# समष्टिगत चिंतन से संभव है तनाव प्रबंधन

२१ अप्रेल को देव संस्कृति विश्वविद्यालय के कुलाधिपति आदरणीय डॉ. प्रणव जी का कॉलेज ऑफ इंजिनियरिंग, रुड़की में **तनाव प्रबंधन एवं ध्यान साधना** विषय पर व्याख्यान आयोजित हुआ। इस अवसर पर उन्होंने श्रोताओं को जीवन जीने की एक नई दिशा प्रदान की। आदरणीय डॉ. प्रणव जी ने कहा कि आज समग्र विश्व तनाव अनुभव कर रहा है। उन्होंने विश्व स्वास्थ्य संगठन की चेतावनी का भी जिक्र किया, जिसमें बताया गया है कि अगले कुछ वर्षों में तनाव और अवसाद जन्य बीमारियों की संख्या सबसे अधिक होगी। उन्होंने भौतिकवादी चिंतन को तनाव का एक प्रमुख कारण बताया और कहा कि सबके विकास और सबका भला सोचने की शैली विकसित कर तनाव से बहुत हद तक मुक्ति पायी जा सकती है।

आद. डॉ.साहब ने कहा कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसकी समस्याएँ दूसरों के दु:ख-दर्द और अच्छाई-बुराई से जुड़ी हैं। जब समाज पीड़ा और पतन ग्रस्त हो तो व्यक्तिगत सुख और संतोष पाना कठिन ही है। इसीलिए हमारे ऋषि समष्टिगत समस्याओं के समाधान खोजते रहते थे। वे प्राणिमात्र और पर्यावरण के प्रति भी बड़े संवेदनशील थे।

आद. डॉ. साहब ने योग को तनाव प्रबंधन की एक अत्यंत प्रभावी चिकित्सा बताया, जिसके अंतर्गत ध्यान-प्राणायामादि प्रयोगों में सबके सुख-सौभाग्य की प्रार्थना अनिवार्य रूप से जुड़ी रहती है। उन्होंने विद्यार्थियों को तनाव से बचने के लिए आज का काम कल पर न छोड़ने और जरूरी कामों को पहले पूरा करने की भी सलाह दी। कॉलेज के निदेशक सचिव ने परम पूज्य गुरुदेव के समाज निर्माण अभियान की भरपूर सराहना करते हुए उनके ज्येष्ठ प्रतिनिधि का भावभरा स्वागत-सम्मान किया। ▣

कुलाधिपति आदरणीय डॉ. प्रणव जी से मार्गदर्शन पाते रुड़की इंजीनियरिंग कॉलेज के विद्यार्थी अधिकारी

# सुसंस्कारिता संवर्धन समारोह

**पीलीभीत ( उ.प्र. )**

ग्राम बहादुरपुर का तीन दिवसीय पंचकुण्डीय गायत्री महायज्ञ क्षेत्र के लिए सर्वधर्म समभाव का मिसाल बन गया। मुस्लिम भाई श्री जाहिर सहित गाँव के सभी जातियों के लोगों ने गायत्री मंत्र से सामूहिक यज्ञाहुतियाँ देकर सर्व कल्याण की प्रार्थना की। सद्प्रवृत्ति अपनाने, दुष्प्रवृत्ति त्यागने के संकल्प लिए। इसी क्रम में १४ से १६ मार्च में रामनगर, जगतपुर में इसी टोली के श्री जगदीश शरण, लालाराम, अमरपाल, कृष्ण कुमार ने नौ कुण्डीय यज्ञ के माध्यम से गाँव वासियों में गायत्री की सर्वे भवन्तु सुखिन: की शक्ति संचारित की तथा परिवारों में गायत्री महाशक्ति का बीजारोपण किया। इन आयोजनों में श्री राजेन्द्र प्रसाद, श्रीराम परिव्राजक ने भावभरा सहयोग दिया।

**हरदोई ( उ.प्र. )**

ग्राम ओदरा नेवलिया में २४ मार्च को आयोजित तीन दिवसीय नौ कुण्डीय गायत्री यज्ञ एवं ऋषि संदेश कार्यक्रम में २५ भाई-बहिनें गायत्री मंत्र से दीक्षित हुए, इतने ही विद्यारंभ तथा ४ पुंसवन सस्कार कराये गये। ५ युवाओं ने शराब पीना छोड़ा। स्थानीय शाखा पर एक लघु प्रज्ञा पुस्तकालय की स्थापना भी की गयी। इसके लिए ११०० रुपये का युग साहित्य श्री राममहेश मिश्र जी ने लखनऊ शाखा की ओर से भेंट किया। राजाजीपुरम, लखनऊ शाखा के श्री के.के. श्रीवास्तव ने अपने सहयोगियों के साथ यह कार्यक्रम संपन्न कराया।

**बिलासपुर ( छत्तीसगढ़ )**

यदुनंदन नगर-कालोनी (त्रिपुरा) में युग चेतना विस्तार ९ कुण्डीय गायत्री महायज्ञ १८ से २० फरवरी की तारीखों में सम्पन्न हुआ। दिनांक १८ फरवरी को ऐतिहासिक कलश यात्रा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। त्रिपुरा ग्राम पंचायत के अंतर्गत करीब सात ग्रामों में सघन प्रचार-प्रसार समयदानियों द्वारा हुआ। पुरोहित श्री सचिन पाटिल द्वारा प्रखरता पूर्वक प.पू. गुरुदेव का संदेश सुनाया गया, जिससे पूरे कालोनीवासी अभिभूत हो गये। ▣

# सृजन संदेश

## रचनात्मक आन्दोलनों को गति देने का एक उत्कृष्ट प्रयास

**रायपुर ( छत्तीसगढ़ )**

रायपुर में सम्पन्न हुई जोनल कार्यशाला में आदरणीय डॉ. प्रणव पण्ड्या जी ने रायपुर से ही प्रकाशित अपने मिशन को गति देने वाली मासिक पत्रिका **सृजन संदेश** के मार्च २००५ अंक का विमोचन किया। इस अवसर पर उन्होंने पत्रिका के सम्पादक श्री विवेक सुरंगे जी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे प्रयास देश के सभी भागों में किये जाने चाहिए।

रायपुर की कार्यशाला में सृजन संदेश के प्रकाशन पर शांतिकुंज के वरिष्ठ प्रतिनिधियों के साथ क्षेत्रीय परिजनों की विशेष चर्चा हुई। इसमें आदरणीय श्री वीरेश्वर उपाध्याय जी ने परम पूज्य गुरुदेव का मन्तव्य याद दिलाया। उन्होंने कहा-पूज्यवर अक्सर कहा करते थे कि हर क्षेत्र में अपनायी जारही उत्कृष्ट गतिविधियों की जानकारी लोगों को देकर समाज में सृजनात्मक उमंग भरना आवश्यक है। उन्होंने इसके लिए क्षेत्रीय स्तर पर समाचार पत्रों के प्रकाशन की बात कहीं थी। श्री सुरंगे जी का इसी दिशा में यह उत्कृष्ट प्रयास है। शांतिकुंज प्रतिनिधियों ने पत्रिका को पूज्यवर की अवधारणा के अनुरूप विकसित करने के लिए आवश्यक सुझाव भी दिये। ▣

आदरणीय डॉ.साहब एवं श्री सुरंगे जी सृजन संदेश के विशेषांक का विमोचन करते हुए

# साधना के विशिष्ट प्रयोग

## रंग लाई बहू की प्रेरणा और सास की साधना

**आगरा ( उ.प्र. )**

श्रीमती सोमलता पत्नी श्री मोहकम सिंह एडवोकेट अपने मिशन के प्राणवान स्तंभ-नदबई,भरतपुर निवासी, श्री रविसिंह इन्दौलिया की पुत्री हैं। विरासत में ही उन्हें साधना के संस्कार मिले, जो रग-रग में रचे-पचे हैं। उनकी साधना का प्रभाव ससुराल में भी नजर आया। पं.स. अकोला के उजरई गाँव में रहने वाला यह दम्पती गायत्री शक्तिपीठ आगरा से जुड़कर गुरुचेतना के विस्तार के लिए सक्रिय है। उनकी सक्रियता ने माँ (सोमलता की सास) श्रीमती ग्यासो देवी को भी प्रेरणा दी। उन्होंने १० दिवसीय मौन साधना के साथ ४० दिन का सवा लक्ष्य गायत्री महामंत्र जप का पुरश्चरण किया। पुरश्चरण की पूर्णाहुति प्रज्ञापुराण कथा एवं पंच कुण्डीय गायत्री महायज्ञ से हुई, जिसने सैकड़ों लोगों में आत्म परिष्कार एवं साधना के संस्कार जगाये।

पूर्णाहुति यज्ञ सत्प्रवृत्ति संवर्धन की दिशा में एक सफल प्रयोग सिद्ध हुआ। इसके अन्तर्गत गाँव में व्यसन मुक्ति रैली निकाली गयी। नदबई के श्री श्याम सुंदर शर्मा और आँवलखेड़ा के श्री दीनदयाल जी द्वारा कहे गये कथा प्रसंगों से प्रेरणा पाकर इस कार्यक्रम में लगभग ५० लोगों ने तरह-तरह के व्यसन त्यागे और ३६ लोगों ने गायत्री महामंत्र की दीक्षा लेकर समर्पित कार्यकर्त्ता की तरह सक्रिय होने का संकल्प लिया। गाँव में प्रज्ञा मंडल एवं महिला मण्डल की स्थापना हो गयी है तथा दोनों ही नियमित रूप से सक्रिय हैं। ▣

## चालीस दिन चला अखण्ड जप

**जमालपुर ( बिहार )**

जमालपुर शाखा ने साधना आन्दोलन को प्रखरता और लोकप्रियता प्रदान करते हुए स्थानीय मारवाड़ी धर्मशाला के नरसिंह भगवान मंदिर में चालीस दिवसीय अखण्ड जप का आयोजन किया। इसके साथ नित्य प्रात: सविता संचार ध्यान धारणा और सायंकाल गीत संगीतयुक्त सत्संग का दैनिक क्रम चला। कई महानुभावों ने इसके अंतर्गत सुसंस्कृत आत्माओं का मार्गदर्शन करते हुए उन्हें आध्यात्मिक जीवन की रीतिनीति, महत्ता एवं युगधर्म सिखाये।

शांतिकुंज प्रतिनिधि श्री विनय केसरी ने देश, काल और समाज के नव निर्माण की आवश्यकता समझायी। उन्होंने मानवता के उज्ज्वल भविष्य के लिए युगऋषि के चिंतन, दर्शन और आन्दोलन को सर्वोत्तम, सरल और सर्वोपयोगी निरूपित किया। संत पथिक जी के शिष्य स्वामी अखिल चिन्मय ने परम पूज्य गुरुदेव द्वारा गृहस्थ जीवन में भी प्रभु प्राप्ति और मानव सेवा को अनुकरणीय आदर्श बताया। उन्होंने कहा कि प्रेम और सद्गुण के परम स्रोत परमात्मा के प्रति अनन्य समर्पण और आस्था ही नैतिक जीवन का आधार है। अधिवक्ता श्री यदुनंदन झा, प्रो. प्रभात रंजन, वासुदेव पुरी, युगल किशोर गुप्ता, डॉ. रामानन्द सिंह, मनोज मिश्र आदि द्वारा दिये गये युग संदेश ने भी साधकों को युगधर्म पालन की प्रेरणाएँ प्रदान कीं। साधना अनुष्ठान की सफलता में शिक्षिका अंबिका कुमारी, विष्णु दयाल, आशा देवी, मालती देवी, मंजू देवी आदि का सक्रिय सहयोग रहा। ▣

## देव संस्कृति विश्वविद्यालय में आयोजित होगा योग चिकित्सा शिविर

मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान संकाय, देव संस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा दस दिवसीय ( **१ जून से १० जून २००५** )योग चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इसमें अस्थमा, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कमर दर्द, गठिया, कब्ज, अम्लपित्त आदि मनोकायिक रोगों का योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा द्वारा उपचार सम्भव है। इसके लिए पंजीयन शुल्क १०० रूपये तथा भोजन-आवाास खर्च हेतु १००० रुपये शुल्क निर्धारित किया गया है। शिविर हेतु आने से पूर्व पंजीयन कराकर पूर्व स्वीकृति लेना आवश्यक है। इसके लिए उपरोक्त राशि (११००रुपये)का डिमांड ड्राफ्ट '**कुल सचिव-देव संस्कृति विश्वविद्यालय**' के नाम से बना कर भेजा अथवा योग विभाग में नगद जमा करवाया जा सकता है। ध्यान रखें, जिन्हें चिकित्सा की आवश्यकता है, वे पंजीयन करवा कर अकेले ही आएँ। अकेले आने और रहने में अशक्तता की स्थिति में शिविर में भाग ही न लें। शिविर काल में यज्ञ हेतु साड़ी या धोती तथा योग हेतु कुर्त्ता-पायजामा या सलवार-सूट साथ लाएँ।

**नोट**-पंजीयन की अंतिम तिथि २० मई है तथा स्थान सीमित है।

**सम्पर्क सूत्र**-कुल सचिव
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज, हरिद्वार। पिन-२४९४११
फोन नं.-०१३३४, २६१३६७-एक्सटेंसन-४०५,४३७