

# अक्रम यूथ

जुलाई 2018 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ 20



भारतीय  
संस्कृति  
भागा - 2



# अनुक्रमणिका

4 संस्कृति

6 Q & A

7 दुनिया का सब से बड़ा संयुक्त परिवार

8 ज्ञानी विद यूथ

10 जीवन के चार आश्रम

12 माता-पिता की सेवा

14 दादाश्री के पुस्तक की झलक

16 उपवास

19 भारत देश को आप कितनी अच्छी तरह से पहचानते हैं

20 योग

23 Summer camp - 2018

वर्ष : 6, अंक : 3  
अखंड क्रमांक : 63  
जुलाई 2018

संपर्क सूत्र :  
ज्ञानी की छाया में,  
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,  
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,  
मु.पो. - अडालज,  
जिला : गांधीनगर-382421, गुजरात  
फोन : (079) 39830100

email: akramyouth@dadabagwan.org  
website: youth.dadabagwan.org  
store.dadabagwan.org/akram-youth

संपादक : डिम्पल मेहता

**Printer & Published by**  
Dimple Mehta on behalf of  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

**Owned by**  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

**Published at**  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

**Printed at : Amba Offset**  
B-99, GIDC, Sector-25,  
Gandhinagar – 382025.  
Gujarat.

Total 24 Pages with Cover page

**Subscription**  
Yearly Subscription  
India :200 Rupees  
USA: 15 Dollars  
UK: 12 Pounds  
5 Years Subscription  
India : 800 Rupees  
USA: 60 Dollars  
UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn  
in favour of "Mahavideh Foundation"  
payable at Ahmedabad.



# संपादकीय

हिन्दुस्तान की संस्कृति मानव संस्कृति जितनी ही पुरानी है। इस सम्मानित भारतीय समाज का हृदय पौराणिक संस्कृति में धड़क रहा है। भारत देश भव्य मंदिरों, विशाल हिमालय, राजनीति, बोलिवुड या क्रिकेट से कहीं ज्यादा विशेष है। विभिन्न परंपरागत उत्सव, त्योहार, लोक नृत्यों, धार्मिक रीति-रिवाजों, अलग-अलग भाषाएँ व बोलियाँ, जीवन से जुड़े हुए उच्च मूल्य वगैरह इस विशाल स्वतंत्र देश की सांस्कृतिक विविधता दर्शाते हैं।

भारतीयों में पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे नैतिक मूल्य और आध्यात्मिक ज्ञान, इस देश की गर्व लेने योग्य अमूल्य धरोहर है। ऐसी सांस्कृतिक धरोहरों में से एक है योग विज्ञान, जिसमें सिर्फ व्यायाम ही नहीं बल्कि अध्यात्म (जो कि योग विज्ञान का अभिन्न हिस्सा है) का भी समावेश किया गया है। इस विज्ञान को अब आंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृति मिल गई है और "यूनेस्को" ने इसे भारत की अमूल्य सांस्कृतिक विरासत के तौर पर स्थान दिया है।

भारत में हजारों सालों से जिस प्रथा का पालन करते आ रहे हैं, ऐसी उच्च प्रथाओं में से एक है आश्रम प्रथा।

आश्रम प्रथा, मानवजीवन को चार हिस्सों में बाँटकर उत्तम जीवनशैली जीने की कला पर आधारित है। इसका मूल उद्देश्य आत्मा का विकास है। अपना यह अंक इस दिलचस्प और गहन भारतीय संस्कृति की विशेषता की झाँकी करवाता है।

"भारतीय संस्कृति" के इस दूसरे अंक में भी अनेक आध्यात्मिक गुरुओं की भूमि, ऐसे भारत की कई दिलचस्प जानकारियों का समावेश किया गया है।

आप सभी को यह अंक पढ़कर मज़ा आएगा ऐसी आशा के साथ।

जय सच्चिदानंद।

- डिम्पल मेहता

जुलाई 2018

03

# संस्कृति



पिछले अंक में हमें भारत की अलग-अलग संस्कृति के बारे में सविस्तार जानकारी मिली थी। मूल्यों एवं ज्ञान का अद्भुत समन्वय ऐसी भारतीय संस्कृति, पीढ़ी दर पीढ़ी विरासत में मिलनी चाहिए यह हकीकत है लेकिन "यह सब शुरू कैसे हुआ होगा?" ऐसा विचार हमें कई बार आता है, जो बहुत सामान्य बात है।

दादाश्री कहते थे कि, आज हम लोगों के पास जो ज्ञान और समझ है वह ऋषभदेव भगवान ने हमें दी है। उन्होंने अनेक कसब, हस्तकला और व्यापार कौशल्य लोगों की योग्यता के अनुसार उन्हें सीखाए थे। कई लोगों को उन्होंने खेती करना सीखाया और कई लोगों को अनाज का व्यापार करना सीखाया। उन्होंने मूल अक्षर, भाषा और लिखने के साधनों की खोज की थी। स्वरक्षण के लिए उन्होंने हुष्ट-पुष्ट व्यक्तियों को मार्शल आर्ट्स सीखाया। इस तरह से लोगों के कुदरती गुणों का विकास करके मानव समाज को समृद्ध बनाया। अस्तित्व, ज्ञान, व्यवस्थातंत्र और विकास के क्षेत्र में उनके द्वारा दिए गए संस्कार 90 लाख वर्षों से भारत से जुड़े हुए हैं।

जिस प्रकार रसोई कला में योग्य मसालों के उपयोग से खाना स्वादिष्ट बनता है, उसी प्रकार "संस्कार" (संस्कारी मूल्य) व्यक्ति को समृद्ध बनाते हैं ताकि व्यक्ति अपने जीवन को एक दिशा देने के लिए और जीवन में आने वाली हर एक परिस्थिति का सामना करने के लिए सशक्त बनता है।





**प्रश्नकर्ता :** पहले, प्राचीन काल में लोग संयुक्त परिवार में रहते थे और अब हमें बहुत ही कम संख्या में संयुक्त परिवार देखने को मिलते हैं। लोग विभक्त परिवार में अकेले रहते हैं, तो इसका बच्चों के परवरिश पर कैसा प्रभाव पड़ेगा?

इसीलिए उन्हें संस्कार नहीं प्राप्त होते। यहाँ बच्चों को संयुक्त परिवार जैसा प्रेम, देख-रेख या संस्कार नहीं मिल पाते, वहाँ तो अगर माता-पिता व्यस्त रहें तो भी बच्चों की देख-रेख हो ही जाती थी। माता-पिता के भाई-बहन उनकी देख-रेख करते थे जो कि विभक्त परिवार में नहीं हो पाता। यहाँ पर उन्हें पूरा प्रेम नहीं मिलता इसलिए बच्चे बाहर जाकर प्रेम ढूँढते हैं, परिणाम स्वरूप वे बुरी संगत में फँस जाते हैं। संयुक्त परिवार में बच्चों को सुख-सुविधाएँ कम मिलती थीं और अब विभक्त परिवार में सुख-सुविधाएँ ज्यादा है लेकिन बच्चों को ज़रूरी संस्कार नहीं मिलते। अतः प्राचीन काल में संयुक्त परिवार बच्चों के परवरिश के लिए ज्यादा लाभदायक थे।

**आप्तपुत्र :** विभक्त परिवार के बजाय संयुक्त परिवार में बच्चे की परवरिश अच्छे धार्मिक संस्कारों के साथ ज्यादा सुंदर तरीके से होता है। वहाँ दादा-दादी, चाचा-चाची, बुआ बड़े भाई-बहन रहते हैं, जो प्रेमपूर्वक एकदूसरे की देखभाल करते हैं।

बच्चे जब अपने माता-पिता को दादा-दादी की देख-रेख करते हुए देखते हैं, तब उन्हें भी लगता है कि उन्हें भी अपने माँ-बाप की देख-रेख करके उनकी सेवा करनी चाहिए। हर एक के साथ मिल-जुलकर रहना चाहिए। इस काल में जब परिवार, बच्चे और माँ-बाप तक ही सीमित है - छोटा है इसलिए माँ-बाप बच्चों को अकेला छोड़कर पूरे दिन अपने काम में व्यस्त रहते हैं। बच्चे अगर उन्हें परेशान करें तो उन्हें मोबाइल फोन या ऐसा ही कोई खिलौना दे देते हैं ताकि बच्चे पूरे दिन उसी में व्यस्त रहें।

## भारतीय संस्कृति -संयुक्त परिवार

# दुनिया का सब से बड़ा संयुक्त परिवार



“ झीओना छना का परिवार ”

सदस्य - 181

स्थल, मिझोरम, भारत





# ज्ञानी विथ यूथ

## गुरु-शिष्य परंपरा

**प्रश्नकर्ता :** "गुरु-शिष्य" परंपरा भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसके मूल में "गुरु बगैर ज्ञान नहीं मिलता" वह भावना है। आज गूगल, इंटरनेट और यू-ट्यूब का युग है, जिसके द्वारा लोग ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं और सब सीख भी लेते हैं। आज की पीढ़ी गुरु के बजाय यानी प्रत्यक्ष के बजाय गूगल और इंटरनेट पर ज्यादा आश्रित रहती है और उस पर ही ज्यादा विश्वास रखती है, तो फिर गुरु-शिष्य परंपरा के फायदे और नुकसान समझाने की कृपा करें।

**पूज्यश्री :** इंटरनेट सीखने के लिए गुरु चाहिए या नहीं?

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, चाहिए लेकिन एक बार सीख लेने के बाद...

**पूज्यश्री :** शब्दों को सीखने के लिए आधार तो लिया न! क, ख, ग सीखने के लिए ए, बी, सी, डी सीखने के लिए? यानी आधार तो लेते हैं लेकिन इसमें कैसा है कि अगर स्विटज़रलैंड देखना है तो घर बैठकर गूगल पर उसकी फोटो देखता रहना है या वहाँ घूमने जाता है?

**प्रश्नकर्ता :** जाता है।

**पूज्यश्री :** जबकि सैम्पल देखकर ऐसा लगता है कि इतना सुंदर है, वहाँ इतनी सारी देखने की चीजें हैं, तो चलो, इस बार हम वहाँ जाएँगे। तो जाते हैं न? यानी गूगल तो इन्फॉर्मेशन के लिए हैं, अनुभव करने के लिए तो

जाते ही हैं। अभी ऐसा ही है, इससे थोड़ा फायदा भी हुआ है और थोड़ा नुकसान भी हुआ है। नुकसान यह है कि जीवित व्यक्ति के साथ व्यवहार में कमज़ोर होता जा रहा है। गूगल से सीखता तो 10-15 प्रतिशत होगा लेकिन 80-85 प्रतिशत तो मोह पूरा करता है। मूवी और टी.वी. और सब कुछ... मनोरंजन जितना ज्यादा उतनी मानसिक कमज़ोरियाँ बढ़ती हैं। कमज़ोर हो जाता है इसलिए फिर जीवित व्यक्ति के साथ व्यवहार में मज़ा ही नहीं आता। इसके बजाय हम तो अकेले रहकर काम करेंगे लेकिन जीवित व्यक्ति के साथ एडजस्टमेंट लेना नहीं सुहाएगा। सामने वाला कुछ कहे तो हमें जवाब देना पड़े, टकराव के समय एडजस्टमेंट लेना पड़े तो डिप्रेशन आ जाता है, अपमान लगता है। इन इंटरनेट वालों को भोगवटा के समय हल निकालना नहीं आता। यानी शक्ति कम होती जाती है, बेरिंग पावर कम होता जाता है। रहते हैं माँ-बाप या सास-ससूर के साथ और अपने बच्चे के लालन-पालन के बारे में गूगल से पूछते हैं, बेटे को ऐसा हो गया है, क्या करें? इसी से बच्चा ज्यादा बीमार पड़ जाता है, लेकिन बेचारे अब करें भी क्या? हाँ रेसीपी के बारे में पूछे तो चलेगा कि पूरनपुड़ी कैसे बनाते हैं? वह गूगल से सीखकर बना सकते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, ऐसा सब ही होता है। सोफ्टवेर हो या और कुछ हो तो उसमें से सीखकर फिर उसी को उपयोग में लेते हैं।

**पूज्यश्री :** हाँ, लेकिन अंत में उसे स्कूल तो जाना ही पड़ता है न? कॉलेज के सर्टिफिकेट, डॉक्टर के या किसी और के, लेने तो जाना ही पड़ता है न? अतः ये सब चाहे जितना भी हो फिर भी सिर्फ इन्फॉर्मेशन प्राप्त करते हैं लेकिन वास्तव में फिर कहीं और जाते ही हैं।

**प्रश्नकर्ता :** और गुरु में ऐसी काबिलियत होनी चाहिए न? यानी कई बार ऐसा होता है कि ऐसे गुरु मिल जाते हैं कि जिनके पास पूरी जानकारी नहीं होती।

**पूज्यश्री :** अब उसका तो क्या कर सकते हैं? हमें अगर कपड़ा खरीदना हो तो हमें पता होना चाहिए कि मुझे ऐसा चाहिए। गुरु में भी ऐसा ही है, हम क्या प्राप्त करना चाहते हैं, उस पर आधार है। आप अगर मोक्ष का ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं, तो ऐसे ढूँढो। संसार में सुखी होना चाहते हो तो वैसे ढूँढो। यानी आप क्या प्राप्त करना चाहते हैं, उसकी सही समझ आपमें होनी चाहिए, जो कि हमारे अनंत अवतार के अनुभव का परिणाम है, वह समझ गूगल नहीं दे सकेगा। हमारे आत्मा में अनंत गूगल की शक्ति है। गूगल, हम क्या चाहते हैं उसे नहीं जान सकता इसलिए हम कह सकते हैं कि उसकी शक्ति मर्यादित है। अनंत जन्मों के हमारे अनुभव हमें अपने ध्येय की तरफ आगे ले जाते हैं और अंत में हम अपने ध्येय को प्राप्त करते हैं।



# जीवन के चार आश्रम

भारतीय उपखंड के सब से महत्वपूर्ण एवं प्राचीन ऐसे हिन्दू धर्म के शास्त्रों में कहे अनुसार जीवन को (औसत आयु 100 वर्ष मानकर) चार बराबर आश्रमों में बाँट दिया है। ब्रह्मचर्याश्रम (जन्म से 24 साल) गृहस्थाश्रम (25-49 साल) वानप्रस्थाश्रम (50-74 वर्ष) और संन्यासश्रम (75 से मृत्यु तक) चलो, इन चारों आश्रमों को हम संक्षिप्त में समझेंगे।

1

## ब्रह्मचर्याश्रम

(जन्म से 24 साल)

यह विभाग ब्रह्मचर्य पालन के साथ शिक्षण पर केन्द्रित है। शिष्य गुरु के घर उनके साथ रहकर विज्ञान, तत्त्वज्ञान, पवित्रधर्मग्रंथों, न्याय-तर्कशास्त्र और आत्मसंयम का ज्ञान प्राप्त करते हैं। धर्म, प्रमाणिकता, नीति, सद्गुण, फर्ज, ज़िम्मेदारीपूर्वक जीवन जीना, ये सभी सीखने के साथ-साथ गुरु को दक्षिणा देने के लिए काम भी करते हैं।

2

## गृहस्थाश्रम

(25 से 49 साल)

इस विभाग में मनुष्य गृहसंसार चलाने की ज़िम्मेदारी के साथ परिवार के भरण-पोषण, संतानों की शिक्षा और परिवार पर केन्द्रित धार्मिक-सामाजिक जीवन जीते हैं। समाजशास्त्र के संदर्भ में गृहस्थाश्रम का यह विभाग सब से महत्वपूर्ण माना गया है। इसमें लोग सिर्फ नीतिमय जीवन ही नहीं जीते बल्कि ज़िंदगी के दूसरे विभागों में टीके रहने के लिए अपने लिए और संतानों एवं भावि पीढ़ी के लिए धन-धान्य का भी उपार्जन करते हैं।

3

## वानप्रस्थाश्रम

(50-74 वर्ष)

निवृत्ति का विभाग, जब मनुष्य घर गृहस्थी की ज़िम्मेदारी, आने वाली पीढ़ी को सौंपकर, एक सलाहकार का पात्र निभाकर धीरे-धीरे दुनियादारी से विमुक्त हो जाते हैं। यह एक ऐसा विभाग है जिसमें व्यक्ति जीवन में धन-संपत्ति, सलामती, आनंद-प्रमाद एवं भोग-विलास के प्राधान्य से परिवर्तित होकर मोक्ष, आध्यात्मिक मुक्ति का प्राधान्य स्थापित करते हैं।

4

## संन्यास आश्रम

(75 वर्ष से मृत्यु तक)

यह विभाग भौतिक इच्छाओं, परिग्रहों से संसारिक मुक्ति की ओर का है जो भोगविलास युक्त जीवन से मुक्त होकर, समझदारीपूर्वक अरुचि द्वारा किया जाता है। किसी भी स्वार्थ के बिना घर-संपत्ति से दूर होकर मोक्ष, शांति और आध्यात्मिक जीवन की ओर मुड़ने वाली अवस्था है।

**प्रश्नकर्ता :** ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम और संन्यासश्रम और फिर हर एक पच्चीस साल के।

**दादाश्री :** यह बात तो तब की है जब सौ साल तक जीते थे। रचना कितनी सुंदर है और यह "रचना" शब्द क्या करता है? वह मन पर इफेक्ट करता है इसलिए मन उस तरफ मुड़ जाता है। अभी अगर गवर्नमेन्ट ऑर्डर दे कि नौ बजे के बाद सभी को सो जाना पड़ेगा, दो-चार बार अगर सख्ती से ऐसा ऑर्डर दे, तो फिर मन उस तरफ मुड़ जाएगा। मन का स्वभाव है कि "ऑर्डर क्या है?" मन डिस्ऑर्डर वाला नहीं है, ऑर्डर होना चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** संसारी जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन कर सकते हैं क्या?

**दादाश्री :** हाँ। बहुत सुंदर तरीके से पालन करने वाले होते हैं। पहले सभी ऋषिमुनि ब्रह्मचर्य का पालन करते थे। स्त्री और पुरुष दोनों। शादी-सुदा भी पालन करते हैं। दो जोड़ी रहती है, वे भी पालन करते हैं। हमने भी कई लोगों को विधि करवाकर ब्रह्मचर्य व्रत दिया है।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, लेकिन जब दोनों (पति-पत्नी) एक हो जाएँ, तभी हो सकता है।

**दादाश्री :** हाँ।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन अगर पुरुष की इच्छा ब्रह्मचर्य का पालन करने की हो और स्त्री की न हो तब क्या करें?

**दादाश्री :** नहीं हो तो क्या परेशानी है? समझा देना चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** कैसे समझाएँ?

**दादाश्री :** वह तो समझाते-समझाते धीरे-धीरे राह पर आएगा, तुरंत बंद नहीं होगा। समझाते-समझाते। दोनों समाधानपूर्वक चलो। इसमें क्या नुकसान है, ऐसी सारी बातें और विचार करने चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** पुरुष ने ज्ञान लिया है, स्त्री ने ज्ञान नहीं लिया। पुरुष को पता है कि यह ब्रह्मचर्य...

**दादाश्री :** ऐसा नहीं चलेगा, स्त्री को भी ज्ञान दिलवाना पड़ेगा। शादी क्यों की थी?

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन स्त्री को ज्ञान दिलवाने की पुरुष की भावना के बावजूद भी ऐसा संभव नहीं हो पाता।

**दादाश्री :** ऐसा नहीं हो पाए तो हमें संयोगों को समझना चाहिए तब तक थोड़े समय के लिए संयोगों के आधार पर रहना पड़ेगा।



# माता-पिता की सेवा



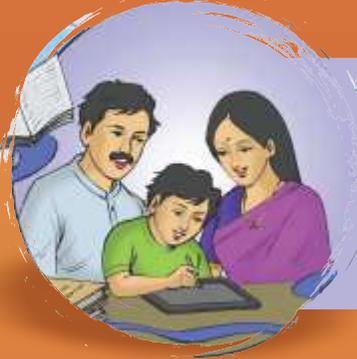
माता-पिता की सेवा में है  
सर्व तीर्थ धाम रे (२)

उनके दिल को ठंडक पहुँचाकर  
पुन्य कमाओ अमाप रे (२)  
माता-पिता की...



जन्म देकर उपकार किया (२)  
वह ऋण अनंत अपार रे (२)

ठेस न पहुँचे उस दिल को कभी,  
इतना रखना ध्यान रे (२)  
माता-पिता की...



पढ़ा-लिखा कर बड़ा किया (२)  
दिए सत्-संस्कार रे (२)

उनके पास छोटे बनकर जाना  
चरण स्पर्श करना रे (२)  
माता-पिता की...



दुनिया को भुला कर (२)  
देखा तूझ में ही ब्रह्मांड रे (२)

मुँह मत फेरना  
उनका लूट जाएगा ब्रह्मांड रे (२)  
माता-पिता की...

# में हैं सर्व तीर्थधाम

आँली पकड़कर चले जिनकी (२)  
गिरने न दिया ज़रा सा भी रे (२)

देना सहारा उनको हमेशा  
उठाना उनका भार रे (२)

माता-पिता की...



अपनी इच्छा को त्याग कर (२)  
लुटाया तूझ काज रे (२)

पूरी करनी उनकी इच्छा  
एक-एक करके याद रे (२)

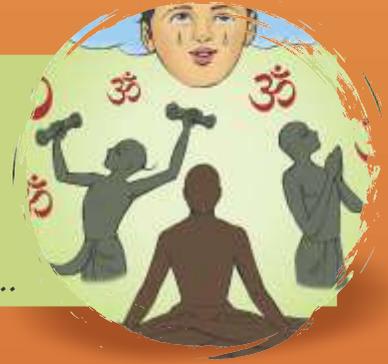
माता-पिता की...



माँ-बाप की सेवा से (२)  
ऐसे खुश होंगे भगवान रे (२)

लाखों-करोड़ों खर्चने से  
या भगवान की भक्ति से भी नहीं  
होंगे ऐसे रे (२)

माता-पिता की...



## बुजुर्गों की सेवा के संस्कार

To Download this Audio Song / Pad,  
visit...

<http://tiny.cc/seva-pad>

# दादाश्री के पुस्तक की झलक

छोटे बच्चों को समझाना चाहिए कि सुबह नहा-धोकर भगवान की पूजा करें और रोज़ बोलें कि, "मुझे और जगत् को सद्बुद्धि दीजिए, जगत् कल्याण करिए।" इतना बोलने से उन्हें संस्कार मिलेंगे और माँ-बाप का कर्मबंधन छूटेगा।

"दादा भगवान के असीम जय जयकार हो" रोज़ बच्चों से बोलने को कहें। हिन्दुस्तान के बच्चे इतने सुधर गए हैं कि सिनेमा देखने नहीं जाते। शुरुआत के दो-तीन दिन थोड़ी व्याकुलता रहती है, लेकिन फिर दो-तीन बाद अंदर स्वाद चखने के बाद बल्कि उसे ही याद करते हैं।

प्रश्नकर्ता : घर में आरती करने का महत्त्व क्या है?

दादाश्री : आरती करने का महत्त्व और कुछ नहीं, आपको आरती का फल मिलेगा। मेरी हाज़िरी में

आरती का जैसा फल मिलेगा न, ऐसा किसी जगह नहीं मिलेगा। घर में तो अपनी सेटिंग के अनुसार करता है, लेकिन घर में करने से भी आरती का फल बहुत उच्च मिलेगा। इसीलिए सभी ने सेट कर लिया है, पूरे दिन दूषित वातावरण उत्पन्न नहीं होता। क्लेश के वातावरण वाले घर हैं, अगर उन घरों में आरती करें न तो बच्चों में भी बदलाव आ जाएगा। आरती करते समय बच्चे भी रहते हैं, इसलिए बच्चों का मन अच्छा रहेगा। और जो बच्चे परेशान रहते हैं उनका क्या? यह गुस्सा, परेशानी और बाहर का कुसंग, फिर कुचरित्र के विचार ही आते रहते हैं। उसमें हमारी आरती से शांति लगती है और विचार नहीं आते। यह तो वचाने का साधन है, बहुत सुंदर है। कई लोग तो सुबह-शाम दो-बार करते हैं, बच्चे भी करते हैं न? बड़ों को भी क्लेश नहीं होता। नीरा क्लेश का ही वातावरण है। आजकल तो पैसे हैं, सभी साधन है लेकिन

फिर भी क्लेश न करना चाहे तो भी क्लेश हो ही जाता है। खाना खाते समय टेबल ठोकते हैं? "आपने ऐसा किया और आपने वैसा किया," फिर शुरू! ऐसा करते हैं न? इसलिए कई घरों में ऐसा तय किया है कि भोजन के बाद बच्चे और पति-पत्नी सभी साथ में बैठकर हमारी विधि-आरती, असीम जय-जयकार बोलें ताकि बच्चे भी नियमित रूप से करें, सयाने हो जाएँ। दूसरे दिन अगर घूमने जाने के लिए कहें न तो कहेंगे, "हमें तो वह सब बोलना है," ऐसा कहेंगे। घूमने नहीं जाएँगे और संस्कार मिलेंगे।

Reference: माँ-बाप बच्चों का व्यवहार (ग्रंथ)

Page 25

**घर में आरती प्रार्थना सींचे संस्कार !  
वातावरण से शुद्धि अंदर बाहर !**



# उपवास

## उपवास अर्थात् क्या ?

उप + वास = उपवास। "उप" शब्द का अर्थ है, "करीब" और "वास" शब्द का अर्थ है "रहना।" यानी "उपवास" शब्द का अर्थ है "करीब रहना।"

अब, सवाल यह है कि "करीब रहना, लेकिन किसके या किस चीज़ के? जाना-माना अर्थ है कि भगवान के करीब रहना।

मतलब अगर कोई भगवान पर ध्यान केन्द्रित करे या जागृति रखे तो वह व्यक्ति उपवास पर है ऐसा कह सकते हैं। ऐसे उपवास का अर्थ यह है कि उस व्यक्ति ने अपनी "इन्द्रियों" को भौतिक दुनिया से "त्याग कर दिया है" या "उपवास किया है" और भगवान के लिए मना रहा है।

# उपवास... किसलिए ?

ऐसा देखा गया है कि उपवास शरीर की इन्स्युलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाता है। जब आप उपवास करते हैं तब आपका शरीर कार्बोहाइड्रेट्स को ज्यादा सहन कर सकता है। थोड़े-थोड़े समय के अंतर पर नियमित उपवास करने से, इन्स्युलिन, कोषों के पास असरकारक तीरेक से खून में से ग्लूकोज का शोषण करवा सकता है।

उपवास से आपके पाचनतंत्र को आराम मिलता है, जिससे आपका शरीर चयापचय की क्रिया को तेज करके चरबी को जला सकता है।

अलग-अलग संस्कृतियों के अभ्यास से ऐसा निष्कर्ष आया है कि लोग जितना कम खाते हैं उतना ही ज्यादा जीते हैं। उपवास से सच्ची भूख का अनुभव होता है। उपवास से शरीर योग्य हार्मोन्स को योग्य मात्रा में बनाता है। जब आपके हार्मोन्स ठीक तरह से काम करते हैं, तब कम खाने से भी आप पूर्णता का अनुभव करते हैं।

असंख्य अभ्यासुओं ने कहा है कि उपवास दिमाग की कार्य क्षमता को आश्चर्यजनक ढंग बढ़ा सकता है। क्योंकि उपवास के दौरान ब्रेइन-डीराइन्ड न्यूरोट्रोपिक फेक्टर (BPNF) के उत्पादन में वृद्धि होती है। BPNF का महत्वपूर्ण कार्य है, दिमाग की कोशिकाओं को न्यूरोन्स में बदलना और शरीर के लिए उपयोगी ऐसे अन्य कई केमिकल्स बनाना।

उपवास से मानव शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति भी बढ़ती है जो नुकसान को कम करके शरीर में होने वाली जलन और सूजन को ठीक करती है।

इस प्रकार उपवास से मानव शरीर के आरोग्य को अद्भुत फायदे होते हैं। योग्य तरीके से उपवास करने से आध्यात्मिक और आरोग्य के फायदे हैं।



# उपवास का महत्व



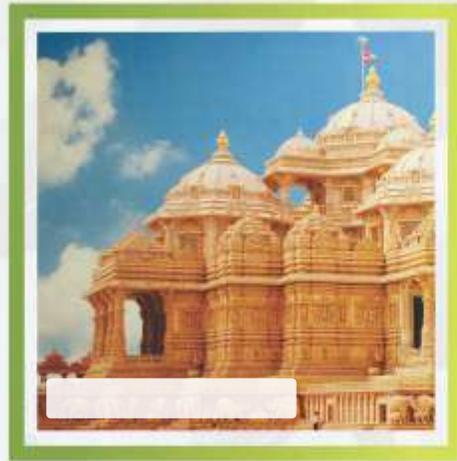
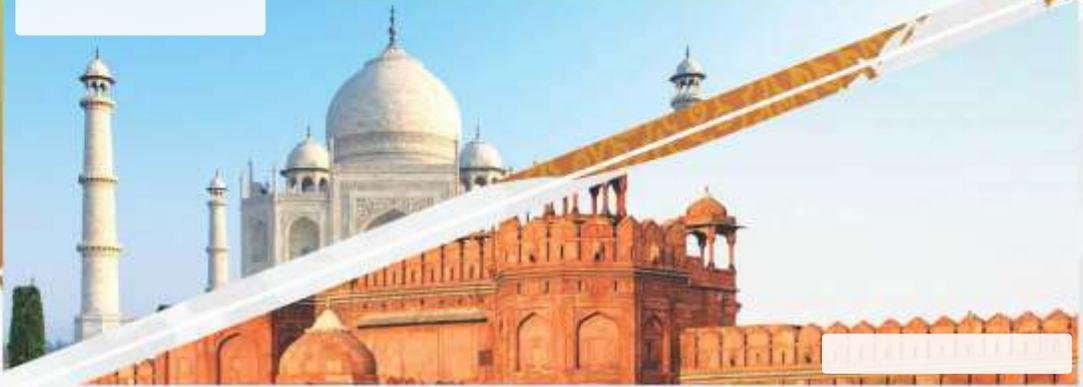
**प्रश्नकर्ता :** हमारे जीवन में उपवास का क्या महत्व है?

**दादाश्री :** उपवास से अंदर अजीर्ण हो गया हो तो जल जाता है और जागृति रहती है। शरीर में कुछ तकलीफ हो, कुछ विकार हो, तो उपवास से ठीक हो जाता है और व्यक्ति स्थिर हो सकता है। हाँ, विकारों के कारण ही अस्थिर हो जाता है। लेकिन उपवास संतुलित होना चाहिए, मन चाहे उतने करें ऐसा नहीं होना चाहिए। व्यक्ति का शरीर और प्रमाण दोनों देखने चाहिए। शरीर की रचना कैसी है और कितने उपवास कर सकता है, वह देखना चाहिए। बिना सोचे उपवास करना अर्थहीन है।

**प्रश्नकर्ता :** सही मानों में तो उपवास मतलब कम खाना या नहीं खाना, ऐसा है। लेकिन थोड़ा सा सात्विक आहार लेना क्या उसे भी उपवास करने का कोई कह सकते हैं?

**दादाश्री :** भरपेट भोजन न करें उसके जैसा उत्तम अन्य कुछ नहीं है। थोड़ा सा सात्विक आहार लेने के बजाय, एक ही बार आवश्यकता के अनुसार आहार लेकर फिर चाहे तो पानी पी सकते हैं लेकिन चाय या दूसरा कुछ नहीं खाना चाहिए। जो भी आहार लें, वह सादा होना चाहिए क्योंकि कोई भी आहार मादक चीज़ है। आहार की मादकता चढ़ जाती है लेकिन जागृति को पोषण नहीं मिलता इसलिए व्यर्थ है। आहार से शरीर और मन अच्छा रहता है लेकिन जागृति नहीं रहती इसलिए फिर सो जाते हैं। लेकिन आहार लिए बिना चलता ही नहीं है न! और एक बार संपूर्ण जागृत होने के बाद, एक बार आँख खुलने के बाद भले ही खाए-पीए, (सात्विक और शाकाहारी खाना-पीना ये बाधक नहीं है।)

आप भारत देश को कितनी अच्छी तरह से पहचानते हैं?  
ये भारत के कौन से सांस्कृतिक स्मारक हैं?





कई लोग मानते हैं कि योग शरीर और मन के बीच का या शरीर, मन और आत्मा के बीच के संयोग को दर्शाता है। फिर भी परंपरागत तौर पर यह स्वीकार किया गया है कि वह जीवात्मा और परमात्मा के बीच का संधान, यानी किसी एक के व्यक्तिगत चैतन्य का विश्वव्यापक चैतन्य के साथ मिलन है।

प्राचीन काल में ऋषि पतंजली ने योग की शुरुआत की थी। संस्कृत के "युज" धातु पर से "योग" शब्द बना है, जिसका अर्थ "संधान" (जुड़ना) (दैवी शक्ति या भगवान से) है। यह शरीर, मन और आत्मा के समन्वय को अनुभव करने की दुन्यवी और वैज्ञानिक पद्धति है।

योग की मूल  
उत्पत्ति

सब से  
अधिक किए  
जाने वाले योग

सब से अधिक किए जाने वाले योग के प्रकार हैं - कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, हठयोग, तांत्रिकयोग, कुंडलिनी योग और राजयोग।

तनावयुक्त दिनचर्या में घिरा हुआ हमारा मन, शांति और स्वस्थता चाहता है। हमारी शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए हम कई बार समुद्र के किनारे टहलने जाते हैं या कामचलाउ शांति के लिए सूर्य को एकटक घूरते रहते हैं, लेकिन अगर हम थोड़ा सा अवकाश लेकर शांतिदायक योग को अपनाएँ तो मन और भी ताजगी भरा और चेतनवंत बनता है।

योग की  
आवश्यकता

भारत में  
योग

अति प्राचीनकाल से भारत, ध्यान और योग का अभ्यास करने वाले ऋषिमुनियों की भूमि है। आध्यात्मिक शहर ऋषिकेश भारत में योग की राजधानी बन गया है। भारत में हिमालय की तलहटी में योग की साधना करने बड़ी संख्या में प्रवासी इकट्ठे होते हैं। हर साल फरवरी महीने में ऋषिकेश, आंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह के यजमान के तौर पर अनेक विशेषज्ञ और हिस्सा लेने वालों को आकर्षित करता है।

योग में नीचे दी गई क्रियाओं का समावेश होता है...

### मानसिक नियंत्रण

श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया और ध्यान के द्वारा हम अपने मन को संपूर्ण काबू में रख सकते हैं और एकाग्रता बढ़ाकर मानसिक शांति भी प्राप्त कर सकते हैं।

### शारीरिक आसन

अंदर और बाहर के हमारे शारीरिक अंगों के लिए अनेक प्रकार की शारीरिक अवस्थाएँ हैं, जिनका व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार अभ्यास करना चाहिए।

### शारीरिक नियंत्रण योग

आसन करने के लिए हमारे शरीर पर हमारा नियंत्रण रहना आवश्यक है। प्रत्येक अवस्था में यह आवश्यक है कि हम उस स्थिति में कुछ समय तक रहें ताकि शारीरिक नियंत्रण एवं संतुलन आसानी से रख सकें।

### श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया

योग करते समय मुख्य प्रक्रियों में से एक है श्वासोच्छ्वास को नियमित एवं नियंत्रण रखना। इसका अभ्यास करना चाहिए।

### ध्यान

श्वासोच्छ्वास में "ॐ" का उच्चारण करते हुए श्वास पर ध्यान केन्द्रित करके, श्वास की गिनती करने से ध्यान करने में सहायक बनता है।

### देखभाल करने की क्षमता -

योग से देखभाल करने की क्षमता को पुष्टि मिलती है। प्रफुल्लित भावों का निर्माण करके अपने बार में उँचे सकारात्मक विचारों को तीव्र बनाता है।

### एकाग्रता बढ़ाता है

योग से मानसिक नियंत्रण में सुधार आता है। हमारी एकाग्रता की शक्ति महत्वपूर्ण तरीके से बढ़ जाती है।

### आरोग्य के विविध प्रकार के फायदे

योग से हमारे रक्त परिभ्रमण पद्धति तेज़ी से होती है। इससे शारीरिक शक्ति और समतुलन बढ़ता है। योग हमारे फेफड़े, हृदय, स्नायु और पाचक अव्ययों की क्षमता को बढ़ाकर सुरक्षित और सुनिश्चित बनाता है। इससे नींद भी अच्छी आती है।

### स्थिति स्थापकता

हमारे शरीर की अकड़न को कम करके उसे ज्यादा स्थिति स्थापक बनाता है।

### यथार्थ दर्शन

योग का अभ्यास हमें विश्व का यथार्थ दर्शन करवाता है।

### तंदुरस्ती

योग हमें प्रफुल्लित रखता है। हमारी शारीरिक, मानसिक, भावनाओं से संबंधित और आध्यात्मिक तंदुरस्ती को बढ़ाता है।

### तनावमुक्त करना

एक बार के प्रफुल्लित योग से ज्यादा अन्य कोई चीज़ हमें तनावमुक्त नहीं कर सकती।

### सरल

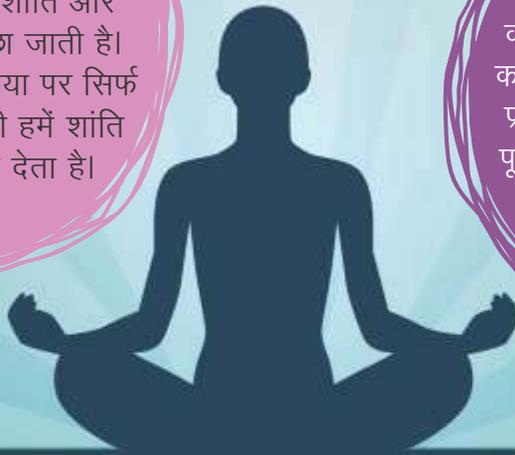
योग कोई एक या सभी कर सकते हैं। इसे सीखना और साधना करना सरल है।

### आंतरिक शांति

जब हम योग करते हैं, तब एक प्रकार की आंतरिक शांति और सुमेल की अनुभूति छा जाती है। श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया पर सिर्फ ध्यान की एकाग्रता ही हमें शांति की अनुभूति करवा देता है।

### सम्मान

योग हमें दूसरों का सम्मान करना सीखाता है। योग के सत्र कई बार दूसरों में रहने वाले दैवी प्रकाश को अभिवादन करते हुए पूर्ण होते हैं। और हमारे अंदर भी एक दैवी प्रकाश है, उसका परिचय मिलता है।



**योग का अभ्यास मन, शरीर और आत्मा के लिए हितकारी है।**

# Summer Camp 2018

युवाओं के लिए अलग-अलग 9७ सेन्टरर्स पर समर कैम्प का आयोजन किया गया, जिसमें 840 युवक और १०-१०० को-ऑर्डिनेटर और हेल्पर्स ने हिस्सा लिया। थीम... "बुजुर्गों की सेवा" इस इवेंट में विविध गेम्स और एक्टिविटीज़ कम इन्ट्रैक्टिव सेशनस् द्वारा सेवा में टीमवर्क का महत्व सीखाया गया।



वर्ष : 6, अंक : 3

अखंड क्रमांक : 63

जुलाई 2018

# अक्रम यूथ



# भारतीय संस्कृति



अपने प्रतिभाव और सुझाव [akramyouth@dadabagwan.org](mailto:akramyouth@dadabagwan.org) पर भेजें।

मालिक - महाविदेह फाउन्डेशन की तरफ से प्रकाशितमुद्रक और संपादक - श्री डिम्पल मेहता  
अंबा ऑफसेट - पार्श्वनाथ चेम्बर्स, उस्मानपुरा, अहमदाबाद विभाग 14 से प्रकाशित की गई है।

