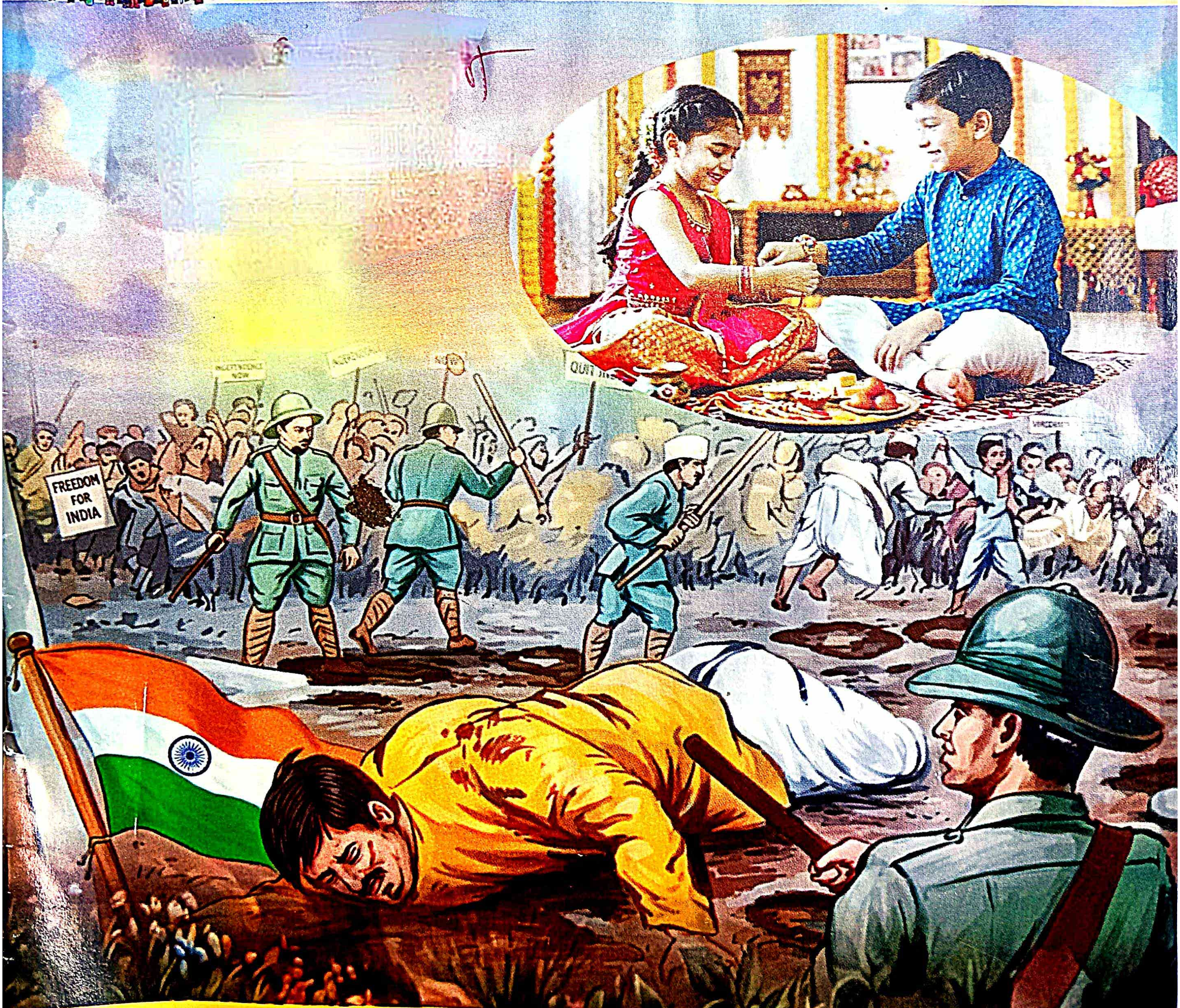
युग निर्माण योजना

अगस्त - 2026

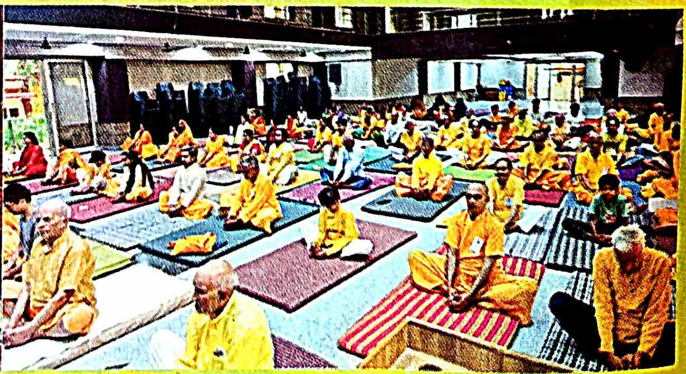
₹ 13 – एक प्रति । ₹ 150 – वार्षिक । वर्ष – 63 – अंक – 2



१३- छोड़ें अंधविश्वास-अपनाएँ ईश्वर विश्वास
१७- रोगों का जनक-मानसिक उद्वेग
२६- वैवाहिक जीवन के व्यावहारिक सत्य
३४- वनस्पति ही प्राणवायु का स्रोत

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

गायत्री जयंती की पूर्व संध्या पर संगीत समारोह



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

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

युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा
पं० श्रीराम शर्मा आचार्य
एवं
माता भगवती देवी शर्मा
संपादक
ईश्वर शरण पाण्डेय
सहसंपादक
सूर्यमणि तिवारी
दीनदयाल अमृते
कार्यालय
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
पि० को० 281003
दूरभाष नंबर
(0565) 2530115, 2530128, 2530399,
मो० 09927086287, 09927086289
(इन पर एस.एम.एस. न करें)

समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे
ई-मेल :
yugnirman@yugnirmanyojna.org
अगस्त—2026
प्रकाशन तिथि : 17.07.2026
वर्ष : 63 अंक : 2
वार्षिक शुल्क : 150 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) : 3000 रु०
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

ईश्वरप्राप्ति का राजमार्ग

ईश्वरप्राप्ति अति सरल है, क्योंकि वह जीवन की महती आवश्यकता है। उसकी साधना सुगम है, उसमें कोई ऐसी कठिनाई नहीं है, जिसके लिए भारी दौड़-धूप करने और सरंजाम जुटाने की जरूरत पड़े। तपश्चर्या, योग-साधना, योग-प्रक्रिया का मात्र प्रयोजन इतना है कि नशे की खुमारी और निद्रा की मूर्च्छना को हटा दिया जाए। जो साधना इस प्रयोजन को पूरा कर सकेगी, उसी से ईश्वर-प्राप्ति का सरल प्रयोजन सुगमतापूर्वक पूरा हो जाएगा।

व्यवधान केवल एक है—इसे सरल भी कह सकते हैं, कठिन भी। वस्तुतः वह साहसी के लिए अति सरल है और असमंजसग्रस्त भीरु व्यक्ति के लिए अति कठिन। करना सिर्फ इतना भर है कि हम अपने व्यक्तित्व और अस्तित्व को शरीर न मानें, सुखों की खोज बाहर के पदार्थों में ढूँढ़ना बंद कर दें। बहिर्मुखी दृष्टिकोण को अंतर्मुखी बनाएँ। अपने को आत्मा मानें। उसी में रुचि लें, उसी की इच्छा करें और उसी की व्यवस्था बनाएँ। अपना चिंतन इसी लक्ष्य पर नियोजित करें कि यह जीवन परमेश्वर का है, परमेश्वर के लिए है और वही कार्य किए जाएँगे जो परमेश्वर द्वारा अपने लिए नियत, निर्धारित किए गए हैं। पदार्थों में सुख खोजने की अपेक्षा प्रवृत्तियों में उत्कृष्टता और आनंद तलाश करना पड़ेगा। यह परिवर्तन जितना स्पष्ट होता जाएगा, ईश्वर उसी अनुपात से अपने समीप प्रस्तुत दिखाई देगा। ❐

अनुक्रमणिका

- ❋ आवरण पृष्ठ-1 1
- ❋ आवरण पृष्ठ-2 2
- ❋ ईश्वरप्राप्ति का राजमार्ग 3
- ❋ **प्रेरक प्रसंग**
  गंगाधर शास्त्री का जीवन 5
- ❋ परिष्कृत जीवन ही कल्पवृक्ष 7
- ❋ **तुलसी दास जयंती पर**
  गोस्वामी तुलसीदास—एक महान संत 8
- ❋ **स्वतंत्रता दिवस पर**
  महान क्रांतिकारी 'श्रीराम मत्त' 9
- ❋ छोड़ें अंधविश्वास—अपनाएँ
  ईश्वर विश्वास 13
- ❋ वृक्ष हमारे रक्षक 14
- ❋ रोगों का जनक—मानसिक उद्वेग 17
- ❋ **आत्मीय अनुरोध**
  जनसंपर्क के राजमार्ग पर चलकर
  प्रचार-प्रसार करें 19
- ❋ **ज्ञातव्य** 21
- ❋ इमली के औषधीय गुण 23
- ❋ वैवाहिक जीवन के
  व्यावहारिक सत्य 26
- ❋ कठिनाइयों को तपस्या मानें 29
- ❋ हमारे शरीर में जैविक घड़ी 32
- ❋ वनस्पति ही प्राणवायु का स्रोत 34
- ❋ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का
  विवरण 37
- ❋ रक्षाबंधन पर्व—श्रावणी
  (कविता) 38
- ❋ आवरण पृष्ठ—3 39
- ❋ आवरण पृष्ठ—4 40

अगस्त-सितंबर, 2026 के पर्व-त्योहार

रविवार	9 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
बुधवार	2 सितंबर	हलषष्ठी
शुक्रवार	4 सितंबर	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
सोमवार	7 सितंबर	अजा एकादशी
गुरुवार	10 सितंबर	कुशाग्रहणी अमावस्या
सोमवार	14 सितंबर	श्री गणेश चतुर्थी/ हरतालिका व्रत
मंगलवार	15 सितंबर	ऋषि पंचमी
गुरुवार	17 सितंबर	विश्वकर्मा जयंती
मंगलवार	22 सितंबर	जलझूलनी एकादशी
बुधवार	23 सितंबर	वामन जयंती
शुक्रवार	25 सितंबर	अनंत चतुर्दशी
शनिवार	26 सितंबर	परमवंदनीया माताजी महाप्रयाण/महालयारंभ
बुधवार	30 सितंबर	परमवंदनीया माताजी जयंती

प्रेरक प्रसंग

गंगाधर शास्त्री का जीवन

'शास्त्री जी'—काशी के शासकीय संस्कृत कॉलेज के प्रधानाचार्य जर्मनी के जार्ज फ्रेडरिक विलियम थिवो ने पंडित गंगाधार शास्त्री को संबोधित करते हुए कहा—"मैं आपकी योग्यता और प्रतिभा का कायल हूँ। क्या ही अच्छा होता, यदि आप यहाँ के दर्शनशास्त्र के प्राध्यापक पद को सुशोभित करते। मुझे इससे बड़ी प्रसन्नता होती।"

पं० गंगाधर शास्त्री ने उनके प्रस्ताव को स्वीकारते हुए कहा—"यदि आपकी यही इच्छा है तो ऐसा ही होगा।" चालीस रुपये प्रति माह के वेतन पर वे उस पद पर नियुक्त हो गए। इसके कुछ ही दिनों बाद कलकत्ता के सरकारी संस्कृत कॉलेज से भी उनके पास एक प्रस्ताव इस आशय का आया कि वे वहाँ के संस्कृत प्राध्यापक पद को स्वीकार कर लें। इसके लिए प्रतिमाह पाँच सौ रुपये वेतन देने का आश्वासन दिया गया था। शास्त्री जी ने प्रस्ताव को अस्वीकारते हुए वहाँ के प्राचार्य महोदय को पत्र लिखा—"क्षमा करें, मैं आपके प्रस्ताव को स्वीकार नहीं कर सकता, विवशता है।"

जब इस बात का पता फ्रेडरिक थिवो को चला, तो बड़े आश्चर्य में पड़कर उन्होंने गंगाधर शास्त्री से प्रश्न किया—"पंडित जी! जब आपको वहाँ पाँच सौ रुपये मिल रहे थे तो आपने उसे ठुकरा क्यों दिया?"

"इसके दो कारण हैं।"—गंगाधर शास्त्री ने उत्तर दिया—"प्रथम तो लोभ में पड़कर मैं अपने वचन को तोड़ नहीं सकता था, यह मेरी मर्यादा के विपरीत था; क्योंकि प्रस्ताव मुझे यहाँ की नियुक्ति के बाद मिला था और द्वितीय जब चालीस रुपये में ही अपना निर्वाह आसानी से चल जाता है, तो पाँच सौ रुपये की क्या आवश्यकता? क्या आपको नहीं मालूम अनावश्यक आय ही दुर्व्यसनों की जड़ है।"

"वह तो ठीक है, पर घर में पत्नी है, बच्चे हैं, आखिर उनकी भी तो कुछ इच्छा-आकांक्षा होगी? आप अपनी इच्छा उन पर क्यों थोपना चाहते हैं? उन्हें भी तो निर्णय लेने का अधिकार है। यह क्या व्यक्तिगत स्वतंत्रता का हनन नहीं हुआ?"—प्रधानाचार्य ने सहज जिज्ञासा प्रकट की।

"नहीं!"—दो टूक उत्तर मिला।

"पर क्यों?"

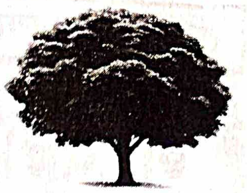
"क्योंकि हम दोनों एक ही टकसाल में ढले हैं। मेरी तरह किफायतसारी की मेरी पत्नी भी कट्टर समर्थक है। हम दोनों का इस संदर्भ में एक ही विचार है कि मितव्ययतापूर्वक जीवन जिया जाए और उसके बाद जो कुछ बचे, उसे

समाजसेवा में लगाया जाए एवं पुण्य-परमार्थ कमाया जाए। शेष धन पर अधिकार भी तो समाज का ही बनता है।'' क्या आपको वह उपनिषद् वाक्य याद नहीं—''**शतहस्त समाहर सहस्त्रहस्त संकिर**'' सौ हाथों से इकट्ठा करो और हजार हाथों से बाँट दो और गीता का वह श्लोक—''**संतुष्टो येन केनचित्**'' अर्थात जो कुछ मिल जाए, उसी में संतोषपूर्वक रहा जाए। रही बात बच्चों की, सो भगवान ने उन्हें दो हाथ-पैर दिए हैं। बड़े होने पर हमारी ही तरह किसी-न-किसी तरह पेट भर ही लेंगे। व्यक्ति भूखा उठता अवश्य है, पर सोता कभी भूखा नहीं है।''

''आपके विचार तो बड़े उदात्त हैं, शास्त्री जी, पर जब समाज पर दृष्टि डालता हूँ तो लाखों में एक ही आपके जैसे लोग नजर आते हैं। अधिकांश तो धन के पीछे मृगतृष्णा की तरह भागते और पानी की तरह बहाने में अपना बड़प्पन समझते हैं। सादगी और सरलता तो जैसे स्वाति बूँद की तरह दुर्लभ ही हो गई है, मगर एक बात मैं अवश्य ही कहूँगा पंडित जी कि सादगी में रहने वाले आप जैसे लोग ही महान हुए हैं, थे और भविष्य में रहेंगे भी। जहाँ धन-संग्रह होता है, बुराइयाँ और कुटेव वहीं पनपती हैं, किंतु जहाँ सादगी होती है, संतत्व वहीं टिक पाता है, आप जैसी सादगी के अनुकरणीय प्रतिमान स्थापित करने पड़ेंगे, तभी एक बार फिर से यह देश गर्वोन्नति से विश्व में सिर ऊँचा उठा सकेगा।'' ❒

रामकृष्ण परमहंस रह-रहकर भावसमाधि में चले जाते थे—कोई भी आध्यात्मिक प्रसंग हुआ या गीत सुना कि तुरंत भावसमाधि में। एक दिन इसी तरह कृष्ण-राधा के रास की चर्चा कर रहे थे। यह कितनी उच्चस्तरीय अवस्था है, यह बता रहे थे। नरेंद्रनाथ ने इस पर अपनी आपत्ति जताई, कहा—''यह कौन-सा योग है? इससे तो कुछ अलग ही भाव निकलता है।'' रामकृष्ण ठाकुरदेव बोले—''नरेंद्र! यह कारणशरीर की लीला है। तू धीरे-धीरे इसे समझ जाएगा।'' नरेंद्र ने फिर कहा—''पर ठाकुर! रास से तो स्त्रैण भाव पैदा होगा न।'' आप इसकी इतनी तारीफ क्यों कर रहे हैं! ठाकुर बोले—''तू क्या जानता है, राधा को, गोपियों को, उनके दिव्यप्रेम को।'' उन्होंने नरेंद्र को माथे पर स्पर्श किया। नरेंद्र को विलक्षण दृश्य दीखा, जिसमें श्रीकृष्ण-राधा-गोपियों के नृत्य का विराट स्वरूप था। विराट ब्रह्मांड में यह सब चल रहा था। बाद में इन्हीं नरेंद्र ने स्वामी विवेकानंद के रूप में कहा—''गीता के योग का सिद्ध ही भागवत के योग का पात्र है। सही अधिकारी है। इसे आज कौन समझ पा रहा है? कारण की लीलाओं को स्थूल समझकर हमने वासनात्मक रूप दे दिया है।''

परिष्कृत जीवन ही कल्पवृक्ष



परिष्कृत जीवन प्रत्यक्ष कल्पवृक्ष है। यह उपहार मनुष्य के हवाले करने के उपरांत स्रष्टा ने उस पर यह उत्तरदायित्व भी छोड़ा है कि वह उसकी गरिमा को समझे और बनाए रखने के लिए प्रयत्नशील रहे।

साधना से सिद्धि का सिद्धांत सर्वविदित है, पर साधना किसकी ? यह समझने में प्राय: भूल होती रहती है। जिस देवता की आराधना से अभीष्ट की उपलब्धि होती है, वह देवता अपने अतिरिक्त दूसरा और कोई नहीं हो सकता।

उपास्य के निर्धारण में दृष्टि-भेद हो सकता है, पर उपासना के तत्त्वज्ञान को समझा जाए, तो उसमें सारतत्त्व इतना ही है कि आत्मपरिष्कार का हर संभव उपाय अपनाया जाए। इस पुरुषार्थ में जो, जितनी प्रगति करता है, उस पर उपास्य का अनुग्रह उसी अनुपात से बरसता है। उपास्य का बाह्य कलेवर कुछ भी क्यों न हो उसकी आत्मा साधक की आत्मा में ही घुली रहती है।

ईश्वर का विभु रूप अचिंत्य है। विस्तार की कल्पना एवं आराधना कठिन है, किंतु अणु के भीतर विद्यमान उस महती शक्ति-सत्ता का सरल साक्षात्कार हो सकता है। बूँद में सरोवर की समस्त विशेषताएँ विद्यमान हैं। चिनगारी में विश्वव्यापी अग्नि-तत्त्व की समस्त संभावनाएँ सन्निहित हैं। बीज में वृक्ष और शुक्राणु में समूचा मनुष्य विराजता है। परब्रह्म की समग्र सत्ता का विराट दर्शन किन्हीं विरलों को ही होता है, किंतु उसका अभीष्ट दर्शन अपने अंतराल में भी भली प्रकार किया जा सकता है।

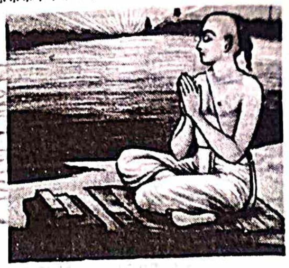
सोऽहम्, शिवोऽहम्, तत्त्वमसि, अयमात्मा ब्रह्म जैसे तत्त्वदर्शी प्रतिपादनों में उसी एकात्म-अद्वैत का प्रतिपादन है, जिसे अपनाकर कोई भी अपने को स्रष्टा का युवराज होने की गरिमामय अनुभूति करा सकता है। सौरमंडल की समग्र सत्ता परमाणु के छोटे परिकर में सन्निहित है। मानवीय अंतराल में सत्यं, शिवं, सुंदरम् झाँकता है और सत्, चित्, आनंद की अनेकानेक विभूतियों का दर्शन होता है।

अच्छा हो, हम दिशाओं को महकाने वाली कस्तूरी को अपनी ही नाभि में केंद्रीभूत देखें। अपने को समझें, कुरेदें, जगाएँ, उभारें और इस योग्य बनाएँ कि उस एक में ही पारस, कल्पवृक्ष और अमृत की उपस्थिति का अनुभव पग-पग पर होने लगे। मानवीय पराक्रम, विवेक की सार्थकता इसी क्षेत्र की प्रगति से परखी जाती है।

साधना किसकी ? उत्तर एक ही है— आत्मसत्ता की। अपने को परिष्कृत करने पर ही कोई किन्हीं पदार्थों और परिस्थितियों का लाभ उठा सकता है। कुशल माली ही उद्यान को सुरम्य बनाता और यशस्वी होता है। अपना सुधार, निर्माण एवं विकास करके ही मनुज देव मानव बनता है। ❑

तुलसीदास जयंती पर

गोस्वामी तुलसीदास : एक महान संत



पति की बिना अनुमति लिए पत्नी अपने भाई के साथ मायके चली गई। यह तो उसे ज्ञात था कि पतिदेव उस पर अत्यधिक अनुरक्त हैं, किंतु इस बात की उसने स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी कि उसका वियोग वे सहन नहीं कर पाएँगे। उस समय पतिदेव वहाँ थे नहीं; किसी कार्यवश बाहर गए हुए थे। स्नेहशीला पत्नी का सान्निध्य सुख पाने की कल्पना में डूबे घर लौटे तो द्वार पर ताला लटका पाया। पड़ोसियों से पूछने पर ज्ञात हुआ कि वह दो दिन के लिए अपने पिता के घर गई है। चाबी उनके पास दे गई थी।

वर्षा अपने पूरे वेग से हो रही थी। एक प्रहर रात्रि बीत चुकी थी। पतिदेव अपनी प्रिया से मिलने के लिए आतुर थे। उन्होंने न समय देखा; न स्थिति और बिना कुछ सोचे निकल पड़े रत्ना से मिलने।

''अभुक्त मूल में उत्पन्न होने वाला बालक परिवार में नहीं पलना चाहिए; अन्यथा अनर्थ हो जाता है।'' इस मूढ़ मान्यता को मानने वाले माता-पिता ने उसे बचपन में ही त्याग दिया था। इस मान्यता के राहु ने न जाने कितने नवीन ग्रहों को ग्रस लिया था। बालक को घर-घर, द्वार-द्वार भीख माँगकर उदर की ज्वाला शांत करनी पड़ी थी। स्नेह किसी का नहीं मिला। स्नेह के भूखे-प्यासे बालक को अब यौवनकाल में सुशीला, स्नेहशीला पत्नी का सामीप्य सुख मिला तो उसे जैसी तपती दोपहरी में वटवृक्ष की शीतल छाँह मिल गई। इस वियोग को भला वह कैसे सह पाता!

यह मोह आखिर एक दिन टूटना ही था; सो टूट गया और उसकी जीवन-दिशा ही परिवर्तित हो गई। अर्द्धरात्रि को लथपथ कपड़ों और स्नेहभरे नयनों सहित पति को अपने सामने खड़ा देखा तो उसने उसे उलाहना दिया— ''इस प्रकार दौड़कर आने में आपको तनिक भी लज्जा नहीं आई। इतना प्रेम यदि ईश्वर के चरणों से होता तो आज तक आप न जाने क्या बन गए होते।''

इस मीठे उलाहने ने पति की जीवन-दिशा ही बदल दी। इसी उलाहने का पुण्यप्रताप हुआ कि वही युवक संत शिरोमणि तुलसीदास के नाम से विख्यात हो गया।

पत्नी के आदेशानुसार तुलसी ईश्वर की खोज में निकल पड़े। बचपन में उन्होंने अपने गुरु नरहरिदास जी से रामायण की कथा सुनी थी। उस कथा के राम ही अब उनके सर्वस्व हो गए। उनके राम दीनबंधु थे; गरीबों तथा पीड़ितों के हृदय में निवास करने वाले। उनके राम की सच्ची भक्ति दीन-दुःखियों की सेवा ही हो सकती थी। तुलसीदास जी ने इनकी सेवा का जो मार्ग अपनाया था; वह था विचारों का परिष्कार तथा आदर्शवादिता का प्रचार। दुःख का कोई एक कारण नहीं होता है। उसके अनेक कारण होते हैं—कोई धन के अभाव में दुःखी है; कोई पुत्र के अभाव में, कोई अत्यधिक कन्याओं के जन्म हो जाने से, कोई स्वास्थ्य के अभाव में दुःखी है तो कोई शिक्षा के अभाव को लेकर रो रहा है। इन सब विचारों के मूल में जो कारण होता है; वह है विचारों का अशुद्ध होना।

तुलसीदास जी ने मूल कारण को ही मिटाना चाहा। उन्होंने इसका माध्यम चुना साहित्य और उसके द्वारा जनमानस के विचारों को परिष्कृत करना प्रारंभ कर दिया। भारतीय जनता की धर्म में गहन आस्था को देखकर उन्होंने धार्मिक साहित्य के द्वारा लोगों को आदर्श जीवन जीने का राजमार्ग बताया।

साहित्य रचना उस समय संस्कृत में की जाती थी; जिसे समझ पाना जनसामान्य की बुद्धि से परे की बात थी। वह साहित्य केवल पंडितों, विद्वानों तक ही सीमित रह जाता था। संस्कृत में रचे काव्यों का महत्त्व जनसामान्य के लिए कुछ भी नहीं था। गद्य-रचना का प्रायः अभाव ही था। संस्कृत काव्य एक सीमित क्षेत्र की वस्तु थी; जिसका लाभ चंद व्यक्ति ही उठा रहे थे।

तुलसीदास जी ने साहित्य का समाज के लिए उपयोग करने का कार्य प्रारंभ किया। अपने महाकाव्य 'रामचरितमानस' की रचना उन्होंने अवधी भाषा में करनी प्रारंभ कर दी। विद्वानों के कानों में जब इसकी भनक पड़ी तो उनमें खलबली मच गई। उन्हें अपनी विद्वत्ता पर आँच आती दिखाई देने लगी। उन्होंने रामचरितमानस को भी संस्कृत में रचने के लिए तुलसीदास जी पर दबाव डाला। तुलसी ने उनका मुँह बंद कर दिया यह कहकर कि वे इसकी रचना किसी व्यक्ति विशेष को रिझाने के लिए नहीं, वरन अपने आराध्य देव भगवान राम के लिए कर रहे हैं। उनका यह उत्तर युक्तिपूर्ण था। उन्होंने पंडितों को चुप कराने के लिए यह भले ही कह दिया था, किंतु उनके आराध्य देव विश्वमानव परमात्मा के रूप में ही अभिव्यक्त हो रहे थे। उन्हीं की सेवा के लिए उन्होंने मानस की रचना की थी।

इस नररत्न का जन्म उत्तर प्रदेश के बाँदा जिले के राजापुर गाँव में हुआ था। इनके पिता आत्माराम तथा माता हुलसी थीं; जिन्होंने बचपन में ही इन्हें माता-पिता के प्यार से वंचित कर दिया था। घोर कठिनाइयों और अभावों को सहते हुए वे बड़े हुए। एकमात्र ईश्वर ही इनका सहारा था।

तुलसीदास जी ने अपने माता-पिता द्वारा त्याग दिए जाने तथा समाज द्वारा उपेक्षित किए जाने पर तनिक भी ध्यान नहीं दिया। उन्होंने समाज से शिकायत नहीं की। जो भी थोड़ा-बहुत उन्हें समाज से मिला, उसे उन्होंने कर्ज मानकर ग्रहण किया। वे तो यह मानते थे कि यदि इतना भी समाज से नहीं मिला होता तो वे इस स्थिति तक भी नहीं पहुँच सकते थे। समाज के इस ऋण को वे जिंदगी भर चुकाते रहे।

पत्नी से शाश्वत प्रेम का उपदेश पाकर वे ज्ञानवृद्धि के लिए देशाटन को निकल पड़े। इस अवधि में उन्होंने स्वाध्याय तथा सत्संग द्वारा अपने ज्ञान तथा चिंतन को परिपुष्ट किया। तदनंतर वे साहित्य-साधना के क्षेत्र में उतर पड़े। काशी को उन्होंने अपना स्थायी निवास बनाया।

हिंदी के शीर्षस्थ कवियों में तुलसीदास जी भी एक हैं। उनके लिए आलोचकों ने यही कहा है—"**कविता कर तुलसी ना लसे, कविता लसी पा तुलसी की कला।**" यह तुलसीदास जी का सच्चा मूल्यांकन है। जनमानस के निर्माण, परिष्करण, उत्थान, पतन में साहित्य का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। साहित्य वस्तुतः एक साधन भर है। यह मनुष्य को देवत्व की ओर अग्रसर भी कर सकता है तथा पशुत्व की ओर भी ढकेल सकता है। मनुष्य देवता बने, इसी दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर उन्होंने साहित्य का सृजन किया है।

तुलसीदास जी ने अनेक ग्रंथ रचे हैं, किंतु उनमें से—'रामचरितमानस,' 'कवितावली',

'दोहावली', 'बरवै रामायण', 'हनुमान बाहुक', 'हनुमान चालीसा', 'विनय पत्रिका' आदि प्रमुख हैं। इनमें से केवल रामचरितमानस ही उन्हें उजागर करने को पर्याप्त है। इसकी लोकप्रियता भारत में ही नहीं, विश्वभर में असंदिग्ध है।

'रामचरितमानस' के जरिए उन्होंने विश्व-मानव को जो देन दी है; उसे हम भुला नहीं सकते। आदर्श समाज का जो स्वरूप उन्होंने प्रस्तुत किया; उसी समाज को, उसी रामराज्य को, भारतवर्ष में पुनः स्थापित करने की प्रेरणा गांधी जी ने भी ग्रहण की थी। ❑

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

स्वतंत्रता दिवस पर

महान क्रांतिकारी 'श्रीराम मत्त'

1932 से लेकर 1936 तक सरकार की दमन नीति इतनी उग्र हो गई थी कि सत्याग्रह आंदोलन के नरमपंथी नौजवानों में भी हिंसा भड़क उठी। एक ओर सरकार आंदोलनकारियों पर गोलियाँ बरसाती थी; उन्हें आजीवन कारावास और मौत की सजाएँ दी जा रही थीं; दूसरी ओर नवयुवक भी मार-काट, बम फेंकने, सरकारी प्रतिष्ठान जलाने आदि पर उतारू हो गए थे। आगरा क्षेत्र भला उससे अछूता कैसे रहता! यहाँ हिंसात्मक कार्रवाइयाँ—थानों पर बम फेंकने, बड़े अँगरेज पदाधिकारियों को गोलियों का निशाना बनाने के साथ बड़े पैमाने पर रेल, डाक-तार व्यवस्था को छिन्न-भिन्न करने जैसे कार्य होने लगे।

आगरा उन दिनों तार व टेलीफोन का समूचे उत्तर भारत का विशिष्ट केंद्र था। लाइनें काटने और संचार-व्यवस्था भंग करने के लिए एक क्रांतिकारी दल बनाया गया; जिसमें पूज्य आचार्य जी (श्रीराम 'मत्त') के अतिरिक्त श्री जगनप्रसाद जी रावत, उलफतसिंह, राधेश्याम, कृष्णजीवनदास, भगवानसहाय, गोवर्धनसिंह, सिरोली दद्दू, गंगासिंह, प्यारेलाल व श्याम वर्मा प्रमुख थे। ये सभी गुप्त रूप से कार्य करते थे। श्री जगनप्रसाद रावत जी ने बंबई (मुंबई) की यात्रा की और वहाँ से सुरक्षित तार काटने के अनेक यंत्र लेकर आए। इनसे तार के खंभे भी आसानी से काटे जा सकते थे। यह कार्य गुप्त रूप से चलता था और एक स्थान पर दो या तीन से अधिक स्वयंसेवक नहीं जाते थे; इसलिए लाख प्रयास करने पर भी पुलिस उन्हें पकड़ नहीं पाई। पूज्य आचार्य जी ने एक बार अपने साथियों के साथ आगरा-टूंडला स्टेशनों के बीच गाड़ी रोककर फर्स्ट क्लास तथा कई सेकंड क्लास डिब्बों में से पहले यात्रियों को नीचे उतार दिया; पीछे उनमें तेल छिड़ककर आग लगा दी। इस समूचे कार्यक्रम का उन्होंने जिस तरह संचालन किया; उनकी सूझ-बूझ और साहस पर सभी सहयोगी मुग्ध थे। कुछ ही क्षणों में सारा कार्य संपन्न कर, वे कहाँ विलुप्त हो गए, पता भी न चला। पुलिस उनका पीछा करती रह गई।

1936 से कांग्रेस में पदाधिकारियों के चुनाव और मंत्रिमंडल बनाकर स्वराज्य चलाने की प्रक्रिया प्रारंभ हुई। उससे कार्यकर्त्ताओं में पदलिप्सा की भावना आने लगी। पूज्य आचार्य जी तब भी एक स्वयंसेवक के ही रूप में कार्य करते रहे। 1936 में द्वितीय विश्वयुद्ध शुरू हो गया, तो अँगरेजों ने उसका लाभ अपने पक्ष में लेना चाहा। अत: कांग्रेस मंत्रिमंडल ने इस्तीफा दे दिया। 1940 में कांग्रेस ने अँगरेजों को द्वितीय विश्वयुद्ध में सहयोग देने के लिए स्वराज्य की शर्त लगाई, पर अँगरेज निरंतर कूटनीतिक चाल चलते रहे; अतएव फिर से सत्याग्रह का रास्ता अपनाया गया। इस समय 'दैनिक सैनिक' पर अनेक प्रतिबंध लगाए, तब अनेक नवयुवक छोटे-छोटे घरों में ही प्रेस लगाकर जन-भावनाओं के आधार पर छोटे-छोटे पत्र-पत्रिकाएँ निकालने लगे। पूज्य आचार्य जी ने भी क्रांतिकारी आंदोलनों के साथ-साथ 'अखण्ड

ज्योति' मासिक पत्रिका का प्रकाशन वसंत पर्व 1940 में फ्रीगंज, आगरा से प्रारंभ किया, जो अब तक अविराम चलता चला आ रहा है। उस जमाने में उसमें निरंतर क्रांतिकारी व राष्ट्रभक्ति जगाने वाले लेख छपते थे।

उत्तर प्रदेश सरकार के आदेशानुसार 15 अगस्त, 1988 को आई. ए. एस. माननीय श्री हरिश्चंद्र जी, प्रभारी जिलाधीश सहारनपुर ने स्वयं शांतिकुंज, हरिद्वार पहुँचकर, पूज्य आचार्य श्रीराम शर्मा जी को विशिष्ट लोगों की उपस्थिति में ताम्रपत्र भेंट किया। स्वाधीनता संग्राम सेनानी प्रमाणपत्र व पेंशन के परिपत्र प्रदान किए। पूज्य गुरुदेव ने सबका आभार माना; साथ ही उन्होंने तत्कालीन स्वाधीनता संग्राम सेनानी पेंशन अनुसचिव श्री अंबिका प्रसाद मिश्रा जी को पत्र भी लिखा—

''आपकी दौड़-धूप सफल हुई। स्वतंत्रता सेनानी पेंशन पत्र आया है। हम दोनों को (वे और उनकी धर्मपत्नी श्रीमती भगवती देवी शर्मा) रोटी, कपड़ा और मकान की सुविधा यहाँ प्राप्त है। फिर अनुदान लेकर क्या करेंगे? कहीं बाहर हम लोग आते-जाते नहीं, ऐसी दशा में 'पास' आदि की सुविधा भी अनावश्यक है।

''पेंशन राशि 401 रुपये है। इसे आप किसी सरकारी हरिजन सहायता कोष में समर्पित करा दें। यदि ऐसा कोई कानून न हो, तो मुख्यमंत्री राहत कोष में उसे दिला दें।''

उनकी प्रथम पुण्यतिथि पर 27 जून, 1991 को भारत सरकार ने उनके सम्मान में 1 रुपये का रंगीन डाक टिकट प्रसारित किया, जिसका विमोचन उपराष्ट्रपति महामहिम डॉ० शंकर दयाल शर्मा ने ताल कटोरा स्टेडियम नई दिल्ली में किया।

परमपूज्य गुरुदेव आचार्य श्रीराम शर्मा जी ने अपने हिमालयवासी गुरु जिन्हें हम दादागुरु नाम से संबोधित करते हैं, उनके निर्देश पर ही स्वतंत्रता संग्राम में भाग लिया। वे सादगी, सरलता के साथ कठोर तपस्वी पूरे संसार के लिए प्रकाश पुंज बने। ❑

आचार्य विनोबा भावे रेलगाड़ी से वर्धा से कहीं जा रहे थे। अचानक ट्रेन के डिब्बे में एक वृद्ध फकीर चढ़ा। फकीर ने भक्तिभाववाला गीत गाना शुरू किया। उसकी मधुर आवाज एवं गीत के भावों को सुनकर विनोबा जी भाव-विभोर हो उठे।

उसी डिब्बे में एक धनाढ्य जमींदार भी बैठा था। उसने अपनी जेब से पाँच रुपये का नोट निकाला और कहा—''एक-एक पैसा इकट्ठा करने में भला क्या मिलेगा, मैं पाँच रुपये देता हूँ, शर्त यह है कि भजन की जगह कोई फिल्मी गीत सुनाओ।'' फकीर ने जवाब दिया—''मैंने नियम बनाया हुआ है कि परमात्मा के अलावा वाणी से किसी की प्रशंसा नहीं करूँगा।'' अब जमींदार ने सौ का नोट निकाला तथा बोला—''नियम-वियम को रखो ताक पर। यह सौ रुपये लो, फिल्म का गीत सुनाओ।''

फकीर बोला—''एक लाख रुपये दोगे, तब भी मैं भगवान की स्तुति के अलावा किसी के गीत नहीं गाऊँगा।'' फकीर के ये शब्द सुनकर आचार्य विनोबा भावे इतने प्रभावित हुए कि उठकर उसे गले से लगा लिया और बोले—''आज पता चला है कि सूरदास, तुलसीदास एवं मीराबाई की परंपरा के सच्चे भक्त आज भी पृथ्वी पर हैं। जिसे लालच प्रभावित न कर सके, वही सच्चा भगवद्भक्त है, वही सच्चा फकीर है।''

छोड़ें अंधविश्वास—अपनाएँ ईश्वरविश्वास

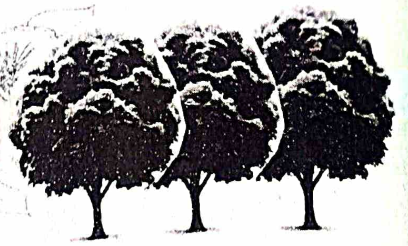
अंधविश्वास की जब भी चर्चा होती है या विचार चलता है तो समझा जाता है कि यह अज्ञानग्रस्त, अशिक्षित और भावुक लोगों में ही पाए जाने वाली प्रवृत्ति है, परंतु जब से शिक्षा और ज्ञान का प्रसार हुआ है, लोग शिक्षित हुए हैं और बुद्धिजीवियों की संख्या भी बढ़ी है तो होना यह चाहिए था कि इस प्रकार की घटनाओं में कमी आए, लेकिन प्राय: कई अवसरों पर देखा जाता है कि प्रबुद्ध और बुद्धिजीवी कहे जाने वाले, तर्क और विचारशीलता की दुनिया में जीने वाले व्यक्ति भी किसी के छींक देने या कुत्तों के कान फटफटा देने पर ठिठक जाते हैं और आवश्यक कार्य के लिए भी जाना रोक देते हैं। पढ़े-लिखे और शिक्षित व्यक्ति भी कौए के सिर या कंधे पर बैठने से अपनी मृत्यु का पूर्वाभास करने लगें तो उसे क्या कहा जाना चाहिए?

इस वृत्ति को क्या कहा जाए? अंधविश्वास की व्यापकता और इनके मानने वालों की संख्या और उनके बौद्धिक स्तर को देखा जाए तो यही कहा जा सकता है कि यह मानसिक पिछड़ेपन का नहीं, कुछ मानसिक विकृतियों का परिणाम है, जो शताब्दियों से हमारी मनोभूमि पर राज्य करती रही हैं और वे इतनी पैनी, तीक्ष्ण हैं कि उन्होंने हावी होते ही विचारों और भावों से भी गहरे तल पर संस्कार भूमि में अपनी जड़ें जमा ली हैं।

इन संस्कारों को परिष्कृत और परिमार्जित किया जाए तो अंधश्रद्धा, अंधविश्वास के घातक पापों से बचा जा सकता है। अंधविश्वास को आध्यात्मिक दासता के अर्थों में लिया जा सकता है। समग्र धर्म और अध्यात्म का ढाँचा इसीलिए खड़ा किया गया है कि व्यक्ति अपनी समग्र व संपूर्ण सत्ता का साक्षात्कार कर सके, जो अपने आप में पूर्ण समर्थ है। उस मार्ग पर पथभ्रष्ट हुए लोग आध्यात्मिक दृष्टि से निर्बल आस्था के होते हैं, वे अपनी सफलता-असफलता के लिए बाहरी कारणों का आधार खोजते हैं, जबकि ऐसा संभव नहीं है।

अंधविश्वास की अनर्थकारी प्रवृत्ति-मनोवृत्ति का उन्मूलन करने के लिए विचार और भावभूमि से भी अधिक गहरे तलों तक, संस्कारों तक पहुँचना आवश्यक है और संस्कारों को प्रभावित करने के लिए ऐसे तीक्ष्ण संकल्प ही समर्थ हैं, जो विचार और भावों को वेध सकें। अंधविश्वास को प्रच्छन्न नास्तिकता मानकर आस्तिकता और ईश्वरविश्वास का संकल्प उन अंधविश्वासी संस्कारों को प्रभावित करने में सक्षम ही है। विवेकशीलता का तकाजा है कि अंधविश्वास को जीवन और समाज के हर क्षेत्र से निरस्त कर स्वस्थ मान्यताओं, आदर्श परंपराओं को प्रतिष्ठित किया जाए। इसके लिए जागरूक बुद्धिजीवियों को आगे आने की तत्परता दिखानी चाहिए। ❑

वृक्ष हमारे रक्षक



वृक्षों का वर्षा से घनिष्ठ संबंध है। उनमें एक विशेष आकर्षण शक्ति होती है; जिससे बादल खिंचकर आते और पानी बरसाते हैं। जहाँ वृक्ष कटे हैं; वहाँ उसी अनुपात से वर्षा भी घटी है। ऐसे अनेक क्षेत्र हैं; जहाँ उन हरे-भरे प्रदेशों में काफी वर्षा होती थी, परंतु जब उधर वृक्ष कट गए और नंगी भूमि रह गई तो वर्षा की भारी कमी पड़ गई और वे क्षेत्र सूखाग्रस्त होने के कारण विपत्ति में फँस गए। वृक्ष काटकर जो लाभ उठाया गया था; उसकी तुलना में वनस्पति और वर्षा की कमी पड़ जाने की हानि अनेक गुनी कष्टदायक बनकर सामने आई।

एक ओर भूमि का अन्य उपयोग करने के लिए तथा लकड़ी की आवश्यकता पूरी करने के लिए वृक्षों का काटना आवश्यक है। दूसरी ओर उस कमी से शुद्ध वायु का संकट, पत्तियों से खाद मिलने की कमी, पक्षियों का आश्रयस्थल घटने से उनका विनाश, फलतः फसल-शत्रु कीड़ों की वृद्धि जैसी कितनी ही कठिनाइयाँ सामने आती हैं। जड़ों द्वारा पकड़े न रहने से भूमि कटती और हवा में उड़ती है। वर्षा की कमी पड़ने से वे क्षेत्र सूखाग्रस्त होकर दुर्भिक्ष की स्थिति में पहुँचते हैं। साँप-छछूँदर जैसी स्थिति है। पेड़ काटे बिना काम भी नहीं चलता और काटने पर हानि इतनी होती है; जिसकी तुलना में उपयोगिता निरर्थक बनकर रह जाती है।

इस संकट का सामना करने का उपाय एक ही है कि नए वृक्ष लगाने का उत्साह उत्पन्न किया जाए और उसमें हर मनुष्य की पूरी-पूरी दिलचस्पी बनी रहे। यदि उत्साह हो तो उसे कार्यान्वित करना कुछ भी कठिन नहीं है। कृषि में प्रयुक्त होने वाली भूमि के अतिरिक्त भी जहाँ-तहाँ ऐसी जमीन पर्याप्त मात्रा में रहती है; जिसमें वृक्ष उगाए जा सकते हैं।

सरकार वनभूमि को सुरक्षित रखने का प्रयत्न करती है और सड़कों के किनारे वृक्ष लगाने जैसे प्रयास करती है, पर इतना बड़ा कार्य सरकार पर छोड़ देने से निश्‍चिंत नहीं रहा जा सकता। इसके लिए जनसाधारण में व्यक्तिगत रूप से अभिरुचि उत्पन्न करनी चाहिए और हरीतिमा-अभिवर्द्धन में अपना उत्साह भरा प्रयास प्रस्तुत करना चाहिए। वृक्षारोपण हमारी महत्त्वाकांक्षाओं में सम्मिलित रहना चाहिए। जिस प्रकार अपना व्यवसाय, धन, सम्मान, प्रभाव, यश आदि बढ़ाने में उत्साह रहता है; वैसी ही श्रेयस्कर सफलताओं में एक हरीतिमा-अभिवर्द्धन एवं वृक्षारोपण को भी सम्मिलित रखना चाहिए।

शोभा, सौंदर्य, कला और सुसज्जा की दृष्टि से घर-आँगन में फूल और बेलें लगाने का उत्साह उत्पन्न करना चाहिए। यह प्रयास वस्तुतः बहुत ही सुरुचिपूर्ण है। घर-आँगन में, बरामदे के आस-पास आमतौर से थोड़ी-बहुत कच्ची जमीन रहती है; उसमें फूल लगाए जा सकते हैं। खंभों के सहारे छतों, छप्परों पर बेलें चढ़ाई जा सकती हैं और अपना घर प्राकृतिक शोभा-सुषमा से सुसज्जित बनाया जा सकता है।

बड़े शहर-कसबों में जगह की कमी पड़ती है। वहाँ छत, आँगन सभी भरे होते हैं। इस स्थिति में गमलों का इस्तेमाल किया जा सकता है। मिट्टी, सीमेंट के गमले बाजार में बिकते हैं। पुराने डिब्बे, कनस्तर काट-छाँटकर उन्हें ऊपर से रंग-पोत दिया जाए तो अच्छे-खासे गमले बन सकते हैं। पैकिंग में आने वाली लकड़ी की पेटियाँ भी काम दे सकती हैं; यहाँ तक कि नाँद या टूटे घड़े के पेंदे भी इस प्रयोजन को पूरा कर सकते हैं। उनमें मिट्टी भर ली जाए; थोड़ी खाद डाली जाए तो फूलों के पौधे और बेलें उन्हीं में आसानी से बोए जा सकते हैं। उनकी सिंचाई, रखवाली पर ध्यान रखा जा सके तो अपना घर हरियाली से सुशोभित और रंग-बिरंगे फूलों से सुसज्जित दिखाई पड़ सकता है। इसमें न तो कोई बड़ा खरच करना है और न भारी परिश्रम।

सच तो यह है कि यह एक ऐसा मनोरंजन है; जिसमें अपनी सृजनात्मक शक्ति, कुशल बुद्धि एवं कलात्मक दृष्टि का विकास होता है। श्रम करने का नया आधार मिलने से आलस्य, प्रमाद के रूप में छाई रहने वाली दरिद्रता से भी छुटकारा मिलता है। जागरूकता, स्फूर्ति एवं कुछ करने की उमंग न केवल अपने में, वरन पूरे परिवार में उत्पन्न की जा सकती है। बच्चों को ऐसे कार्यों में स्वभावतः उत्साह रहता है। यदि उन्हें इस दिशा में प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन दिया जा सके तो सहज ही वे अपने लिए एक सृजनात्मक कार्य प्राप्त कर लेंगे और तोड़-फोड़ की अव्यवस्था फैलाने से बचेंगे।

फूल-बेलों की तरह ही घरों में शाक-वाटिका लगाई जा सकती है। जिनके पास कच्ची खाली जगह है; वे उसमें ऋतु के अनुरूप शाक-भाजी बो लिया करें। जिनके घरों में पक्की जगह है; वे गमले, टोकरियाँ, पेटियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं। हाथ की उगाई वस्तुओं के प्रयोग में एक भावनात्मक आनंद होता है। छतों का पूरा इस्तेमाल किया जा सके तो पक्के घरों में भी इतनी सब्जी उगाई जा सकती है; जिससे किसी छोटी गृहस्थी का काम भली प्रकार चल सके। यह बचत भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। सबसे बड़ा लाभ परिवार के लोगों में सृजनात्मक क्षमता का विकास होना है; जिसका मूल्य शाक-भाजी उगाने के सहारे मिलने वाले आर्थिक लाभ से भी कहीं अधिक है।

अदरक, हरी मिर्च, टमाटर, पुदीना, धनिया, पालक जैसी चटनी के काम आने वाली वस्तुएँ तो हर महीने, हर मौसम में दो-चार गमलों में ही उगी रह सकती हैं और उनके सहारे अपने उत्पादन का गर्व तथा आनंद सदा ही मिलता रह सकता है। इतना तो हर व्यक्ति कर सकता है। जिनके पास भूमि नहीं है, जो नौकरी-व्यवसाय आदि में व्यस्त रहते हैं; उनके लिए भी वनस्पति-उत्पादन में इतना योगदान तो बड़ी आसानी से संभव हो सकता है।

जिनके पास भूमि है, वे उसका अन्यमनस्क होकर उपयोग न करें, वरन यह दृष्टि रखें कि उसमें अधिकाधिक हरीतिमा का उत्पादन करना है। अन्न-शाक, तिलहन, कपास आदि फसलें किस प्रकार अधिक मात्रा में उपजा सकते हैं; इसी के लिए उनका चिंतन और प्रयास उत्साहपूर्ण स्थिति में रहना चाहिए। इस क्षेत्र में भूमिधरों में स्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा चलनी चाहिए कि किसका पुरुषार्थ अग्रणी रहा। अधिक शस्य-संपदा का अनुदान कितना, किस स्तर का किसने रखा; इसे प्रतिष्ठा और प्रतिस्पर्द्धा का विषय बनाना चाहिए तथा इस घुड़-दौड़ में बाजी मारने की महत्त्वाकांक्षा हर किसी में जागनी चाहिए।

समुचित जुताई, सिंचाई, खाद, बीज और रखवाली के जागरूक पुरुषार्थ और तत्परता के साथ इस क्षेत्र में जुट पड़ें तो हमारी फसलों का

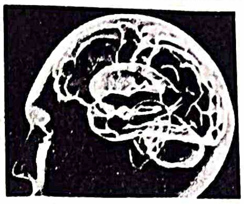
परिमाण और स्तर आज की अपेक्षा कल ही दूना हो सकता है। उस श्रम-यज्ञ का परिणाम यह होगा कि पशुओं और मनुष्यों को अधिक खाद्य प्राप्त करने एवं परिपुष्ट होने का अवसर मिलेगा। यह पुण्य-परमार्थ अपने लिए भी तत्काल सत्परिणाम उपस्थित करेगा। अधिक मेहनत से अधिक कमाई होगी और पुरुषार्थी को आत्मसंतोष अनुभव करने, सराहना पाने तथा संपन्न बनने का अवसर मिलेगा। वृक्षारोपण का आंदोलन पूज्यवर ने सर्वप्रथम चलाया था, जिसे आज गायत्री परिवार की शाखाएँ युद्ध स्तर पर चला रही हैं। हम सबको वृक्ष लगाकर उनकी रक्षा और पोषण का दायित्व भी निभाना है। ❐

काव्यशास्त्र तथा न्यायशास्त्र के मूर्द्धन्य विद्वान आचार्य शंकुक का नाम शंकुक क्यों पड़ा—इस बारे में एक कथा संस्कृत विद्वानों में बहुत प्रचलित है। कथा कुछ इस प्रकार है कि एक स्नातक गुरुकुल में न्यायशास्त्र पूरी लगन से पढ़कर जब नया जीवन शुरू करने जाने लगा तो गुरु ने दीक्षांत भाषण में कहा—*'स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम्'* अर्थात प्रतिदिन कुछ-न-कुछ पढ़ना अवश्य, साथ ही किसी-न-किसी को पढ़ाना अवश्य। अपने गाँव लौटकर वह स्नातक प्रतिदिन विद्याभ्यास भी करता और गाँव के बालकों को इकट्ठा करके पढ़ाता भी। वे बच्चे इतने प्रबुद्ध हो गए कि धीरे-धीरे अपने-अपने विद्यालयों की कक्षाओं में अपने अध्यापक की गलतियाँ भी निकालने लगे। अध्यापकों ने मिलकर मालूम किया कि ये छात्र अचानक इतने समझदार किस कारण हो गए, तो पता लगा कि एक स्नातक अपने शास्त्राभ्यास के लिए रोज शाम को गाँव के बच्चों को पढ़ाता है। सबने मिलकर यह षड्यंत्र रचा कि गाँव का कोई भी लड़का उससे पढ़ने न जाए। उन्होंने किसी बालक को प्रलोभन देकर वहाँ जाने से रोका और किसी को डरा-धमकाकर। इसके बाद वे निश्चिंत हो गए।

दूसरे दिन देखा गया कि स्नातक ने अपने घर के दरवाजे पर दस-बारह खूँटे गाड़ रखे हैं और उन्हें शास्त्र पढ़ा रहा है। पूछे जाने पर इसका कारण उसने यह बताया कि गुरु की आज्ञा का आशय यही तो था कि प्रतिदिन पढ़ने और पढ़ाने से ही विद्या हृदयंगम होती है। अपनी विद्या की स्थिरता के लिए छात्र नहीं मिले तो शंकुओं (खूँटों) को पढ़ाने लगा। तब सब प्रतिद्वंद्वी उस विद्वान की निष्ठा के कायल हो गए और जान गए कि वह तो सच्चा विद्याभ्यासी है। उन्होंने उससे क्षमा माँगी और उसे आचार्य का सम्मान दिया। संस्कृत में खूँटे को शंकु कहते हैं। अतः शंकुओं को पढ़ाने के कारण उसी दिन से वह 'शंकुक' के नाम से विख्यात हो गया, जिसका रस-संबंधी अभिमत—अनुमितिवाद (चित्र-तुरगन्याय) आज भी पढ़ा-पढ़ाया जाता है।

आचार्य शंकुक की यह कथा स्वाध्याय के प्रति सतत निष्ठा रखने की प्रेरणा देती है।

रोगों का जनक—मानसिक उद्वेग



बर्कले कैलिफोर्निया के डाइरेक्टर कैनेथ पैलिटियर ने कहा है कि अगले दिनों मात्र काय-चिकित्सा पद्धति पर रोग-उपचार को अवलंबित न रखा जा सकेगा। उसके साथ मानसिक परिशोधन के प्रयोग भी जोड़ने होंगे। मनुष्य मात्र शरीर नहीं है; उसमें मन की सत्ता का भी बाहुल्य है। मन ही है, जो शरीर को उठाने-गिराने की भी भूमिका निभाता है। इसलिए शरीर को मात्र रासायनिक संरचना मानकर औषधियों पर ही पूरी तरह निर्भर रहना उचित न होगा। हर रोगी की मानसिक स्थिति में भी सामयिक परिवर्तन करने की बात सोची जानी चाहिए।

इसी तरह की उक्ति अलबर्ट श्वेत्जर की भी थी। वे रोगियों का औषध-उपचार तो करते थे; पर साथ ही उन्हें प्रार्थना, परिशोधन एवं प्रसन्न रहने की भी शिक्षा देते थे। वे अक्सर कहा करते थे कि मनुष्य के भीतर भी एक डॉक्टर है। यदि उसका साथ लेकर चिकित्सक अपना उपचारक्रम चलाए तो निश्चय ही अधिक मात्रा में और अधिक जल्दी रोगों से निवृत्ति मिलेगी।

इन दिनों चिकित्सा-क्षेत्र में एक-से-एक बढ़कर प्रयोग हो रहे हैं और नित्य नए निष्कर्ष हस्तगत हो रहे हैं। किंतु उनमें विचार विद्या का समावेश न रहने से जैसी सफलता मिलनी चाहिए, वैसी मिल नहीं रही है।

'कमेटी फॉर दि इनवेस्टिगेशन ऑफ पैरानॉर्मल' के प्रतिनिधि डॉ० लेवाक मार्टिन गार्डडर ने अनेक प्रयोग-परीक्षणों से यह सिद्ध किया है कि प्रसन्नचित्त, उत्साही तथा आत्मविश्वासी प्रायः बीमार ही कम पड़ते हैं और यदि पड़ते हैं तो उनकी बीमारी न तो लंबी चलती है और न अधिक कष्ट ही देती है। शोधकर्त्ता वैज्ञानिकों से लेकर गंभीर उत्तरदायित्व वहन करने वाले सेनापतियों तक में अधिक सफल वे लोग हुए हैं, जो अधिक प्रसन्नचित्त रहते थे और चिंता, उद्विग्नता के दबाव से बचे रहते थे।

'अमेरिकन साइकोसोमैटिक सोसाइटी' के अध्यक्ष रॉबर्ट ऐडर का कथन है—"अधिक महत्त्वपूर्ण और अधिक परिमाण में काम करने वाली व्यस्तता रोगग्रस्त नहीं रही है। उन्होंने हलका-फुलका स्वभाव बनाया है और हँसना-हँसाना सीखा है। इस प्रकार दबावरहित मनोभूमि के द्वारा ही अधिक सूझ-बूझ का परिचय दे सकना संभव होता है। वे जहाँ अधिक सफल होते हैं, वहाँ शारीरिक दृष्टि से भी नीरोग रहते हैं।"

'वाल्टर रीड आर्मी मेडिकल सेंटर' ने सैनिकों की रुग्णता और चिकित्सा के संदर्भ में जो निष्कर्ष निकाले हैं, उनसे पता चला है कि जिन्हें भय, आशंका और खिन्नता घेरे थी, उनकी सामान्य-सी चोटें भी देर में अच्छी हुईं। इसी प्रकार जिन्हें घर की याद सताती रही, उनकी जीवनीशक्ति कमजोर हुई और जुकाम, गला बैठना, अनिद्रा, अपच जैसी शिकायत बनी ही

रही। इसके विपरीत अलमस्त स्वभाव के सिपाही अधिक गहरी चोट या रुग्णता से ग्रसित होने पर भी अपेक्षाकृत जल्दी अच्छे हो गए।

प्रसिद्ध पत्रिका 'सटरडे रिव्यू' के संपादक नार्मन कार्जिस ने अपनी भयंकर बीमारी के दिनों का संस्मरण लिखा है और बताया है कि सत्रह वर्ष लगातार बीमार पड़े रहने के कारण वे निढाल हो गए थे और निराश रहने लगे थे। भविष्य अँधेरे से भरा और मृत्यु के निकट दीखता था। इन दिनों उनके एक हितैषी ने हँसने-हँसाने का उपाय आजमाने की सलाह दी। वे बिस्तर पर पड़े-पड़े ही हास्य-विनोद की पुस्तक पढ़ते, फलतः बार-बार हँसने-मुस्कराने का अवसर मिलता। यही था वह उपचार जिसने उनकी अनिद्रा दूर की, रुग्णता घटाई और सुधारते-उभारते उन्हें इस योग्य बनाया, जिससे फिर से समर्थ लोगों की तरह काम कर सकें।

रॉकफेलर यूनिवर्सिटी, न्यूयार्क के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान विभाग के अध्यक्ष नील मिलर ने लिखा है—"अब वह समय चला गया, जब सभी रोग प्रकृति-विपर्यय या विषाणु आक्रमण के कारण उत्पन्न हुए माने जाते थे और उनकी चिकित्सा के लिए मात्र औषधियों का ही सहारा लिया जाता था। अब हम बहुत आगे आ गए हैं और ऐसे अगणित तथ्य दीखते हैं, जो मन की स्थिति को स्वस्थता-अस्वस्थता के साथ जोड़ते हैं। अनुसंधान बताते हैं कि मानसिक दृष्टि से उद्विग्न व्यक्ति शारीरिक व्यथाओं के चंगुल में फँसा ही रहेगा। स्थिर स्वास्थ्य के लिए प्रस्तुत प्रमाणों के आधार पर मानसिक संतुलन और उत्साह को नितांत आवश्यक पाया जाता है।"

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉ० वेन्सन का कथन है—"मानसिक विश्रांति पर चिरयौवन और दीर्घ जीवन अवलंबित है। जो लोग उद्विग्न रहते हैं, वे पौष्टिक आहार या अन्यान्य सुविधा-साधन प्राप्त करने पर नीरोग रह नहीं पाते।" ऐसी विश्रांति मानसिक संयम का अभ्यास करने पर सरलतापूर्वक उपलब्ध हो सकती है। इस संदर्भ में डेविड ब्रेस्लर ने अनेक हृदय रोगियों पर परीक्षण करके पाया कि उनकी निराशा दूर करने से इतना अधिक लाभ हुआ, जितना कि बहुमूल्य उपचार से भी उन्हें उपलब्ध नहीं हो रहा था।

सेनफ्रांसिस्को के हृदय रोग अनुसंधान में निरत डॉ० मेयर फ्रीडमेन ने कहा है—"लंबे पर्यवेक्षण के उपरांत इस निष्कर्ष पर पहुँचा गया है कि हृदय रोगियों को आत्मविश्वास उत्पन्न करने तथा निराशा-आशंका से पीछा छुड़ाने की शिक्षा दी जानी चाहिए। उनकी व्यथा दूर करने में मात्र औषधियों पर अवलंबित रहने से काम नहीं चलेगा।"

यौवन अक्षुण्ण रखा जा सकता है। यौवन का अर्थ चेहरे की चमक बनाए रहना या त्वचा पर झुर्री न पड़ने देना ही नहीं है, वरन स्फूर्ति एवं कार्यक्षमता को अक्षुण्ण बनाए रहना है। इसके दो आधार हैं—एक मनोबल एवं उत्साह, दूसरा लगन एवं पराक्रम। ये दोनों ही गुण प्रधानतः मानसिक हैं। मनोबल बढ़ा रहे, तो यह व्यवस्था हर आयु में बनी रह सकती है। शर्त एक है कि रुग्णता का आक्रमण शरीर पर न हो और मस्तिष्क पर मनोविकारों की आक्रामकता न चढ़ दौड़े। ❐

आत्मीय अनुरोध

जनसंपर्क के राजमार्ग पर चलकर प्रचार-प्रसार करें

परमपूज्य गुरुदेव ने मिशन के प्रारंभिक दिनों में देश के विभिन्न स्थानों पर जा-जाकर यज्ञों के समापन पर कार्यवाहकों की नियुक्ति की और शाखाएँ संगठित कीं। जैसे-जैसे विकास होता गया, गायत्री शक्तिपीठों, प्रज्ञापीठों तथा चरणपीठों की स्थापनाएँ हुईं। इन स्थानों पर परिव्राजकों को भी भेजा गया। पूज्यवर का निर्देश था कि ये परिव्राजक 30 कि. मी. के क्षेत्र में **जनसंपर्क** करेंगे। परिव्राजकों द्वारा प्रस्तुत उदाहरणों से प्रेरित होकर सामान्य कार्यकर्त्ता बहनों-भाइयों ने **जनसंपर्क** के माध्यम से युग निर्माण योजना की विचारधारा का प्रचार-प्रसार किया।

पत्रिका प्रचार

ये उत्साही भाई-बहन अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना, प्रज्ञा अभियान पाक्षिक आदि पत्रिकाएँ जो हिंदी, अँगरेजी, गुजराती, मराठी, बँगला, उड़िया, तमिल, तेलुगु, असमिया, कन्नड़ आदि भाषाओं में प्रकाशित होती थीं, उन्हें स्वयं पढ़ते थे और सामान्य पाठकों तक पहुँचाकर उन्हें पढ़ने हेतु प्रेरित करते थे। इस प्रकार के सघन जनसंपर्क द्वारा परमपूज्य गुरुदेव के सद्विचार घर-घर पहुँचते रहे। पत्रिका देते समय ये पत्रिका-प्रचारक भाई-बहन गुरुदेव तथा मिशन से संबंधित अन्य जानकारियाँ भी साझा करते थे। नए-नए परिजन हमारे कार्यक्रमों में आने लगे और गायत्री परिवार के प्रचारक बनकर पूज्य गुरुदेव तथा वंदनीया माताजी से मिलकर वे ही बाद में सक्रिय और प्राणवान परिजन बनते चले गए।

स्वाध्याय-मंडल

इसी कड़ी में कुछ लोग पूज्यवर के युग साहित्य के स्वाध्याय से अनुप्राणित होकर स्वाध्याय-मंडल गठन कर उसका संचालन करने लगे। ऐसे मंडलों की संख्या बढ़ने लगी। इससे प्रेरणा लेकर कुछ परिजन झोला-पुस्तकालय चलाने लगे। जिस पत्रिका/पुस्तक से उन्हें प्रेरणाएँ मिलीं, उनकी कुछ अतिरिक्त प्रतियाँ झोले में रखकर वे घर-घर जाते और अपने स्वाध्याय का अनुभव साझा करने लगे। श्रोता भाई-बहन उनके विचारों से प्रभावित होते थे और तत्संबंधी पुस्तक/पत्रिका उनसे लेकर पढ़ते और लाभान्वित होते थे। उस जनपद के कार्यवाहक अपने क्षेत्र के ऐसे सभी परिजनों के **संपर्क** में रहते थे, उनके घर जाते थे, उन्हें गायत्री परिवार के यज्ञादि कार्यक्रमों में आमंत्रित करते थे और उनके द्वारा किए गए अनुकरणीय कार्यों का उल्लेख मंच से करते थे। **जनसंपर्क** की इस प्रक्रिया में घर-घर जाकर लोगों के जन्मदिवस और विवाहदिवस की जानकारियाँ भी एकत्रित कर ली जाती थीं। वानप्रस्थी कार्यकर्त्ता अपने झोले में चंदन, पुष्पहार, अक्षत आदि सामग्री रखकर संबंधित व्यक्ति के घर बिना बताए पहुँच जाते थे, पड़ोसी परिजनों को बुलाकर

संबंधित बहनों-भाइयों के जन्मदिन/ विवाह-दिवस संस्कार संपन्न कराते थे। धीरे-धीरे लोगों को यह प्रक्रिया समझ में आने लगी, पसंद आने लगी तो वे स्वयं उस शुभ दिवस पर अपने निवास पर यज्ञायोजन रखते, अपने पड़ोसियों, परिचितों, रिश्तेदारों, मित्रों आदि को आमंत्रित करते और अपना जन्मदिवस, विवाहदिवस आदि कार्यक्रम संपन्न कराते।

जनसंपर्क

परमपूज्य गुरुदेव कहा करते थे—अपने देश में धर्म-प्रेरणा से अनुप्राणित अधिकांश लोग देहात-क्षेत्र में बिखरे पड़े हैं। यदि हमारे कार्यकर्त्ता वहाँ पहुँचकर युग निर्माण योजना की अलख जगा सकें तो इसके परिणाम काफी सुखद होंगे। उनके इस उद्बोधन से प्रेरित होकर शहर में रहने वाले गायत्री परिवार के कार्यकर्त्ता सप्ताहांत में देहातों में भ्रमण/प्रवास की योजना बनाकर निकल पड़ते थे। गुरुदेव के निर्देशानुसार वे अपने साथ भुने चने, सत्तू आदि लेकर चलते थे।

शनिवार को दोपहर बाद आठ-दस कार्यकर्त्ता साइकिलों से निकलते थे। सबसे आगे वाली साइकिल पर हैंडिल के पास हॉर्न बँधा रहता था और कैरियर पर मशीन रहती थी। पीछे-पीछे साइकिलों पर 8-10 कार्यकर्त्ता यज्ञ कराने का सामान लेकर चलते थे। गाँववालों को कुछ दिन पूर्व पहुँचने की जानकारी दे दी जाती थी।

सूर्यास्त के आस-पास गाँव के बाहर साइकिल से उतरकर युग निर्माण मिशन के जयघोष, शंख ध्वनि आदि से माहौल तैयार हो जाता था। ढपली पर प्रज्ञागीत गाते हुए कार्यकर्त्तागण गाँव के केंद्र में मंदिर/चौपाल/ पंचायत भवन—जैसे स्थान पर पहुँच जाते थे। यह दृश्य देखकर गाँव के लोग भी उसी केंद्र पर इकट्ठे हो जाते थे। गायत्री चालीसा पाठ, प्रज्ञागीत के बाद ग्रामवासियों को परमपूज्य गुरुदेव के तपस्वी जीवन आदि की चर्चा के माध्यम से लोगों को सद्विचारों के महत्त्व, गायत्री मंत्र, जप, यज्ञ आदि के बारे में बताया जाता था। अगली सुबह यज्ञायोजन की जानकारी दी जाती थी और लोगों को उसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता था। उस गाँव के जो सम्मानित होते थे तो उन्हें आगे रखकर सारी योजना बनाई जाती थी।

प्रातःकालीन यज्ञ के प्रभावशाली आयोजन से वहाँ का जनसमूह अप्रत्याशित रूप से प्रभावित होता था। महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों की जानकारी रजिस्टर में लिखी जाती थी, जिससे कि भविष्य में संपन्न होने वाले कार्यक्रमों से उन्हें जोड़ा जा सके और मिशन का विस्तार किया जा सके।

रविवार की सुबह यज्ञ के बाद पूरा मंडल अपने स्थान को वापस होता था। मार्ग में किसी गाँव में रुककर वहाँ भी युग निर्माण मिशन का संदेश देते हुए रविवार की दोपहर तक लोग अपने-अपने घरों पर पहुँच जाते थे।

परमपूज्य गुरुदेव ने **जनसंपर्क** के माध्यम से जो शुभारंभ किया था, उसी **जनसंपर्क** के सहारे युग निर्माण मिशन इस ऊँचाई पर पहुँचा है तथा भविष्य में भी **जनसंपर्क** से ही और आगे बढ़ेगा। □

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

अगस्त, 2026	सितंबर, 2026	अक्टूबर, 2026	नवंबर, 2026
01 से 09	01 से 09	01 से 09	01 से 09
11 से 19	11 से 19	11 से 19 (आश्विन नवरात्र)	11 से 19
21 से 29	—	21 से 29	21 से 29

आगामी विराट पुस्तक मेला

दिनांक	स्थान	आयोजक
12 से 21 सितंबर, 2026	'कला वीथिका' पड़ाव ग्वालियर (म. प्र.)	1. श्री राजू भंसाली-9617701175 2. श्री बी. के. गुप्ता-9425457409

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। परमवंदनीया 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—

अगस्त, 2026	**सितंबर, 2026**	**अक्टूबर, 2026**	**नवंबर, 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*

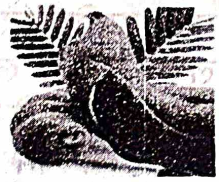
स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है, वह निम्नानुसार है—

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

इमली के औषधीय गुण



इमली से प्रायः सभी परिचित हैं। आयुर्वेदिक दृष्टि में इमली के गुण-दोष— पकी इमली हृदय के लिए लाभप्रद, आंत्रकृमि का नाश करने वाली, भूख बढ़ाने वाली, जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाली होती है। वातनाशक, सूजन, कफ-दोष निवारक है। गरमी को कम करती है। कच्ची इमली रक्त को बिगाड़ती है। यह कफ और पित्त दोष पैदा करती है। पकी इमली पित्तनाशक होती है। पकी हुई पुरानी इमली अधिक गुणकारी मानी गई है। इमली का सेवन कम मात्रा में होना चाहिए। मृदुविरेचक है; गले के घाव में इमली-पानी से कुल्ला करते हैं।

इमली के पेड़ की छाल लकवा में उपयोगी है। चेतनहीन अंगों पर इसका लेप लगाने के लिए उपयोग में लाते हैं। छाल की भस्म बनाकर मूत्र विकारों में उपयोग में लाते हैं। इमली के पत्ते कान एवं नेत्र रोग में उपयोगी हैं। इसके पत्ते सूजन मिटाते हैं।

घरेलू उपयोग

• **शरीर की दुर्गंध में—**इमली के बीज की गिरी तथा इमली के फूलों को पानी में पीसकर शरीर पर लेप लगाने से शारीरिक दुर्गंध दूर होती है।

• **नेत्र विकारों में—**इमली के ताजे हरे पत्तों को पीसकर रस निकाल लें; आँखों के चारों ओर लेप करने से आँखों से पानी आना, आँखों की लालिमा तथा जलन में लाभ होता है।

• **बिच्छू के दंश पर—**इमली के बीज की गिरी को पानी में घिसकर दंशस्थल (त्वचा) पर चिपका देने से बिच्छू का जहर सोखकर बीज गिर जाता है। यह प्रयोग देहातों में बहुत-से लोगों द्वारा परीक्षित है।

• **संधिवात की पीड़ा में—**इमली के पत्तों को पीसकर थोड़ा सेंधानमक मिलाकर गरम कर लें तथा पीड़ा-स्थल पर लेप कर कुछ देर रखें। इस प्रयोग से लाभ होता है।

• **रक्तस्रावी बवासीर में—**इमली के पेड़ की छाल का चूर्ण कपड़छन करके 3 ग्राम चूर्ण 50 ग्राम दही में मिलाकर नित्य प्रातः सेवन करने से रक्तस्रावी बवासीर में लाभ होता है।

• **मधुमेह में—**50 ग्राम इमली के बीज सेंककर खाने से मधुमेह में लाभ होता है।

• **पित्त विकृति में—**पकी इमली को छीलकर बीज निकाल दें। 50 ग्राम गूदे को 100 ग्राम पानी में 5 घंटे भिगोकर रखें। 100 ग्राम मिसरी की चासनी बनाकर अच्छी तरह मिला लें तथा छान लें। इसकी 50 ग्राम मात्रा एक बार में पीने से पित्त का प्रकोप दूर होता है। शाम को पीने से कब्ज भी दूर होती है। प्रातः पीने से पित्त प्रकोप, उलटी, चक्कर आदि दूर होते हैं।

• **भाँग एवं शराब के नशे में—**इनका नशा उतारने के लिए इमली के गूदा को गरम पानी में भिगोकर-मसलकर छान लें और थोड़ा गुड़ मिलाकर पिलाने से नशा उतरता है।

• **लू लगने पर—**गरमी के दिनों में तेज धूप में रहने से जानलेवा लू लग जाती है। लू लगने पर पकी इमली के गूदे को पानी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

• **आँखों की गुहेरी में—**नेत्रों के किनारे गुहेरी होने पर इमली के बीज की गिरी को

पत्थर पर घिसकर दिन में दो बार लेप गुहेरी पर लगाने से बहुत लाभ होता है।

• **आग से जलने पर**—इमली के वृक्ष की छाल को जलाकर, भस्म बनाकर कपड़छन करके रखें। गोघृत या नारियल तेल त्वचा पर लगाएँ तथा ऊपर से इमली की छाल की भस्म त्वचा पर बुरक दें। इससे लाभ होता है।

• **पीलिया में**—इमली के पेड़ की छाल की भस्म 3 ग्राम मात्रा में बकरी के दूध में मिलाकर नित्य पिलाने से लाभ होता है।

• **हृदय की जलन में**—20 ग्राम पकी इमली के गूदे को पानी में मसलकर, छानकर, मिसरी घोलकर, शरबत बनाकर पिलाने से लाभ होता है।

• **गरमी के ज्वर में**—पकी इमली के गूदे को पानी में मसलकर, छानकर, मिसरी मिलाकर पिलाने से उलटी, गरमी का ज्वर और पीलिया में यथेष्ट लाभ होता है।

• **प्रमेह में**—इमली के बीज की सफेद गिरी को पीसकर घृत में भूनकर उतनी ही मात्रा में मिसरी पीसकर मिला दें। प्रतिदिन प्रातः एवं सायंकाल 5 ग्राम चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से लाभ होता है। शारीरिक बल भी बढ़ता है। कमजोरी दूर होती है।

• **टांसिलाइटिस में**—इमली के पत्तों के गरम काढ़े से बार-बार कुल्ला और गरारे करने से लाभ होता है।

• **भूख बढ़ाने के लिए पेय के रूप में**—चीनी मिट्टी या काँच के बरतन में पकी इमली का गूदा 30 ग्राम लेकर 500 ग्राम पानी में भिगोकर रखें। मिसरी 60 ग्राम तथा दालचीनी, लौंग तथा इलायची चूर्ण 3-3 ग्राम मिलाकर पिलाने से वातज विकार दूर होते हैं तथा भूख बढ़ाने के लिए उत्तम योग है।

• **दाह एवं लू लगने पर पेय के रूप में**—पकी इमली का गूदा 30 ग्राम तथा खजूर 30 ग्राम मिलाकर 300 ग्राम दूध में पकाकर छान लें तथा 2 लौंग, 2 इलायची और 1 रत्ती कपूर मिलाकर पिलाएँ। इससे ज्वर एवं लू लगने तथा दाह पैदा होने इत्यादि विकारों का शमन होता है।

• **इमली का शरबत (बहुपयोगी प्रयोग)**—पुरानी इमली का एक किलो गूदा, 2 किलो पानी में 12 घंटे भिगोकर रखें तथा 12 घंटे बाद उसे आग पर अच्छी तरह पकाएँ, फिर छानकर मिसरी की चासनी दुगनी मात्रा में मिलाकर ठंढा करके बोतल में भरकर रखें। यह शरबत उलटी, चक्कर आना, हैजा, तृषा (प्यास), अरुचि, उष्णता, उबकाई तथा शराब, गाँजा, भाँग आदि मादक पदार्थों के नशा के दुष्प्रभाव को मिटाता है। 10 से 50 ग्राम शरबत दिन में 3-4 बार जल मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। कब्ज हो तो रात्रि में और पित्त प्रकोप हो तो प्रातः पिलाएँ।

• **इमली की चटनी**—इमली के पके फलों का गूदा लगभग 250 ग्राम लेकर गन्ने के सिरके में डुबो दें। एक घंटा बाद मसलकर छान लें। इसमें जीरा, धनिया, सेंधानमक, अजवाइन इत्यादि मिलाकर भोजन के साथ खाने से मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं।

• **शारीरिक उष्णता, दाह, बेचैनी में**—पुरानी पकी हुई इमली का गूदा 120 ग्राम, पुराना धनिया 60 ग्राम, सफेद चंदन चूरा तथा शुष्क गुलाब के फूल 25-25 ग्राम, ककड़ी के बीज 50 ग्राम सबको कूटकर 2 किलो पानी में मंद आँच पर पकाएँ। जब 1 किलो पानी शेष रहे; तब उसमें 750 ग्राम मिसरी की चासनी मिला दें। ठंढा करके बोतल में भरकर रखें। इसे 10 ग्राम दिन में दो बार सेवन कराने से शारीरिक उष्णता, दाह, बेचैनी दूर होती है।

• बालकों की संग्रहणी में—इमली के पेड़ की छाल को निकालकर छाया में सुखाकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण 3 ग्राम लेकर 25 ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार चटाने से लाभ होता है। यह प्रयोग तीन-चार दिनों तक करना चाहिए।

• खाँसी में—टी० बी० की खाँसी में कफ के साथ खून भी आने लगता है। ऐसी परिस्थिति में इमली-बीजों को तवे पर सेंककर, छिलका हटाकर, पीसकर कपड़छन करके चूर्ण बनाकर रखें। इसकी 2 ग्राम मात्रा लेकर शहद के साथ चटाने से खाँसी का रोग मिटता है। रक्तस्राव भी बंद हो जाता है।

• मोच एवं सूजन में—इमली के पत्तों तथा बीजों को पत्थर पर पीसकर, थोड़ा जल मिलाकर आग पर पकाएँ तथा गाढ़ा होने पर गरम लेप कर पट्टी बाँधने से लाभ होता है।

• अंडकोशों में जल भरने पर—इमली की ताजी पत्तियाँ 40 ग्राम पीसकर उसे 100 ग्राम गोमूत्र में औटाएँ तथा इस पेस्ट को अरंडी (अंडी) के पत्तों पर रखकर सहने योग्य गरम हो, तब अंडकोशों पर कपड़े की पट्टी तथा लँगोट से कसकर बाँध दें। अंडकोश का सारा पानी निकल जाएगा।

• चोट से रक्त के जमाव में—इमली की ताजी पत्तियों को उबालकर क्वाथ से सेंकने तथा उँगलियों से त्वचा को सहलाने से जमा हुआ रक्त फैल जाता है।

• कान दरद में—इमली के पत्तों का रस बराबर मात्रा में तिल के तेल में पकाकर-छानकर रखें। यह तेल कर्णशूल के समय कान में डालने से लाभ होता है। ❐

श्रावस्ती में अंगुलिमाल ने आत्मसमर्पण किया। संचित समस्त संपदा को धर्मचक्र प्रवर्तक के लिए समर्पित करके प्रायश्चित की किस्त पहले ही चुका दी थी। दूसरी किस्त के रूप में अपना जीवन प्रव्रज्या के लिए समर्पित करना था। परिशोधन के लिए तप-साधना में प्रवेश पाने का आज संस्कार समारोह था।

इस अवसर पर विशेष उत्सव का आयोजन हुआ। साथ ही कई चर्चाएँ चलती रहीं। एक प्रश्न उठा—इतने बड़े पापी को इतनी जल्दी किस कारण मूर्द्धन्य वर्ग में प्रवेश दिया गया ? उसकी साधना आरंभ से ही क्यों न चलाई गई ? चर्चा तथागत के कानों तक पहुँची। शिष्यों का समाधान करते हुए वे बोले—"संकल्पपूर्ति के लिए दृढ़ता अपनाए रहने की साधना का पूर्वार्द्ध अंगुलिमाल पहले ही पूरा कर चुका था। देवता पर प्रतिदिन पाँच उँगलियाँ काटकर न चढ़ा सकने की प्रतिज्ञा टूटते देखकर उसने एक दिन अपने बाएँ हाथ की पाँचों उँगलियाँ काटकर चढ़ाई थीं। क्या यह घटना आप सबको मालूम नहीं ?"

संकल्प पूर्ण करने के साहसी प्रकारांतर से अध्यात्म का पूर्वार्द्ध कर चुके होते हैं। अंगुलिमाल की इसी विशेषता से उसे मूर्द्धन्य वर्ग में लिया गया है।

वैवाहिक जीवन के व्यावहारिक सत्य

प्राय: हर पति-पत्नी दांपत्य सूत्र में बँधने के पूर्व और आरंभिक काल में अपने दांपत्य जीवन की सुखद कल्पनाएँ और उसे सफल-सार्थक करने का उल्लास, उमंग लेकर चलते हैं, किंतु देखने में आता है कि उनमें कुछ प्रतिशत लोगों को छोड़कर शेष के वे स्वप्न साकार नहीं हो पाते और उनकी उमंगें कुंठित हो जाती हैं। इसका कारण उन भावनाओं और सपनों को सत्य करने की व्यावहारिकता से वे अनभिज्ञ होने के कारण चाहते हुए भी अपनी दांपत्य बगिया के पुष्पों को महका न सके और वे असमय ही मुरझा गए। व्यक्ति की यह असफलता उसके जीवन को, उसके हर क्रियाकलाप को प्रभावित किए बिना नहीं रहती। तद्विषयक व्यावहारिक सूत्र नीचे दिए जा रहे हैं।

जीवन-पथ के दो सहयात्री पति-पत्नी अपने दांपत्य जीवन में प्रविष्ट होने के पूर्व या प्रारंभिक दौर में जो संकल्प लेकर चले थे, परस्पर जो अनुराग लेकर चले थे, आगे के जीवन के कड़ुए-मीठे अनुभवों के मध्य उन पर गर्द जमती जाती है। अत: उन्हें समय-समय पर नवीनीकृत करने के प्रयास करना एवं पारस्परिक प्रेम-प्रदर्शन, जिसमें दैहिक कामनाएँ जुड़ी न हों, प्रदर्शित करना बहुत आवश्यक और उपयोगी रहता है। विवाह के समय लिए गए संकल्पों को विवाहदिवसोत्सव (शादी की वर्षगाँठ) के रूप में विवाह की विधि से ही मनाकर, जिस प्रकार लाइसेंस नवीनीकृत करते हैं, उसी प्रकार प्रतिवर्ष विवाह के संकल्पों का भी नवीनीकरण करना अच्छा और उपयोगी रहता है।

बीच-बीच में और संभव हो सके तो प्रतिदिन प्रेम-प्रदर्शन के लिए पारस्परिक सेवा का क्रम चलाया जाना भी बहुत उपयोगी है। पत्नियाँ तो प्राय: और प्रतिदिन भोजन बनाने, कपड़े धोने व अन्य सेवा-कार्यों द्वारा पति के प्रति अपने सहज अनुराग को प्रदर्शित करती रहती हैं, किंतु पति प्राय: बाहरी काम को महत्त्व देने और पत्नी के इन कार्यों को केवल उसका दायित्व समझकर, उसके साथ जुड़ी भावनाओं तक पहुँच नहीं पाते हैं; जबकि पत्नी चाहती है कि उसके इस अनुराग को समझा जाए, उसकी कुछ प्रतिक्रिया जाहिर की जाए। जब-तब वह प्रतिक्रिया, उसकी प्रशंसा अथवा छोटी-मोटी सेवा, कोई आर्थिक सामर्थ्य के दायरे में रहकर दिया गया प्रेमोपहार के रूप में प्रकट होती रहनी चाहिए। यदि ऐसा नहीं हुआ तो जिस प्रकार पीतल के सुंदर लोटे को प्रतिदिन न माँजने पर वह काला पड़कर मैलग्रस्त और भद्दा हो जाता है; ऐसे ही पति-पत्नी के प्रेम में भी शुष्कता आती जाती है, जो अभिव्यक्त नहीं होती, पर कभी अवसर पाकर कलह, मनमुटाव व विरक्ति के रूप में फूट पड़ती है। जिस प्रकार आत्मा पर चढ़ने वाले कषाय-कल्मषों को धोने के लिए प्रतिदिन उपासना की जाती है, वैसे ही पति-पत्नी को भी अपनी दांपत्य सरसतारूपी मंदाकिनी को सतत प्रवाहमान रखने के लिए किसी-न-किसी प्रकार अनुराग-प्रदर्शन का और

उसके प्रति उत्तर देने का क्रम चलाते रहना चाहिए।

प्रायः देखा यह जाता है कि संतान के आने के पूर्व तक पति-पत्नी में काफी सरसता बनी रहती है। दोनों एकदूसरे का बहुत ध्यान रखते हैं। संतान हो जाने पर दोनों का स्नेह थोड़ा-थोड़ा उनकी ओर बँट जाता है। उनकी ओर स्नेह बँट जाना अस्वाभाविक भी नहीं है, किंतु ऐसा भी होता है कि उनके आने से पहले उन्होंने जो एकदूसरे के साथ एकांतिक संगति भोगी थी, उसकी आदत, उसके उतने न सही थोड़े अंश में ही सही, परितृप्ति चाहती है; जबकि पति-पत्नी उपार्जन, गृहस्थी में फँसकर उस तरफ ध्यान नहीं दे पाते। पर वह पहले वाली मानसिक भूख की तो परितृप्ति चाहते ही हैं; भले ही पेट की भूख की तरह उस भूख की प्रतीति न हो। यह भूख मारी नहीं जानी चाहिए। अतः दिनभर में थोड़ा-सा ही समय सही, पर वह पति-पत्नी का अपना हो, जिसमें किसी दूसरे का हिस्सा न हो। यहाँ यह ध्यान रखना भी आवश्यक है कि यह प्रेम दैहिक कम, मानसिक अधिक हो।

यह सिद्ध सत्य है कि दांपत्य माधुर्य में दैहिक संसर्ग प्रायः विरक्ति पैदा करता है और मानसिक संसर्ग अनुरक्ति। दो मित्रों के बीच बिना किसी दैहिक आकर्षण के उत्कट प्रेम रह सकता है; जबकि यहाँ माता-पिता, भाई-बहन जैसा कोई प्राकृत रिश्ता नहीं होता। फिर भी यदा-कदा एक मित्र दूसरे के लिए जान तक निछावर करने को तत्पर हो जाता है। यह मानसिक अनुरक्ति का ही परिणाम होता है। पति-पत्नी के बीच भी मानसिक परिचय, मानसिक अनुरक्ति जो दिव्यता और स्थायित्व उत्पन्न करती है; वैसा शारीरिक संसर्ग कदापि नहीं। वस्तुतः शारीरिक सम्मिलन के पीछे प्रायः मूल भाव अपने अनुराग का प्रदर्शन ही होता है। यदि इस ओर पति-पत्नी प्रवृत्त हुए, तो उनमें शक्तियों के क्षरण के साथ-साथ और भी कई समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं।

मनोरंजन का भी दांपत्य संबंधों को सफल बनाने में व्यावहारिक महत्त्व है। पत्नी प्रायः घर में ही रहती है। इससे उसके जीवन में एकरसता आ जाती है। यह एकरसता स्वास्थ्य व व्यवहार पर प्रभाव डालती है। वह कुछ उदासीन-सी रहने लगती है और पति उसके व्यवहार में अंतर पाता है तो उसे अपनी उपेक्षा समझ बैठता है। अतः दूसरे-तीसरे दिन या सप्ताह में ऐसा कोई छोटा-सा, कम खरच का मनोरंजन कार्यक्रम बनाकर उसे क्रियान्वित करते रहना चाहिए। जिनके पास समय और सुविधा है, वे रोज थोड़ी देर के लिए बच्चों सहित टहलने जाया करें तो यह व्यायाम और मनोरंजन, दोनों आवश्यकताओं की पूर्ति कर देता है।

काम-वासना पति-पत्नी के पारस्परिक प्रेम का आधार कदापि नहीं हो सकती, किंतु यह बिलकुल अनावश्यक भी नहीं है। संतानोत्पादन के लिए और जहाँ शरीर, मन और आत्मा के संयोग से सुख का रसास्वादन मिले, वहाँ उसका औचित्य भी है, किंतु इसे पेट की भूख की तरह मान लेने की बात जो तथाकथित आधुनिक लोग कहते हैं, मानते हैं, नितांत भ्रामक व अव्यावहारिक है। विवाह मनुष्य की कामवृत्ति की परितृप्ति के लिए नहीं, उसके संयम, उसे ऊर्ध्वमुखी बनाने के लिए होता है। जो दंपती इस सत्य को समझने में भूल करते हैं; उनका प्रेम शारीरिक आवेगों के बरसाती नाले की तरह थोड़े ही दिनों में किनारा तोड़कर बहने के बाद सूख जाता है। अतः इससे बचना ही श्रेयस्कर है। एकदूसरे की सेवा, पिता, भाई, पुत्र व मित्र की तरह दिया गया स्नेह, श्रद्धा व

प्रेम पति देता रहे—यह कामना का शोधन बहुत व्यावहारिक है। पत्नी भी पति के लिए हर घड़ी केवल स्त्री ही नहीं रहती। वह प्राय: माँ, बहन, पुत्री, मित्र व सखा की भूमिका भी निभाती है। यही स्नेह को कामना के विष से मुक्त करने का राजमार्ग है।

जीवन-पथ के दो सहयात्री, पति-पत्नी के मन में यह उत्कट कामना होती है कि उनके सहयोग से उनका साथी प्रगति करता हुआ आसमान को छू ले। इसके लिए वे अभीष्ट त्याग, बलिदान, सहयोग, मार्गदर्शन देने के लिए भी पूरी तरह तैयार रहते हैं। यहाँ एक बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि इस जोश के साथ होश भी रखना बहुत जरूरी है; क्योंकि व्यक्ति की अपनी-अपनी सामर्थ्य, अपना-अपना स्तर होता है। यदि उस सामर्थ्य और उस स्तर को ध्यान में रखते हुए विकास के चरण स्थिर नहीं किए गए और उस पर बढ़ते हुए साथी की मंदगति के साथ अपना धैर्य न जोड़ा गया तो प्राय: परिणाम उसे निरा अयोग्य मान लेने के रूप में सामने आता है। यह बड़ी भयंकर स्थिति होती है। अत: एकदूसरे को आगे बढ़ाने की भावना के साथ इस व्यावहारिक पहलू को भूल नहीं जाना चाहिए।

कृपणता किसी भी क्षेत्र में हो, बुरी ही सिद्ध होती है। धन की तरह पति-पत्नी की एकदूसरे को अपने तक ही सीमित रखने की कृपणता भी कम हानिकारक नहीं होती। पत्नी मात्र पत्नी नहीं होती और पति मात्र पति नहीं होता, वे किसी के भाई, बहन, मित्र, संबंधी, पुत्र, पुत्री, सखा, परिजन आदि भी तो होते हैं। जहाँ एक व्यक्ति अपने साथ जुड़े इन लोगों के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करता है; वहाँ दूसरे के मन में ईर्ष्या या उन संबंधियों के प्रति द्वेष उत्पन्न होता है। उन सभी के साथ पति-पत्नी अपने संबंधों का आदर्श निर्वाह कर सकें। इतनी उदारता, दोनों के मन में होनी ही चाहिए। ☐

रामकृष्ण परमहंस के संपर्क से नास्तिक नरेंद्र को ऋषिकल्प स्वामी विवेकानंद बनने का अवसर मिला। परमहंस जी ने उन्हें व्यक्तिगत जीवन न जीकर लोक-कल्याण के लिए जीवन समर्पित करने की प्रेरणा दी और उन्हें सच्चे अर्थों में संत बनाया।

उन दिनों शिक्षित समुदाय विदेशी आक्रांताओं के संपर्क में आकर नास्तिकतावादी बनता जा रहा था। विद्यार्थियों पर विशेष रूप से उसका प्रभाव पड़ता था। इन परिस्थितियों में उन्होंने भारतीय धर्म देव संस्कृति की विशेषता से न केवल देशवासियों को परिचित कराया, वरन देश-देशांतरों में परिभ्रमण करके अनेक देशों को प्रभावित किया। उनके झकझोरने से देशी-विदेशी विद्वानों ने, जनसाधारण ने नए सिरे से अध्याय आरंभ किया।

उनकी योजनानुसार देश-देशांतरों में रामकृष्ण मिशन बने, जिनके द्वारा स्थायी रूप से वहाँ सेवा-साधना और तत्त्वज्ञान प्रसार का काम होता रहा। वे मात्र उनतालीस वर्ष जिए, पर इतने स्वल्प काल में अपनी लगन और तत्परता के कारण विश्व धर्म-मानव धर्म की इतनी सेवा कर सके, जितनी कि तीन सौ साठ वर्षों में भी संभव नहीं।

कठिनाइयों को तपस्या मानें

सृष्टि संचालन के नियमों के अनुसार जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में परिवर्तन होते रहना एक स्वाभाविक बात है। मानव-जीवन सदैव एक-सा नहीं रहता। आज उतार है तो कल चढ़ाव। एकांगी विचार-प्रेरित मनुष्य इस नियति के विधान को नहीं समझ पाता। वह अपनी इच्छा के अनुकूल परिस्थितियों में ही सुख का अनुभव करता है तथा विपरीत परिस्थितियों में दुःखी हो जाता है। एकांगी दृष्टिकोण के कारण कठिनाई, मुसीबत, कष्ट आदि शब्दों की रचना हुई। मनुष्य अनुकूल परिस्थितियों की चाह के फलस्वरूप दुःख और कठिनाइयों में रोता है। वह सदा ही इनसे बचने के लिए असफल प्रयत्न करता है।

कठिनाइयाँ जीवन की सहज स्वाभाविक स्थितियाँ हैं, जिन्हें स्वीकार करके मनुष्य अपने लिए उपयोगी बना सकता है। वस्तुतः कठिनाइयाँ इतनी भयंकर और कष्टदायक नहीं हैं, जितना बहुत-से लोग समझते हैं। जिन कठिनाइयों से कई व्यक्ति रोते हैं, उन्हीं कठिनाइयों में दूसरे व्यक्ति नवीन प्रेरणा पाकर सफलता का वरण करते हैं। मन और कठिनाइयाँ सापेक्ष हैं। इस तरह कठिनाइयाँ अपने आप में कुछ नहीं हैं, किंतु मन की स्थिति से ही इनका स्वरूप बनता है। निर्बल मन तो अपनी कल्पनाजन्य कठिनाइयों में ही अशांत हो जाता है, सबल मन वाला व्यक्ति बड़ी कठिनाइयों को भी स्वीकार करके आगे बढ़ता है। संतुलित रहने वालों की जीवन-यात्रा सहज गति में चलती है।

परीक्षा की कसौटी के बिना कोई वस्तु उत्कृष्टता नहीं प्राप्त कर सकती। सोना भीषण अग्नि में तपकर ही शुद्ध और उपयोगी होता है। **आग की भयानक गर्मी में पिघलकर लोहा साँचे में ढलने योग्य बनता है। मनुष्य भी कठिनाइयों में तपकर, उत्कृष्ट, सौंदर्य युक्त, प्रभावशाली और महत्त्वपूर्ण स्थान पाता है। कठिनाइयाँ मनुष्य के विकास में महत्त्वपूर्ण स्थान रखती हैं।** कठिनाइयों में खेलने से इच्छा-शक्ति प्रबल होती है। कठिनाइयों में ही जीवन-दर्शन की परीक्षा होती है।

कठिनाइयाँ दुधारी तलवार हैं। जो व्यक्ति इनसे घबराकर गिर पड़ा, वह हार मान बैठा। दोनों ही स्थितियों का उत्तरदायी मनुष्य स्वयं ही होता है। मनुष्य चाहे तो कठिनाइयों को वरदान मान सकता है और अभिशाप भी। जो मनुष्य कठिनाइयों का खुले दिल से स्वागत करता है, उनके साथ खेलता है, वह स्वयं उनसे मिलने वाला लाभ तो प्राप्त करता ही है, किंतु दूसरों के लिए प्रेरणा और आदर्श भी बन जाता है।

किसी भी महापुरुष का जीवन उठाकर देख लीजिए, उसके पीछे कठिनाइयों का एक जीता-जागता इतिहास मिलेगा। कठिनाई से गुजरे बिना मनुष्य का व्यक्तित्व अपने पूर्ण परिष्कार में नहीं आता। कठिनाइयाँ एक खराद की तरह हैं, जो मनुष्य के व्यक्तित्व को तराशकर चमका दिया करती हैं। कठिनाइयों का जीवन में वही महत्त्व है, जो उद्योग में श्रम का, भोजन में रस का है।

चरित्र-निर्माण के लिए भी कठिनाइयों की उपयोगिता है। उत्तराधिकार में संपत्ति पाए हुए व्यक्ति अधिकतर व्यसनी और विलासी हो जाते हैं, किंतु जो कठिनाइयों से जूझ रहा है, उसे संसार की फजूल बातों के लिए अवकाश कहाँ। कष्ट और कठिनाइयाँ मनुष्य के अहंकार को नष्ट करके उसमें विनम्रता और श्रद्धा-भक्ति के भाव भर देती हैं। कठिनाइयाँ मनुष्य को स्वस्थ और सुदृढ़ बनाती हैं।

कठिनाइयाँ मनुष्य-जीवन के लिए वरदान रूप ही होती हैं। परिश्रमी, पुरुषार्थी, साहसी एवं उत्साही लोग अनेक विभूतियों को उपलब्ध कर लेते हैं। कठिनाइयों का मूल्य बहुत गहरा है, किंतु जो कायर हैं, क्लीव हैं, आत्मबल से हीन हैं, वे परीक्षाबिंदु को देखकर डर जाते हैं। फलस्वरूप 'हाय-हाय' करते हुए जीवन के दिन पूरे करते हैं।

मानव जीवन संघर्षपूर्ण है। जीवन में नित्य ही नए-नए उतार-चढ़ावों का सामना करना पड़ता है। महर्षि व्यास ने कहा है—"क्षुद्रमना लोग ही दु:ख के वशीभूत होकर अपने बल, तेज, शक्ति को नष्ट कर लेते हैं, किंतु पुरुषार्थी महामना लोग कष्टों को भी अपनी सफलता और विकास का आधार बना लेते हैं।" स्मरण रखिए उन्नति और सफलता का मार्ग कष्ट एवं मुसीबतों के कंकड़-पत्थरों से ही बना है।

मनुष्य के व्यस्त रहने से कठिनाइयों के प्रति शोक, चिंता एवं उद्विग्नता में डूबने के लिए कोई समय ही नहीं मिलेगा। स्वामी विवेकानंद ने लिखा है—"व्यस्त मनुष्यों को आँसू बहाने के लिए समय नहीं रहता। कठिनाइयाँ एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके अंतर्गत व्यक्ति सुदृढ़, प्रबुद्ध एवं अनुभवी बनता है।"

कठिनाइयाँ जीवन की कसौटी हैं। दु:ख और कठिनाइयाँ मनुष्य को आंतरिक जीवन की ओर प्रेरित करती हैं। विपत्तियों में मनुष्य परमात्मा के बारे में सोचने को बाध्य होता है। महाभारत में वेदव्यास जी ने लिखा है—"दु:ख में ही दु:खियों के प्रति हमदरदी पैदा होती है और मनुष्य भगवान का चिंतन करता है तथा सुख में मनुष्य का हृदय संवेदनारहित होकर कठोर बन जाता है। मनुष्य ईश्वर तक को भूल जाता है। दु:खों में ही विवेक पैदा होता है।"

परिवर्तन संसार का स्वाभाविक गुण है। संसार की शोभा ऋतु परिवर्तन, रात-दिन की तरह परिवर्तनशील है। हर परिवर्तन एक नवीन जिंदगी लेकर आता है। ग्रीष्म के बाद बरसात एक नए सुख का संचार करती है। बचपन, जवानी, बुढ़ापे के रूप में मनुष्य का जीवन परिवर्तनशील है। परिवर्तन जीवन का चिह्न है। एकरसता हर क्षेत्र में अरुचि उत्पन्न कर देती है। कठिनाइयों का आगमन भी इसी परिवर्तनशीलता के ही अंतर्गत हुआ करता है। मानव जीवन संघर्षपूर्ण प्रक्रिया है।

यदि संघर्ष न हो तो कोई शक्तिशाली विद्वान पुरुषार्थी अथवा परिश्रमी बनने का प्रयत्न न करे। प्राकृतिक कठोरताओं के संघर्ष से ही प्रेरित होकर मनुष्य ने जीवन में सुख-सुविधाओं के रूप में बड़ी-बड़ी सभ्यताओं एवं संस्कृतियों का निर्माण कर डाला है। परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की बहुत बड़ी कायरता है। मनुष्य जब तक जीवित है, उसे परिवर्तनपूर्ण उतार-चढ़ाव और बनने-बिगड़ने वाली परिस्थितियों का सामना करना ही होगा।

आपत्तियों का झंझावात नरसिंहों को झकझोरकर उनका प्रमाद दूर करके पुरुषार्थ के

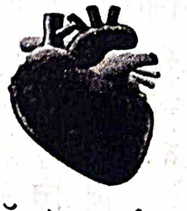
लिए खड़ा कर देता है। आपत्तियाँ संसार का स्वाभाविक धर्म हैं। वे आती हैं और सदा आती रहेंगी। उनसे न तो भयभीत होइए और न भागने की कोशिश करिए।

विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने आती है। दुःख का प्रभाव सच्चे सुख की अनुभूति कराता है। दुःख सापेक्ष है, किंतु सुख उचित होते हुए भी साध्य नहीं है। मनुष्यों का सच्चा मनुष्यत्व दुःख-सुख, दोनों ही अवस्थाओं में मानसिक संतुलन बनाए रखने में है। सम-भावना विवेकशील प्राणी का लक्ष्य है। ❒

कौरवों से द्यूतक्रीड़ा में हारने के बाद पांडवों को वनवास जाना पड़ा। पांडव वन में रह रहे थे कि उन्हें नीचा दिखाने के उद्देश्य से दुर्योधन दल-बल के साथ वन में पहुँचा। उन्हें यह जताने के लिए कि वह कितने राजसी ठाठ-बाट से सुसज्जित है, उसने वन में आखेट का आयोजन किया। आखेट के क्रम में दुर्योधन के सैनिकों एवं भाइयों ने वन में निवास करते एक यक्ष की भार्याओं से दुर्व्यवहार कर दिया। अपनी पत्नियों के साथ हुए इस दुराचरण से यक्ष क्रोधित हो उठा और उसने दुर्योधन की समस्त सेना को पराजित कर दुर्योधन को बंदी बना लिया।

इस घटना का पता जब पांडवों को चला तो युधिष्ठिर ने अपने भाइयों से कहा—"हमें अपने भाई दुर्योधन की सहायता करनी चाहिए। इस समय वह संकट में है।" भीम एवं अर्जुन इस निर्देश से सहमत न थे। दोनों ने एक स्वर में कहा—"दुर्योधन हमारा शत्रु है। ठीक है कि वह हमारा भाई है, पर आज तक उसने कौन-सा भ्रातृधर्म निभाया है। आज हम लोग इस वनवास पर उसी की वजह से हैं। उसे मरने के लिए ही छोड़ देना चाहिए।" युधिष्ठिर ने कहा—"बंधुओ! यह ठीक है कि दुर्योधन के मन में हमारे प्रति कलुष है और उसने इसे प्रमाणित करने का कोई अवसर आज तक छोड़ा नहीं है, परंतु यह भी सत्य है कि वह हमारा भाई है। एक छत के नीचे हमारे बीच मतभेद हो सकते हैं, परंतु बाहरी शत्रु के सामने हमें एक परिवार के रूप में दीखना चाहिए, नहीं तो आपसी मतभेद का लाभ दूसरे लोग उठाते हैं।" शेष पांडव धर्मराज की इस बात से सहमत हुए। सबने साथ मिलकर यक्ष से युद्ध किया और दुर्योधन को छुड़ा लाए। पांडवों के व्यवहार ने दुर्योधन को पारिवारिकता का पाठ पढ़ा दिया।

हमारे शरीर में जैविक घड़ी



भारतीय संस्कृति ऋषिप्रणीत जीवनशैली है, जिसे विज्ञान भी आज प्रमाणित करता है। इस जीव-जगत् के जीवनक्रम के पीछे प्रकृति की कार्यप्रणाली है। भारतीय संस्कृति ही है, जो कब सूर्यग्रहण और चंद्रग्रहण होगा, किस ग्रह की स्थिति कब, कहाँ, किस ग्रह के साथ होगी, यह वैदिक ज्योतिषीय गणना में सटीक सिद्ध करती है।

हमारे शरीर में ईकोलॉजिकल वॉच (जैविक घड़ी) होती है, जो हमें स्वतः नित्य जागने, सोने, भोजन करने आदि के समय संदेश देती है। दैनिक जीवनक्रम की तालबद्ध (रिद्म) का पालन करते रहने वालों को सही समय पर हमारे शरीर की प्राकृतिक घड़ी संकेत देती है। जिनके जीवन में रहन-सहन, खान-पान (आहार-विहार) की अस्त-व्यस्तता होती है, उनकी जैविक घड़ी से तारतम्यता टूट जाती है, हमें जैव चक्रीय आवर्तन की कार्य प्रणाली के अनुरूप जीवन जीना चाहिए।

आधुनिक शोध में वैज्ञानिकों ने पाया है कि हमारे शरीर का कौन-कौन-सा अंग किस समय सक्रिय रहता है। अतः हम उसी अनुरूप दिनचर्या को सुव्यवस्थित करें।

जानिए कुछ उपयोगी तथ्य कब, कहाँ जीवनीशक्ति सक्रिय रहती है—

भारतीय संस्कृति में प्रातःकाल का समय स्वर्णिम माना गया है। उषापान (गरम पानी) पीकर टहलना उत्तम है। इसी समय प्राणवायु का संचार अधिक होता है तथा आध्यात्मिक चेतना से जुड़ने का भी उत्तम समय है। योगासन, प्राणायाम, टहलना (मार्निंग वॉक), प्रार्थना, ध्यान, जप, तप, यज्ञादि कर्म के लिए उपयुक्त समय होता है।

वैज्ञानिकों ने पाया कि प्रातः 3 से 5 बजे तक फेफड़े सर्वाधिक सक्रिय रहते हैं। जीवनीशक्ति फेफड़ों में कार्यरत रहती है।

● प्रातः 5 बजे से 7 बजे के बीच बड़ी आँत में जीवन-ऊर्जा अधिक सक्रिय रहती है। शौच के लिए यही समय उत्तम होता है, जो देर से प्रातः जागते हैं उनकी आँतें सक्रिय नहीं होती हैं, फलतः बड़ी आँत में मल संगृहीत होकर दोषों की वृद्धि कर शरीर को शोषित करता है, रक्त दोषपूर्ण हो जाता है तथा मल सूखने से जीर्ण कब्ज, बवासीर, कोलायटिस आदि समस्याएँ प्रत्यक्षतः होती हैं। अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयों (रोगों) का कारक कब्ज ही होता है।

● प्रातः 7 से 9 बजे तक ऊर्जा की सक्रियता आमाशय में रहती है तथा 9 से 11 तक पेंक्रियाज (अग्न्याशय) में रहती है। पाचक रस इसी समय अधिक बनते हैं, स्रवित होते हैं। अतः जलपान, नाश्ता और पोषक आहार ग्रहण करने के लिए सर्वोत्तम समय माना जाए। अंकुरित आहार, फलाहार, भोजन इत्यादि के लिए भी उपयुक्त समय है।

● दोपहर 11 से 1 बजे के समय जीवनी-शक्ति हृदय में प्रवाहित होती है। हमारी संस्कृति में यह मध्याह्नकाल संध्या, उपासना का समय होता है। करुणा, दया, प्रेम, संवेदना भावनाशीलता आदि का संबंध हृदय से माना

गया है। हृदयशीलता जैसे गुण विकसित करने का समय है। 12 बजे तक मांगलिक कार्य संपन्न कर लेना चाहिए।

● दोपहर 1 से 3 बजे तक जीवनीशक्ति छोटी आँत में सक्रिय रहती है। छोटी आँत पोषक तत्त्वों का अवचूषण कर अनुपयोगी त्याज्य पदार्थ (मल) को बड़ी आँत की तरफ धकेलती है। भोजन 11 से 12 के बीच करते हैं तो 2 घंटे बाद पर्याप्त पानी पीने का नियम है। दोपहर 3-5 के मध्य मूत्राशय में जीवन शक्ति अधिक सक्रिय रहती है। गुर्दे को मजबूती मिलने हेतु यह समय विशेष उपयुक्त माना गया है।

संध्या 5 से 7 बजे तक सुबह के भोजन का पाचन पूर्णरूपेण हो जाता है। शाम का भोजन सूर्यास्त के पूर्व कर लेना उत्तम माना गया है। सूर्यास्त के पूर्व न कर सकें तो भी शाम 7.00 बजे तक भोजन कर लेना ही स्वास्थ्यप्रद होता है। यह सभी को स्मरण रखना चाहिए कि पाचन का संबंध सूर्य से है। देर रात भोजन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रतिकूल ही होता है।

● रात्रि 7 से 9 के बीच जीवन-ऊर्जा आमाशय और गुरदे में सक्रिय रहती है। इसी समय मस्तिष्क विशेष रूप से सक्रिय रहता है। प्रात:वेला के अलावा यह समय भी स्मरण-क्षमता बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण माना गया है। अध्ययन के लिए यह समय उपयुक्त रहता है।

रात्रि 9 से 11 बजे तक जीवनीशक्ति रक्त-परिसंचरण, संस्थान में सक्रिय रहती है। इस अवधि में किया गया भोजन आमाशय में विकृत होकर सड़न, अम्लता पैदा करता है। अपच, अम्लता से अनेक प्रकार की व्याधियाँ पैदा होती हैं। यह समय सोने का है। बाईं करवट लेटकर नींद लेने से लाभ मिलता है।

● रात्रि 11 से 1 बजे तक जीवन-ऊर्जा पित्ताशय में सक्रिय रहती है। इस समय जागने से पित्त विकृति हो जाती है तथा पित्त प्रकोप के कारण अनेक प्रकार के चर्म-रोग, सिरदरद, अनिद्रा, नेत्र रोग उत्पन्न होते हैं। यह समय मेटाबलिज्म का होता है। क्षतिग्रस्त कोशिकाओं का पुनर्निर्माण होता है।

● रात्रि 1 से 3 बजे तक यकृत में जीवनीशक्ति सक्रिय रहती है, जो सूक्ष्म पाचन का कार्य करती है। इस समय गहरी नींद की अनिवार्यता होती है। इस समय दृष्टि भ्रमित एवं मंद होती है। इस समय ही अधिकांश सड़क दुर्घटनाएँ होती हैं। इस समय जगना नहीं चाहिए।

जीवनीशक्ति या ऊर्जा का प्रवाह किस समय किस अंग में अधिक होता है, यह समझना और उसी के साथ अपने आप को तालबद्ध करके जीवनचर्या अपनाना ही प्राकृतिक जीवनशैली है। इसे अपनाने की जरूरत है। ❑

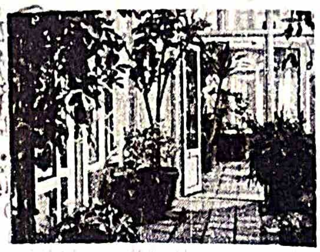
पाठक ध्यान दें

नए डाक नियमों के अनुसार अब बिना पिनकोड व मोबाइल नंबर के कोई डाक नहीं जा सकेगी।

कृपया सभी पाठक अपनी सदस्य संख्या, संपूर्ण नाम पते सहित, पिनकोड, मोबाइल, ई-मेल. व्हाट्सएप नंबर युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा के पते पर डाक से, ई-मेल yugnirman@yugnirmanyojna.org पर अथवा व्हाट्सए-7055514422 पर तुरंत भेजने का अनुग्रह करें।

आगे से अपने सभी पत्र व्यवहार में पिनकोड, मोबाइल नंबर व व्हाट्सएप नंबर का उल्लेख अवश्य करें।

वनस्पति ही प्राणवायु का स्रोत



वनस्पति और प्राणियों का अन्योन्याश्रित संबंध है। एक जिएगी तो दूसरा जिएगा। मनुष्य का आहार वनस्पति है। जीवन की अधिकांश आवश्यकताएँ इसी के सहारे उपलब्ध होती हैं। ईंधन, मकान, शय्या, कपड़े, अनाज, शाक, औषध आदि सभी वृक्ष-वनस्पतियों के सहारे ही उपलब्ध होते हैं। पेड़ ही बादलों को खींचते और बरसने के लिए विवश करते हैं। उनके अभाव में किसी प्राणी का जीवन सुरक्षित नहीं। वनस्पतियाँ ऑक्सीजन छोड़ती हैं। उससे मनुष्य को श्वास द्वारा वायु मिलती है। मनुष्य द्वारा छोड़ी कार्बन-डाइऑक्साइड से पेड़ पलते हैं। प्राणियों द्वारा उपयोग में लाई हुई वनस्पतियाँ खाद बनकर वनस्पति उगाती हैं। वायु-प्रदूषण, भूमिक्षरण जैसी अनेक विपत्तियों से बचाने में वृक्ष-वनस्पतियों की असाधारण भूमिका है। हमें अपने इन प्राणाधार वृक्षों के प्रति भावनाशील एवं जागरूक होना चाहिए। उनका उत्पादन, संरक्षण एवं अभिवर्द्धन प्रकारांतर से अपनी सुविधा-संपदा तथा प्रगति का पथ प्रशस्त करता है।

वनस्पतियाँ उगाने में हमारा पूरा उत्साह नियोजित रहे। साथ ही अवांछनीय रूप से उनका नष्ट किया जाना भी रोकना चाहिए। जितना उनका उपयोग होता है; उतना ही आरोपण-अभिवर्द्धन भी चलना चाहिए।

जिनके पास भूमि है; वे उसका एक अंश उद्यान लगाने के लिए सुरक्षित रखें। मात्र अनाज से ही कमाई नहीं होती। वृक्ष भी तात्कालिक न सही, दूरवर्ती लाभ देते और सत्परिणाम उत्पन्न करते हैं। जलाऊ लकड़ी नित्य काम में आती है तो उसे भंडार में साथ-साथ जमा भी करते चलना चाहिए। खाली भूमि में जलाऊ, छायादार, चारा-पानी वाले, फलदार या औषधियों में काम आने वाले वृक्ष लगाते रहने चाहिए। जिनके पास अपनी भूमि नहीं; वे दूसरों की, सरकार की भूमि में उन्हीं के निमित्त वृक्ष लगाकर लोकहित की एक उपयोगी सेवा-साधना कर सकते हैं। फल-उद्यान लगाना घाटे का नहीं, नफे का सौदा है। अनाज की फसल तो आदि से लेकर अंत तक सेवा चाहती है, पर वृक्षों को कुछ ही दिन सँभालने के उपरांत वे फिर कोई सेवा नहीं माँगते और निरंतर बहुमुखी प्रतिफल प्रस्तुत करते रहते हैं।

वृक्ष आर्थिक दृष्टि से ही नहीं, शरीर-निर्वाह और मानसिक संतुलन की दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण हैं। हरीतिमा न केवल नेत्रों को शीतलता एवं ज्योति प्रदान करती है, वरन मानसिक संतुलन बनाने, शालीनता, प्रसन्नता तथा बलिष्ठता प्रदान करने की भी भूमिका निभाती है। मनुष्य का कर्त्तव्य है कि स्वार्थ एवं साधना से लेकर परमार्थ-प्रयोजन तक के समन्वय का दृष्टिकोण अपनाते हुए हरीतिमा-संवर्द्धन के लिए प्रयत्नरत रहे। अपनी या पूर्वजों की स्मृति में वृक्षारोपण को श्राद्ध-परंपरा की एक महत्त्वपूर्ण कड़ी समझा जा सकता है। अपना उपयोगी स्मारक किसी को बनाना हो तो उसे उद्यान लगाने, वृक्षारोपण करने की

सस्ती किंतु हर दृष्टि से श्रेयसिक्त योजना बनानी चाहिए।

हर स्तर का व्यक्ति इतना तो कर ही सकता है कि अपने घरों में पुष्प-वाटिका, शाक-वाटिका लगाए। पुष्प-वाटिका में खिलते हुए फूल अपनी मुस्कान से हर किसी का मन लुभाते और सहज प्रसन्नता प्रदान करते हैं। पूजा-उपचार में, अतिथि-सत्कार में उनसे अच्छा और सस्ता दूसरा उपचार हो नहीं सकता। अतिथि के हाथ में एक छोटा-सा गुलदस्ता थमा दिया जाए तो किसी भी भावनाशील की कृतज्ञता उभरेगी। घर के वातावरण में प्राणवायु का बाहुल्य रखने में पुष्प-वाटिका का अपना महत्त्व है।

घरेलू शाक-वाटिका की उपयोगिता का तो कहना ही क्या? आँगन में, छत पर, छोटे टोकरों-गमलों में शाक-भाजी के पौधे लगाए जा सकते हैं। छप्परों पर सेम, अंगूर, लौकी, तोरई, परवल आदि की बेलें चढ़ाई जा सकती हैं। इसमें न बहुत-सा श्रम करना पड़ता है; न समय लगता है और न बड़े साधन जुटाने की आवश्यकता पड़ती है। मनोरंजन, कुतूहल एवं उत्साह की अभिवृद्धि का यह एक अच्छा स्वरूप है। जो इस आरोपण में रुचि लेते हैं, उन्हें सृजनात्मक सत्प्रवृत्ति उभारने का अवसर मिलता है और उस आधार पर बढ़ने वाली अभिरुचि आगे चलकर बड़े निर्माणों के लिए आधारभूत कारण बनती है। शिशुपालन, पशुपालन की तरह वनस्पति-उत्पादन, अभिवर्द्धन भी एक उपयोगी प्रसंग है। इस अभ्यास में जितना श्रम और समय लगता है; उसकी तुलना में लाभ निश्चित रूप से अनेक गुना होता है।

इन दिनों कुपोषण की सर्वत्र शिकायत है। भोजन में पोषक-तत्त्व घटते जाने से अनेकानेक रोगों की अभिवृद्धि होती चली जा रही है। कुपोषण का प्रमुख कारण आहार में हरी वनस्पतियों की कमी होना है। एक तो चटोरेपन की आदत ने ऐसे ही लोगों को तली-भुनी चीजें खाने का आदी बना दिया है और हरे शाकों में स्वाद की कमी देखकर उपेक्षा बरती जाती है। दूसरे, उसका खरीदना भी कम बोझिल नहीं है। अन्य वस्तुओं की तरह शाक भी कम महँगे नहीं हैं। कभी-कभी तो उनका भाव इतना महँगा हो जाता है कि उन्हें मात्र अमीर ही खरीद सकें। ऐसी दशा में शाकों के उपयोग से वंचित रहने वाले जनसमुदाय को यदि कुपोषणजन्य, दुर्बलता एवं रुग्णता का शिकार बनना पड़ता हो, तो आश्चर्य ही क्या?

घरेलू शाक-वाटिकाएँ इस समस्या का सहज समाधान प्रस्तुत करती हैं। आँगनबाड़ी, छतबाड़ी, छप्परबाड़ी के रूप में थोड़ी-सी जानकारी प्राप्त करके थोड़े-से उत्साह-परिश्रम का प्रयोग करने भर से यह हो सकता है कि एक छोटी गृहस्थी के लिए कामचलाऊ मात्रा में हर मौसम में सब्जी उपलब्ध होती रह सके।

कम-से-कम चटनी-वाटिका तो कोई भी लगा सकता है। गमलों में धनिया, पुदीना, पालक, अदरक, मिर्च आदि भी उतनी मात्रा में उगा ही सकते हैं कि उनकी चटनी घर के हर सदस्य को मिल सके। आँवला, नीबू आदि उसमें बाहर से खरीदकर मिला देने पर मात्रा, उपयोगिता एवं स्वादिष्टता और भी अधिक बढ़ जाती है। कुपोषण के संकट से निपटने में उतना उपाय-उपचार भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। हमें इस प्रचलन को न केवल अपने घर में, वरन अपने प्रभाव-क्षेत्र में अधिकाधिक विस्तृत करने का प्रयत्न करना चाहिए। इसमें प्रत्यक्ष

लाभ और पुण्य-परमार्थ के दोनों ही प्रयोजन समान रूप से सन्निहित हैं। जन-जन को इस दिशा में प्रेरित और प्रोत्साहित करने की आज बड़ी आवश्यकता है।

हर वर्ष बरसात के होने पर धरती पर नीम, करंज, आम, इमली, बरगद, अशोक, पीपल आदि अनेक वृक्ष स्वतः ही प्रकृति की देन स्वरूप उगते हैं, उन्हें संरक्षित कर पोषित करें, तो प्रकृति की कृपा मिलेगी। अभी बरसात का समय है इसमें वृक्षारोपण प्रक्रिया को आसानी से आगे बढ़ाया जा सकता है। ❐

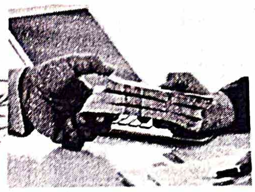
शिवाजी उन दिनों मुगलों के विरुद्ध छापामार युद्ध लड़ रहे थे। रात को थके-माँदे वे एक वनवासी बुढ़िया की झोंपड़ी में जा पहुँचे और कुछ खाने-पीने की याचना करने लगे। बुढ़िया के घर में चावल थे, सो उसने प्रेमपूर्वक भात पकाया और पत्तल पर परोस दिया। शिवाजी बहुत भूखे थे। सो सपाटे से भात खाने की आतुरता में उँगलियाँ जला बैठे, मुँह से फूँककर जलन शांत करनी पड़ी। बुढ़िया ने आँखें फाड़कर देखा और बोली—"सिपाही! तेरी शक्ल शिवाजी जैसी लगती है और साथ ही यह भी लगता है कि तू उसी की तरह मूर्ख भी है।"

शिवाजी स्तब्ध रह गए। उनने बुढ़िया से पूछा—"भला शिवाजी की मूर्खता तो बताओ और साथ ही मेरी भी।"

बुढ़िया ने कहा—"तूने किनारे-किनारे से थोड़े-थोड़े ठंढे चावल खाने की अपेक्षा बीच के सारे भात में हाथ मारा और उँगलियाँ जला लीं। यही बे-अकली शिवाजी करता है। वह दूर किनारों पर बसे छोटे-छोटे किलों को आसानी से जीतते हुए शक्ति बढ़ाने की अपेक्षा बड़े किलों पर धावा बोलता है और मात खाता है।" शिवाजी को अपने युद्ध में न जीत पाने का कारण पता चल गया। उन्होंने बुढ़िया की सीख मानी और पहले छोटे-छोटे राज्यों व किलों को जीता, फिर बड़े किलों पर धावा बोला और जीतता गया। छोटी सफलताएँ पाने से उनकी शक्ति बढ़ी और अंततः बड़ी विजय पाने में समर्थ हुए।

शुभारंभ जब छोटे-छोटे कदमों से होता है तो विजय अवश्य मिलती है। संसार में जिनने भी महत्त्वपूर्ण सफलताएँ जीवन में अर्जित की है, सभी के लिए यही राजमार्ग रहा है कि छोटी सफलताओं से बड़ी सफलताओं की ओर निरंतर बढ़ते रहा जाए।

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

रक्षाबंधन पर्व श्रावणी

रक्षाबंधन पर्व श्रावणी, प्रायश्चित कर्म विधान है।
करें समीक्षा अपनी हम सब, करना आत्मनिर्माण है॥

वर्षा ऋतु की सुषमा इसमें, भाई-बहन का प्यार है,
प्यार और सहकार है जिसमें, श्रेष्ठ वही परिवार है,
पूजन वेदों का करके हमको, भर लेना सद्ज्ञान है।
करें समीक्षा अपनी हम सब, करना आत्मनिर्माण है॥

ऋषियों का पूजन करके हम, गौरव गरिमा याद करें,
स्वाध्याय-संयम-सेवा में, कभी नहीं प्रमाद करें,
सम्मान प्रदान करें नारी को, करना उसका उत्थान है।
करें समीक्षा अपनी हम सब, करना आत्मनिर्माण है॥

उतरे ज्ञान, कर्म बन करके, युवक सभ्य-शालीन बनें,
परिस्थितियों से तालमेल कर, मन कभी नहीं मलीन बनें,
तत्त्व श्रेष्ठता के बढ़ें हमेशा, करना युग निर्माण है।
करें समीक्षा अपनी हम सब, करना आत्मनिर्माण है॥

प्रज्ञावतार के युग साहित्य को, जन-जन तक पहुँचाना है,
धरती का श्रृंगार वृक्ष हैं, वृक्षों को सघन लगाना है,
सत्प्रवृत्तियाँ फैलें जग में, बढ़ाना प्रज्ञा अभियान है।
करें समीक्षा अपनी हम सब, करना आत्मनिर्माण है॥

—विष्णु शर्मा 'कुमार'

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

गायत्री जयंती पर्व पूजन एवं यज्ञ पूर्णाहूति

युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र. ति. 17-7-2026

Regd No. Mathura-024/2024-2026

Licensed to Post Without Prepayment

No. Agra/WPP-10/2024-2026

युग निर्माता शिक्षक शिविर

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