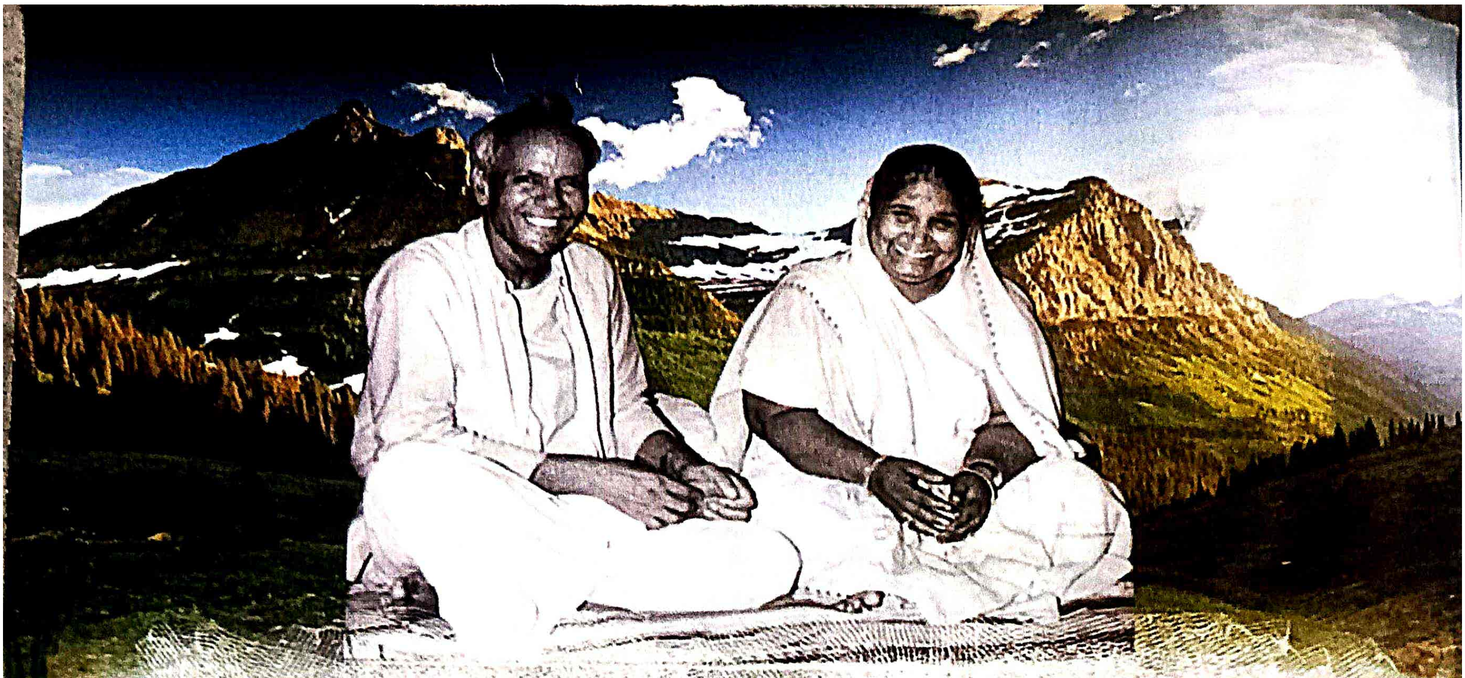
युग निर्माण योजना

जुलाई - 2026

₹ 13 - एक प्रति । ₹ 150 - वार्षिक । वर्ष - 63 - अंक - 1

0 - वृक्षारोपण: हमारा पुण्य कर्तव्य
25 - 'मृत्यु' विराट जीवन यात्रा का एक पड़ाव
7 - चार दिव्य वरदान
32 - प्रोत्साहन और प्रशंसा एक सुधारात्मक आयुध



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

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
जुलाई—2026
प्रकाशन तिथि : 17.06.2026
वर्ष : 63 अंक : 01
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) : 3000 रु०
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

गुरु दीक्षा और अनुशासन

दीक्षा में गुरु-शिष्य के बीच अनुबंध, प्रतिबंध, संबंध, प्रगाढ़ प्रेम और फिर परस्पर परम एकत्व का क्रम है। हाँ, इतने सारे तत्त्व एक-एक करके और एक साथ समाहित हैं इसमें। इस शब्द में स्वतः समाविष्ट है यह अर्थ कि कोई है, जो हमें वह मार्ग दिखा सकता है, जिस पर हम कभी चले ही नहीं। कोई है, जो हमें अपने द्वारा झलक दिखला सकता है।

यह सच है कि हमने बहुत कुछ सीखा है, देखा है, जाना है, लेकिन वह सब कुछ तो बाहरी दुनिया का है। अब यह गहराई से बद्ध भूल है, अंकित हो चुका है, हमारे मस्तिष्क की कोशिकाओं का हिस्सा बन चुका है; लेकिन भीतर मुड़ने पर यह सब-का-सब व्यर्थ सिद्ध होता है। ऐसे में किसी की जरूरत होती है, जो हमें दीक्षा दे, हमारा हाथ अपने हाथ में ले और हमें आगे बढ़ाए; इस अज्ञात पथ पर। इसके लिए हमें उसे स्वीकारना पड़ता है, यही अनुबंध है। उसके अनुशासन में बँधना पड़ता है, यही प्रतिबंध है, फिर धीरे-धीरे हम उसे समझने लगते हैं, तब संबंध विकसित होता है। इसके बाद जब हम यह अनुभव करते हैं कि उसने हमारे लिए कितने कष्ट सहे, हमें कितने संकटों से बचाया, तो होता है प्रगाढ़ प्रेम। बाद में तो हम उसमें स्वयं को समर्पित, विसर्जित, विलय करने को आतुर हो उठते हैं; बस, यहीं परम एकत्व जन्म लेता है। शिष्य की श्रद्धा और गुरु का अनुशासन दोनों से ही दीक्षा पुष्पित, पल्लवित एवं फलित होती है। हम दीक्षा के अनुबंधों का पालन करें। ❐

अनुक्रमणिका

❋ आवरण पृष्ठ—1 1
❋ आवरण पृष्ठ—2 2
❋ गुरु दीक्षा और अनुशासन 3
❋ प्रसन्न रहने के दो उपाय 5
❋ **आजाद जयंती पर** महान क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद 6
❋ **गुरुपूर्णिमा पर** क्रांतिकारी साहित्य के सृजेता—पूज्य गुरुदेव 8
❋ वृक्षारोपण—हमारा पुण्य कर्त्तव्य 10
❋ सीताफल से स्वास्थ्य लाभ 12
❋ चाय छोड़िए—अपनाइए प्राकृतिक पेय 15
❋ चार दिव्य वरदान 17
❋ **आत्मीय अनुरोध**
❋ प्राणवानों से आशाएँ 19
❋ **ज्ञातव्य** 21
❋ भावनाओं से रिश्तों की स्थिरता 23
❋ 'मृत्यु' विराट जीवनयात्रा का एक पड़ाव 25
❋ तुलसी रोपण और वितरण 28
❋ हर गाँव में एक सद्ज्ञान पुस्तकालय हो 29
❋ प्रोत्साहन और प्रशंसा—एक सुधारात्मक आयुध 32
❋ बालकों का व्यक्तित्व विकास 35
❋ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण 37
❋ गुरु को सतत प्रणाम (कविता) 38
❋ आवरण पृष्ठ—3 39
❋ आवरण पृष्ठ—4 40

जुलाई-अगस्त, 2026 के पर्व-त्योहार

शुक्रवार	10 जुलाई	योगिनी/रमा एकादशी 'स्मा.'
गुरुवार	16 जुलाई	रथयात्रा
शनिवार	25 जुलाई	देवशयनी एकादशी
बुधवार	29 जुलाई	गुरु पूर्णिमा
रविवार	09 अगस्त	कामिका एकादशी
बुधवार	12 अगस्त	हरियाली अमावस्या
शनिवार	15 अगस्त	स्वतंत्रता दिवस
सोमवार	17 अगस्त	नाग पंचमी
बुधवार	19 अगस्त	तुलसी जयंती
रविवार	23 अगस्त	पवित्रा एकादशी
शुक्रवार	28 अगस्त	श्रावणी पूर्णिमा/रक्षाबंधन
सोमवार	31 अगस्त	बहुला चौथ

प्रसन्न रहने के दो उपाय

संसार में आजकल ऐसे मनुष्यों की संख्या बहुत अधिक है, जो प्रायः अपने किसी-न-किसी दुःख का रोना रोया करते हैं। कितने ही लोगों की बातों से तो ऐसा जान पड़ता है कि संसार में उनसे बढ़कर दुःखी कोई नहीं है। ऐसे लोग वास्तव में अपनी ही अवस्था पर ध्यान दिया करते हैं; दूसरों की हालत पर कभी विचार नहीं करते। दूसरी बात यह है कि वे भूल तो स्वयं करते हैं, पर अपने दुःखों का कारण दूसरों पर डालते हैं। कभी हम दैव को दोष देते हैं कि भगवान ही हम पर अप्रसन्न हैं और हमको तरह-तरह के दुःख दे रहे हैं। कभी हम किसी व्यक्तिविशेष को दोषी बतलाते हैं कि वही हमारा विरोध करके हमको हानि पहुँचा रहा है। इस प्रकार के विचार वास्तव में हमारे मन के भ्रम ही होते हैं। यदि हम वास्तव में दुःखों से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो हमको सबसे पहले यह विचार अपने मन से निकाल देना चाहिए कि कोई वस्तु या व्यक्ति हमारे दुःख का कारण है। हमको भली प्रकार यह समझ लेना चाहिए कि अपने कर्मों के लिए हमारे स्वयं के सिवाय कोई और जवाबदार नहीं है तथा हम जो कुछ दुःख या सुख पाते हैं; वह अपने कर्मों का ही परिणाम होता है।

आप ऐसे भी अनेक मनुष्य पाएँगे; जिनको सुख के सभी साधन प्राप्त हैं, पर जो अपने स्वभाव के कारण या अपने मन से झूँठे-सच्चे कारण उत्पन्न करके अपने को दुःखी रखते हैं। हमने बड़े-बड़े वैभवशालियों को भीतर से ऐसा दुःखी और चिंताग्रस्त देखा है कि उनकी अपेक्षा कुछ रुपयों की मजदूरी करने वाला गरीब आदमी भी सुखी जान पड़ता है। ऐसे लोगों को किसी पर विश्वास ही नहीं होता। वे अपने खास स्त्री, पुत्र, संबंधी आदि पर भी विश्वास नहीं कर पाते और इस प्रकार सब कुछ होते हुए भी संसार में एक निस्सहाय व्यक्ति की भाँति जीवन व्यतीत करते हैं।

अब विचार कीजिए कि ऐसी अवस्था क्यों है? इसका कारण कोई अन्य नहीं, वरन हमारी ही योग्यता या अयोग्यता होती है। संसार में रहकर तरह-तरह के अभाव, विघ्न-बाधा, आधि-व्याधि के आक्रमण से बचना संभव नहीं है, पर उस परिस्थिति में भी शांत और धैर्ययुक्त रहना हमारे हाथ में है। बाहरी वस्तुओं के आधार पर सुख की आशा रखने वाला अवश्य धोखा खाता है। इसलिए सुखी रहना चाहते हो तो अपने आप पर, अपने मन पर अधिकार रखना सीखो। परेशानियाँ तो जीवन में कम या ज्यादा आएँगी ही। उनसे जूझना और शांति एवं धैर्य के साथ उन परिस्थितियों से तालमेल बिठाना चाहिए। राम और कृष्ण जैसी अवतारी सत्ताओं के जीवन में कितने कष्ट आए? इस पर विचार करना चाहिए। प्रसन्न रहने के दो ही उपाय हैं—आवश्यकताओं में कमी और परिस्थितियों से तालमेल। ❒

आजाद जयंती पर

महान क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद

लाहौर के एक मकान के कमरे में एक नवयुवक बैठा सूखी रोटियाँ चबा रहा था। उसकी कद-काठी और चेहरे के हाव-भाव से कोई भी सहज अंदाज लगा सकता था कि वह बलिष्ठ और चरित्रवान है।

उसे घेरे बैठे अन्य नवयुवक साथियों में से एक ने कहा—''क्यों जिद करते हैं पंडित जी?'' ''यह जिद नहीं किफायतशारी है।''

''तो अब सूखी रोटियाँ चबाने का आपने नया नामकरण भी कर लिया।''

''समझने की कोशिश करो रणजीत'' खा रहे युवक ने पूछने वाले को संबोधित करते हुए कहा। ''चलिए आप ही समझाइए।''

''दल की वर्तमान आर्थिक स्थिति के अनुरूप प्रत्येक सदस्य को दो आने की रोटियाँ और एक आने का गुड़ मिलता है। पर मेरा पेट दो आने की रोटियों से नहीं भर सकता। इसी कारण समूचे तीन आने की रोटियाँ खरीदकर खा रहा हूँ। आई बात समझ में।''

''बिलकुल नहीं।'' सुनने वालों ने एक साथ कहा। ''दल के पास बहुत पैसा है।''

''पर खाने के लिए नहीं।'' बात काटते हुए नवयुवक ने कहा।

''ठीक है, पर आप हमारे प्रमुख हैं, इसलिए आप यदि खाने में कुछ थोड़ा ज्यादा खरच कर लें तो कोई एतराज नहीं। पर यहाँ तो मामला ही उलटा है। आप सूखी रोटियाँ चबाते हैं और हम सबको अपेक्षाकृत अच्छा भोजन मिल जाता है। यह नीति कब तक चलेगी?''

''जब तक संगठन को जीवित रखना है। अपने प्रति कठोरता, दूसरों के प्रति उदारता। संगठन के जिम्मेदार लोग जब तक इस नीति के अनुरूप व्यवहार करते हैं, तभी तक संगठन जीवित रहता है। सामूहिकता तभी बरकरार रह सकेगी, जब तक किफायतशारी को अपनाया और महत्त्वाकांक्षाओं को ठुकराया जाता रहेगा।''

''आ गए न आप घूम-फिरकर वहीं। सिद्धांत सूर्य की तरह है, जब तक मानवीय जीवन के विभिन्न ग्रह उसके चारों ओर चक्कर लगाते हैं; उसकी प्रेरणा के अनुरूप अपने को संचालित करते हैं; तभी तक इनका अस्तित्व है। सिद्धांत से विलग हुए कि अस्तित्व समाप्त हुआ। बड़प्पन सुविधा-संवर्द्धन का नहीं, सद्‍गुण-संवर्द्धन का नाम है, कहने वाले के स्वरों में पीड़ा थी। जिसने संगठन बनाया है, उसे ही बिखरने का दरद होता है। खूबसूरत माला के टूटने की सबसे अधिक पीड़ा माली को होती है। कहते-कहते गला भर आया।''

साथियों ने एक स्वर से क्षमा-याचना की। ''हमने आपकी किफायतशारी का मखौल उड़ाया; इसके लिए माफी चाहते हैं। आप जो भी दंड दें, स्वीकारने के लिए तैयार हैं।''

''दंड नहीं, अच्छाई का महत्त्व समझो और स्वीकारो। देश को हम सब लोगों से कितनी आशा है। हम क्रांतिकारी माने जाते हैं, एक बड़े परिवर्तन के लिए प्रयत्नशील हैं।''

"क्रांतिकारी का मतलब जानते हो?" कुछ चुप रहकर वह बोले—"जो वर्तमान में भी भविष्य में होने वाले परिवर्तन के अनुरूप जी रहा हो। जिसकी जिंदगी के छोटे-छोटे क्रियाकलाप को देखकर हर कोई कह सके— अहा! कैसा होगा स्वर्णिम भविष्य, जिसके लिए ये लोग प्रयासरत हैं।"

हम सभी प्रतिज्ञा करते हैं पंडित जी। सच आपकी शपथ, हम वैसे ही क्रांतिकारी बनेंगे, जैसे आप चाहते हैं। यह पंडित जी थे—'हिंदुस्तान रिपब्लिकन आर्मी' नामक क्रांतिदल के कमांडर इन चीफ—चंद्रशेखर आजाद, जिनके आदर्शवादी जीवन ने अनेकों में प्राण फूँके। ☐

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 जमापर्ची के साथ पूरा संदेश भेजें, ताकि समायोजन हो सके।
5. अब रजिस्टर्ड सेवा डाक विभाग द्वारा बंद कर दी गई है। जब भी पत्रिका न पहुँचे, तुरंत सूचित करें। दोबारा भिजवाने की व्यवस्था की जाएगी।

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

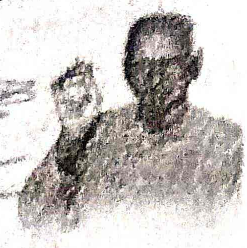
पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281 003

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org
Website : www.yugnirmanyojna.org
Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial
Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

फोन नं. (0565) 2530115, 2530128, 2530399, मो० 09927086287, 09927086289, व्हाट्सएप नं. 7055514422

गुरुपूर्णिमा पर

क्रांतिकारी साहित्य के सृजेता— पूज्य गुरुदेव



महापुरुष अपने साहित्य एवं विचारों से सतत सक्रिय रहकर हजारों-लाखों-करोड़ों को प्रेरणा देते रहते हैं। परमपूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने भी ऐसा ही किया है, उनकी लेखनी बहुत कम उम्र से ही सक्रिय हो उठी थी। सन् 1940 ई० से प्रारंभ हुआ पुरुषार्थ कागज काला करने के लिए नहीं, वरन जन-जन के मन को मथने एवं अंतः में छिपे देवत्व को उभारने के लिए सक्रिय हुआ।

सेवाओं में सबसे बड़ी सेवा है—पतन-निवारण। वैचारिक पतन से यदि उबारा जा सके तो मानवमात्र को ऊँचा उठाया जा सकता है। अपने चिंतन में ज्ञान की प्रत्येक शाखा को पूर्ण स्थान देने वाले आचार्य जी वेदों की ऋचाओं, उपनिषदों की श्रुतियों के द्रष्टा की भाँति क्रांतिदर्शी ऋषि थे। साथ ही शंकर, रामानुज की परंपरा के भाष्यकार भी। उनके साहित्य में सेवा, सहयोग, लोक-कल्याण, उदारता एवं सहिष्णुता संबंधी नैतिक तत्त्वों का समावेश हुआ है। वे सच्चे अर्थों में मूल्यान्वेषी थे। उन्होंने विविध मान्यताओं का वैज्ञानिक पद्धति से प्रामाणिक तर्क देकर खंडन किया है एवं अतार्किक लोकविश्वास एवं प्रथाओं का अंधानुकरण करने पर विक्षुब्ध होकर अपनी वैज्ञानिक तर्कसम्मत प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उनका साहित्य के माध्यम से यह प्रयास रहा कि भ्रांतियों और विकृतियों में लगने वाली शक्ति को बचाकर उसे सृजनशीलता में लगाया जाए।

समाज में अच्छाई और बुराई दोनों हैं। पूज्यवर ने कमजोरियों को ठीक करते हुए अच्छाई और आदर्शों की प्रेरणा दी। उन्होंने जीवन को हर कोण से स्पर्श किया है। आदर्श के साथ यथार्थ को मथा है। वर्तमान के आधार पर भविष्य को गढ़ा है। सरल और सहज ढंग से सामान्य मनुष्यों की भाषा में बात की है। एक-एक बुराई, कुसंस्कार, कुविचार, कमजोरी, कुरीति का परिमार्जन-परिष्कार किया है। एक-एक रूढ़ि को, अंधविश्वास को रूई की तरह धुना है। समाज में फैली विसंगतियों को दूर करने का प्रयास किया; जैसे—छुआछूत का खंडन, मृत्युभोज, खरचीली शादियों का बहिष्कार, दहेज प्रथा का विरोध। उन्होंने मूढ़ मान्यताओं, प्रतिगामी विचारधाराओं का खंडन किया। परंपराओं को विवेकसम्मत तरीके से प्रस्तुत किया। लोगों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण देकर सच्चे अध्यात्मवाद का ज्ञान कराया।

सद्ज्ञान ही विश्व-कल्याण का आधार होगा। संसार में जितने भी दुःख हैं, वे सब अज्ञानता से ही जन्मे हैं। आचार्यश्री ने सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक सभी समस्याओं को सुलझाने का प्रयास अपनी लेखनी के माध्यम से किया है। साथ ही अध्यात्म, दर्शन, गायत्री महामंत्र की विशद व्याख्या एवं यज्ञ के तत्त्वज्ञान से जन-जन को परिचित कराया। सभी संस्कारों का विवेचन विस्तार से किया। विज्ञान और अध्यात्म को परस्पर विरोधी न मानकर पूरक मानते हुए, उनके समन्वयात्मक दार्शनिक प्रतिपादनों ने एक बहुत बड़े बुद्धिजीवी, तर्क-तथ्य-प्रमाण की भाषा समझने वाले वर्ग को गायत्री परिवार

से जोड़ा। दर्शन और अध्यात्म आचार्यश्री के लेखन के प्रमुख विषय रहे हैं।

पूज्यवर का साहित्य समाज में नई चेतना जाग्रत करने में सफल हुआ है। उन्होंने समाज की गतिविधियों को गहराई से देखा और अनुभव किया एवं उन समस्याओं को साहित्य के माध्यम से सबके सामने प्रस्तुत किया। उल्लेखनीय है कि आचार्य जी से पहले किसी विचारक, समाजोद्धारक, चिंतक, मार्गदर्शक या लोकनायक ने इतनी प्रभूत सामग्री लोकमानस के सामने नहीं रखी। अभूतपूर्व सामग्री! अभूतपूर्व शैली!

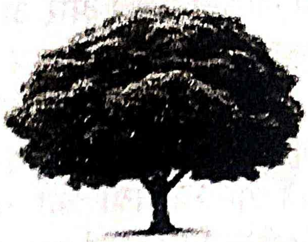
उनके साहित्य-लेखन का उद्देश्य था— लोकमानस का परिष्कार। आचार्यश्री के समाज के लिए व्यावहारिक और उपयोगी साहित्य की शक्ति से मूर्च्छितों में भी प्राण वापस आ सकते हैं। उनका साहित्य गुह्यविद्या एवं उच्चस्तरीय साधनाओं का ज्ञान कराता है, तो विज्ञान और अध्यात्म का समन्वय भी बताता है। शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को हस्तगत करने का तरीका बताता है तो राष्ट्र और परिवार-निर्माण के लिए भी मार्गदर्शन देता है। उन्होने जिस विषय पर लिखा, उसकी तह तक जाकर उसके सरल व्यावहारिक पक्ष को जनसमुदाय के समक्ष रखा। उनके स्पर्श से लेखनी धन्य हो गई। इस युग का साहित्य-समुदाय भी धन्य हो गया।

साधना विज्ञान के विज्ञानसम्मत प्रस्तुतीकरण से लेकर सर्वधर्म, समभाव, यज्ञ विज्ञान व यज्ञोपैथी, मनोविकारों का आध्यात्मिक उपचार, मरणोत्तर जीवन व मानवी काया से लेकर सृष्टि की विलक्षण गुत्थियों को उन्होंने अपने साहित्य में जनसमुदाय के समक्ष प्रस्तुत किया। व्यक्ति, परिवार और समाज-निर्माण के आधारभूत सिद्धांत क्या हों? कैसे दांपत्य जीवन को शुचितापूर्ण तथा परिवार-संस्था को अटूट गरिमामय बनाया जा सकता है? इन विषयों के साथ उनका नारी उत्थान संबंधी साहित्य मार्गदर्शक के रूप में विद्यमान है। 'रामचरितमानस से प्रगतिशील प्रेरणा' से लेकर 'प्रज्ञा पुराण' के खंडों की रचना कर, उन्होंने वह साहित्य-निधि समाज को दी जो जीवन के कायाकल्प का माध्यम बन गई। साहित्य के माध्यम से सामाजिक कुरीतियों और मूढ़ मान्यताओं से मोर्चा लेना सिखाया। भव्य समाज के अभिनव निर्माण की नींव कैसे पड़ सकती है? समस्त प्रकार का मार्गदर्शन किया। महापुरुषों के जीवन चरित्र से लेकर इक्कीसवीं सदी की रूपरेखा एवं नवयुग का आगमन, मानव में देवत्व का उदय व धरती पर स्वर्ग का अवतरण कैसे? ये सब उनकी लेखनी के माध्यम से साहित्य का विषय बने।

आचार्यश्री ने अपनी लेखनी द्वारा समाज की पीड़ा को वाणी दी। उनके साहित्य में दर्शन की गहराई है, चिंतन की प्रौढ़ता है तो अति सामान्य-से-सामान्य रोजमर्रा के घरेलू विषय भी उनकी लेखनी से अछूते नहीं हैं। जब क्रांतिधर्मी साहित्य के लेखन के पश्चात उनकी लेखनी बंद हुई, तब तक विशाल उत्कृष्टतम साहित्य का लेखन वे कर चुके थे। ❐

रावण अंगद से बोला—"अंगद! जिस राम ने तेरे पिता को मारा, तू उन्हीं की सहायता कर रहा है। मेरे मित्र का पुत्र होकर भी तू मुझसे बैर कर रहा है।" अंगद हँसा और बोला— "रावण! अन्यायी से लड़ना और उसे मारना ही सच्चा धर्म है। अंगद के यह तेजस्वी शब्द सुनकर रावण को उत्तर देते न बना। संबंध नहीं, नीति और न्याय का पक्ष ही वरेण्य है।

वृक्षारोपण—हमारा पुण्य कर्त्तव्य



पृथ्वी पर जीवन प्राणियों और वनस्पतियों में विभक्त है। दोनों एकदूसरे के पूरक और पोषक हैं। पृथ्वी पर घास-पात के रूप में छोटी वनस्पतियाँ और बड़े पौधों के रूप में झाड़ एवं वृक्ष बढ़ते हैं। प्राणियों को इन्हीं के सहारे जीवन धारण करने का अवसर मिलता है। पशु-पक्षी, मनुष्य सभी घास-पात पर जीवित हैं। अन्न भी एक प्रकार की घास का बीज ही है। शाक-भाजी, फल, पत्ते—ये भी वनस्पति ही हैं। मनुष्य इन्हीं को खाकर जीवित रहता है। वनस्पतियों के अभाव में पशु-पक्षी, मनुष्य कोई भी जीवित नहीं रह सकता। समुद्र और तालाबों में भी कई प्रकार की हलके किस्म की घास पाई जाती है। प्रायः उसी पर जल-जंतुओं का निर्वाह होता है। हिंसक प्राणी मांस खाते हैं, पर मांस भी आखिर वनस्पतियों का एक विशेष उत्पादन ही तो है।

दूध की पृथक सत्ता नहीं। पशु घास खाते हैं और वह घास ही दूध बन जाती है। ऐसे प्राणी इस संसार में अति स्वल्प मात्रा में ही होंगे, जो प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से वनस्पतियों का अपने निर्वाह में कोई उपयोग न करते हों। पशु-पक्षियों से लेकर कीड़े-मकोड़े तक इस या उस प्रकार वनस्पति के सहारे ही प्राण धारण किए हुए हैं। आस-पास में बरसने वाली सूर्य की किरणें और जमीन से उगने वाली वनस्पति ही जीवन के दो प्रधान आधार हैं। इस संसार में जितना वैभव, सौंदर्य, जीवन, आनंद दृष्टिगोचर होता है; उसे इन्हीं दो ईश्वरीय विभूतियों का अनुग्रह कहना चाहिए।

खाद्य रूप में वनस्पतियों का उपयोग प्रत्यक्ष है। इसके अतिरिक्त उनका अप्रत्यक्ष लाभ और भी बड़ा है। पौधे ऑक्सीजन उगलते हैं और कार्बन-डाइऑक्साइड ग्रहण करते हैं। मनुष्य व पशु कार्बन-डाइऑक्साइड उगलते हैं और ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं। इस प्रकार मनुष्य पौधों का श्वास पीकर और पौधे मनुष्य का श्वास पीकर जीवित रहते हैं। यह आदान-प्रदान इतना महत्त्वपूर्ण है; जिसे खाद्य-उपलब्धि से भी बढ़कर महत्त्व दिया जाना चाहिए। संसार में वृक्ष न रहें, तो मनुष्यों के श्वास द्वारा छोड़ी हुई तथा अन्य प्रकार से उत्पन्न हुई विषैली हवा से यह सारा वातावरण भर जाएगा और फिर अपनी धरती पर एक भी प्राणी का जीवन संभव न रहेगा।

वस्तुओं के मूल्यांकन में प्रायः हमसे भूल होती रहती है। धन-दौलत को महत्त्व दिया जाता है, पर उनकी ओर ध्यान भी नहीं जाता; जिन पर हमारा जीवन निर्भर है। वनस्पति वर्ग को अपना जीवनसाथी मानकर चलना चाहिए।

जनसंख्या-वृद्धि के कारण कल-कारखाने, निवास, सड़क आदि बनाने में बहुत-सी भूमि वनस्पति-उत्पादन से रहित हो गई है। घास उत्पन्न करने वाली भूमि अब दिन-दिन कम होती जा रही है। फलतः पशु-पक्षियों के निर्वाह-साधन घट रहे हैं और वे कम होते चले जा रहे हैं।

स्मरण रखा जाए कि पक्षी उन कीड़ों को खाते हैं, जो फसल नष्ट करते हैं। वे बीज खाते हैं और अपनी बीट द्वारा उन बीजों को दूर-दूर तक पहुँचाकर इस धरती पर जहाँ-तहाँ वृक्ष,

झाड़, जड़ी-बूटियों के बोने-उपजाने की भूमिका निभाते हैं।

इन दिनों बंजर जमीन को उपजाऊ बनाने के प्रयत्न हो रहे हैं और ऊबड़-खाबड़ भूमि को समतल किया जा रहा है; फिर भी यह उपलब्धि इतनी नहीं कि निवास-व्यवस्था के उपयोग के लिए छिनी जमीन की क्षतिपूर्ति हो सके। इन दिनों जंगल कट रहे हैं। कृषि के लिए जमीन चाहिए, इसीलिए जंगलों को साफ किया जा रहा है। वृक्षों की संख्या घट रही है। जलावन, भवन-निर्माण एवं व्यावसायिक प्रयोजनों के लिए लकड़ी की माँग बढ़ रही है। फलतः वृक्ष तेजी से कटते तो हैं, पर उनकी स्थानपूर्ति नहीं होती। यह दोहरा संकट है। वृक्षों की कमी पड़ते जाने से उनके द्वारा लकड़ी की आवश्यकता पूरी होने में कठिनाई उत्पन्न होती है और उसकी महँगाई बढ़ती है। पत्तियों के सड़ने से भूमि को खाद मिलती है। उसकी कमी से भूमि की उर्वरा शक्ति घटेगी। फलतः अन्न और घास-पात का उत्पादन कम पड़ने से मनुष्यों और पशुओं के लिए संकट खड़ा होता चला जाएगा।

शुद्ध वायु की कमी पड़ते जाना इससे भी बड़ा संकट है। इस प्रकार वृक्षों को काटना अपने ही पैर पर कुल्हाड़ी मारने के बराबर है। यदि उन्हें काटना ही पड़े तो आवश्यक है कि उतने ही नए लगा दिए जाएँ। सच तो यह है कि जनसंख्या-वृद्धि के साथ-साथ वायुशुद्धि की आवश्यकता भी बढ़ेगी और उसकी पूर्ति मनुष्यों के अनुपात से ही वृक्षों की संख्या बढ़ाने से संभव हो सकती है। किंतु हो उलटा रहा है; वृक्ष कटते और घटते जा रहे हैं। फलतः लकड़ी की आवश्यकता एवं भूमि के लिए प्राकृतिक खाद मिलने में भारी अड़चन उत्पन्न हो रही है।

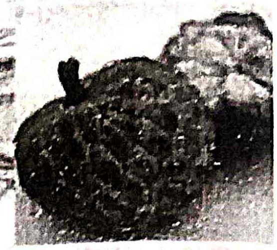
वृक्ष घटने के और भी कई दुष्परिणाम हैं; जिनके कारण अगले दिनों भयंकर कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। वृक्षों की जड़ें जमीन में फैलती हैं और भूमि की परतों को रस्सों से कसने की तरह जकड़े रहती हैं। इससे भूमि रेत बनकर हवा में उड़ने से रुकती है और वर्षा के बहाव में कटने से भी बचती है। यदि पेड़ न रहें तो जड़ों द्वारा भूमि की परतें जकड़े रहने की सुरक्षा समाप्त हो जाएगी और हर वर्षा में उपजाऊ मिट्टी बह-बहकर नदी-नालों के सहारे समुद्र की ओर लुढ़कती जाएगी। हवा के तेज झोंके कड़ी जमीन को रेत के रूप में परिणत करने तथा आँधी के साथ इधर-उधर उड़ा ले जाने की हानि पहुँचाते रहेंगे।

जिन क्षेत्रों में पहले पेड़ थे; तब वहाँ की भूमि बहुत अच्छी और उपजाऊ थी, पर जब वहाँ के पेड़ कट गए तो धीरे-धीरे वहाँ की उर्वरता घट गई और रेतीले रेगिस्तान दिखाई देने लगे। अतः हर परिजन अपने जन्मदिवस, विवाहदिवस पर तथा पूर्वजों की पुण्यस्मृति में वृक्ष अवश्य लगाएँ। पितृदोष, कालसर्प दोष, ग्रहदोष-निवारण का आध्यात्मिक लाभ भी वृक्षारोपण से मिलता है। ❐

मूढैः प्रकल्पितं दैवं तत्परास्ते क्षयं गताः।
प्राज्ञास्तु पौरुषार्थेन पदमुत्तमतां गताः॥

दैव (भाग्य) की कल्पना मूढ़ लोग ही करते हैं और दैव पर आश्रित होकर वे अपना नाश कर लेते हैं। बुद्धिमान लोग तो पुरुषार्थ द्वारा ही उत्कृष्ट पद को प्राप्त करते हैं।

सीताफल से स्वास्थ्य लाभ



कार्तिक मास में सीताफल पकता है। इसके बीज काले, लंबे एवं चिकने होते हैं। सीताफल का गूदा खाया जाता है। सीताफल के पत्ते कृमिनाशक होते हैं। इसके पत्तों को पीसकर पुल्टिस बनाकर घावों पर बाँधते हैं।

सीताफल (शरीफा) को अँगरेजी में कस्टर्ड एपल कहा जाता है। इसकी उत्पत्ति वेस्टइंडीज की है, परंतु यह सर्वत्र होता है।

गुण-धर्म

मधुर, तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, स्वादिष्ट, शीतल, हृदय के लिए हितकारक, बलवर्द्धक होता है। यह दाह का शमन करता है। रक्तपित्त और वातनाशक है। मांसपेशियों को ताकत देता है। सीताफल पौष्टिक और कफकारक होता है। सीताफल में विटामिन ए, बी, सी पाया जाता है। हमारे शरीर में फ्री रेडिकल से बचाव करता है। सीताफल में मैग्नीशियम, पोटैशियम, कॉपर, कैल्सियम, आयरन, फास्फोरस आदि तत्त्व पाए जाते हैं।

उपयोगी नुसखे

पशुओं के घाव में—सीताफल के बीज का छिलका हटाकर बीज को महीन पीसकर केस्ट्रॉयल मिलाकर घाव पर लेप करने से घाव जल्दी भरता है। यह उपचार पशुओं के घाव के लिए उपयोगी है।

हिस्टीरिया की बेहोशी में—महिलाओं को हिस्टीरिया की बेहोशी में सीताफल के पत्तों को पीसकर नासिका में 2-4 बूँद रस डालने से मूर्च्छा दूर होती है।

घावों में कृमि होने पर—सीताफल के पत्तों को पानी में पीसकर, सेंधानमक मिलाकर पुल्टिस बाँधने से घाव के कृमि मर जाते हैं।

फोड़ा होने पर—फोड़ा होने पर सीताफल के पत्ते पीसकर सेंधानमक के साथ पुल्टिस बाँधने से फोड़ा जल्दी पककर फोड़े का शोधन हो जाता है। सीताफल के पके फल का छिलका भी फोड़ा या घाव का शोधन, रोपण और कीटाणुओं का नाश करता है।

उन्माद में—सीताफल की जड़ का सुबह-शाम 2-2 ग्राम चूर्ण छाछ के साथ सेवन कराते हैं। इससे विरेचन होकर कोष्ठ-शुद्धि होने से उन्माद का वेग दूर होता है।

जानवरों के बच्चों के आंत्रकृमि में—सीताफल के पत्तों का 20 ग्राम रस निकालकर पिलाने से आंत्रकृमि मर जाते हैं।

गाँठें होने पर—सीताफल के छिलकों को कूटकर उसमें नमक मिलाकर बाँधने से गाँठे जल्दी पककर फूट जाती हैं।

बच्चों की कांच (एनस प्रोलेप्स) निकलना—10 ग्राम सीताफल के पत्तों को पीसकर 200 ग्राम पानी में भिगोकर रखें। इस पानी से बच्चों का गुदा धोने (प्रक्षालन) से कांच निकलना बंद हो जाता है।

सामान्य कमजोरी एवं वजन की कमी में—सीताफल में प्राकृतिक रूप से शर्करा होती है; जिससे दुर्बलता मिटती है। स्वास्थ्य अच्छा होता है तथा वजन की कमी दूर होती है। शरीर में मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए—गर्भवती महिलाओं को उलटी, जी घबराना, थकान इत्यादि को दूर करने के लिए सीताफल दिन में 2-3 बार सेवन कराना चाहिए।

दूध की कमी में—नवप्रसूता को दूध की कमी होने पर सीताफल का सेवन कराने से दुग्ध ग्रंथियों में दूध की वृद्धि होती है।

कब्ज में—सीताफल में रेशा तथा कॉपर होते हैं, जो मल को मुलायम कर कब्ज को मिटाने का कार्य करते हैं। सीताफल पूरे पाचन संस्थान को स्वस्थ-सशक्त बनाता है।

अपच में—सीताफल में मैग्नीशियम तत्त्व होता है, जो अपच दूर करता है तथा पाचनक्रिया को सशक्त बनाता है।

आँखों के लिए—कंप्यूटर, लेपटॉप पर कार्य करने वालों के लिए आँखों की रोशनी बनाए रखने के लिए सीताफल बेहद लाभकारी होता है। विटामिन ए, बी तथा सी दृष्टि को बेहतर बनाने में सहायता करता है। आँखों की अनेक तरह की समस्याओं से बचने के लिए सीताफल का सेवन करें।

कैंसर में—सीताफल में फाइटोकेमिकल भरपूर होता है। यही हमारे शरीर में फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं तथा कोशिकाओं की रक्षा करते हैं। सीताफल का सेवन कराने से लाभ होता है।

मुँहासों में—सीताफल के पत्तों को पीसकर मुँहासों पर लेप करने से लाभ होता है।

अल्सरेटिव कोलाइटिस में—बड़ी आँत में सूजन तथा घाव (अल्सर) में सीताफल प्राकृतिक रूप से प्रभावशाली लाभ पहुँचाता है।

हृदय रोग में—सीताफल में पोटैशियम तथा मैग्नीशियम पर्याप्त होने से यह हृदय की मांसपेशियों में तनाव और रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय रोगों से बचाने में सहायक होता है। इसमें विद्यमान विटामिन 'बी' हृदय को स्वस्थ रखने में प्रभावी है।

संधिवात एवं गठिया में—सीताफल का सेवन करने से उसमें विद्यमान मैग्नीशियम की उच्च मात्रा जोड़ों में जमा विषैले अम्ल को हटाने में तथा शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बनाए रखने में सहायक होती है।

सीताफल के मौसम में नित्य सीताफल का सेवन करने से जोड़ों का लचीलापन बढ़ता है। रक्त क्षारीय होता है तथा जोड़ स्वस्थ होने लगते हैं।

उच्च रक्तचाप में—सीता फल का सेवन करने से उच्च रक्तचाप नियंत्रित होता है। नित्य 3-4 बार एक-एक सीताफल का सेवन करें।

दंत रोगों में—सीताफल की छाल को महीन कूट-पीसकर, कपड़छन करके रखें तथा नित्य प्रातः मंजन करें; इससे दाँत व मसूढ़ों के रोग नष्ट होते हैं। मुँह की दुर्गंध भी मिटती है। सूजन, दरद इत्यादि से राहत मिलती है।

सीताफल की टहनियों की दातुन करना भी लाभप्रद होता है।

मानसिक निराशा एवं तनाव में—सीताफल का सेवन करने से मानसिक तनाव दूर होता है। मन में प्रसन्नता बढ़ती है।

दस्त में—सीताफल के कच्चे फल का गूदा सुखाकर रखें। जब दस्त-पेचिश की शिकायत हो तो इसे पानी में भिगोकर खाने से लाभ होता है।

मधुमेह में—सीताफल के 10-12 पत्तों को मसलकर दो गिलास पानी में औटाकर एक कप काढ़ा बनाकर ठंढा कर लें। आधा-आधा कप काढ़ा सुबह-शाम पीने से रक्तशर्करा नियंत्रित

होती है। मधुमेह के रोगी को भोजन में करेला, मेथी, टमाटर, सेम, दही, छाछ तथा हरी सब्जियों एवं सलाद का प्रयोग अधिक करना चाहिए। आलू, केला, चावल तथा मिठाइयाँ एवं चीनी से परहेज रखना चाहिए। सुबह-शाम एक-एक घंटा तेजगति से टहलना चाहिए।

सीताफल के स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यप्रद व्यंजन—

(1) सीताफल की खीर—पके हुए सीताफल का गूदा निकाल लें तथा थोड़ा पानी मिलाकर मिक्सी में चलाकर मिक्स कर लें। इसमें छुआरे, खजूर, बादाम, मुनक्का, किशमिश, अंजीर, मखाने, नारियल, काजू मिलाकर मलाईदार प्राकृतिक खीर का आनंद लें।

(2) सीताफल का शेक—मेंगो शेक तथा केला शेक की तरह सीताफल का शेक बना सकते हैं। सीताफल का गूदा निकालकर मिक्स करके शेक के रूप में पी सकते हैं।

(3) प्राकृतिक आइसक्रीम—बाजार में मिलने वाली आइसक्रीम में अनेक हानिकारक तथा कृत्रिम स्वाद एवं रंग वाले कृत्रिम केमिकलों का प्रयोग होने से सेहत के लिए खतरनाक हो सकती है, परंतु सीताफल से बनी आइसक्रीम पूर्णत: प्राकृतिक है; इसमें हानिकारक चीनी का प्रयोग भी नहीं होता है।

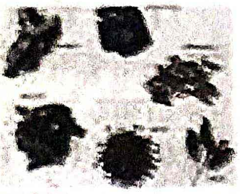
एक कच्चा नारियल लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें तथा थोड़ा पानी मिलाकर मिक्सी में पीसकर छान लें। यह नारियल का अत्यंत गुणकारी दूध तैयार हो गया। इसमें सीताफल का गूदा निकालकर मिक्स कर लें और इसी में एक इलायची पीसकर मिला दें तथा इसे फ्रीजर में जमाकर आइसक्रीम बना लें; इसमें सफेद चीनी मिलाने की आवश्यकता नहीं। सीताफल में प्राकृतिक शर्करा होती है।

इसमें बादाम, काजू, चिरौंजी आदि मिलाकर स्वाद और सेहत दोनों ही लाभ लें। ❒

एक शिष्य ने आत्मज्ञान का शिक्षण पा लिया तो अपने गुरु से बोला—"एकांत में बैठकर आत्मचिंतन करने में जो आनंद है, वह और कहीं नहीं। हे गुरुवर! उच्चस्तरीय साधना हेतु मैं पहाड़ों जैसी शांति चाहता हूँ।" गुरु ने कहा—"वत्स, पहाड़ों का परमार्थ अनिश्चित है। तू सुदूर क्षेत्रों में जा, जहाँ अज्ञान का तिमिर व्याप्त है। व्यक्ति दीन-हीन स्थिति में जी रहे हैं।" शिष्य बोला—"देव, वहाँ की संघर्ष भरी यातनाएँ मुझसे झेली न जाएँगी; वहाँ का कोलाहल-क्रंदन मुझसे देखा न जाएगा। मुझे तो आप हिमालय जाने की आज्ञा दें।"

गुरु की आँखें छलछला उठीं, बोल उठे—"तात, जिस राष्ट्र के नागरिक, नन्हीं-नन्हीं संतानें भटक रही हों, वहाँ के प्रबुद्ध व्यक्ति अपने आत्मकल्याण भर की, स्वार्थ की बात सोचें। उन्हें रचनात्मक चिंतन कर और भी ऊँची परमार्थपरायण सोच विकसित करनी चाहिए। अंधकार में भटकते हुओं को ज्ञान का प्रकाश देना ही सच्ची ईश्वराराधना है। अपनी अर्जित संपदा चारों ओर बिखेर दो।" शिष्य, देवदूतों की, अग्रगामियों की टोली में सम्मिलित हो नवसृजन में तत्पर हो गया।

चाय छोड़िए-अपनाइए प्राकृतिक पेय



चाय में व्याप्त विषैले रसायनों के दुष्प्रभाव से यूरिक एसिड बढ़ता है, कब्ज बढ़ता है तथा नर्वस सिस्टम पर भी हानिकारक दुष्प्रभाव पड़ता है। श्वासनलिका का सँकरापन बढ़ने से श्वसन संबंधी रोग अस्थमा, ब्रोंकाइटिस जैसे रोग उपजते हैं। चाय त्यागकर जड़ी-बूटी (हर्बल) पेय, प्रज्ञापेय तथा अन्य प्राकृतिक पेय भी अपना सकते हैं।

नोट—सभी पेय में अपने स्वाद के लिए गुड़ या खाँड़ का प्रयोग कर सकते हैं।

(1) प्रज्ञापेय—शांतिकुंज फार्मेसी द्वारा तैयार प्रज्ञापेय रक्त-परिसंचरण, पाचन, श्वसन-संस्थान तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन के लिए बेहद प्रभावशाली जड़ी-बूटियों का योग है। अर्जुन, तुलसी, आज्ञा घास, नागरमोथा, शंखपुष्पी, वासा, मुलैठी जैसी महत्त्वपूर्ण औषधियों का योग टॉनिक की तरह उपयोगी है। इसे दूध में पकाकर देशी खाँड़, मिसरी या गुड़ मिलाकर बनाएँ। चाय के श्रेष्ठ विकल्प के रूप में आज प्रचलित हो गया है, अन्य फार्मेसियाँ भी विभिन्न नामों से हर्बल पेय उपलब्ध करा रही हैं। यह पेय स्वास्थ्य-वर्द्धक और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में सहायक होते हैं।

(2) अदरक पेय—ताजी अदरक 5 ग्राम, दालचीनी 1 ग्राम, सौंफ 3 ग्राम, छोटी इलायची 1 ग्राम, तुलसी पत्र 4-5 मिलाकर घरेलू स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्द्धक पेय बनाकर सेवन करें। स्वाद के लिए बूरा, देशी खाँड़, मिसरी या गुड़ का प्रयोग करें। यह जीवनी शक्तिवर्द्धक, जठराग्निवर्द्धक और पाचन शक्तिवर्द्धक उत्तम पेय है।

(3) गुड़हल का पेय—उबलते हुए पानी में 4-5 नग गुड़हल के फूलों का पेय तैयार करें। यह लाल रंग का पेय होता है, इसमें 1 ग्राम दालचीनी तथा इलायची चूर्ण और देशी खाँड़ स्वादानुसार मिलाकर, छानकर चाय की तरह पिएँ। 1-2 बूँद पुदीना रस मिलाकर भी पी सकते हैं।

यह पेय उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।

(4) पुदीना का पेय—एंटिऑक्सीडेंट्स से भरपूर पुदीना की पत्तियों के चूर्ण से बना पेय इम्युनिटी बढ़ाने के लिए तथा पाचन संबंधी विकृतियों को दूर करने में लाभप्रद होता है।

(5) तुलसी का पेय—तुलसी के पत्तों को सुखाकर, पीसकर चूर्ण बनाकर रख लें। अनेक रोगों से बचाने तथा रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में प्रभावी होता है। चूर्ण को पानी में उबालकर पेय बना लें। श्यामा तुलसी के पत्तों का पेय कैंसर फाइटर गुणों से भरपूर होता है।

(6) नीबू के पत्तों के चूर्ण का पेय—एंटिऑक्सीडेंट से भरपूर नीबू के पत्तों का पेय तैयार करने के लिए दो कप पानी में 1 ग्राम नीबू पत्तों का चूर्ण डालकर, उबालकर, छानकर पिएँ। जीवनीशक्ति संवर्द्धक गुण है। स्वाद के अनुसार अन्य सामग्री तथा खाँड़ मिलाकर पिएँ।

(7) संतरा के छिलकों के चूर्ण का पेय—नीबू के पत्तों के पेय के अनुसार ही यह पेय तैयार करें। यह स्वादिष्ट, सुगंधित, एंटिऑक्सीडेंट्स से भरपूर पेय है।

(8) पीपल की छाल का पेय—अर्जुन-छाल की तरह पीपल की छाल का चूर्ण भी अस्थमा, हृदय रोग में लाभप्रद है। पीपल की छाल का चूर्ण एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, चर्मविकार में लाभप्रद होता है। रक्तशोधक होने से यह उपयोगी पेय है। 2 ग्राम चूर्ण दो कप पानी में उबालकर, एक कप बचे तब आग पर से उतारकर छानकर चाय की तरह पिएँ।

(9) मक्का के भुट्टे के बालों का प्राकृतिक पेय—यह पेय डिटॉक्स पेय के रूप में कार्य करता है। पथरी, प्रोस्टाइटिस एवं गुरदे के रोग में यह लाभप्रद पेय है। प्रतिदिन 2 माह तक इसका प्रयोग प्रातःकाल करने से लाभ दिखाई देता है। मक्का के भुट्टे के रेशमी बालों को सुखाकर, चूर्ण बनाकर रख लें। प्रतिदिन यह 6 ग्राम चूर्ण 200 ग्राम पानी में उबालकर, औटाकर एक कप पानी बचे तब छानकर पिएँ।

(10) अर्जुन का पेय—अर्जुन छाल 5 ग्राम एक गिलास गोदुग्ध में पकाकर, छानकर चाय की तरह पिएँ। यह अस्थितंत्र को मजबूत करने, रक्तचाप संतुलित रखने तथा हृदय संबंधी रोगों में लाभप्रद पेय है। मिठास के लिए देशी खाँड़ का प्रयोग करें या मुनक्का, खजूर, गुड़ आदि का प्रयोग करें।

(11) पिप्पली का पेय—3 ग्राम पिप्पली चूर्ण एक गिलास गोदुग्ध में मिलाकर पीने से सरदी-जुकाम, खाँसी, एलर्जी, अस्थमा में लाभप्रद है। इस पेय में 1 चुटकी हलदी तथा अदरक 2 ग्राम तथा स्वादानुसार खाँड़, गुड़ मिला दें। एक माह तक इसका उपयोग करें।

(12) हर्बल कॉफी—चकवड़ या चक्रमर्द के बीजों को सेंककर, पीसकर चूर्ण को दूध में मिलाकर कॉफी की तरह बनाकर पिएँ, चर्मरोग निवारक तथा रक्त शोधक है।

सभी पेयों में अपनी प्रकृति के अनुसार सौंफ, सोंठ चूर्ण, काली मिर्च चूर्ण, मुलैठी, इलायची, तेजपत्र, दालचीनी आदि का चयन कर सकते हैं। रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले इन खाद्य पदार्थों में गरम प्रभाव वाले तेजपत्र, दालचीनी, काली मिर्च तथा सोंठ हैं; इनकी मात्रा प्रकृति के अनुसार न्यूनाधिक कर सकते हैं।

मल्टी-विटामिन्स एवं मिनरल्स पेय—यह पेय अलग-अलग मौसम में उपलब्धता के अनुसार सेवन करें।

● **गाजर का पेय**—100 ग्राम गाजर कसकर 250 ग्राम दूध में उबालकर गुड़ या मिसरी या खाँड़ मिलाकर छान लें, स्वाद के लिए इलायची चूर्ण मिला लें।

● **चुकंदर का पेय**—चुकंदर 100 ग्राम कसकर 250 ग्राम दूध में मिला लें, पकाकर, मीठा मिलाकर, छानकर, स्वादिष्ट पेय का आनंद लें।

● **सेब का पेय**—सेब को छीलकर कसकर 100 ग्राम मात्रा को 250 ग्राम दूध में औटाकर छानकर पिएँ, स्वादानुसार खाँड़ मिलाकर। अब चाय को छोड़ने और लाभदायक पेय पदार्थों के प्रचलन का समय आ गया है। इन्हें अवश्य अपनाएँ। ❐

चार दिव्य वरदान

धर्मधारणा और सेवा-साधना सद्गुणों को जीवन में उतारने भर से बन पड़ती है। इसके अतिरिक्त दूसरा क्षेत्र मानसिकता का रह जाता है। उसमें चरित्र और भावनात्मक विशेषताओं का समावेश किया जा सके, तो समझना चाहिए कि लोक-परलोक दोनों को ही समुन्नत स्तर का बना लिया गया। चार वेद, चार धर्म, चार कर्म, चार दिव्य वरदान जिन्हें कहा जा सकता है; उन चार मानसिक विशेषताओं को—(1) समझदारी (2) ईमानदारी (3) जिम्मेदारी (4) बहादुरी के नाम से समझा जा सकता है।

समझदारी का अर्थ है—तात्कालिक आकर्षण पर संयम बरतना, अंकुश लगाना और दूरगामी, चिरस्थायी परिणतियों, प्रतिक्रियाओं का स्वरूप समझना, तदनुरूप निर्णय करना, उपक्रम अपनाना। चटोरेपन की ललक में लोग अभक्ष्य भक्षण करते और कामुकता के उन्माद में शरीर और मस्तिष्क को खोखला करते रहते हैं। ऐसे ही दुष्परिणाम अन्य अदूरदर्शिताएँ उत्पन्न करती हैं। उन्हीं की प्रेरणा से लोग अनाचार पर उतरते, कुकर्म करते और प्रताड़ना सहते हैं। अदूरदर्शिता के कारण ही लोग मछली की तरह सामान्य से प्रलोभनों के लोभ में बहुमूल्य जीवन गँवा देते हैं। समझदारी यदि साथ देने लगे तो इंद्रियसंयम, समयसंयम, अर्थसंयम अपनाते हुए उन छिद्रों को सरलतापूर्वक रोका जा सकता है, जो जीवन-संपदा को अस्त-व्यस्त करके रख देते हैं।

ईमानदारी बरतना सरल है; जबकि बेईमानी बरतने में अनेक प्रपंच रचने और छल-छद्म अपनाने पड़ते हैं। स्मरण रखने योग्य तथ्य यह है कि ईमानदारी के सहारे ही कोई व्यक्ति प्रामाणिक और विश्वासी बन सकता है। उसी को जन-जन का सहयोग एवं सम्मान पाने का अवसर मिलता है।

उत्कर्ष-अभ्युदय के लिए इतना अवलंबन बहुत है; आगे की गतिशीलता तो अनायास ही चल पड़ती है। बेईमान वे हैं, जिन्होंने अपना विश्वास गँवाया और जिनकी मित्रता मिलती रह सकती थी; उन्हें अन्यमनस्क एवं विरोधी बनाया। बेईमान व्यक्ति भी ईमानदार नौकर रखना चाहता है। इससे प्रकट है कि ईमानदारी की सामर्थ्य कितनी बढ़ी-चढ़ी है? जिनकी प्रतिष्ठा एवं गरिमा अंत तक अक्षुण्ण बनी रहती है; उनमें से प्रत्येक को ईमानदारी की रीति-नीति ही सच्चे मन से अपनानी पड़ी है। झूठों की बेईमानी तो काठ की हाँडी की तरह एक बार ही चढ़ती है।

तीसरा भावपक्ष है—**जिम्मेदारी**। हर व्यक्ति शरीर-रक्षा, परिवार-व्यवस्था, समाजनिष्ठा, अनुशासन का परिपालन जैसे कर्त्तव्यों से बँधा

हुआ है। जिम्मेदारियों को निभाने पर ही मनुष्य का शौर्य निखरता है; विश्वास बनता है। विश्वसनीयता के आधार पर ही वह व्यवस्था बनने लगती है; जिसके अनुसार उसे अधिक महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारियाँ सौंपी जाएँ, प्रगति के उच्च शिखर पर जा पहुँचने का सुयोग खिंचता चला जाए, लोग उसे आग्रहपूर्वक बुलाएँ और सिर-माथे पर चढ़ाएँ। व्यक्तित्व जिम्मेदार लोगों का ही निखरता है। बड़े पराक्रम करते उन्हीं से बन पड़ता है।

चौथी आध्यात्मिक संपदा है—**बहादुरी** अर्थात हिम्मत भरी साहसिकता, निर्भीक पुरुषार्थपरायणता, जोखिम उठाते हुए भी उस मार्ग पर चल पड़ना, जो नीतिनिष्ठा के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। बुराइयाँ संघर्ष के बिना जलती नहीं और संघर्ष के लिए साहस अपनाना अनिवार्य होता है। कायर, कृपण, डरपोक, दीन-हीन अक्सर इसीलिए अपने ऊपर आक्रमण और शोषण करने वालों को चढ़-दौड़ने के लिए न्योत बुलाते हैं कि उनमें अनीति के आगे सिर न झुकाने की हिम्मत नहीं होती। दबने, बच निकलने और जैसे-तैसे मुसीबत टालने की वृत्ति जिन्होंने अपनाई हुई होती है; वे किसी के भी द्वारा कहीं पीसे और दबोचे जाते हैं। ऐसे ही लोग हैं, जो दुष्टता के सामने सिर झुकाते और नाक रगड़ते देखे गए हैं। इतने पर भी उन्हें सुरक्षा मिल नहीं पाती। सभी जानते हैं कि बहादुर की अपेक्षा कायरों पर आततायियों के आक्रमण हजार गुने अधिक होते हैं। कठिनाइयों से पार पाने और प्रगति-पथ पर आगे बढ़ने के लिए साहस ही एकमात्र ऐसा साथी है; जिसको साथ लेकर मनुष्य एकाकी भी दुर्गम दीखने वाले पथ पर चल पड़ने एवं लक्ष्य तक जा पहुँचने में समर्थ हो सकता है।

पंचशील और चार वर्चस्, इस प्रकार यह नौ की संख्या युगधर्म के अनुरूप बैठती है। सौरमंडल के ग्रह नौ हैं। नवरत्न और ऋद्धि-सिद्धियाँ भी नौ की संख्या में ही प्रख्यात हैं। इन नौ गुणों में से, जो जितनों को, जिस अनुपात में अपना सके; वे उतने ही बड़े ईश्वरभक्त और धर्मात्मा कहलाए। इन्हें यदि योगाभ्यास और तप-साधना कहा जाए, तो भी कुछ अत्युक्ति न होगी।

धर्म और कर्म में उतारी-अपनाई गई उत्कृष्टता-आदर्शवादिता ही प्रकारांतर से स्वर्ग जैसा उल्लास भरा मानस और जीवनमुक्ति जैसी तृप्ति, तुष्टि एवं शांति प्रदान कर सकने में हाथोंहाथ समर्थ होती है। उनके लिए देर तक किसी को भी प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। किंवदंतियों के अनुसार मरने के उपरांत ही स्वर्गमुक्ति जैसी उपलब्धियों को प्राप्त किया जा सकता है, किंतु यदि कल्पनाओं की उड़ान से नीचे उतरकर व्यावहारिक धर्म-कर्म में नौसूत्रीय उत्कृष्टता का समावेश किया जाए तो जीवित रहते हुए भी स्वर्गीय अनुभूतियों और मुक्तिस्तर की विभूतियों का हर घड़ी रसास्वादन करते रहा जा सकता है। इतना ही नहीं, इन दो के अतिरिक्त एक और तीसरा लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है—सिद्धियों के चमत्कार भी हस्तगत हो जाते हैं; सफलताएँ खिंची हुई चली आती हैं और मनस्वी के पैरों तले लोटने लगती हैं। ❐

आत्मीय अनुरोध

प्राणवानों से आशाएँ

ईश्वर की सृष्टि में जड़ और चेतन, दोनों प्रकार की रचनाएँ हैं। नदी, नाले, सरोवर, समुद्र, पहाड़ी, पहाड़, धरती आदि जड़ की श्रेणी में आते हैं। गाय, भैंस, भेंड़, बकरी, शेर, गीदड़, कीड़े-मकोड़े, कुत्ते, बिल्ली, मनुष्य, पक्षी आदि में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया के कारण इन्हें जीव या प्राणी कहा जाता है। मनुष्य को परमपिता ने बड़े ही मनोयोग से बनाया और उसमें ईश्वरीय गुणों का समावेश किया है—इसीलिए वह ईश्वर की सृष्टि का मुकुटमणि है। परमपिता को मनुष्य से आशा है कि वह उसके द्वारा निर्मित भव्य उद्यान को वैसा ही सुंदर बनाए रखेगा। यदि कुछ उदासीनता का परिचय देंगे तो बहुत सारे लोग कमर कसकर ईश्वरीय कार्य को हाथ में लेंगे और अपना जीवन सफल बनाएँगे। सृष्टि के आरंभ से यह प्रक्रिया अब तक चलती आ रही है।

प्राणायाम, प्राण-प्रतिष्ठा, प्राण-दान, प्राण-प्रत्यावर्तन आदि शब्द आर्ष वाङ्मय में स्थान-स्थान पर देखने को मिल जाते हैं। आज हम लोग सौभाग्यशाली हैं कि इन महत्त्वपूर्ण शब्दों के गूढ़ अर्थ को युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी के सान्निध्य में रहकर समझ सके हैं।

राम-कथा में हमने पढ़ा था—गौतम मुनि की पत्नी अहिल्या शापवश पत्थर की देह धारण किए थी, जो भगवान राम के चरणों की धूलि का स्पर्श पाकर अपने पुराने रूप में प्रकट हुई। चरणस्पर्श द्वारा पत्थर में प्राण का प्रवेश इतना चमत्कारिक हो सकता है तो वास्तव में यदि देवमानवों, प्राणवानों के चरणस्पर्श से सामान्य लोगों को भी आशीर्वाद स्वरूप लाभ मिलने की परंपरा आज तक प्रभावी रूप से चल रही है—उससे आश्चर्य नहीं होना चाहिए।

गायत्री माता की प्राण-प्रतिष्ठा

परमपूज्य गुरुदेव एवं परमवंदनीया माताजी के निजी दानस्वरूप गायत्री माता के मंदिर का निर्माण-कार्य चल रहा था। पूज्यवर ने पहले ही घोषणा कर रखी थी कि सन् 1953 की ज्येष्ठ शुक्ल दशमी (गंगा दशहरा-गायत्री जयंती) को प्राण-प्रतिष्ठा होगी और इस अवसर पर वे अपने चौबीस-चौबीस लाख के चौबीस महापुरश्चरणों की पूर्णाहुति भी करेंगे। पहले उन्होंने प्रयास किया कि किसी अन्य विशिष्ट व्यक्ति द्वारा यह कार्य संपन्न हो। जब उन्हें उपयुक्त व्यक्ति न मिला तो उन्होंने अपने बारे में विचार किया। जो सभी के प्राणों का त्राण करती है, उसे गायत्री कहते हैं। ऐसी देवी की मूर्ति में प्राण-प्रतिष्ठा वही कर सकता है, जो स्वयं प्राणबल संपन्न हो। उन्होंने स्वयं को इस कार्य के उपयुक्त पाया, पर अपने स्वभाव के अनुसार उन्होंने अपनी प्राणशक्ति को और प्रखर बनाने के लिए विशिष्ट साधना का निर्णय लिया।

इसके लिए उन्होंने गायत्री के देवता सविता (सूर्य) की 24 दिवसीय तप-साधना के द्वारा अपने प्राण को और प्रखर बनाया, फिर प्राण-प्रतिष्ठा संपन्न की।

आमतौर से देखा जाता है कि जिस व्यक्ति के ऊपर इतने बड़े कार्य की जिम्मेदारी होती है, वह उस कार्य के संपन्न होने तक स्वयं को शारीरिक दृष्टि से समर्थ बनाए रखता है, जिससे कि आने वाले क्रियाकलापों को भली प्रकार संपन्न कर सके। गुरुदेव ने प्रथम बार यह गायत्री माता का मंदिर बनवाया था, उस समय उनका एक भी शिष्य नहीं था। कई संत-महात्माओं और विद्वानों को आना था। यज्ञाचार्य के रूप में काशी के आचार्यों को बुलाया था। इस अवसर पर उन्हें अपने 24-24 लाख के 24 महापुरश्चरणों की पूर्णाहुति भी करनी थी। तपस्वी का जीवन तथा संयमित खान-पान के कारण वे काफी दुबले-पतले थे, पर उन्हें यह सुनिश्चित करना ज्यादा आवश्यक लगा कि गायत्री माता की मूर्ति में प्राण-प्रवाह प्रचंड हो। वे अपने इस अभियान में लगे रहे और सारे कार्य यथावत् पूरे हुए।

गायत्री तपोभूमि के संबंध में वे कहा करते थे—"यह इनसान बनाने की टकसाल है।" उनके प्रवचन की एक पुस्तक है—'साधना में प्राण आ जाए तो कमाल हो जाए'। तीनों शरीरों की साधना कराते समय वे कहते हैं—"सविता की दिव्य किरणों के स्थूलशरीर में प्रवेश से साधक प्राणवान, विभूतिवान...।

प्राणवानों की सक्रियता में गुरुदेव की भूमिका

वाङ्मय क्रमांक 64 'राष्ट्र समर्थ और सशक्त कैसे बनें' में वे उन सभी समस्याओं को चित्रित करते हैं, जिनके समाधान किए बिना राष्ट्र समर्थ और सशक्त नहीं बन सकता। वे आगे कहते हैं कि यदि रात का घना अंधकार, ब्राह्ममुहूर्त-ऊषाकाल-अरुणोदय-दोपहर के रूप को प्रतिदिन प्राप्त हो सकता है तो कोई कारण नहीं कि युग की समस्याओं का समाधान हमारे प्राणवान परिजन न निकाल पाएँ। इक्कीसवीं सदी में उज्ज्वल भविष्य की संभावनाएँ साकार होकर रहेंगी। उन्होंने दृढ़तापूर्वक कहा—गायत्री महामंत्र की उपासना द्वारा ब्रह्मांड में व्याप्त महाप्राण से प्राणतत्त्व को खींचा जा सकता है, जो साधक को प्राणवान बनाता है। ऐसे व्यक्ति साहस, जीवट तथा आत्मबल के धनी होते हैं। गायत्री परिवार में ऐसे लोंगों की भरमार है। कुछ जो कदम बढ़ाकर आगे बढ़ जाते हैं, उनका अपनी इस शक्ति पर विश्वास दृढ़ हो जाता है। जो प्राणवान होते हुए भी अपने स्वरूप को नहीं पहचानते, उन्हें उसी प्रकार जोश दिलाया जाता है, जैसे हनुमान को जामवंत ने प्रसुप्ति से जाग्रति की ओर मोड़ा और सामान्य हनुमान क्या-से-क्या बन गए। गायत्री तपोभूमि मथुरा में ऐसे सभी प्राणवानों का शिविर 1 और 2 अगस्त, 2026 को संपन्न होगा। आशा है, सभी प्राणवान व्यक्ति दिशाबोध हेतु इसमें 31 जुलाई, 2026 को स्वीकृति लेकर अवश्य पधारेंगे। ❐

ज्ञातव्य

परिजन कृपया ध्यान दें

★ शिविरों में भाग लेने के लिए एक दिन पूर्व पधारें।

★ बिना स्वीकृति के न आएँ। 30 माला गायत्री मंत्र प्रतिदिन जप करने वाले ही साधना शिविरों में आएँ।

★ आवास की व्यवस्था ऊपर की मंजिलों में रहेगी।

★ अपना नाम, पूरा पता, पिन कोड, मोबाइल नंबर, ई-मेल, पद-व्यवसाय, आधार कार्ड नंबर, जन्म-तिथि आदि का पूरा विवरण दें।

★ शिविरों में अतिवृद्ध, बीमार, अनुशासन पालन करने में असमर्थ परिजन न आएँ।

नौदिवसीय अनुष्ठान साधना आगामी शिविर

जुलाई, 2026	अगस्त, 2026	सितंबर, 2026	अक्टूबर, 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 (आश्विन नवरात्र)
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। अत: 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 मँगा 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 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।
दि. 21 से 23 सितंबर, 2026—	मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ ।
दि. 27 से 29 अक्टूबर, 2026—	उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड।

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—

जुलाई, 2026	अगस्त, 2026	सितंबर, 2026	अक्टूबर, 2026
दि. 01 से 07	*दि. 01 से 07*	*दि. 01 से 07*	*दि. 01 से 07*
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

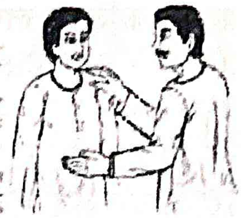
Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org, व्हाट्सएप नंबर-*7055514422*

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

भावनाओं से रिश्तों की स्थिरता



रिश्तों से मनुष्य का जन्मजात संबंध है। बच्चे के पैदा होते ही उसके रिश्ते बन जाते हैं और फिर इनका कभी अंत नहीं होता। व्यक्ति की मृत्यु के साथ ही रिश्तों का अंत होता है। रिश्ते ही हैं, जो एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से जोड़ते हैं। यदि किसी के साथ व्यक्ति का कोई सांसारिक रिश्ता नहीं है तो भी इनसानियत का रिश्ता तो हर किसी के साथ होता है। रिश्ते हैं तो कर्त्तव्य हैं, अत: रिश्तों को निभाना पड़ता है। ये ऐसे कच्चे धागे की तरह होते हैं कि जिन्हें पूरी तरह निभा पाना भी कभी-कभी कठिन हो जाता है। रिश्तों को निभाने के लिए बहुत सँभलकर चलना पड़ता है; क्योंकि इनका संबंध हमारे कर्मबंधनों से भी है। यदि गहरे रिश्तों को निभाते हुए किसी के दिल को चोट पहुँचा दी या किसी के साथ दुर्व्यवहार कर दिया गया तो फिर उस कर्म का हिसाब कब चुकता होगा; कितने जन्म लग जाएँगे उसे पूरा करने में—इसका कुछ हिसाब नहीं होता।

रिश्तों का संबंध मुख्यत: व्यक्ति की भावनाओं से होता है। भावनाएँ व्यक्ति की जिस तरह की होती हैं, उसी के अनुरूप वह रिश्तों की अहमियत समझता है। स्वार्थपूर्ण भावनाओं से युक्त व्यक्ति केवल अपने ही रिश्तों को प्रधानता देते हैं और दूसरों के सभी रिश्ते उसकी नजर में बेकार होते हैं, जबकि संवेदनशील व्यक्ति सभी के रिश्तों का सम्मान करते हैं। मनुष्य की भावनाएँ यदि संसार की ओर उन्मुख होती हैं तो मनुष्य सांसारिक रिश्तों में इस तरह उलझ जाता है कि फिर उसे कोई सुध नहीं रहती। उसके मन में हमेशा यह डर बना रहता है कि उसका प्रियजन कहीं उससे बिछड़ न जाए। उसकी पूरी जिंदगी और उसका पूरा ताना-बाना रिश्तों को सँभालने, उन्हें मजबूत बनाने में लगा रहता है, फिर भी लड़ाइयाँ होती हैं, मनगुटाव होता है, रूठना-मनाना जिंदगी भर चलता रहता है।

रिश्तों की असली शुरुआत माँ और उसके बच्चे से उसी समय हो जाती है, जब वह जन्म लेता है। माँ और बच्चे का रिश्ता इस संसार में सबसे अधिक भावनाओं से भरा होता है। माँ के पेट से जन्म लेकर जब बच्चा इस दुनिया में अपनी आँख खोलता है, तब उसके साथ कई मूल्यवान और पवित्र रिश्ते अपने आप ही जुड़ते चले जाते हैं जैसे—पिता, भाई-बहन, दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा-चाची, मामा-मामी आदि। जैसे-जैसे वह अपने जीवन की डगर पर आगे बढ़ता है, उसके रिश्ते बढ़ते जाते हैं जैसे—मित्र, पड़ोसी, सहपाठी आदि। विवाह होने के बाद उसके जीवन में जैसे रिश्तों की एक बाढ़-सी आ जाती है। जिसमें हर रिश्ते को बखूबी निभा पाना मुश्किल होता है, लेकिन कुछ रिश्ते उसके जीवन में ऐसे होते हैं, जिन्हें उसे जीवनपर्यंत निभाना होता है और यदि वह उन्हें निभा पाने में असफल होता है तो अपने मन में एक आत्मग्लानि-सी महसूस करता है।

वास्तव में रिश्ते एक फल की तरह होते हैं। जब फल कच्चे होते हैं, तो खट्टे होते हैं और उन्हें पकाकर मीठा बनाना पड़ता है। मीठे फल में कीड़े जल्दी लगते हैं। अत:

उसमें कीड़े न लगें; इसका भी बराबर ध्यान रखना पड़ता है। कच्चे रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए यह जान लेना बेहद जरूरी है कि एकदूसरे के प्रति आदर की भावना ही रिश्तों की जड़ें मजबूत कर पाती हैं। इन जड़ों को प्यार के पानी से सींचना पड़ता है, उसमें विश्वासरूपी खाद डालनी पड़ती है। तभी वे सबल, समर्थ और संवेदनशील बन पाते हैं। अक्सर जब इन रिश्तों में अपेक्षाएँ, अनादर, क्रोध एवं हताशा पनपने लगती हैं, तब ये रिश्ते बोझ से प्रतीत होने लगते हैं, इसलिए सांसारिक रिश्तों को निभाते समय अपना एक रिश्ता भगवान से बना लेना चाहिए।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने इस बात को बार-बार कहा है—"तू मुझ में ही बार-बार अपना मन लगा, मेरा ही ध्यान कर, तो तू मुझे ही प्राप्त होगा।" व्यक्ति यदि जीवनभर बुरा कर्म करता है और फिर सच्चे मन से अपने बुरे कर्मों को स्वीकार करके भगवान के प्रति अच्छा काम करता है, तो भी भगवान उसे स्वीकार कर लेते हैं। इनसान और भगवान में यही फरक है कि इनसान किसी दूसरे इनसान की थोड़ी-सी गलती को भी जीवनभर याद रखता है और भगवान उस इनसान की जीवन भर की गलतियों को भुलाकर उसके अच्छे कर्मों पर ध्यान देते हैं और यही कारण है कि भगवान से सभी का आदर्श रिश्ता है।

ऐसा नहीं है कि रिश्तों को निभाना और उन्हें समझना मुश्किल है। रिश्तों को भली प्रकार तब निभाया जा सकता है, जब व्यक्ति मानवीय मन और उसके मनोविज्ञान को गहराई से समझ ले; रिश्तों के मनोविज्ञान को जान ले। सब कुछ जान लेने के बाद भी एक कमी रहती है—इस मनोविज्ञान को अपने व्यावहारिक जीवन में न उतार पाना। यही कारण है कि बहुत कुशल ज्ञाता, विद्वान होने पर भी संबंधों को बखूबी निभा पाने में प्राय: असफल होते देखे गए हैं।

बहुत पढ़े-लिखे डॉक्टर, इंजीनियर, मैनेजर भी रिश्तों के मामले में कमजोर देखे गए हैं। जबकि कम पढ़े-लिखे, पर भावनाओं को समझने वाले लोग इन रिश्तों को बखूबी निभा ले जाते हैं। रिश्तों को निभाने में, प्यार लुटाने में हिसाब रखना कभी-कभी बहुत महँगा साबित होता है। हिसाब इस तरह का जैसे—"मैंने उसके लिए कितना कुछ किया और उसने मेरे लिए क्या किया?" यह हिसाब व्यक्ति के मन में 'अपेक्षाओं' का बोझ पैदा कर देता है, जिसे ढोना, सहना और निभा पाना कठिन होता है। बिना हिसाब का रिश्ता जिसमें एक व्यक्ति दूसरे के लिए चाहे जो भी अच्छा करे, उसका हिसाब न रखे, विशुद्ध भावना से करे तो रिश्ते सदाबहार बन जाते हैं। जैसे—मीरा का श्रीकृष्ण के प्रति प्रेम, गोपियों का श्रीकृष्ण के प्रति अनुराग। इन रिश्तों में मीरा ने और गोपियों ने श्रीकृष्ण के प्रति अपने प्रेम को केवल लुटाया और कभी उसका प्रत्युत्तर न चाहा और इसी कारण उनका प्रेम आज भी उतना ही रसयुक्त व भक्ति से ओत-प्रोत प्रतीत होता है।

रिश्ते एक तरह से पतंग और डोर की भाँति हैं। रिश्तों की डोर को ज्यादा खींचना ही गलत है, थोड़ी ढील देने से वे जरूरत के अनुसार और ज्यादा मजबूती के साथ निभ पाते हैं। अत: रिश्ते बनाना जितना आसान है, उन्हें निभाने में उतनी ही सावधानी की जरूरत है। इसलिए रिश्ते चाहे जितने भी हों, लेकिन उनके प्रति मन में सच्चाई, विश्वास, कर्त्तव्य-बोध, भरोसा और समझ हो, तभी उन रिश्तों की सार्थकता है। ❐

'मृत्यु' विराट जीवनयात्रा का एक पड़ाव

मृत्यु और जीवन एक ही तथ्य के दो पहलू हैं। मृत्यु जीवन का उद्‌गम है तो जीवन का पर्यवसान भी मृत्यु की गोद में ही होता है। रात्रि के गर्भ से ही दिन का उदय होता है, जीवन भी मृत्यु की कोख से पैदा होता है। दिन का अंत रात्रि में होता है, उसी तरह जीवन का अंत मृत्यु में। वस्तुतः मरण ही दूसरे अर्थों में जन्म है। कहा गया है—"मृत्यु से नया जीवन मिलता है, केवल वहीं से जहाँ मनुष्य मृत्यु की गोद में सोता है, पुनरुत्थान का शुभारंभ होता है।" मृत्यु उन्हें मुक्त कर देती है, जिन्हें स्वतंत्रता भी मुक्त नहीं कर सकती।

दिनभर काम-काज करके हम थके-थकाए निद्रा देवी की गोद में सोते हैं और सुबह उठने पर नई ताजगी, स्फूर्ति, आशा, उत्साह से काम में जुट जाते हैं। मृत्यु भी ऐसी ही निद्रा है, महानिद्रा, जिसकी अज्ञात किंतु सुखकर गोद में हम जीवनभर की दौड़-धूप से क्लांत, परेशान होकर, थककर, शरीर से जीर्ण-शीर्ण होकर सोते हैं और फिर नवजन्म के द्वारा जाग पड़ते हैं—एक शिशु की किलकारियाँ भरते, उछल-कूद करते, नया ताजा शरीर लेकर, नई चेतना, नई स्फूर्ति लेकर।

बालक दिनभर अपने खिलौनों से अपने मित्रों में खेलता है। कई बार वह अपनी भूख-प्यास-आराम की बात भी भूल जाता है, लेकिन उसकी हितचिंतक माँ समय पर उसकी ओर ध्यान देती है, उसके न चाहते हुए भी उसका खिलौनों में, साथियों में मन भटकते रहने पर भी मचलने, रोने-चीखने-चिल्लाने पर भी वह अपने प्यारे पुत्र को गोद में उठा लेती है। थपकियाँ देकर प्यार से सुला देती है और सोते में ही उसे आँचल का दूध पिलाकर पुष्ट कर देती है। आह! प्रकृति माता भी कितना ध्यान रखती है—प्राणियों का। वह अपने मौत के प्यार भरे हाथों में उठा लेती है; हमें हमारे न चाहते हुए भी और अपने अंक में सुला लेती है, तब तक, जब तक हमारी थकान मिटकर हम जाग नहीं जाते। जागने पर वह नहला-धुलाकर नए वस्त्र पहनाकर, नवशृंगार करके फिर हमें जग के क्रीडांगन में खेलने को भेज देती है, जहाँ बहुत से साथी मिल जाते हैं।

मृत्यु मानो छुट्टी मनाना है। मरण एक महायात्रा है, महाप्रस्थान है, महानिद्रा है। जीवन और जगत् के कार्य-व्यापार से विरत होकर एक लंबी छुट्टी बिताना है।

गीताकार ने मृत्यु को वस्त्र बदलना बतलाया है। जिस तरह फटे, जीर्ण-शीर्ण वस्त्र को उतारकर हम नए वस्त्र धारण करते हैं, उसी तरह मृत्यु भी जीर्ण-शीर्ण, जर्जर, असमर्थ, अशक्त शरीर को छोड़कर नया शरीर धारण करना है। प्रकृति माता मनुष्य को मृत्यु के रूप में बुलाती है, नए वस्त्र पहनाकर फिर भेज देती है।

छत पर पहुँचने के लिए सीढ़ियों पर होकर जाना पड़ता है। जीवन के परम लक्ष्य की पूर्णता प्राप्ति तक जाने के लिए भी हमें जन्म-मरण के सोपानों पर से गुजरना पड़ता है। मरण मानो वर्तमान सीढ़ी से आगे की सीढ़ी पर पहुँचने के लिए पैर उठाना है, जन्म मानो सामने वाली सीढ़ी का आधार लेकर ऊपर पहुँचने की तैयारी करनी है।

मृत्यु भी मानो जीवन के हिसाब-किताब और लाभ पर विचार करने का अवसर है। कई वर्षों से चल रहे जीवन-व्यापार का आखिर कभी तो हिसाब होना ही चाहिए। मृत्यु ही ऐसा अवसर है, जब हम अपने लाभ-हानि पर विचार करके फिर से दुकान लगाने एवं भूल सुधारने का कार्य संपन्न करते हैं।

मृत्यु मानो भगवान का निमंत्रण है। विश्वकवि रवींद्रनाथ टैगोर ने कहा है—''मृत्यु तो प्रभु का आमंत्रण है। जब वह आए तो उसका द्वार खोलकर स्वागत करो, चरणों में हृदय-धन सौंपकर प्रभु का अभिवादन करो। माता जब श्रावण में अपनी बेटी को उसकी ससुराल से बुलाती है, तो बेटी के हृदय में कितनी प्रसन्नता, उत्सुकता पैदा होती है। उसका हृदय भी माता के यहाँ जाने के लिए सावन के बादलों की तरह उमड़ने लगता है। पीहर जाकर वह स्वतंत्रता के साथ आनंदोल्लास का जीवन बिताती है। मृत्यु भी मानो महामाता द्वारा अपने घर बुलाने के लिए निमंत्रण देती है—हमारे लिए।''

यदि मृत्यु का अस्तित्व न रहे तो कल्पना कीजिए कि उन लोगों का क्या हाल हो, जो अनेकों कष्ट पा रहे होते हैं। रोग-शोक, अभाव, कठिनाइयों की असह्य मार से मृत्यु देवता ही तो बचाते हैं। जीर्ण-शीर्ण, परावलंबी, असमर्थ, वृद्ध शरीर से छुटकारा मृत्यु देवता ही दिलाते हैं। शारीरिक असमर्थता के कारण परावलंबी हो जाने वाले लोगों का मुक्तिदाता, असाध्य रोगों से ग्रस्त लोग, जिनकी कोई चिकित्सा नहीं हो सकती उनका धन्वंतरि, परम दयालु मृत्यु देवता ही है। संसार जिन्हें ठुकरा देता है; समय जिनके आनंद, खुशी को छीन लेता है, उन्हें मौत ही अपने अंक में बिना किसी भेदभाव के स्थान देती है।

जीवन के कड़ुए-मीठे घूँट यदि आदमी एक लंबे समय तक सँजोए रखे तो वह उनके बोझ से दब जाए। अधिक नहीं, एक जीवन की घटनाओं, बातों, अनुभूतियों को याद रखा जाए, तो उनके विशाल बोझ से मनुष्य परेशान हो उठे, जीवन असह्य हो जाए। लेकिन मृत्यु का विधान इन सबको भुलाने के लिए ही प्रकृति माता का एक वरदान मिला है। मौत के दरवाजे पर आकर हमें जीवन की समस्त अच्छी-बुरी स्मृति, अनुभूतियाँ, घटनाएँ विस्मरण हो जाती हैं। उन्हें नए संसार की यात्रा पर जाने से पूर्व ही इसी दुनिया के साथ छुड़ा देती है—मृत्यु देवी। बहुत-सी ऐसी अच्छी-बुरी घटनाएँ, जिनकी याद मनुष्य भुला देना चाहता है, लेकिन जीते जी वह स्वभाववश और दुनियावालों के कारण उन्हें भुला नहीं पाता तथा उनकी उधेड़-बुन में परेशान रहता है। मृत्यु ही उसे सरलता से इनके जंजाल से छुटकारा दिला देती है।

मृत्यु से ही इस संसार में सौंदर्य का आकर्षण बना हुआ है। इसी के कारण प्रेम है। यदि मृत्यु न होती, सब अमर होते तो एकदूसरे की तरफ स्नेहभरे हृदय से देखते भी नहीं। कठोरता, रूखापन, फैल जाता। कोई किसी को अपना नहीं कहता। बहुत बार बुराइयों से लोग इसलिए बचे रहते हैं कि उन्हें मृत्यु का, अपनी छोटी-सी जिंदगी का खयाल हो जाता है। इस तरह संसार में अनेक बुराइयाँ पनप ही नहीं पातीं। यदि मनुष्य अमर हो जाए तो कुछ भी करने में नहीं चूके। यदि मनुष्य के पाँव कहीं रुकते हैं तो मौत के दरवाजे पर।

मृत्यु मनुष्य के लिए त्याग-उत्सर्ग का पाठ सिखाती है। साथ ही अनासक्त होने का व्यावहारिक प्रयोग है यह। मनुष्य जीवनभर वस्तु-व्यापार में लीन रहता है। इनका इस तरह संग्रह करता है, मानो उसे सदा-सदा इसी धरती

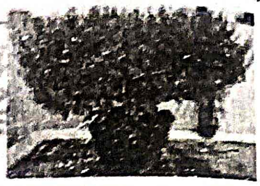
पर रहना है। नीति-अनीति जैसे भी बने—कमाने, संग्रह करने, सुख-साधन जुटाने में ही हमारा जीवन लगा रहता है, लेकिन मौत आती है और चुपके से हमें अपने अज्ञात हाथों में उठा लेती है। सब कुछ यहीं धरा रह जाता है; छोड़ देना पड़ता है। लेकिन मृत्यु कोई कठोरता-क्रूरता नहीं है, जो बलपूर्वक मनुष्य को यह त्याग कराती है, वरन यह तो मंगलकारिणी है, जो अनेक आसक्ति, मोह, तृष्णा की दलदल में फँसे मनुष्य को निकालकर उसे मुक्त करती है। जगत् के वस्तु पदार्थों के संग से लगे कल्मषों को मृत्यु माता ही अपने हाथों से धोती है, उन्हें छुड़ा देती है, ठीक उसी तरह जैसे कोई माँ अपने बच्चे के शरीर में लगी गंदगी को साफ करती है।

अन्य देशों में जहाँ मृत्यु को जीवन का अंत माना जाता है, वहाँ हमारे यहाँ मृत्यु को विश्राम, निद्रामात्र समझा जाता है। मृत्यु पर भी हमारे यहाँ जन्म की तरह खुशियाँ मनाने, जलूस निकालने, कीर्तन गान करने आदि का विधान है। सोया हुआ बालक फिर उठकर अपने खिलौनों से खेलने लगता है। मृत्यु के बाद फिर से हम नया जीवन शुरू करते हैं। पिछले जीवन में जहाँ अध्याय छोड़ा था, उससे आगे नए अध्याय का प्रारंभ फिर करते हैं। रात को अधबुनी चादर छोड़कर सो जाने वाला जुलाहा दूसरे दिन फिर वहीं से अपनी चादर बुनना शुरू करता है, जहाँ उसने छोड़ी थी। पूर्वजन्म के ज्ञान, संस्कार, स्वभाव आदि की कमाई नए जन्म में फिर से मिल जाती है; इस तरह मौत सबकी समाप्ति नहीं है, अपितु शरीररूपी साधन को दुरुस्त करके नए उत्साह, नई शक्ति से मंजिल की ओर गतिशील होने की प्रक्रिया है। मृत्यु तो अनंत जीवनयात्रा का एक पड़ाव भर है। ❐

मधुवर्त नामक वैश्य महाराज समुद्रदत्त के यहाँ नौकरी करता था। जितना मिलता था, उसमें घर का अच्छा गुजर-बसर चलता था; बालक-बच्चे सभी सुखी थे। एक दिन मधुवर्त जंगल से गुजर रहा था तो एक पीपल के पेड़ से आवाज आई—''सात घड़ा धन लोगे।'' मधुवर्त लालच में आ गया। उसने हाँ कर दी। अदृश्य आवाज ने कहा—''जाओ तुम्हारे घर पहुँचा दिए जाएँगे।'' मधुवर्त घर लौटा तो पत्नी ने बताया कि सातों घड़े आ गए हैं। उसने सातों घड़े देखे। छह तो भरे थे एक आधा खाली था। मधुवर्त को उसे पूरा करने की चिंता सताने लगी। अब उसने अपना, बच्चों का सभी का पेट काटना शुरू कर दिया। फलतः स्वयं हो चला दुर्बल, बच्चे करने लगे उत्पात, पत्नी कभी उसकी तरफ, कभी बच्चों की तरफ। घर में हाहाकार मच गया। एक दिन इसी शोक में डूबे मधुवर्त को देखकर महाराज समुद्रदत्त ने पूछा—''कहीं तुम्हें यक्ष के सात घड़े तो नहीं मिल गए ?'' मधुवर्त ने कहा—''हाँ महाराज।'' वे हँसकर बोले—''तुम्हारे दुःखों का वही कारण है, सुख चाहो तो उन्हें लौटा दो।'' गलती समझ में आई तो मधुवर्त ने घड़े लौटाए और जितना भी कुछ अपने पास था, उसी में गुजारा करने लगा।

थोड़े में ही गुजारा करने वाले सदा संतोषी और सुखी रहते हैं।

तुलसी रोपण और वितरण



संस्कृत में एक कहावत है कि अति परिचय से महत्त्वपूर्ण वस्तु भी मामूली समझी जाती है। यही बात इस समय तुलसी के संबंध में चरितार्थ हो रही है। हम भ्रमवश उसके अमूल्य गुणों को भूल गए हैं और जिन रोगों को तुलसी के प्रयोग से बिना खरच किए दूर किया जा सकता था, उनके लिए विदेशी कीमती दवाइयाँ लेकर व्यर्थ में हानि उठा रहे हैं। समाज की रुचि और आवश्यकता के अनुसार तुलसी का प्रचार एक कार्यक्रम बनाकर किया जाए, तो समाज का बहुत उपकार हो सकता है। इसके लिए निम्न प्रकार कार्य किया जा सकता है—

(1) तुलसी के पौधे थाँवले या गमले में धार्मिक दृष्टि से ही लगाए जाते हैं। इससे चिकित्सा का उद्देश्य पूरा नहीं होता। अतः तुलसी की खेती करके उसे पर्याप्त मात्रा में ताजा और सूखा उपलब्ध कराया जाए।

(2) तुलसी द्वारा आवश्यक औषधियाँ बनाकर औषधालय स्थापित किए जाएँ। च्यवनप्राश और द्राक्षासव की भाँति तुलसी के शरबत, अवलेह, अरिष्ट, पिस्टी, चूर्ण आदि का प्रयोग कर प्रचार किया जाए।

(3) तुलसी के गुण 3 माह में ही न्यून पड़ जाते हैं। इसलिए तुलसी का संग्रह सावधानीपूर्वक करके उसे जनसाधारण के लिए सुलभ बनाया जाए।

(4) तुलसी एक स्वास्थ्यरक्षक दैवी गुण युक्त बूटी है। इसके निरंतर सेवन से शारीरिक दोष और बीमारी दूर होती हैं। तुलसी की चाय का निर्माण और प्रचार किया जाए। तुलसी में दो–चार अन्य बूटियाँ मिलाकर ऐसा पेय तैयार करें, जिसमें तुलसी के गुण पर्याप्त मात्रा में रहें, इससे स्वास्थ्य–रक्षा में बहुत सहायता मिलेगी।

(5) सभी व्यक्तियों के लिए आर्थिक दृष्टि से यह संभव नहीं है कि वे पहाड़ों पर जाकर स्वास्थ्य सुधार कर सकें, परंतु तुलसी कानन अथवा तुलसी सेनिटोरियम गाँवों में 100–50 गज चौड़ी जमीन में लगाकर 10 व्यक्तियों के सुविधापूर्वक रहने लायक कुटिया बना ली जाए, तो स्थानीय लोग लाभ उठा सकते हैं।

(6) वातावरण को शुद्ध बनाने में तुलसी अनुपम है। तुलसी पूजा अथवा तुलसी विवाह करने वाले महानुभाव, पंडित, साधु व धर्मप्रचारक यदि तुलसी के अच्छे पौधे तैयार कर गमलों में लगाकर मुफ्त या उचित मूल्य लेकर लोगों को देने की व्यवस्था कर सकें, तो इसका प्रचार बहुत बढ़ सकता है। कोठी–बँगलों में अन्य पौधों के साथ 10–5 गमले तुलसी के रखना बड़ा हितकारी होगा। हानिकारक कीटाणुओं मच्छर, मक्खी आदि की वृद्धि रुकेगी। तुलसी के गमले अपने इष्ट–मित्रों अथवा परिचित जनों को भेंट करना, तुलसी भक्ति के साथ–साथ एक बड़ा लोकोपयोगी कार्य होगा।

तुलसी के पत्तों की चाय बनाकर पिएँ। तुलसी के बीज–चूर्ण का औषधि के रूप में सेवन करें। □

हर गाँव में एक सद्ज्ञान पुस्तकालय हो

अच्छी पुस्तकों को अमूल्य संपत्ति कहा गया है। लेकिन अधिकांश व्यक्तियों का ध्यान इस अमूल्य संपत्ति के संचय की ओर नहीं जाता है। जीवन में सुख-सुविधाएँ बढ़ाने वाली वस्तुओं के लिए तो सभी लोग पैसा खरच करते हैं, किंतु जीवन में प्रकाश उत्पन्न करने वाली पुस्तकों की ओर किसी का ध्यान ही नहीं जाता।

पुस्तकों की उपेक्षा का एक बड़ा कारण पुस्तक प्रेम का अभाव तो है ही, निर्धनता भी एक बड़ा कारण है। पिछले दिनों शिक्षा का प्रसार हुआ है, साक्षरता बढ़ी है। इसके साथ होना यह चाहिए था कि पुस्तकों का प्रचार भी होता, किंतु पुस्तक प्रेम का अभाव कहें या आर्थिक विवशता, अध्ययन के प्रति रुचि ही जाग्रत नहीं होती।

अच्छी पुस्तकों का प्रचार और विस्तार हो—इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए प्रथम चरण पुस्तकों के प्रति रुचि उत्पन्न करने के रूप में उठाया जाना चाहिए। पुस्तकालयों के माध्यम से पुस्तक-प्रेम तो जगाया ही जा सकता है; उनके द्वारा आर्थिक साधनों के अभाव से उत्पन्न हुई पुस्तकों को न अपना पाने की समस्या भी हल हो सकती है।

किन्हीं व्यक्तियों की आर्थिक स्थिति ऐसी हो कि पुस्तकों के लिए आवश्यक धन नहीं जुटाया जा सके, तो इसके लिए पुस्तकालय की सामूहिक व्यवस्था एक आसान और व्यावहारिक उपाय हो सकता है। रेलगाड़ी की व्यक्तिगत व्यवस्था कोई नहीं कर सकता। उसके लिए तो करोड़ों रुपये चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति अस्पताल, पोस्ट ऑफिस नहीं चला सकता, अपने बच्चों को शिक्षा देने के लिए व्यक्तिगत रूप से स्कूल की व्यवस्था नहीं कर सकता। इन कार्यों के लिए इसी कारण सामूहिक व्यवस्था करनी पड़ती है कि उस सामूहिक व्यवस्था से सभी लोग लाभ उठाते हैं। उसी प्रकार ज्ञानार्जन और सत्साहित्य के अध्ययन की आवश्यकता भी सामूहिक रूप से पुस्तकालयों द्वारा पूरी की जा सकती है।

यहाँ व्यक्तिगत रूप से पुस्तकों की खरीद को व्यर्थ नहीं बताया जा रहा है। पुस्तकें खरीदना चाहिए और खरीदकर पढ़ना चाहिए। अच्छी पुस्तकें घर की शोभा और व्यक्ति की गरिमा बढ़ाती हैं। घर में जिस प्रकार शोभा-सज्जा के लिए अन्यान्य वस्तुएँ रखी जाती है, उन सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण पुस्तकों का रखा जाना है। इससे व्यक्ति की सुरुचि, संपन्नता और अध्ययनप्रियता की झलक मिलती है। जो उसकी प्रतिष्ठा और स्तर को बढ़ाती ही है। व्यक्तिगत रूप से पुस्तकें खरीदना और अपने घर में निजी घरेलू पुस्तकालय बनाना परिवार को सुसंस्कृत बनाने तथा सुरुचि संपन्न होने का परिचायक है।

पुस्तकालयों की आवश्यकता और उपयोगिता—कोई भी व्यक्ति हजार-पाँच सौ रुपये से अधिक की पुस्तकें नहीं खरीद सकता। सामान्य आर्थिक स्थिति वाले व्यक्ति के लिए इससे अधिक खरच कर पाना संभव नहीं। इतने धन से अच्छे स्तर की 25-50 पुस्तकें ही खरीदी जा सकती हैं। स्वाभाविक है कि इतनी पुस्तकों

का ज्ञान कम और एकांगी होगा। बौद्धिक विकास और चेतना की क्षुधा-तृप्ति इतनी-सी पुस्तकों से कैसे हो सकेगी ? इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए कारगर उपाय यही हो सकता है कि स्वयं जितनी पुस्तकें खरीदकर घरेलू पुस्तकालय बना पाना संभव हो, उतनी पुस्तकें खरीदी जाएँ, साथ ही गाँव, नगर, कसबे, मुहल्ले में ऐसे पुस्तकालयों की स्थापना के लिए भी उत्साहपूर्वक कार्य किया जाए कि जहाँ बैठकर तो पुस्तकों का स्वाध्याय किया ही जा सके, पुस्तकें घर ले जाकर पढ़ने की सुविधा भी उपलब्ध रहे। अपने संपर्क क्षेत्र में ऐसे व्यक्ति ढूँढ़े जा सकते हैं, जिनके गले पुस्तकालयों का महत्त्व उतारा जा सके और उन्हें इस स्थापना में योगदान देने के लिए तैयार किया जा सके। यदि आर्थिक सहयोग करने वाले सौ व्यक्ति भी ऐसे तैयार हो जाएँ, जो दस-दस पुस्तकों का मूल्य चुका सकें, तो एक हजार पुस्तकों का सुंदर पुस्तकालय तो तुरंत तैयार किया जा सकता है। बाद में इनकी संख्या बढ़ाते रहा जा सकता है। इनका महत्त्व देव-मंदिरों की तुलना में जरा भी कम नहीं है।

उन्हें यह समझाया जाना चाहिए कि जीवित और दिवंगत मनीषियों ने अपनी संचित उपलब्धियों को पुस्तकों की तिजोरी में सँजोकर रख दिया है। वे चले गए या अपने से दूर हैं, पर उनके द्वारा उपार्जित ज्ञान-भंडार हर किसी के लिए हर घड़ी उपलब्ध है। पुस्तकें सफेद कागज पर काली स्याही पोत देने का खिलवाड़ नहीं है और न ही उनका मूल्यांकन चुकाई जाने वाली कीमत से आँका जाना चाहिए। यह तो उनके आवरण का मूल्य है, उनके अंतराल में जो मणि-मुक्ता भरे होते हैं, उनका मूल्यांकन धन से तो क्या किसी भी भौतिक वस्तु से नहीं किया जा सकता। अस्तु, इन अमूल्य निधियों को व्यक्तिगत रूप से तो संचित करते ही रहना चाहिए। गाँव, मुहल्ले और नगर में ऐसी व्यवस्था भी करनी चाहिए, जहाँ से हर कोई व्यक्ति ज्ञानराशि की इन अमूल्य मणि-मुक्ताओं को बटोरकर उनसे लाभ उठा सके।

ऐसे पुस्तकालय भगवान की सच्ची उपासना के केंद्र समझे जाने चाहिए। भगवान का स्मरण केवल उनके नाम और रूप द्वारा ही नहीं किया जाता, वरन उनका सच्चा स्मरण उच्चस्तरीय भावनाओं के माध्यम से ही हो पाता है। अच्छे विचार भगवान की भावनात्मक उपासना ही हैं। उनका पढ़ना-पढ़ाना, किसी भी भजन और पाठ-पारायण से कम नहीं, वरन अधिक ही महत्त्व रखता है। अतः जिस उत्साह के साथ देव-मंदिरों की स्थापना की जाती है, उसी उत्साह के साथ पुस्तकालयों की स्थापनाओं में भी संलग्न होना चाहिए। विचार-सेवा, ज्ञान-दान सबसे बढ़कर सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण सेवा और दान है। समाजसेवियों और लोकसेवियों को पुण्य-परमार्थ की दृष्टि से पुस्तकालयों की स्थापना को भी महत्त्व देना चाहिए।

मंदिर बनवाना, धर्मशाला या कुआँ-बावड़ी बनवाना, वृक्ष लगाना, सदावर्त चलाने जैसे पुण्यकृत्य संपन्न करके भी लोग स्वर्ग-मुक्ति की कामना करते हैं। इस युग की आवश्यकता देखते हुए ऐसे उदार और परमार्थ भावनाएँ रखने वाले व्यक्तियों को समझाया जाना चाहिए कि आज के समय में पुस्तकालयों की स्थापना ही सबसे अधिक आवश्यक और उपयोगी पुण्यकार्य है।

स्थापित किए गए पुस्तकालयों से पुस्तकें लेकर कोई भी व्यक्ति वांछित दिशा में प्रगति और उन्नति की महत्त्वाकांक्षा को पूरा कर सकते हैं और कुछ नहीं तो लोग आत्मसुधार और आत्मनिर्माण की प्रेरणा तो पा ही सकते हैं।

पुस्तकालयों की स्थापना से सधने वाले पुण्यकार्य का मूल्यांकन इस दृष्टि से किया जाना चाहिए कि वहाँ से यदि पाँच व्यक्ति सत्प्रेरणा प्राप्त कर सकें और पाँच-पाँच अन्य व्यक्तियों को भी अपने निष्कर्षों से प्रभावित कर सकें, तो अच्छे व्यक्तियों की संख्या बढ़ती ही जाएगी। समाज में इस प्रकार सत्प्रवृत्तियों और सुसंस्कृत प्रवृत्तियों की अभिवृद्धि होती रही तो उसका पुण्य-लाभ पुस्तकालय की स्थापना करने वाले व्यक्तियों को ही मिलेगा।

अच्छे स्तर की पुस्तकों का चयन— इस संदर्भ में यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि पुस्तकालयों में संख्या बढ़ाने के लिए नहीं; सद्ज्ञान, सद्विचार और सत्प्रेरणाओं का प्रवाह उत्पन्न करने के लिए अच्छे स्तर की पुस्तकें रखी जानी चाहिए। सत् साहित्य से मनुष्य में विचारशीलता उत्पन्न होती है। वह वस्तुओं, घटनाओं और परिस्थितियों का विश्लेषण करने की दृष्टि प्रदान करता है। सत्साहित्य पढ़ने की रुचि किशोरावस्था से ही होनी चाहिए। ❐

मीरा के भीतर समाज हित की भावना बहुत प्रबल रूप से थी। उनका विचार था कि ज्ञान, कर्म और भक्ति का जन-जन में प्रसार किया जाए, विशेषतया महिला समाज में। ससुरालवाले सभी विरोधी थे। पितृगृह से भी कोई समर्थन न था। सामंतवादी प्रतिबंधों के अनुसार उन्हें परदे की ओट लेकर घर में ही दिन काटने चाहिए। इन प्रतिबंधों को मीरा की आत्मा स्वीकार करने को तैयार न थी। वे धर्म प्रचार के लिए जीवन लगाना चाहती थीं। प्रतिबंध बुरी तरह आड़े आ रहे थे। फिर भी उनकी आत्मा ने उस दबाव को स्वीकार न किया। प्रचार प्रव्रज्या के लिए वे घर छोड़कर निकल पड़ने के लिए व्याकुल हो रही थीं। मीरा ने समकालीन संत मानस रचयिता तुलसीदास जी के पास मार्गदर्शन के लिए एक पत्र भेजा। उसके उत्तर में तुलसीदास जी ने स्वनिर्मित एक पद लिख भेजा। पद था—

''जाके प्रिय न राम वैदेही।
तजिए ताहि कोटि बैरी सम, जद्यपि परम सनेही॥
तज्यो पिता प्रह्लाद, विभीषण बंधु, भरत महतारी।
बलि गुरु तज्यो, कंत ब्रज बनिता, भये सब मंगलकारी॥''

पद बड़ा था, पर उपरोक्त पंक्तियों से ही उन्हें समाधान मिल गया। वे निकल पड़ीं और जनसाधारण को अपने द्वारा उत्पन्न किए गए भाव-सरोवर में स्नान कराते हुए दिशाबोध का लाभ दिलाती रहीं। मीरा को इस प्रसंग में ससुरालवालों के त्रास, रूढ़िवादियों के व्यंग्य-उपहास सहने पड़े, पर वे किसी की परवाह न करके आजीवन अपने उमंगभरे कदम उठाती ही रहीं। उन्होंने अनेक गीत रचे और उन्हें अभिनय के साथ जनसाधारण को सुनाते हुए जीवन बिताया।

प्रोत्साहन और प्रशंसा – एक सुधारात्मक आयुध

गहन अंतस्तल में एक चेतन चिनगारी ऐसी है, जो अपना सम्मान चाहती है, गौरवास्पद बनाने के लिए आकुल-व्याकुल रहती है। इस तड़पन की तृप्ति जहाँ से होती है, वह उसे प्रिय लगने लगती है। प्रशंसा एक प्रकार का प्रोत्साहन है, एक संदेश है जो प्राणी को साफ-साफ बता देता है कि उसे किस रूप में पसंद किया जाता है। खिलाड़ियों को सिखाते समय जब शिक्षक शाबास कहता है तो वह उन्हें प्रोत्साहित करके उनके अंग-चालन-प्रक्रिया पर अपनी स्वीकृति वाली मुहर लगा देता है। उसका अधिकाधिक उपयोग करके खिलाड़ी दक्ष बनता है।

प्रशंसा करने का, प्रोत्साहित करने का अवसर जब भी मिले, उसे व्यक्त करने से न चूका जाए। इससे प्रशंसक की भी प्रतिष्ठा बढ़ती है। इसके अतिरिक्त इसी के बल पर अग्रिम मार्गदर्शन एवं दोष-निवारण भी बन पड़ता है। प्रोत्साहन प्रशंसा शिक्षण-प्रक्रिया का एक अति आवश्यक और व्यावहारिक अंग ठहरता है। चित्रकला का एक अध्यापक कक्षा में गृहकार्य न करने वाले छात्रों को लंबी लताड़ सुनाया करता था। एक दिन उसने नया प्रयोग करना इस प्रकार आरंभ किया कि जिन विद्यार्थियों ने गृहकार्य कर लिया था, उनकी एवं उनके कर्तृत्व की सराहना कक्षा में की जाए। इसका परिणाम यह हुआ कि न केवल होम वर्क करने वालों की संख्या द्विगुणित हो उठी, अपितु अध्यापक भी विद्यार्थियों में और प्रिय होने लगा।

संसार में सर्वथा गुण-विहीन व्यक्ति कोई नहीं। तलाश करने पर बुरा लगने वाले व्यक्ति में भी कुछ-न-कुछ गुण मिल सकते हैं। बिना झूठ बोले भी व्यक्ति में जो प्रत्यक्ष या परोक्ष गुण दीख पड़ें, उसकी चर्चा कर देना अपनी सद्भावना का प्रकटीकरण है, जिससे व्यक्ति अनुकूल भी बनता है। नरम पड़ने पर अपनी ओर झुकने पर उन परामर्शों को भी दिया और स्वीकार कराया जा सकता है, जो उसके लिए उपयोगी और आवश्यक हैं। साथ ही जिन्हें चरितार्थ होने पर अपना आदर्शवादी दृष्टिकोण भी पूरा होता है। इसी संबंध में एक ऐसी नवविवाहिता का दृष्टांत रीडर्स डाइजेस्ट पत्रिका में छपा, जिसके पति एवं ससुर दोनों ही अफसरी मिजाज वाले थे, जो प्रायः हुकुम चलाते रहते थे। भोली-भाली बेचारी पत्नी उस पर कभी अपनी खीझभरी प्रतिक्रिया व्यक्त न करती, किंतु जब कभी उसके पति अथवा ससुर घर के छोटे-मोटे कामों को पूरा करके उसका भार बँटाने जैसा कोई नेक काम करते तो पत्नी अपनी प्रसन्नता व्यक्त किए बिना और उन्हें सम्मान दिए बिना न रहती। इस तरह से उसने उन दोनों को अपने आदर्शों के अनुरूप मोड़ने में सफलता पाई।

प्रशंसा प्रोत्साहन के माध्यम से आगे बढ़ाना, ऊँचे उछालना जितना सरल है, उतना और किसी प्रकार नहीं। प्रशंसा के उपरांत यह परामर्श भी दिया जा सकता है कि गेहूँ में घुन की भाँति कुछ घिनौनी आदतों को वह किस प्रकार

त्यागकर अधिक प्रतिभासंपन्न सज्जन, देवतुल्य बन सकता है। यदि इन्हीं दुर्गुणों के प्रति आंगुल्यानिर्देश छिद्रान्वेषी ढंग से पेश किया जाता तो उससे चिढ़कर व्यक्ति में दुर्भावनाएँ और गहरी जड़ें जमा पाने का अवसर पा जाती हैं।

सकारात्मक प्रोत्साहन द्वारा व्यक्ति के वांछित आचरण में सुधार तभी आता है, जब वह कार्यावधि में ही दी जाए। उदाहरणार्थ बच्चा जब साइकिल सीख रहा है, उस अवधि में उसे बीच-बीच में प्रोत्साहित करते जाना ठीक है, किंतु जब वह साइकिल चलाना सीख गया है, तब भी यदि उसे शाबाश ठीक कहा जाए तो वह पागलपन सरीखा सिद्ध होगा। सीखी गई बात को बरकरार बनाए रखने के लिए यदा-कदा प्रोत्साहन दिया जा सकता है।

प्रोत्साहन और प्रशंसा एक ऐसा सुधारात्मक आयुध है, जिसकी वजह से मनुष्य ही नहीं, पशु-पक्षी जैसे स्वच्छंद प्राणियों को भी सुगढ़ बनाकर उनसे काम लिया जा सकता है। न्यूयार्क शहर के ब्रोन्वस चिड़ियाघर में वार्षिक स्वच्छता अभियान के अंतर्गत एक गोरिल्ला को पिंजड़े से बाहर निकालने की कोशिशें इसलिए चल रही थीं, ताकि पिंजड़ा भीतर से भली भाँति साफ किया जा सके, किंतु ऐसा लग रहा था कि गोरिल्ले ने बाहर न निकलने की ठान ली थी। केले दिए जाने पर वह खाकर तुरंत भीतर घुस जाता। विवश होकर मुख्य प्रशिक्षक को बुलाया गया। उन्होंने समाधान यह सुझाया कि जब गोरिल्ला दरवाजे में बैठा हो उसकी उपेक्षा की जाए, पर जब वह स्वयं बाहर आए तो उसे भोजन देकर प्रोत्साहित किया जाए। प्रोत्साहन तो तभी दिया जाना चाहिए, जब वांछनीय कार्य हो रहा है। ऐसा ही किया गया व वांछित प्रयोजन पूरा हुआ। वस्तुतः अभीष्ट कार्य की संभावना में पहले से प्रोत्साहन देना प्रकारांतर से घूँस देने के समान है।

समय से पूर्व दिया गया प्रोत्साहन कारगर नहीं होता। इसमें कभी-कभार आगे असफल होने वाले कार्यों को भी हम प्रोत्साहित करने की भूल अनजान में कर जाते हैं। प्रोत्साहन कोई भी हो, चाहे वह सकारात्मक प्रशंसा वाला हो या निधेषात्मक हो, समय से दिया जाए। कार्यावधि में या कार्य समाप्त होते-होते प्रोत्साहन दे देना चाहिए। बाद का दिया गया प्रोत्साहन निष्प्रभावी ही नहीं, समस्यात्मक बन जाता है। उदाहरणार्थ यदि किसी कलाकार से कहें कि कल वाला तो आपका अभिनय बड़ा ही बेजोड़ था। इस प्रोत्साहन का उलटा अर्थ वह यह भी मान सकता है कि कल वाला उत्तम था और आज का निकृष्ट। जबकि कहने वाले का यह अभिप्राय नहीं था। वांछित परिणाम आते ही तुरंत की हलकी फटकार बच्चों पर अंकुश का काम करती है। बाद में डाँटते रहना, निष्प्रभावी होकर मात्र शोर-शराबा ही उनकी निगाहों में रह जाता है।

अंतरात्मा अपनी गरिमा भूलती नहीं। वह येन-केन-प्रकारेण स्नेह-सम्मान पाने के लिए हाथ-पाँव पीटती रहती है। व्यक्ति में सौंदर्य-सज्जा से लेकर ठाठ-बाट रोपने और सस्ते प्रदर्शनों से या उपहार देकर लोगों को इसके लिए उकसाती रहती है।

कारेन फ्रायर ने जब यह देखा कि घर में बच्चों पर चीखना-चिल्लाना बेअसर हो रहा था, उन्होंने सकारात्मक प्रोत्साहन अपनाना आरंभ कर दिया। भोजन कर लेने के बाद ज्यों ही बच्चे बरतन माँजने, हाथ-बँटाने आगे बढ़ते तो उनकी माँ उन्हें गले लगाकर, प्रशंसा के दो-

चार शब्द कहकर प्रोत्साहित करने लगीं। जब उनके अच्छे काम प्रशंसित होने लगे तो उनकी पुनरावृत्ति होते रहने से घर का वातावरण शनैः-शनैः सुख-शांतिमय होने लगा। निस्संदेह प्रशंसा वह सीढ़ी है, जिसके सहारे ऊपर उठाना, आगे बढ़ाना सरल होता है। प्रशंसा चाहे दूसरा करे या स्वयं कर ली जाए, हर दशा में उत्साहवर्द्धक सिद्ध हो सकती है।

जीवन में हम अपने आप से बड़ी-बड़ी आशाएँ रखे रहते हैं। जब वे पूरी होने को हों, तब हम उन पर अपने को प्रोत्साहित करें; ऐसे अवसर प्रायः कम ही आया करते हैं। अस्तु, हम अपने को प्रोत्साहित करना भूल जाते हैं। कारेन फ्रायर के शब्दों में—"मैं समझती हूँ कि हमारी चिंता और उदासी की एक वजह प्रोत्साहन से वंचित रहना भी है।" उनकी राय में व्यक्ति एक घंटे काम-काज करके, दोस्तों के साथ गप्प लगाकर, आत्मानुमोदन से अपने आप को बड़े अच्छे ढंग से प्रोत्साहन दे सकता है। इस संदर्भ में अभिनेत्री रूथ गोर्डन के सुझाव हैं— "कलाकार की प्रशंसा होनी ही चाहिए। अगर काफी दिनों तक मेरी प्रशंसा न हो तो मैं स्वयं अपने को बधाई देती हूँ। अपनी तारीफ आप करना दूसरों के मुँह से तारीफ सुनने जैसा ही होता है।"

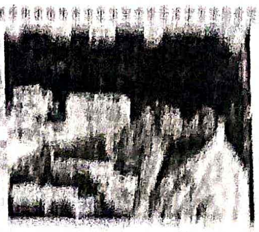
अपने आप को जानने की, अपने बारे में सोचने-समझने की अपेक्षा लोग किया करते हैं। व्यक्ति कितना ही व्यस्त क्यों न रहे, उसे इस निमित्त समय निकालना ही पड़ेगा। निद्रा में निमग्न होने के पहले अपने दिनभर के कार्यों का लेखा-जोखा उसे लेना चाहिए। जो भी स्तुत्य कृत्य, वचन या व्यवहार नेकी के जान पड़ें, उस हेतु उसे अपनी प्रशंसा प्रोत्साहन स्वयं ही कर देनी चाहिए। दुर्व्यवहारों पर स्वयं को लानत दी जाए और उससे बचे रहने का परामर्श भी दिया जाता रहे। जिससे जीवन में उत्साह और उमंग को आखिरी समय तक बनाए रखा जा सकता है। ❑

राजा और मंत्री में विवाद चल रहा था। राजा कहता था कि मनुष्यों में अधिकांश सच्चे होते हैं। मंत्री कह रहा था कि यदि समुचित निगरानी रखी जाए, तभी लोग सच्चे रह सकते हैं। निगरानी के अभाव में अधिकांश अवसर का लाभ उठाते हैं और बेईमान बन जाते हैं।

विवाद का अंत न होते देखकर मंत्री ने अपनी बात प्रमाणित करने का दावा किया। राजा ने बात मान ली। एक पक्का तालाब बनवाया गया। जब वह पूरी तरह तैयार हो गया तो नगर में मुनादी कराई गई कि इस तालाब में हर घर से एक लोटा दूध डाला जाए। रात के समय डालना होगा। तालाब पर कोई चौकीदारी न रहेगी।

रात में लोग आए। सभी ने सोचा जब सभी दूध डालेंगे तो मेरे एक लोटे में यदि पानी रहे तो किसी को पता भी न चलेगा। यही विचार सभी के मन में अनायास ही घूम गया। सभी ने पानी के लोटे डाले। दूसरे दिन राजा और मंत्री दोनों तालाब को देखने आए। देखा तो पूरा तालाब पानी से भरा था। उसमें एक लोटा भी दूध का न था।

बालकों का व्यक्तित्व विकास



भावी संतति का स्तर कैसा होगा, यह इस बात पर निर्भर है कि उसके जनक-जननी का व्यक्तित्व किस स्तर का रहा और आरंभिक दिनों में उसे किस प्रकार के वातावरण से प्रभाव ग्रहण करना पड़ा? इन प्रमुख कारणों पर ध्यान न देकर आज अभिभावक-सेवक अच्छे भोजन-वस्त्र, स्तर का प्रबंध कर देने से सुयोग्य और समुन्नत स्तर की संतान का श्रेय लेना चाहते हैं? जो कभी नहीं मिल सकता।

यहाँ यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि मात्र परिवार को सुसंस्कृत बना लेने पर बालक का सुसंस्कारवान हो जाना अनिवार्य नहीं है। सामाजिक-पौराणिक सुधार-उत्कर्ष तो अपेक्षित है, किंतु मूल बात यहाँ परिवार पर ही आकर टिकती है। शैशवावस्था में श्रेष्ठ महापुरुषों की जीवनियाँ धार्मिक मूल्यों के सार-संदर्भ तथा स्वयं अपने उत्कृष्ट आचरण के सौंदर्य की छाप जो माता-पिता अपने बच्चों पर अंकित कर देते हैं; उन बच्चों के मन में महान व्यक्ति के संस्कार, संवेदनाएँ और संकल्प इतने सघन हो जाते हैं कि फिर वे विद्यालय और समाज में भी अपने जैसे बालकों के प्रति आकर्षित होते हैं। दुष्ट-दुराचारी बालकों के प्रति आकर्षण की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

कभी गुरुकुल पद्धति का प्रचलन था। वे केवल प्राकृतिक स्वास्थ्यप्रद वातावरण में रहकर बने होते थे, वरन उस कुसंस्कारी समुदाय से भी पृथक रहते थे, जिसकी संगति से बालकों के कोमल मन पर दुर्गुणों को प्रोत्साहित करने वाला प्रभाव पड़ सकता था। गुरुमाताएँ सगी माताओं जैसा स्नेह-दुलार प्रदान करती थीं। अध्यापक-उपाध्याय मात्र शिक्षण ही नहीं देते थे, साथ-साथ घुमाने ले जाते, कथाएँ कहकर मनोरंजन करते और दैनिक कार्यक्रमों में व्यवहार एवं आदर्श के सभी पक्षों का समावेश रखते थे। उन्हें ध्यान रहता था कि आगे चलकर इन नन्हें पुत्रों को कर्त्तव्यपरायण, प्रतिभासंपन्न एवं समाजनिष्ठ बनना है। इसलिए उस प्रकार का बीजारोपण करने में किसी प्रकार की कमी न रहने दी जाए। इस प्रकार पिता की आवश्यकता उपाध्याय से, माता की गुरुमाता से और वातावरण की आश्रमवासियों से, समुचित आवश्यकता की पूर्ति होती थी। यही कारण था कि उन खदानों से नर-रत्न निकलते थे।

अब ऐसे गुरुकुलों की परंपरा ही उठ गई, जिनमें छात्र के व्यक्तित्व के समग्र विकास का ध्यान रखा जा सके। महँगे पब्लिक स्कूलों में भी ठाट-बाट भरा रहता है। डिग्रीधारी अध्यापक होने से भी यह आशा नहीं की जा सकती कि उनके निजी व्यक्तित्व इतने उच्चस्तरीय होंगे, जो संबद्ध छात्रों को अपने साँचे में ढाल सकें।

वर्तमान परिस्थितियों में यह उत्तरदायित्व अभिभावकों को ही उठाना चाहिए कि वे अपने को प्रजनन से पूर्व ही इस स्तर का बनाएँ, जिनके साँचे में ढलकर संतति को समुन्नत व्यक्तित्व की विरासत मिल सके। घर का वातावरण भी उन्हीं को बनाना होगा। परिवार भले ही छोटा हो, पर हो ऐसा जिसमें रहकर

बच्चों पर कुसंस्कार न जमने पाएँ। बात इतने से भी नहीं बनती। जिनके साथ में खेलना और पढ़ना जहाँ होता है, वहाँ की गतिविधियाँ कैसी चलती हैं ? इसका भी ध्यान रखना होगा, इतना किए बिना निर्वाह और अपेक्षित सुविधा जुटा देने पर भी यह आशा नहीं की जा सकती कि वे सुयोग्य नागरिक बन सकेंगे।

बढ़ते बाल-अपराधों से चिंतित मूर्द्धन्य समाजविज्ञानियों और मनोविज्ञानियों द्वारा कारणों की गहराई तक पहुँचने के प्रयास से पता चला कि इन अस्त-व्यस्तों को कुमार्ग अपनाने की प्रेरणा पारिवारिक वातावरण में मिली होती है। पिता का संरक्षण-पोषण उन्हें वैसा नहीं मिला, जिसमें वे भविष्य का सही स्वप्न देख पाते और उसके लिए उपयुक्त दिशा अपना सकते। इसी प्रकार माता का वैसा स्नेह भी नहीं मिला, जिसे धात्री से ऊँचे स्तर का भावनात्मक परिपोषण देने वाला कहा जा सके।

यों पलने को तो बच्चे अनाथालयों में भी पलते हैं। वहाँ की रोटी खाते, कपड़े पहनते और पढ़ते-लिखते भी हैं, किंतु अभिभावकों की सघन आत्मीयता और उनकी स्तरीय वरिष्ठता का परिपोषण न मिलने से अंतराल की कली खिल नहीं पाती और डरे, सहमे किसी प्रकार दिन काटते रहते हैं। मनुष्य के लिए अन्न-वस्त्र ही सब कुछ नहीं हैं। उसे सुसंस्कार भरा वातावरण और सघन आत्मीयता का अनुदान भी चाहिए। यह न मिलने पर असंतुष्ट-अशांत, उद्विग्न रहने वाला बाल-जीवन आवांछनीय मार्ग अपनाता है और धीरे-धीरे वह अपराधी प्रवृत्ति का बनने लगता है।

विचारकों ने भी बाल-अपराधों की रोक-थाम के लिए अनेक उपाय सुझाए हैं और इस संदर्भ में शासन को क्या प्रबंध करना चाहिए; इसके लिए भी कई दबाव डाले हैं, पर साथ ही यह भी कहा है कि उत्पादनकर्त्ता अभिभावक अपनी सामर्थ्य से अधिक संख्या में बच्चे जनेंगे और उनके लिए समुचित स्नेह-संरक्षण देने में असमर्थ रहेंगे, तो इसकी परिणति बच्चों में कुसंस्कारिता ही बढ़ाती रहेगी और उनके व्यक्तित्व को हीनता से बचाया न जा सकेगा। समाज और सरकार द्वारा रोक-थाम, दंड-विधान और सुधार-प्रयास किए जाने से ही बात बनेगी नहीं। काम तब चलेगा, जब उत्पादनकर्त्ता अपनी कृतियों को सही साँचे में ढालें और बीजांकुर बोने, उगाने के साथ-साथ पौधे को खाद-पानी देने और रखवाली करने की भी जिम्मेदारी उठाएँ। यह कार्य प्रधानतया जनक-जननी का है। इन दोनों में भी विशेष दायित्व माता के कंधों पर आता है, क्योंकि भ्रूण को पेट में पकाने से लेकर दूध पिलाने, साथ सुलाने, गोद खिलाने, निरंतर सामने रखने के कारण वही अपना अधिकाधिक प्रभाव संतान पर छोड़ती है। ❑

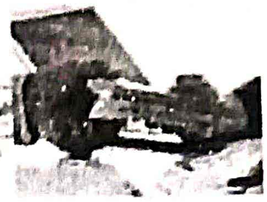
सर्वे क्षयान्ता निचयाः पतनान्ताः समुच्छ्रयाः।

संयोगा विप्रयोगान्ता मरणान्तं च जीवितम्॥

सभी संग्रहों का अंत क्षय है, बहुत ऊँचे चढ़ने का अंत नीचे गिरना है। संयोग का अंत वियोग है और जीवन का अंत मरण है।

—वाल्मीकि रामायण, अयोध्याकांड

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,**
   - **पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय**

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

गुरु को सतत प्रणाम

गुरु चरणों का मिला सहारा वंदनीय श्रीराम।
युग की राह बदल दी जिनने उनको सतत प्रणाम॥

दीन-दुःखी को गले लगाकर किया बहुत सम्मान।
मानव में देवत्व जगाया, उनमें फूँके प्राण।
देव संस्कृति के सूत्रों का, किया दिव्य विस्तार।
मानवता का मान बढ़ाया, दे अनुपम आधार।
गुरु चरणों का मिला सहारा वंदनीय श्रीराम।
युग की राह बदल दी जिनने उनको सतत प्रणाम॥

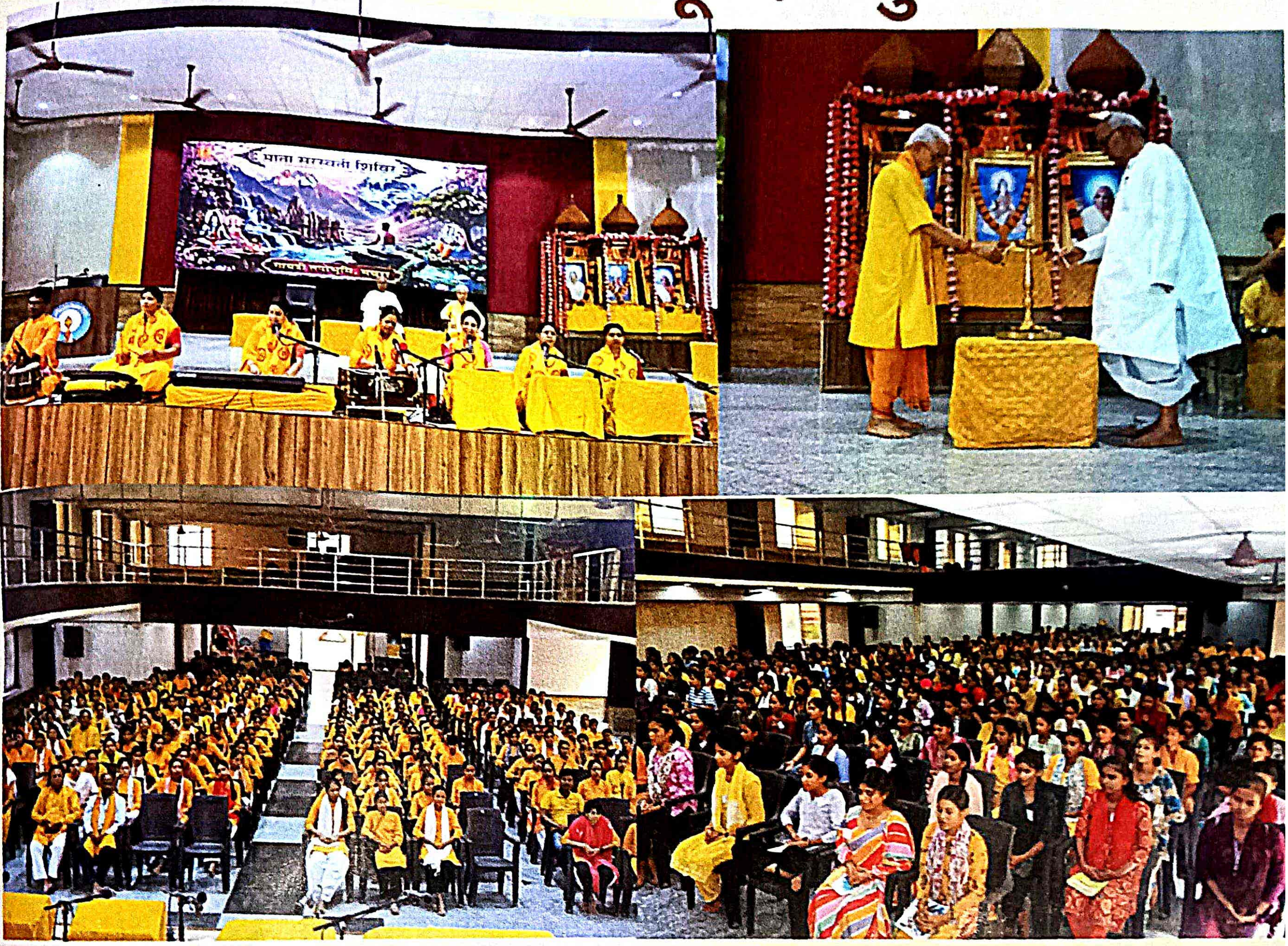
जात-पाँत का भेद मिटाकर, सबको किया समान।
ऊँच-नीच का अंतर पाटा, और दिया सम्मान।
हम बदलेंगे युग बदलेगा रचा नया अभियान।
हम सुधरेंगे युग सुधरेगा जीवन लक्ष्य महान।
गुरु चरणों का मिला सहारा वंदनीय श्रीराम।
युग की राह बदल दी जिनने उनको सतत प्रणाम॥

सद्गुण और सत्कर्म बताया यह युगधर्म महान।
श्रेष्ठ कर्म सब यज्ञ रूप हैं, रचा यज्ञ विज्ञान।
माँ गायत्री बुद्धिदायिनी प्रज्ञा शक्ति महान।
संस्कृति के आधार यही हैं, करते जग कल्याण।
गुरु चरणों का मिला सहारा वंदनीय श्रीराम।
युग की राह बदल दी जिनने उनको सतत प्रणाम॥

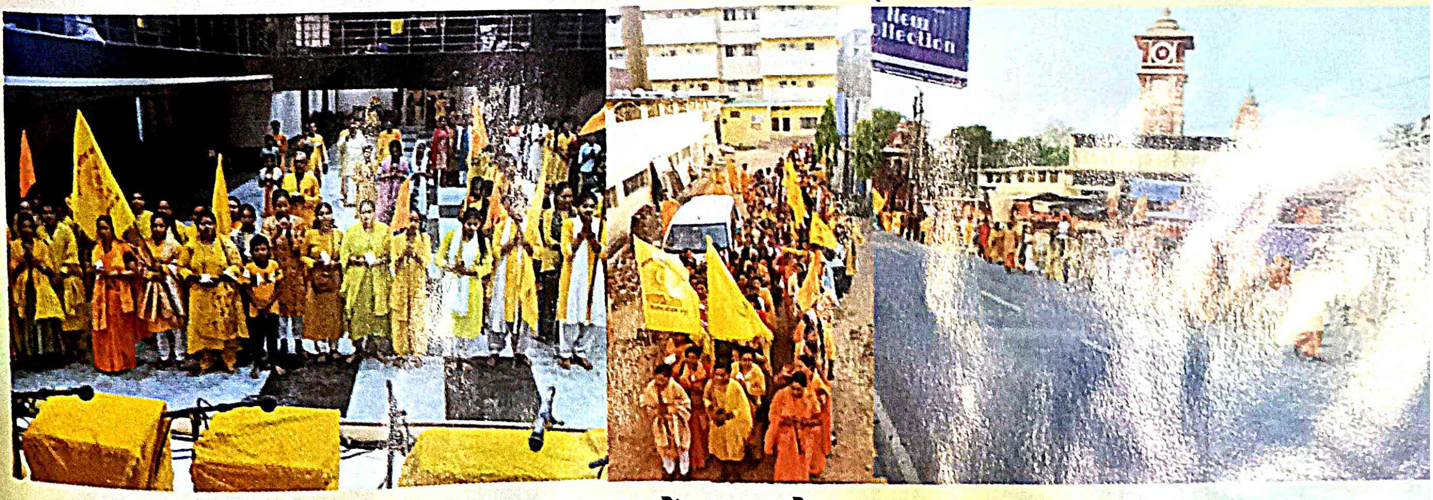
चिंतन उच्च विचार बढ़ाता विचार क्रांति अभियान।
यह जीवन मानवता के हित जिओ अरे इनसान।
पछताना न पड़े किसी को, ले लो सद्गुरु ज्ञान।
सुर-दुर्लभ मानव जीवन का कर उपयोग महान।
गुरु चरणों का मिला सहारा वंदनीय श्रीराम।
युग की राह बदल दी जिनने उनको सतत प्रणाम॥

—डॉ. दीनदयाल शर्मा

गायत्री तपोभूमि, मथुरा



माता सरस्वती शिविर (छात्राएँ)



छात्राओं द्वारा शोभायात्रा

युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र. ति. 17-6-2026
Regd No. Mathura-024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No. Agra/WPP-10/2024-2026

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

माता सरस्वती शिविर (छात्र)

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
दूरभाष नंबर—(0565) 2530115, 2530128, 2530200, 2530399, मो.— 09927086289, 09927086287
E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org