हमारे सपनों का भारत

समग्र-विकास का भारतीय-दर्शन

विकेन्द्रित विकासवाद एवं आध्यात्मिक समाजवाद

भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट)

राष्ट्र-निर्माण हेतु आह्वान

सभी देशभक्त नागरिकों से हम आह्वान करते हैं कि इस पुस्तिका **''हमारे सपनों का भारत''** को अधिक से अधिक संख्या में छपवाकर लोगों तक पहुँचायें और इस वैचारिक-क्रान्ति द्वारा सम्पूर्ण परिवर्तन के इस पुनीत कार्य में सहयोग करें।

आप इस समग्र-पुस्तिका के साथ-साथ अपनी रुचि अथवा प्रासंगिकता के अनुसार इन सात प्रकार की विषय वस्तु में से चयन करके अलग से किसी एक अथवा अधिक विषय-वस्तु को छपवाना चाहें तो इसमें से चयन करके मूल विषय वस्तु से छेड़-छाड़ किये बिना भारत स्वाभिमान संस्था व प्रकाशक का उल्लेख करते हुए अपने नाम के साथ अलग से स्थानीय भाषा में पत्रक बनाकर भी अधिक से अधिक संख्या में मुद्रित (प्रिन्ट) करवाकर वितरित करवायें तथा हर घर व हर ग्राम तक यह राष्ट-निर्माण का सन्देश पहुँचाकर अपना राष्ट्रधर्म निभायें।

॥ ओ३म् ॥

हमारे सपनों का भारत

समग्र–विकास का भारतीय–दर्शन

विकेन्द्रित विकासवाद एवं आध्यात्मिक समाजवाद

भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट)

केन्द्रीय कार्यालय

पतंजलि योगपीठ–द्वितीय चरण,

महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली–हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,

निकट बहादराबाद, हरिद्वार–249402, उत्तराखण्ड

दूरभाष : 01334–240008, 246737, 248888, 248899

फैक्स : 01334–244805, 240664

प्रथम संस्करण : 4 अप्रैल, रामनवमी–2011
(स्वामी शंकरदेव वानप्रस्थ आश्रम के उद्घाटन के अवसर पर)

पुस्तक का नाम : हमारे सपनों का भारत

वितरक : भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट)
महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली–हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,
निकट बहादराबाद, हरिद्वार–249402, उत्तराखण्ड
दूरभाष : 01334–240008, 246737, 248888, 248899
फैक्स : 01334–244805, 240664

वेब–साइट : www.bharatswabhimantrust.org
www.divyayoga.com

ई–मेल : info@bharatswabhimantrust.org.
divyayoga@rediffmail.com

प्रकाशक : दिव्य प्रकाशन
दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट)
पतंजलि योगपीठ, महर्षि दयानन्द ग्राम,
हरिद्वार–249402, उत्तराखण्ड।

मुद्रक : ऋषि ऑफसेट प्रिंटर्स
वेद मन्दिर, ज्वालापुर, हरिद्वार–249407

विषय–अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
	प्रस्तावना	4
1–	राष्ट्रधर्म	5
2–	भारत स्वाभिमान ग्राम समिति निर्माण प्रक्रिया	26
3–	आदर्श–ग्राम निर्माण–योजना का संक्षिप्त प्रारूप	30
4–	भ्रष्टाचार के पाँच मूल–स्रोत एवं समाधन	33
5–	घरेलू उपचार	33
6–	स्वदेशी का दर्शन एवं स्वदेशी–विदेशी उत्पाद सूची	41
7–	दैनिक योग का अभ्यासक्रम	46

प्रस्तावना

प्रस्तुत–पुस्तिका का एक–एक वाक्य इस भारत में एक नयी क्रान्ति को जन्म देगा तथा भारत के नागरिकों में एक नयी प्रेरणा, उत्साह एवं अदम्य साहस का संचार करेगा। हमें पूरा विश्वास है कि प्रस्तुत–पुस्तिका से व्यक्ति व ग्राम–निर्माण से राष्ट्र–निर्माण का स्वरूप एवं युग–निर्माण की आधारशिला तैयार होगी।

भारत स्वाभिमान एक बहुत व्यापक आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक युग–परिवर्तन का आन्दोलन है। इस समग्र अभियान के बारे में पूरी जानकारी या स्पष्टताबोध नहीं होने के कारण देश के बहुत से सामान्य व्यक्तियों से लेकर बुद्धिजीवियों, राजनेताओं, उद्योगपतियों, नीति–निर्धारकों व शीर्ष–पत्रकारों के मन में भी बहुत से प्रश्न समय–समय पर उठते रहते हैं। आन्दोलन के विभिन्न पहलुओं एवं पक्षों जैसे–पूँजीवाद व धर्म–निरपेक्ष समाजवाद (सेकुलर सोशलिज्म) के स्थान पर विकेन्द्रित विकासवाद एवं आध्यात्मिक समाजवाद का समग्र विकास का भारतीय–दर्शन के विभिन्न विषयों पर **हमारे सपनों का भारत** के नाम से भारत स्वाभिमान के मूल–दर्शन, सैद्धान्तिक अथवा वैचारिक–पक्ष, हम इस लघु–पुस्तिका के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं। स्वस्थ, समर्थ व संस्कारवान् व्यक्ति के निर्माण से आदर्श ग्राम–निर्माण व आदर्श भारत की योजना का यह संक्षिप्त प्रारूप हम देशवासियों के सामने रख रहे हैं। भविष्य में राष्ट्रधर्म के उक्त 60 विषयों अथवा अन्य बिन्दुओं पर भी यदि आवश्यक हुआ तो विस्तार से भी हम लिखने का प्रयास करेंगे। भारत स्वाभिमान के मूल विचारों को पढ़ने के बाद भारत स्वाभिमान से जुड़े सभी प्रश्नों एवं शंकाओं का अवश्य ही समाधान होगा तथा इस पुस्तक के पढ़ने के बाद आप भी इस अभियान के प्रबल समर्थक बनकर राष्ट्र–निर्माण के कार्य में आप पूर्ण सहयोग प्रदान करेंगे, ऐसा हमें पूर्ण विश्वास है।

आचार्य बालकृष्ण

(आचार्य बालकृष्ण)

1– राष्ट्रधर्म

–स्वामी रामदेव

राष्ट्रधर्म को समझने के लिए प्रत्येक भारतवासी को आवश्यक हैं कि वह राष्ट्र की शक्ति व सम्पदा के एवं राष्ट्र की ज्वलन्त समस्याओं व चुनौतियों के सन्दर्भ में जानकारी प्राप्त करे, अपने समाज, समूह, कार्यक्षेत्र व सभाओं आदि में भी हमें उक्त विषय की जागरूकता पैदा करनी चाहिए। योगकक्षाओं में भी योगाभ्यास के साथ–साथ प्रतिदिन 5 से 10 मिनट राष्ट्र–शक्ति व हमारे राष्ट्रधर्म के बारे में कुछ महत्त्वपूर्ण बातें लोगों को बतानी चाहिये तथा लोगों को समझाना चाहिये कि हम देश के लिए क्या कर सकते हैं। इन बिन्दुओं को पहले संक्षिप्त रूप में तथा बाद में विस्तारपूर्वक प्रत्येक ग्रामवासी व राष्ट्रवासी को समझायें।

1. **राष्ट्र की शक्ति—** हमारे देश भारत में 89 प्रकार की भूसम्पदाएं हैं–लोहा, कोयला, ताम्बा, सोना, चांदी, हीरा, एल्यूमिनियम आदि धातुएँ तथा गैस व पेट्रोल से लेकर बहुत से मिनरल्स हैं इन सबके ज्ञात भण्डार (रिजर्वस) का यदि आर्थिक मूल्यांकन किया जाए तो यह करीब 10 हजार लाख करोड़ रुपये होते है। इसमें अकेला कोयला ही (केवल ज्ञात भण्डार) 276. 81 बिलियन टन है जिसका मूल्य लगभग 950 लाख करोड़ है तथा लोहे के ज्ञात भण्डार लगभग 15.15 बिलियन टन है। ऐसी ही अन्य बहुत सी बेशकीमती चीजें भारत माता के गर्भ में छिपी हैं। यदि हमने इन बेईमान लोगों को नहीं हटाया तो ये सब देश की सभी सम्पदाओं को लूट लेंगे। भूसम्पदाओं के अतिरिक्त जल, जंगल, जमीन, जड़ी–बूटी व अन्य राष्ट्रीय सम्पदाओं के साथ–साथ बौद्धिक, आर्थिक, चारित्रिक व आध्यात्मिक दृष्टि से भी भारत दुनियाँ का सबसे बलवान् व धनवान् देश है।
2. **महाशक्ति भारत—** हमारा भारत देश जर्मनी, जापान और फ्रांस जैसे देशों से कम से कम 50 गुणा अधिक शक्तिशाली है। जिस दिन भ्रष्टाचार मिट जायेगा उस दिन भारत विश्व की आर्थिक महाशक्ति बन जायेगा। दुनियाँ की पाँच बड़ी संस्थाएं आई.एम.एफ., वर्ल्ड बैंक,

- ध्येय –

विकेन्द्रित विकासवाद एवं आध्यात्मिक समाजवाद से व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व का कल्याण करना ही मेरी जिन्दगी का एकमात्र सर्वोपरि लक्ष्य है।

—स्वामी रामदेव

– परिणाम –

विकेन्द्रित विकास व आध्यात्मिक समाज के निर्माण से सबको आर्थिक व सामाजिक न्याय मिलेगा, परिणामतः सबको समृद्धि, सम्मान व स्वाभिमान के साथ जीने का हक मिलेगा, आर्थिक व सामाजिक अन्याय व असंतुलन मिटेगा। भारत एक आर्थिक व आध्यात्मिक महाशक्ति (सुपर पॉवर) के रूप में खड़ा होगा। भारत की पहचान एक सेकुलर कन्ट्री न होकर एक आध्यात्मिक राष्ट्र के रूप में होगी।

डब्लू.एच.ओ. यू.एन.ओ., डब्लू.टी.ओ., सब यहीं से हम संचालित कर सकेंगे। हम वर्ल्ड सुपर पॉवर होंगे, हम दुनियाँ की सबसे बड़ी आर्थिक, राजनैतिक व आध्यात्मिक महाशक्ति होंगे और यह सब हमारे लिए बड़े गर्व की बात होगी।

3. **क्या देश स्वतन्त्र है—** 15 अगस्त 1947 को देश आजाद हो गया, यह देश के इतिहास में पढ़ाया जाता है तथा नेताओं द्वारा बताया जाता है कि हम आज स्वतन्त्र हैं लेकिन हकीकत कुछ और ही है। दुर्भाग्य से 14 अगस्त 1947 को तत्कालीन प्रधानमंत्री तथा अंग्रेज सरकार के प्रतिनिधि माउंटबेटन ने एक बहुत बड़ा शर्मसार समझौता कर लिया और उसका नाम है **ट्रांसफर ऑफ पॉवर एग्रीमेंट** (सत्ता के हस्तांतरण का समझौता)। इस एग्रीमेंट के तहत आज भी स्वतन्त्र भारत में विदेशी तंत्र चलता है। न तो हम भाषा की दृष्टि से आजाद हो पाये हैं और न ही व्यवस्थाओं की दृष्टि से, जैसे अंग्रेज सरकार भारत को चलाती थी, ठीक वैसे ही भारत सरकार भारत को चलाती है। टी.बी. मैकाले की अंग्रेजी शिक्षा–व्यवस्था, जिसमें संस्कार व आध्यात्मिक मूल्यों को पूरी तरह निकाल दिया गया है; अंग्रेजी चिकित्सा–व्यवस्था जिसमें भारतीय चिकित्सा–व्यवस्था–योग, आयुर्वेद व प्राकृतिक–चिकित्सा आदि को हाशिये पर रख दिया है; अंग्रेजी कानून–व्यवस्था, जिसमें 34735 कानून जो अंग्रेजों ने भारत को लूटने के लिए बनाए थे, वह आज भी लागू हैं। अंग्रेजी अर्थव्यवस्था, जिसमें पूँजी का विकेन्द्रीकरण न होकर गाँव गरीब हो रहे है। व भारत का शोषण हो रहा है। इसी तरह आज आजादी के नाम पर हम अंग्रेजी गुलामी में जी रहे हैं। महात्मा गाँधी व सभी क्रान्तिकारियों का निर्विवादित रूप से स्पष्ट मानना था कि भारत आजाद होते ही सभी अंग्रेजी व्यवस्थाओं का हमें स्वदेशीकरण करना होगा, जो दुर्भाग्य से नहीं हुआ। अब इस आधी अधूरी आजादी के स्थान पर हमें पूरी आजादी लानी है।

—संकल्प—

नियमित योगाभ्यास व स्वदेशी का व्रत लेकर, साथ ही मतदान के समय निष्कलंक–बेदाग (नॉन–करप्ट) व योग्य व्यक्तियों को वोट करके विकेन्द्रित विकास एवं आध्यात्मिक समाज के निर्माण में सहयोग करना सबका परम कर्तव्य है। –स्वामी रामदेव जी

—परिणाम—

1. योग व स्वदेशी के एक छोटे से व्रत का बहुत बड़ा लाभ इस देश को मिलेगा। देश का प्रतिवर्ष लगभग 25 से 30 लाख करोड़ रुपये जो रोग, नशा व विदेशी कम्पनियों की भेंट चढ़कर बरबाद हो रहा था वह बचेगा और ये धन पतंजलि ग्रामोद्योग के माध्यम से गाँवों को मिलेगा। परिणामतः प्रतिवर्ष प्रत्येक गाँव को लगभग 5 करोड़ रुपये का अतिरिक्त आर्थिक लाभ होगा। रोग, नशा व विदेशी कम्पनियों के लूट के षड्यन्त्र से मुक्त एक स्वस्थ, समर्थ व संस्कारवान् भारत का निर्माण होगा।

2. निष्कलंक, बेदाग व योग्य लोगों को वोट करने से भ्रष्टाचार, कालाधन व भ्रष्ट–व्यवस्थाओं से मुक्त एक आदर्श राज्य–व्यवस्था स्थापित होगी। भारत आर्थिक व आध्यात्मिक आदि सभी दृष्टि से उन्नत होगा।

आज हम अन्याय के खिलाफ बोल सकते हैं तथा सरकार बदल सकते हैं। इसका हमें पूरा लाभ उठाना है। आज जब किसी भी स्वतंत्र राष्ट्र में विदेशी तंत्र व विदेशी भाषा नहीं चलती, तब स्वतन्त्र होते हुए भी विदेशी तन्त्र व विदेशी भाषा को ढोना यह हमारे लिए कितने शर्म व अपमान की बात है।

4. **राष्ट्रीय सुरक्षा एवं विदेशी नीति—** जिस तरह से चीन ने पूर्वोत्तर से लेकर जम्मू-कश्मीर तक सड़कों व रेल आदि का जाल बिछा दिया है तथा अपनी लगभग 31 लाख सेना का अत्याधुनिक अस्त्र-शस्त्र प्रोद्यौगिकी के साथ तीव्र गति से आधुनिकीकरण कर रहा है और साथ ही चीन सरकार के नियन्त्रण में चलने वाले प्रचार-प्रसारों के माध्यम से भारत को 20-30 भागों में विखण्डित करने की जो बात कही जा रही है, यह बहुत ही चिन्ताजनक है। अत: हमें अपनी सेनाओं के तीव्र गति से आधुनिकीकरण एवं अन्य ढांचागत सुविधाओं के लिए तुरन्त प्रभावी कदम उठाने चाहिए तथा अपनी विदेश-नीति में भी हमको व्यापकता, दूरदर्शिता एवं रहस्यमय कूटनीति को अपनाना पड़ेगा। हमें वैश्विक स्तर पर भारत को मजबूत स्थिति में लाना पड़ेगा। चीन के साथ-साथ पाकिस्तान के नापाक इरादों व बंग्लादेशी घुसपैठ को भी प्रभावी तरीके से रोकने की आवश्यकता है। भारत-हित को सर्वोपरि रखकर हमें अन्य देशों के साथ अपनी व्यापार-नीति व विदेश-नीति बनानी होगी। हमें उदारीकरण, वैश्वीकरण व डब्लू.टी.ओ. की नीतियों, सन्धियों व कानूनों का देश को आर्थिक दृष्टि से कमजोर करने में उपयोग नहीं होने देना, अपितु अपने उत्पादन एवं निर्यात को बढ़ाकर राष्ट्र को शक्तिशाली बनाने में उपयोग करना है। राष्ट्रीय सुरक्षा (बाह्य सुरक्षा) के साथ-साथ हमारी आन्तरिक सुरक्षा-व्यवस्था में भी नक्सलवाद, माओवाद व अन्य घरेलू हिंसा भी बहुत बड़ी चुनौतियाँ हैं। इनके भी निर्णायक समाधन के लिए हमें स्पष्ट रणनीति बनानी होगी।

5. **विदेशी हस्तक्षेप—** हमारे देश में, हमारे देश के नीति-निर्धारण से लेकर प्रधानमंत्री, वित्तमंत्री, विदेशमंत्री व रक्षामंत्री आदि महत्वपूर्ण पदों पर कौन व्यक्ति होने चाहिए, इसमें विदेशी सरकारों, उनकी एजेंसियों व विदेशी कम्पनियों का बहुत बड़ा हस्तक्षेप रहता है।

—संगठन की सर्वोच्च प्राथमिकता—

वर्ष 2011 में भारत स्वाभिमान की ग्राम इकाईयों का गठन करके प्रत्येक ग्राम में नि:शुल्क योग की कक्षायें संचालित करके स्वस्थ, समर्थ व आदर्श व्यक्ति का निर्माण तथा पतंजलि ग्रामोद्योग से गाँवों के गरीब, मजदूर एवं किसानों के उत्थान से एक शक्तिशाली भारत का निर्माण, भारत स्वाभिमान संगठन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। —स्वामी रामदेव

—परिणाम—

योग व ग्रामोद्योग से भारत एक आध्यात्मिक राष्ट्र के रूप में पूरी ऊर्जा से खड़ा होगा तथा भारत का वैश्विक स्तर पर आर्थिक व आध्यात्मिक महाशक्ति के रूप में उदय होने से एक सुन्दर विश्व का उदय होगा। विश्व-शान्ति, विश्व-बन्धुत्व, ''**वसुधैव-कुटुम्बकम्**'' (पंचतन्त्र-5. 38) की भावना स्थापित होगी।

इसके लिए मीडिया मेनेजमेन्ट और सम्बन्धित व्यक्तियों के महिमा मण्डन से लेकर सम्बद्ध पार्टी या सम्बन्धित व्यक्ति के लिए फण्डिंग (Funding-धन) भी विदेशी सरकारें, एजेंसियाँ व कम्पनियाँ करवाती है तथा कई बार तो सीधे तौर पर ही विदेशी सरकारों या एजेंसियों के एम.एल.ए., एम.पी. चुनाव लड़कर विधानसभा एवं लोकसभा तक पहुँचते हैं। विदेशी हस्तक्षेप द्वारा परोक्ष रूप से देश की सरकारें विदेशी ताकतों से संचालित होती हैं। यह देश के लिए बहुत खतरनाक है। राजनैतिक हस्तक्षेप के अलावा सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, चारित्रिक व सांस्कृतिक क्षेत्र में भी विदेशी हस्तक्षेप बहुत बड़ी चिन्ता का विषय है।

6. **गरीब व किसान का अपमान क्यों?—** हम यह भूल जाते हैं कि जिन मकानों में हम रहते हैं, जिन मन्दिरों में पूजा करते हैं, जिन अस्पतालों में हम इलाज करवाते हैं, जिन विद्यालयों में हमारे बच्चे पढ़ते हैं तथा जिन सड़कों पर हम अपनी गाड़ियाँ चलाते हैं। देश का ये सारा निर्माण देश के गरीब–मजदूर व कारीगरों ने किया है। मजदूर व कारीगर तथा 121 करोड़ लोगों का अन्नदाता किसान, इन दोनों का ही सत्ता व कुछ समर्थ लोगों द्वारा अपमान हो रहा है। देश के निर्माता व अन्नदाता का यह अपमान तुरन्त बन्द होना चाहिए। उनके श्रम का पूरा मूल्यांकन होना चाहिए और सत्ता व सब समर्थ लोगों को भी इनका सम्मान करना चाहिए। विलासिता की चीजें उपलब्ध करवाने वालों का तो सम्मान हो रहा है तथा जो मूलभूत विकास करने वाले मजदूर–कारीगर और जीवनदाता व अन्नदाता हैं उनका अपमान हो रहा है।

7. **कितना दुर्भाग्य—** चीन, जापान, अमेरिका व फ्रांस आदि देशों में देशभक्ति की बात करना स्वाभिमान, सम्मान, गौरव की बात मानी जाती है लेकिन हिन्दुस्तान में जो लोग देशभक्ति की बात करते हैं, देश के लिए काम करते हैं, भ्रष्टाचार, कालेधन, भ्रष्ट–व्यवस्था का विरोध करते हैं उनको गुनाहगार, अपराधी की तरह देखा जाता है यह कितनी शर्म की बात है।

8. **जनसंख्या—** वर्तमान में देश में 121 करोड़ 1 लाख 93 हजार 422 लोग हैं उनको भी आज तक सरकारें न्याय नहीं दे पाई हैं। प्रतिवर्ष 2 करोड़, 38 लाख, 39 हजार, 945 नये बच्चों का पैदा होना बहुत बड़ी चिन्ता का विषय है तथा अभी तक तीन से चार करोड़ अवैध रूप से बंग्लादेशी घुसपैठिये घुस चुकें हैं। प्रतिदिन लाखों घुसपैठियों का घुसना हमारी राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए बहुत बड़ा खतरा है तथा विश्व में जनसंख्या की दृष्टि से पाँचवें बड़े देश ब्राजील जितनी जनसंख्या अर्थात 18 करोड़ 10 लाख की वृद्धि तो हमने मात्र पिछले 10 वर्षों में ही खड़ी कर ली है।

9. **सामाजिक न्याय—** आज आजादी के 64 वर्षों बाद भी 3 करोड़ 33 लाख 5 हजार 845 मामले देश की विभिन्न अदालतों में लम्बित हैं। सुप्रीम कोर्ट के रिटायर्ड चीफ जस्टिस जे.एस. वर्मा के अनुसार इन लम्बित मामलों को निपटाने में लगभग 350 वर्ष लगेंगे। यह न्याय के नाम पर कितना बड़ा अन्याय है और हमारे ईमानदार जज भी कई बार अंग्रेजों द्वारा बनाये गये गलत कानूनों के कारण न्याय की अपेक्षा मात्र फैसला ही दे पाते हैं। भोपाल गैस काण्ड इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। हमें न्याय–व्यवस्था की सत्य के आधार पर पुनः रचना करनी

होगी। जिससे न्यायालयों में फैसले नहीं बल्कि न्याय मिल सके। नये न्यायालयों, फास्ट ट्रैक कोर्ट व नये जजों की नियुक्ति करनी होगी।

10. **समग्र विकास का भारतीय–दर्शन— विकेन्द्रित विकासवाद एवं आध्यात्मिक समाजवाद।** हम सभी व्यवस्थाओं, पूँजी, उद्योग, सेवाओं तथा सत्ता, अधिकारों आदि के विकेन्द्रीकरण में विश्वास रखते हैं। यही सर्वाङ्गीण विकास का व्यवहारिक, वैज्ञानिक, सार्वभौमिक निर्दोष व आदर्श–दर्शन है। हम पूंजीवाद, साम्राज्यवाद, उदारीकरण व वैश्वीकरण के नाम पर गाँव, गरीब व भारत की बलि नहीं चढ़ाना चाहते। विकेन्द्रित विकासवाद व आध्यात्मिक समाजवाद से ही व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व को आर्थिक व सामाजिक न्याय तथा आंतरिक शांति मिल सकती है। केन्द्रीकृत पूँजीवाद एवं धर्म–निरपेक्ष समाजवाद (सेकुलर सोशलिज्म) दोषपूर्ण, अव्यवहारिक, विषमतामूलक व अवैज्ञानिक है। हमें धार्मिकता व आध्यात्मिकता को भी वैज्ञानिकता के साथ समझने की आवश्यकता है। सब धर्म, मत, पंथ, सम्प्रदाय (रिलिजन्स) एवं धर्मों के प्रतीक (रिचुअल्स) इतिहास, देश, काल एवं परिस्थिति के अनुसार भिन्न–भिन्न हैं और उनका हम हृदय से सम्मान करते हैं साथ ही सब धर्मों में मूलभूत मानवीय मूल्यों में आदर्श (अहिंसा, सत्य, संयम, सदाचार व ईमानदारी आदि) उच्च नैतिक मूल्य एक समान है यही आध्यात्मिकता है। कर्मफल–व्यवस्था, पाप–पुण्य, आत्मा व परमात्मा जैसी अदृश्य आध्यात्मिक शक्तियों एवं सत्यों को सभी धर्म समान रूप से स्वीकार करते हैं। विविध ा धर्मों व मत–पंथों के बीच विविधता होते हुए भी आध्यात्मिक एकरूपता है। अतः हम सब धर्मों एवं उनके प्रतीकों (ऑल रिलिजन्स एण्ड रिचुअल्स) के प्रति सद्भाव रखते हैं और आध्यात्मिक एकता के विषयों को आगे रखकर हम भारत को धर्म–निरपेक्ष राष्ट्र न मानकर धर्म–साक्षेप राष्ट्र मानते हुए भारत को एक आध्यात्मिक राष्ट्र के रूप में प्रतिष्ठापित करना चाहते हैं। धर्म–निरपेक्षता (सेकुलरिज्म) अथवा धर्म–निरपेक्ष समाजवाद, यह कोई मौलिक अथवा वैज्ञानिक चिंतन नही है अपितु धर्म–साक्षेप, सर्वधर्म सद्भावपूर्वक (रिस्पेक्ट ऑफ ऑल रिलिजन्स) आध्यात्मिक समाजवाद का चिंतन ही व्यवहारिक व वैज्ञानिक है। सर्वधर्म सद्भाव के साथ उच्च आध्यात्मिक मूल्यों से युक्त समाज की स्थापना यही हमारे पूर्वजों का आध्यात्मिक समाजवाद है। सेकुलर सोशलिज्म के नाम पर एक प्रतिशत नास्तिक लोग 99 प्रतिशत देश के लोगों पर शासन करते हैं। यह बहुत बड़े आश्चर्य, दुर्भाग्य, शर्म व अपमान की बात है। हम सब धर्मों का सम्मान करते हैं। परन्तु धर्मान्धिता तथा धार्मिक अंधविश्वासों के पोषक व समर्थक नहीं हैं।

11. **मूलभूत सुविधायें—** रोटी, कपड़ा, मकान व शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा बिजली, पानी, सड़क ये नौ मूलभूत बुनियादी सुविधायें देश के सभी नागरिकों को बिना किसी पक्षपात तथा भेदभाव के उपलब्ध करवाना ये सरकार का नैतिक एवं संवैधानिक कर्तव्य है। भ्रष्ट शासन व्यवस्था के कारण ही आजादी के 64 वर्षों में 84 करोड़ नागरिकों को भारत की सत्ता–व्यवस्था ने रोटी की समस्या से ही बाहर नहीं निकलने दिया। उनके लिए मूलभूत सुविधाओं की आगे की आठ बातें कल्पना या सपना ही हैं। दुर्भाग्य से भारत भ्रष्टाचार, गरीबी एवं अशिक्षा आदि

में शिखर पर है तथा देश के नागरिकों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने में ह्यूमेन डेवलपमेंट की रिपोर्ट के अनुसार विश्व में 119वें स्थान पर है। जबकि आयरलैण्ड जैसा छोटा सा देश 5वें स्थान पर, स्विटजरलैण्ड 13वें स्थान पर, मलेशिया 57वें स्थान पर तथा मॉरीशस, चीन, श्रीलंका, इण्डोनेशिया आदि देश भी विकास के सूचकांक में हमसे ऊपर हैं जरा सोचें कि हम कहाँ पर खड़े हैं?

12. **(क) देश की आर्थिक लूट के दो बड़े स्रोत—**

(1) विदेशी कम्पनियों का व्यापार (2) भ्रष्टाचार।

देश का धन देश से बाहर जाए तो देश शक्तिहीन होता है। विदेशी कम्पनियाँ जो प्रतिवर्ष हजारों करोड़ रूपये लाभ कमा कर अपने देश में ले जाती हैं तथा भ्रष्टनेता जो भ्रष्टाचार करके भारतीय जनता के धन को विदेशी बैकों में जमा कराते हैं, ये सब भारत को खोखला बना रहे है। अब हमें स्वदेशी को अपनाकर तथा विदेशी व्यापार व भ्रष्टाचार को मिटाकर देश को बचाना है। विदेशी–व्यापार व भ्रष्टाचार दोनों ही देश के सबसे बड़े शत्रु हैं, अधिकांश लोग अन्जाने में ही विदेशी वस्तुओं का प्रयोग करके राष्ट्रीय पाप के भागीदार बन रहे हैं और इससे बहुत बड़ा देशद्रोह हो रहा है।

(ख) व्यक्ति व राष्ट्र के दो बड़े शत्रु— (1) अज्ञान (2) भ्रष्टाचार।

अज्ञान के कारण व्यक्ति की शक्ति रोग, नशा, काम, क्रोध, लोभ, अहंकार व आलस्य–रूपी राक्षसों के अधीन हो जाती है और व्यक्ति का पूरा जीवन नर्क बन जाता है। भ्रष्टाचार के कारण राष्ट्र की शक्ति, सत्ता, सम्पत्ति व संसाधन भ्रष्ट नेताओं की कुटिल व गलत नीतियों तथा उनके द्वारा संरक्षित भ्रष्ट अधिकारियों व भ्रष्ट औद्योगपतियों के क्रूर हाथों में चली जाती है और पूरे राष्ट्र में पाप, अन्याय, अधर्म व शोषण बढने लगता है। **इसका समाधन— (1) योग व अध्यात्म–**दैनिक जीवन में योग व अध्यात्म के समावेश से आध्यात्मिक समाजवाद को प्रतिष्ठापित करना। **(2) निष्कलंक, बेदाग (नॉन करॅप्ट) व योग्य लोगों को वोट करना** तथा स्वदेशी का पालन करके विकेन्द्रित विकासवाद को स्थापित करना।

देश व दुनियाँ में भ्रष्ट लोगों की संख्या मात्र 2 से 3 प्रतिशत है तथा उनके पास शक्ति, सत्ता, सम्पत्ति व संसाधन 97 से 98 प्रतिशत है। अच्छे लोगों की संख्या 97 से 98 प्रतिशत है व उनके पास शक्ति, सत्ता, सम्पत्ति व संसाधन मात्र 2 से 3 प्रतिशत है। यदि ये 97 प्रतिशत आम–लोग निष्कलंक, बेदाग (नॉन करॅप्ट) लोगों को वोट करें तो भ्रष्टाचार मिट सकता है और इन आम लोगों के पास 97 से 98 प्रतिशत शक्ति, सत्ता, सम्पत्ति व संसाधन आ सकते है।

13. 64 **वर्षो में कितना विकास या कितनी लूट व विनाश—** सत्ताओं पर आसीन सरकारों ने विकास के लिए अब तक जो बजट बनाया उसका लगभग 80 प्रतिशत भ्रष्टाचार करके लूट लिया तथा मात्र 20 प्रतिशत धन ही देश के विकास में लगा है। इसके अलावा अवैध–खनन, रिश्वतखोरी व टैक्स इत्यादि चोरी करके जो देश लूटा जा रहा है। वह देश के साथ बहुत बड़ा अन्याय व धोखा हो रहा है। जब केन्द्र–सरकार व अन्य सरकारें विकास का श्रेय (क्रेडिट) लेती हैं तो उनके शासनकाल में भ्रष्टाचार के रूप में हुये 80 प्रतिशत विनाश (लूट) की जिम्मेदारी

(रिस्पोंसिब्लिटी) भी उनको लेनी पड़ेगी। हकीकत यह है कि देश का विकास देश के लोगों की मेहनत से हुआ है तथा सरकारें भी जिस विकास का श्रेय लेती हैं उसके लिये भी धन देश के मेहनत करने वाले लोगों ने टैक्स के रूप में दिया है अतः अब तक की अधिकांश सरकारों ने इस देश को विकास के नाम पर लूटा है तथा इस देश में जो कुछ भी विकास हुआ है अथवा अच्छा नजर आ रहा है, वह सच्चे, अच्छे व ईमानदार नागरिकों, गाँव के किसानों, गरीबों व मजदूरों की मेहनत का परिणाम है।

14. **भ्रष्ट–आचरण—** बिना मेहनत किए धन, सम्पत्ति अर्जित करना यही भ्रष्टाचार है। ऐसे लोगों को वेद में दस्यु या राक्षस कहा गया है **अकर्मा दस्युः** (ऋग्वेद–10:22)। सरकारी अथवा गैर सरकारी नौकरी में समय से न जाना, नौकरी में पूरा काम न करना, बिना मेहनत किए वेतन लेना तथा विवाह में दहेज लेना व अन्य सामाजिक बुराइयाँ भी नैतिक रूप से भ्रष्ट–आचरण का हिस्सा है।

    आर्थिक व राजनैतिक–भ्रष्टाचार के लिए मुख्य रूप से राज्य–व्यवस्था जिम्मेदार है व नैतिक भ्रष्ट–आचरण के लिए जनता स्वयं जिम्मेदार है।

    नैतिक भ्रष्ट–आचरण का एक मात्र समाधन राष्ट्र के नागरिकों का चरित्र–निर्माण ही इस नैतिक भ्रष्टाचार का एकमात्र समाधन है। इसके लिए माता–पिता को बचपन से ही ऊँचे संस्कार देने होंगे तथा शिक्षा व्यवस्था में संस्कार व आध्यात्मिक मूल्यों का सम्मिलित करने से लेकर पूरी सामाजिक संरचना में सकारात्मक–परिवर्तन लाना होगा और इस काम को हम पूरी दृढ़ता से कर रहे हैं।

15. **भ्रष्टाचार—** भ्रष्टाचार एक सामाजिक समस्या नहीं है अपितु ये एक विशुद्ध रूप से राजनैतिक समस्या है। संवैधानिक पदों पर बैठे लोग ही अपने अधिकारों व शक्तियों का दुरुपयोग करके या तो भ्रष्टाचार खुद करते हैं या फिर दूसरों से करवाते हैं। इस देश का आम आदमी मेहनत करके कमाता है व ईमानदारी से जीने में विश्वास रखता है।

16. **भ्रष्टाचार का स्थाई समाधान—** (1) कठोर कानून। (2) लोगों के जीवन में सच्चाई, उच्च नैतिक–मूल्य तथा गाँव, गरीब व राष्ट्र से प्रेम। जो लोग सच्चे व ईमानदार हैं, वे कभी बेईमान नहीं हो सकते, दुनियाँ सच्चाई से ही चल रही है तथा फिर भी यदि कोई ईमानदार भी बेईमान हो जाए अथवा बेईमान व्यक्ति भ्रष्टाचार करे तो उसके लिए कठोर से कठोर दण्ड होना चाहिए।

17. **देश से ममता—** (1) **जैसे** हमें अपने शरीर, घर, धन, दौलत से प्रेम होता है और उसको हम लुटने व नष्ट होने नहीं देते हैं वैसे ही हमें अपने देश, देश की भूसम्पदाओं, जल, जंगल, जमीन, जड़ी–बूटियों व जवानों से प्रेम होना चाहिए तथा किसी भी कीमत पर देश को लुटने व बरबाद नहीं होने देना चाहिए। (2) **जैसे** हमारे घर में यदि 400 रुपये से लेकर 4 लाख रुपये की भी चोरी हो जाती है तो हम चोरों का पता लगाते हैं तथा पूरी ताकत लगाकर अपना धन वापस लेते हैं। क्योंकि वह हमारी मेहनत का पैसा है वैसे ही देश के 121 करोड़ लोगों की टैक्स के रूप में दी गई मेहनत की कमाई व अन्य स्त्रोतों से लूटा गया देश का लगभग

ये 400 लाख करोड़ रुपये हमें वापस लेना है क्योंकि ये देश एवं देश का धन हमारा है। (3) **जैसे** हमारे घर में एक भी बच्चा भूखा सोता है, अनपढ़ रहता है या अभाव व अपमान में जिदंगी जीता है तो माता-पिता की आँखों में आँसु आ जाते हैं और वे चैन से सो नहीं पाते हैं, वैसे ही इस देश के 84 करोड़ लोगों की भूख, अशिक्षा व अपमान से हमें आहत होना चाहिए, हमारी आँखों में संवेदना के रूप में आँसु होने चाहिए। क्योंकि ये हमारे हैं और जब तक हम इनको इनका अधिकार नही दिलवा देते तब तक न तो चैन से बैठेंगे न ही चैन से सोयेंगे।

18. **नेता व पार्टियाँ कठोर कानून क्यों नहीं बनाते?—** देश में सत्ता के शीर्ष पर बैठे किसी केबिनेट मंत्री या अन्य नेताओं की माँ, बहन व बेटियों के साथ न तो बलात्कार होता है, न ही उनके परिवार वालों को खाने-पीने की मिलावटी चीजों का सामना करना पड़ता है तथा भ्रष्टाचार में भी नेताओं व पार्टियों का धन नही लुटता। देश की महिलाओं के साथ बलात्कार होता है व देश के 121 करोड़ आमलोगों को मिलावटी सामान मिलता है जिससे वे बीमार होकर मरते हैं। भ्रष्टाचार से देश का धन लुटता है तथा इन अधिकांश भ्रष्ट नेताओं का भ्रष्टाचार से घर भरता है। देश से इनको कोई ममता, प्रेम या मोहब्बत नही है। अतः ये अधिकांश नेता व पार्टियाँ-भ्रष्टाचार, बलात्कार व मिलावट के खिलाफ आजीवन कारावास या मृत्युदण्ड का कठोर कानून नहीं बनाते; भ्रष्टाचार के खिलाफ रिकवरी (वसूली) का कानून भी नहीं बनाते, ऐसा करने से इन भ्रष्टाचारियों से कालाधन छिनेगा तथा देश को धन मिलेगा।

19. **अखण्ड भारत—** भ्रष्टाचार व कालेधन के समाप्त होते ही भारत की अर्थव्यवस्था लगभग 20 हजार लाख करोड़ रुपये की हो जाएगी। भारत के आर्थिक महाशक्ति बनते ही समय के साथ अलग हुए सभी राष्ट्र पुनः भारत में विलीन हो जायेंगे। अफगानिस्तान से लेकर बर्मा तक तथा कैलाश मानसरोवर से लेकर कन्याकुमारी तक पूरा भारत अखण्ड होगा और एक शक्तिशाली व आध्यात्मिक भारत के उदय से नये विश्व का उदय होगा।

20. **भारत स्वाभिमान का ध्येय—** रोग, नशा व विदेशी कम्पनियों की लूट के षड्यंत्र से देश को बचाकर भ्रष्टाचार, कालाधन व भ्रष्ट व्यवस्थाओं से मुक्त एक महाशक्तिशाली, वैभवशाली भारत का निर्माण करना तथा भारत को एक आध्यात्मिक राष्ट्र के रूप में प्रतिष्ठापित करना भारत स्वाभिमान का ध्येय है।

21. **भारत स्वाभिमान के मुख्य सिद्धान्त व आदर्श—** (1) चारित्रिक, आर्थिक व आपराधिक दोषों से मुक्त रहना। (2) वाणी व व्यवहार के दोषों से मुक्त रहना। (3) अपमान, उपेक्षा व विरोध आदि से विचलित न होकर अपने कर्त्तव्यपथ पर निरन्तर आगे बढ़ना, **चरैवेति-चरैवेति (शुनःशेपोपाख्यान 7/13-17)**। (4) गीता के अनुसार एक आदर्श कार्यकर्त्ता होना -**मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः। सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते।।** (गीता 18/26)- लालच व अंहकार से मुक्त, धैर्य व उत्साह से युक्त रहकर परिणाम की परवाह किये बिना फलासक्ति से रहित रहकर योगधर्म व राष्ट्रधर्म को

निष्ठापूर्वक निभाना। (5) गुरु को केन्द्र में रखकर संगठन के अनुशासन व मर्यादा में रहकर पूर्ण समर्पित भाव से प्रतिदिन सेवा करना।

22. **भारत स्वाभिमान आन्दोलन से देश को क्या मिलेगा—** (1) रोग में देश का प्रतिवर्ष लगभग दस लाख करोड़ रुपये, नशे में लगभग दस लाख करोड़ रुपये तथा विदेशी कम्पनियाँ भी व्यापार के नाम पर जो लूट कर रही हैं उससे देश का प्रतिवर्ष 5 लाख करोड़ रुपये से अधिक धन विदेशों में चला जाता है। योग व भारत स्वाभिमान अभियान से, प्रतिवर्ष हो रही इस लगभग 25 लाख करोड़ रुपये की लूट से देश को हम बचा रहे हैं और आगे भी पूरी तरह से बचायेंगे। (2) भ्रष्टाचार करके अब तक जो 400 लाख करोड़ रुपये लूटे गए हैं। वह देश व देशवासियों का धन तो देश को वापस दिलायेंगे ही, साथ ही आगे से लगभग 10 हजार लाख करोड़ रुपये से भी अधिक जो हमारी राष्ट्रीय सम्पदायें हैं उनकी लूट न हो ऐसा प्रबन्ध करेंगे तथा भ्रष्टाचार के सभी मुख्य पाँच स्रोतों को बन्द करके प्रतिदिन हो रहे हजारों करोड़ रुपये के घोटालों से देश को बचायेंगे। साथ ही स्वतन्त्र भारत में चल रहे अंग्रेजी तंत्र के स्थान पर समस्त व्यवस्थाओं का भारतीयकरण व आध्यात्मीकरण करेंगे। (3) भारत की आर्थिक समृद्धि इतनी अधिक होगी कि हमारा एक रुपया अर्थात् एक भारतीय मुद्रा अमेरिका के 50 डॉलर के बराबर होगी अर्थात् एक रुपये देने पर हमको 50 अमेरिकी डॉलर मिलेंगे। दुर्भाग्य से आज 50 रुपये देने पर हमको एक अमेरिकी डॉलर मिलता है। (4) जैसे आज भारतीय नागरिक डॉलर व पौण्ड आदि विदेशी मुद्रा के लिये विदेशों में कार्य करते हैं, खासकर वहाँ के पेट्रोल पम्प, रेस्टोरेन्ट व एयरपोर्ट आदि पर, वैसे ही आने वालों 10 से 25 वर्षों में ब्रिटेन, अमेरिका व अन्य यूरोप आदि देशों के लोग सशक्त भारतीय मुद्रा के लोभ में हमारे देश में, एयरपोर्ट, पेट्रोल–पम्प, होटलों व अन्य कर्मचारियों के रूप में काम करेंगे तथा उनके बॉस के रुप में बड़े अधिकारी भारतीय लोग होंगे। (5) गरीब–अमीर सब को समान रूप से संस्कारों के साथ निःशुल्क शिक्षा मिलेगी तथा पढ़ाई करने के बाद एक भी व्यक्ति बेरोजगार नहीं रहेगा।

23. **राष्ट्र–निर्माण हेतु हमारी भावी विकास योजनाओं का स्वरूप—** (1) जल–प्रबन्धन की राष्ट्रव्यापी नीति बनाना, जो देश को बाढ़ व सूखे से बचाए तथा करीब 50 करोड़ एकड़ भूमि के ऊपर लगभग 50 लाख करोड़ रुपये की प्रतिवर्ष सालाना उपज लेना तथा गोधन व पशुधन आधारित कृषि व्यवस्था को प्रोत्साहन देकर गोधन व पशुधन की रक्षाकर इससे प्रतिवर्ष लगभग पांच लाख करोड़ रुपये, भारत–माता का खेत तथा इन्सान का पेट दोनों नष्ट हो रहें हैं; इसकी रक्षाकर इससे भारत के गरीब, मजदूर व किसान को समृद्ध बनाना। (2) प्रत्येक जिले के विकास योजनाओं का स्वरूप एक राष्ट्र की तरह बनाना। गाँव से लेकर शहर तक औद्योगिक, सेवागत व कृषिगत विकास में एक संतुलन बनाना। आजादी के बाद अधिकांश सरकारों की गलत आर्थिक नीतियों के कारण से जो विषमताएं पैदा हुई हैं उनको समाप्त करना व विकास के विकेन्द्रीकरण की नीतियों को पूरी ईमानदारी के साथ क्रियान्वित करके विकास का संतुलन बनाना। (3) आयुर्वेद के विकास से हर्बल कॉस्मेटिक, स्वास्थ्य–वर्धक

आहार व अन्य नित्य–प्रयोग की वस्तुओं में जड़ी–बूटियों के प्रयोग को प्रोत्साहन देकर 2 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा के वैश्विक व्यापार में भारत की भागीदारी को चरणबद्ध तरीके से बढ़ाते हुए कम से कम 50 प्रतिशत तक ले जाना। (4) देश की जनसंख्या का उपयोग देश के उत्पादन को बढ़ाने में तथा विकास करने में करना। अनुत्पादक व दिशाहीन श्रम से देश को मुक्ति दिलाना। सभी नागरिकों को शिक्षा देकर व समृद्ध बनाकर जनसंख्या को व्यवहारिक तथा तार्किक रूप से नियन्त्रित करना। यदि हम राष्ट्र की श्रम शक्ति का पूरा उपयोग करें तो 100 से 200 लाख करोड़ रुपये की अतिरिक्त आर्थिक समृद्धि हासिल हो सकती है। अनुत्पादक–श्रम देश के वर्तमान शासकों की अदूरदर्शिता व मूर्खता का बहुत बड़ा उदाहरण है। (5) दुर्भाग्य से हमारे देश में विश्व–स्तरीय शोध व अनुसंधान–संस्थान, विश्व–विद्यालय एवं अन्य सम्पूर्ण विकास का ढाँचा जितना होना चाहिए, उतना नहीं है। हम इसे खड़ा करेंगे तथा विज्ञान व तकनीकी के विभिन्न क्षेत्रों से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य, अन्तरिक्ष–विद्या, भूगर्भ–विद्या आदि से हर क्षेत्र में भारत को सर्वोच्च स्थान पर लेकर जायेंगे, जैसे कि प्राचीन काल में भारत ने हर क्षेत्र में विश्व का नेतृत्व किया था और हमने ही विश्व को सबसे पहली भाषा, संस्कृति, सभ्यता, शिक्षा, चिकित्सा, न्याय, कृषि व अर्थ–व्यवस्था आदि दी थी।

24. **राजनैतिक हस्तक्षेप क्यों?—** हम देश को अच्छा देखना चाहते हैं। हम देखना चाहते हैं, कि हमारे देश में भी अमेरिका, जापान व इंग्लैण्ड आदि की तरह अच्छी सड़कें हों, सबके लिए निःशुल्क समान शिक्षा हो, शिक्षा के साथ संस्कार व उच्च आध्यात्मिक मूल्य व आदर्श हों, अच्छी स्वास्थ्य सुविधाएं हों, कानून अच्छे हों, जिससे अपराधियों को दण्ड मिले व सब लोगों को सुरक्षा मिले। क्योंकि देश कानून से ही चलता है नेता व सरकारें तो आती–जाती रहती हैं। भूमि अधिग्रहण व गोहत्या जैसे काले कानून खत्म हों। भ्रष्टाचार, बलात्कार व मिलावट के खिलाफ मृत्युदण्ड का कानून बने तथा गोहत्या–निषेध का कानून बने, पशुधन आधारित विष–मुक्त कृषि हो जिससे किसान व सब देशवासी स्वस्थ व समृद्ध बनें, देश में सर्वत्र आध्यात्मिकता व ईमानदारी हो आदि–आदि। परन्तु हम भूल जाते हैं कि देश में लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली में सर्वोच्च शक्ति चुनी हुई सरकार के पास होती है। सरकार चाहे तो ये सब काम एक दिन में कर सकती है। देश की सभी व्यवस्थाएं (पूरा सिस्टम) सभी सेनाएं व देश की आधे से ज्यादा जमीनें तथा सभी भूसम्पदाएं सरकार के अधिकार में हैं। देश के जल, जमीन, जंगल, जड़ी–बूटियाँ, जवानों का वर्तमान व भविष्य सब कुछ सरकार के हाथों में है। अतः सरकार का अच्छा व ईमानदार होना बहुत ही जरूरी है। यदि देश, भारत माता गलत लोगों के हाथों में होगी तो वे उसे लूटेंगे, बेचेंगे, नोचेंगे, खा जायेंगे और अधिकांशतः यही हो रहा है।

अतः हम चुनी हुई सरकारों पर अपना संवैधानिक कर्तव्य निभाने के लिए दबाव डालेंगे और यदि वे पूरे सिस्टम को ठीक नहीं रखती हैं, तो इस देश को बचाने के लिए हमारे संविधान ने एक बहुत बड़ी शक्ति हमें दी है कि हम पाँच साल में अथवा जब भी चुनाव हो, तो एक दिन में अपने एक–एक वोट से भ्रष्ट सरकारों को बदलकर अच्छे लोगों को चुनकर

देश को बचा सकते हैं।

यदि हमने देश को नहीं बचाया तो हम भी उतने ही गुनाहगार होंगे जितना ये देश को लूटने वाले भ्रष्टाचारी। अतः यह राजनैतिक हस्तक्षेप हमारा राष्ट्रधर्म है, यह हमारा देश के प्रति संवैधानिक कर्त्तव्य है, यह पाप नहीं पुण्य है, राजनीति का शुद्धिकरण या पुनर्जन्म करना यह नफरत, घृणा, उपेक्षा या तिरस्कार की बात नहीं अपितु यह देश के लिए बहुत बड़ा धर्म व पुण्य का काम है। यह राजनैतिक हस्तक्षेप राष्ट्रसेवा है, राष्ट्रधर्म है, यह राष्ट्रप्रेम है।

25. **इतनी जल्दी क्यों—** योग व अध्यात्म से जब देश ठीक हो जायेगा तो सब कुछ अपने आप ठीक हो जायेगा, फिर भारत स्वाभिमान आन्दोलन की क्या जरूरत है व इस कार्य में इतनी जल्दी क्यों? यह प्रश्न बहुत से लोग करते हैं, पहली बात–ये भ्रष्ट बेईमान व चोर लोग न योग करते हैं, न अध्यात्म व भगवान को मानते हैं। अतः इनको सुधारने के लिए तो भारत स्वाभिमान जरूरी है ही, साथ ही पहले जो 400 लाख करोड़ रुपये लूटा गया सो तो लूटा गया, आगे भी राष्ट्रीय सम्पदाओं के रूप में लगभग दस हजार लाख करोड़ रुपये लूटने का खतरा बना हुआ है। टैक्स जस्टिस नेटवर्क के अनुसार दुनियाँ के भ्रष्ट लोग प्रतिवर्ष 1.6 ट्रिलियन डॉलर अर्थात् लगभग 72 लाख करोड़ रुपये क्रोस बोर्डर ब्लैक मनी जमा करते हैं इसमें भारत से भी लगभग 20 लाख करोड़ रुपये की प्रतिवर्ष लूट होती है। इसका मतलब यह हुआ कि ये बेईमान लोग भारत से प्रतिमाह लगभग 1.5 लाख करोड़ रुपये तथा प्रतिदिन लगभग 5 हजार करोड़ रुपये लूट कर रहे हैं। अतः एक दिन भी इन भ्रष्ट लोगों का सत्ता में बना रहना भी देश के लिए बहुत बड़ा खतरा है।

26. **वोट—** एक प्रश्न अक्सर लोगों के मन में उठता है कि भारत स्वाभिमान आंदोलन की सभाओं में आने वाले लोग या वैचारिक रूप से हमसे जुड़े हुए लोग क्या भारत स्वाभिमान के आह्वान पर चुनाव के समय ईमानदार, निष्कलंक (नॉन–करप्ट) व योग्य व्यक्तियों को वोट देंगे? तो हमारा उत्तर है–हाँ, क्योंकि हम जब लोगों से पूछते हैं ''क्या आप लोग चुनाव के समय संगठन के आह्वान पर निष्कलंक, बेदाग व योग्य लोगों को वोट देंगे''–तो लोग कहते हैं कि ''बाबा जी वोट भी देंगे, औरों से भी दिलवायेंगे तथा संगठन के काम के लिए दान (नोट) भी देंगे तथा जरूरत पड़ी तो जान भी कुर्बान करने से पीछे नहीं हटेंगे''। दरअसल ये बात राजनैतिक पार्टियों के विषय में बिल्कुल उल्टी होती है क्योंकि उनकी रैलीयों में लोगों को पैसे देकर बुलाया जाता है। अतः उस भीड़ का वोट में बदलना एक बहुत बड़ा प्रश्न होता है। यहाँ तो योग एवं भारत स्वाभिमान के कार्यक्रमों में आने वाले लोग श्रद्धापूर्वक आते हैं। वैचारिक रूप से हमसे जुड़े 100 करोड़ से अधिक लोग, अब इस भ्रष्टाचार, कालेधन व भ्रष्ट–व्यवस्था को समाप्त करने के लिए पूरी तरह से तैयार हो चुके हैं, देश के करोड़ों लोगों को केवल अगले चुनाव का इंतजार है।

27. **चुनाव सुधार—** (1) राजनीति में अपराध रोकने के लिए तथा चुनाव में बाहुबल, धनबल या कालेधन के दुरूपयोग पर अंकुश के लिए तथा आपराधिक तत्वों को राजनीति से दूर करने के लिए चुनाव सुधारों की नितान्त आवश्यकता है। इसके लिए स्टेट–फण्डिंग (धन)

इलैक्शन और चुनाव के नाम पर रैलियाँ और झूठे वादे न होकर एक स्थान पर ही सब पार्टियों व अन्य प्रत्याशियों के लिए प्रचार की व्यवस्थाएं हों। सरकार के नियन्त्रण में सार्वजनिक सभाएं हों व जनता तक अपनी बात पहुंचाने के लिए मीडिया में स्थान सरकार अपने खर्च पर उपलब्ध करवाये। इसमें सरकार को राजनैतिक पार्टियों से यदि खर्च में हिस्सेदारी लेनी हो तो, वह भी तर्क–संगत ढंग से की जा सकती है। (2) प्रधानमंत्री किसी पार्टी, परिवार या व्यक्ति के प्रति वफादार व जिम्मेदार न होकर सीधा देश के प्रति वफादार व जवाबदेह हो। इसके लिए प्रधानमंत्री का सीधा जनता से चुनाव होना चाहिए। (3) देश में अनिवार्य मतदान का कानून बनाना चाहिए, विश्व के 30 से भी ज्यादा देशों में अनिवार्य मतदान का कानून है और इससे वहाँ पर स्वस्थ्य लोकतन्त्र है। मतदान करना हमारा मात्र एक अधिकार ही नहीं अपितु लोकतान्त्रिक कर्त्तव्य व धर्म है। मतदान न करने वाले नागरिक को राष्ट्र के नागरिक होने के नाम पर प्राप्त होने वाली सुविधाओं से वंचित या उनमें कटौती करने का प्रावधान होना चाहिए। (नोट :– चुनाव–सुधार को लेकर बहुत से संगठनों एवं आम लोगों के बहुत से महत्वपूर्ण सुझाव हमारे पास आये हैं परन्तु विस्तार–भय के कारण हम सबको यहाँ पर सम्मलित नहीं कर पा रहे हैं)

28. **आरक्षण—** भ्रष्टाचार व कालाधन खत्म होने से हमारे पास इतना धन होगा कि हम प्रत्येक जिले, तहसील में लाखों विद्यालय व हजारों विश्वविद्यालय बना सकेंगे तथा प्रत्येक गाँव में औद्योगिक व अन्य विकास के काम कर सकेंगे। हम अपने लोगों को पढ़ाने व रोजगार देने के साथ–साथ विश्व के अन्य लोगों को भी रोजगार दे सकेंगे। अतः भ्रष्टाचार के खत्म होने व विकास होने पर जब सबको आर्थिक व सामाजिक न्याय मिल जायेगा तो आर्थिक विषमतायें समाप्त हो जायेंगी। प्रारम्भ में आरक्षण का उद्देश्य था कि आर्थिक व सामाजिक दृष्टि से जो पिछड़े हुए लोग थे उनको ऊपर उठाया जा सके। यह वैचारिक व व्यवहारिक रूप से तर्कसंगत भी था, परन्तु अब आरक्षण के नाम पर जिस तरह से घटिया राजनीति हो रही है वह चिन्ताजनक है। अतः सम्पूर्ण भारतवासियों को सामाजिक व आर्थिक न्याय पाने के लिए तथा समस्त विषमताओं को दूर करने के लिए भ्रष्टाचार व कालेधन के खिलाफ एक साथ खड़ा होना होगा। तभी सभी जातियों को समान रूप से न्याय मिल पायेगा।

29. **सरकारी कर्मचारी व अधिकारी—** हम सभी सरकारी नौकरी करने वाले देशक्त कर्मचारियों व अधिकारियों का राष्ट्रहित में हृदय से आह्वान करते हैं कि आप किसी पार्टी के गुलाम नहीं, अतः किसी भी षड्यन्त्र व भ्रष्टाचार में भ्रष्ट–नेताओं का साथ न दें अपितु भ्रष्टाचार को मिटाने व कालाधन देश को दिलाने वाले काम में सहयोग करके अपना संवैधानिक दायित्व व राष्ट्रधर्म निभायें।

30. **प्रतिभा पलायन—** हमें पढ़–लिखकर अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा आदि विदेशों में नहीं जाना अपितु अपने देश को विदेशों से भी अच्छा बनना है तथा हमारे देश में हमें विश्व–स्तर के शोध, अनुसंधान–केन्द्र, विश्वविद्यालय व सम्पूर्ण विकास का एक आदर्श ढाँचा तैयार करना है। भ्रष्टाचार मिटाकर कालाधन देश को दिलाकर, हम भारत को अमेरिका से भी अधिक

शक्तिशाली बनाना है।

31. परिवर्तन— जैसे लगभग 2 या 3 हजार वर्ष पूर्व वैदिक धर्म से अन्य जैन, बौध आदि धर्म–सम्प्रदायों के रूप में धार्मिक परिवर्तन हुआ है, तथा जैसे 100 साल पहले पूरे विश्व में राजतंत्र से प्रजातंत्र के रूप में शासन व्यवस्था में बड़ा परिवर्तन हुआ है। वैसा ही अब इस देश में एक बड़ा सामाजिक, आध्यामिक, आर्थिक, राजनैतिक–परिर्वतन अवश्यंभावी है। यदि हमने व अन्य संगठनों, सात्त्विक लोगों ने यह परिवर्तन नहीं किया, तो भी यह तो होना ही है। परिवर्तन संसार का वैसा ही अटल सत्य है जैसा बचपन के बाद यौवन। यदि हम सब संगठित होकर इस परिवर्तन को सही दिशा में लायेंगे तो यह राष्ट्र व संसार के लिए शुभ, हितकर व कल्याणकारी होगा।

32. हम किसके साथ— हम देश, सत्य व न्याय के साथ हैं तथा गाँव, गरीब व भारत के हितैषी सदा हमारे साथ थे, हैं और रहेगें तथा जो लोग पूरी ईमानदारी व सच्चाई से पहले अपने भीतर के (जीवन या पार्टी के) पाप को साफ करके देश से भ्रष्टाचार, भ्रष्ट–व्यवस्था को मिटाने व कालेधन को देश को वापिस दिलाने के लिये सहमत हैं, वे भी हमारे साथ होंगे। हम अपने तप व करोड़ों लोगों के विश्वास को देश के लिए तो दाँव पर लगायेंगे, भ्रष्ट लोगों के लिए नहीं।

33. हमारे विरोधी कौन— गाँव, गरीब व भारत विरोधी भ्रष्ट लोग अपने निहित स्वार्थों के चलते हमारा विरोध करते रहे हैं तथा आगे भी करेंगे। विरोध के मुख्य चार कारण होते हैंः– स्वार्थ, अज्ञान, आग्रह व अहंकार। जो अज्ञान, आग्रह व अहंकार–वश हमारा विरोध कर रहे हैं। हम उनको विनम्रतापूर्वक समझाकर व अपनी बात पूरी बताकर अपना समर्थक बना लेंगे, लेकिन स्वार्थी तत्त्व व भ्रष्ट लोग तो सदा ही विरोधी रहेंगे।

34. पाप व अन्याय का विरोध— राष्ट्रहित में ज्ञानपूर्वक शालीनता के साथ पाप व अन्याय का विरोध करना अनुचित नहीं अपितु उचित है, धर्म व पुण्य है। पाप का विरोध तो हमारे पूर्वजों ने सदा से ही किया है तथा वेद में भी कहा है–**मा व स्तेनऽ ईशतः** (यजु0 1.1) अर्थात् भ्रष्ट व चोर लोग हम पर शासन न करें। अतः पाप का विरोध करना अपराध या गुनाह नहीं अपितु पाप का विरोध न करने वाले अपराधी, पापी व गुनाहगार हैं।

35. सत्य या उचित–अनुचित क्या है— कोई भी नेता अथवा तथाकथित बड़ा व्यक्ति किसी भी संदर्भ में मीडिया में कोई बयान देता है तो वह सत्य व उचित नहीं हो जाता अपितु तथ्य, तर्क व प्रमाणों से ही उचित–अनुचित, सत्य अथवा झूठ का निर्णय होता है।

36. मूलतः हम सब ग्रामवासी— हम सबके पूर्वज मूलतः गाँव में ही पैदा हुये हैं। शहरी संस्कृति तो बहुत ही अर्वाचीन है। हमारे बड़े–बुजुर्ग व ऋषि–मुनि अरण्यों (वनों) व गाँवों में वास करते थे। अतः हम सबका यह कर्तव्य है कि अपने पूर्वजों की जन्मभूमि गाँव व गाँव के गरीब, मजदूर व किसानों के जीवन–स्तर को ऊपर उठाने के लिए ग्राम–इकाईयाँ गठित करके योजनाबद्ध व चरणबद्ध तरीके हम सब मिलकर प्रयास करें। इससे एक ओर जहाँ गाँव में

खुशहाली आयेगी तथा गरीबों व किसानों के चेहरों पर मुस्कान आयेगी वहीं हमारे पूर्वजों की आत्मा को भी शान्ति मिलेगी।

37. **सेवा का सिद्धान्त—** सम्पूर्ण सृष्टि या ब्रह्माण्ड सेवा, श्रम या कर्म के सिद्धान्त पर कार्य कर रहा है। सूर्य, चन्द्र, धरती, वृक्ष व जड़ी–बूटियाँ आदि सब दूसरों के लिए जी रहे हैं। बदले में कुछ भी नहीं ले रहे हैं। हम भी इन सबसे निःस्वार्थ सेवा, श्रम व कर्म करना सीखें। देखो! इन सबमें कोई स्वार्थ, प्रतिक्रिया व प्रमाद आदि नहीं है।

38. **राष्ट्र–सेवा—** देश को अच्छा, शक्तिशाली बनाने के लिए तथा राष्ट्र सेवा के लिए आत्मानुशासन में रहकर आत्मविश्वास व साहस के साथ अपने कर्म को अपना धर्म मानकर, श्रमपूर्वक अपने राष्ट्र की समृद्धि करना, यह हमारी व्यक्तिगत रूप से सबसे बड़ी राष्ट्रसेवा है। जिस दिन हर किसान, हर जवान, हर अध्यापक, विद्यार्थी, राजनेता, डॉक्टर, इन्जीनियर, साधु, संन्यासी, योगी, माताएँ, बहनें व बेटियाँ आदि सब अपना–अपना काम अपनी पूरी निष्ठा व ईमानदारी से करने लगेंगे, उस दिन देश जरूर महान् बनेगा। जापान, अमेरिका व चीन आदि देश ईमानदारी से मेहनत करके ही ऐसे ही आगे बढ़े हैं।

39. **राष्ट्र–निर्माण—** कुछ लोग घर बनाने में, कुछ लोग भवनों के निर्माण में, कुछ लोग सड़के बनाने में, कुछ लोग गाड़ियाँ बनाने में, कुछ लोग औद्योगिक क्षेत्र में, इस तरह से राष्ट्र–निर्माण के विभिन्न क्षेत्रों में लगे सभी लोगों की हम हृदय से प्रशंसा करते हैं। कुछ लोग इसी तरह से एक से दो घण्टा अथवा पूरा जीवन व्यक्ति–निर्माण, ग्राम–निर्माण व राष्ट्र–निर्माण में जीवन को लगा दें तो इससे बड़ा जीवन का सौभाग्य कुछ और नहीं हो सकता एवं यह जीवन की सबसे बड़ी उपयोगिता होगी।

40. **योग–सेवा—** गरीब–अमीर सब व्यक्तियों, समाज, राष्ट्र व विश्व की सेवा का सर्वश्रेष्ठ व सम्पूर्ण साधन या माध्यम है– योग। व्यक्ति व समाज में बहुत से रोग, विचार, दुःख व बुराइयाँ है – योगसेवा इन सबका समाधान है। अब अलग–अलग अभियान (कम्पियन) न चलाकर, सब लोग योग–कम्पियन ही चलायें। इससे रोग, नशा, हिंसा, अज्ञान व अन्य सब बुराईयों से मुक्त समाज तो बनेगा ही साथ ही योग से हम सब संगठित होकर करॅप्शन, करॅप्ट पोलिटिकल सिस्टम व ब्लैक मनी के अगेंस्ट कम्पियन को भी निस्वार्थ भाव से चलाते हुये एक सार्थक एवं निर्णायक मोड तक ले जा पायेंगे। योग आत्मोन्नति, राष्ट्रोन्नति, आत्मनिर्माण, ग्राम–निर्माण व राष्ट्र निर्माण का, आत्मकल्याण व विश्वकल्याण का सर्वश्रेष्ठ, सार्थक, परिणामकारी, सार्वभौमिक, वैज्ञानिक, शाश्वत व सात्विक माध्यम या साधन है। जैसे अतीत में यज्ञ, स्वाध्याय, शास्त्रार्थ, मठ, मन्दिर, कथा व शाखाएं व्यक्ति–निर्माण, राष्ट्र–निर्माण व युग–निर्माण आदि की माध्यम बनी वैसे ही आज भी इन सबकी प्रासंगिकता है लेकिन योग–सेवा समय, काल परिस्थिति के अनुसार सर्वश्रेष्ठ सेवा का रूप ले चुकी है। योग–सेवा से मानव–सेवा, समाज–सेवा एवं राष्ट्र–सेवा के इस पुनीत अभियान में सहभागी होने के लिये हम सम्पूर्ण राष्ट्रवासियों का आह्वान करते हैं।

41. **योग संन्यास या सेवा संन्यास—** प्राचीन काल में हमारे पूर्वज ऋषि मुनियों ने एक श्रेष्ठ सामाजिक व्यवस्था के तहत सोलह संस्कार व चतुर्वर्णाश्रम की रचना की थी। भारत के सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक व राजनैतिक पतन के कारण वह व्यवस्था क्षीण हुई है। अब कम से कम योग संस्कार व योग संन्यास से हम अपने प्राचीन आध्यात्मिक वैभव को बचा सकते हैं। जितने भी वरिष्ठ नागरिक हैं अथवा समर्थ लोग हैं वे बाहर से संसार में रहते हुए भी भीतर से अर्थात् कर्म या आचरण से संन्यासी बनें। इनमें से कुछ आंशिक रूप से तो कुछ पूर्णरूप से योग–संन्यास अथवा सेवा–संन्यास का व्रत या दीक्षा लें कि अब हम अपने सम्पूर्ण जीवन को इस श्रेष्ठतम कार्य में लगायेंगे। शीघ्र ही योग–संन्यास अथवा सेवा–संन्यास की श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के सान्निध्य में पंजीकरण की व्यवस्था भी की जायेगी।

42. **व्यक्ति व राजनीति की शुद्धि में समय—** प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत दोषों को दूर करने का अवसर प्रतिदिन व प्रतिपल मिलता है। अतः हम सब मिलकर संकल्प लें कि हम आज से तथा इसी क्षण से अपने दोषों को स्वीकार कर स्वयं में सुधार करेंगे। दृढ़–संकल्प, योग, प्राणायाम व ध्यानादि से जीवन को पूर्ण–पवित्र बनायेंगे। राजनैतिक दोषों को दूर कर भारतीय राजनीति का पुनर्जन्म करने का अवसर तो पाँच वर्ष में एक बार अथवा चुनाव के समय ही मिलता है लेकिन इस एक दिन में हम निष्कलंक लोगों को एक–एक वोट करके इस राजनीति की पूरे खोट को दूर कर सकते हैं और भ्रष्टाचार, कालाधन व भ्रष्ट राजनैतिक व्यवस्था जिसके कारण पूरा देश नरक बना हुआ है उसको बदल कर इस देश को स्वर्ग व सुखी बना सकते हैं। राजनीति का शुद्धिकरण या पुनर्जन्म तो हमारे 1 प्रतिशत ध्येय के अन्तर्गत आता है जो कि चुनाव के समय लोकतन्त्र के महाकुम्भ पर निष्कलंक (नॉन–करेप्ट) लोगों को हम वैसे ही वोट करके व दूसरों को प्रेरित कर वोट करवाकर प्राप्त कर लेंगे। 99 प्रतिशत तो हमारा ध्येय प्रतिदिन साधना व सेवा करके चरित्र–निर्माण करना ही है।

43. **हम कौन हैं—** हम सब आध्यात्मिक दृष्टि से ईश्वर की सन्तान हैं, कुल वंश, परम्परा से हम ऋषि पुत्र हैं तथा भौतिक रूप से मूल में भारत माता की सन्तान हैं। क्योंकि प्रथम पिता यह राष्ट्ररूपी पिता है तथा प्रथम माता यह धरती–माता या मातृभूमि है **–माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः (अथर्ववेद 12.1.12)**। अतः हमारा कर्त्तव्य है हम सब मिलकर भगवान् का साम्राज्य अर्थात स्वर्ग धरती पर लाएं। हम ऋषियों के वंशज हैं, अतः भारत को ऋषि भूमि बनाएं तथा भारत माता की सन्तान होने का धर्म निभाते हुए भारत को विश्व का सबसे शक्तिशाली राष्ट्र बनाएं।

44. **आत्म–स्वरूप या स्वभाव—** अहिंसा, सत्य, अस्तेय, सदाचार, प्रेम, करूणा, सेवा, सद्भावना, आनन्द, शान्ति, ज्ञान, शौर्य, साहस, धैर्य, सहजता, कर्मशीलता ये हमारे स्वभाव, धर्म या स्वरूप हैं। स्वभाव उसको कहते हैं जिसमें हम 24 घण्टे जीतें हैं। सहज प्रेम व सत्य आदि में हम 24 घण्टे जीते हैं अथवा जीना चाहते हैं अतः ये हमारे स्वभाव हैं। लेकिन काम, क्रोध व अहंकार आदि, यदि एक क्षण के लिए भी हमारे मन में उठते हैं तो हमें कष्ट देते हैं। अतः अविद्या आदि पाँच क्लेश व अज्ञान–मूलक काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकारादि पाँच विकार इन्द्रियों का व मन का मिथ्यारूप बोध ये हमारे स्वभाव, स्वधर्म व स्वरूप नहीं हैं।

45. **व्यक्ति की शक्ति—** भगवान ने प्रत्येक व्यक्ति को प्रथम होने की शक्ति, सामर्थ्य व ज्ञान दिया है। जो क्षमता सृष्टि के आदिकाल से अब तक विश्व के महान् आदर्श महापुरूषों में थी वही सम्पूर्ण क्षमता हम सब में है। अतः हमें जीवन के हर श्रेष्ठ क्षेत्र में प्रथम बनना है तथा अपने देश को भी प्रथम बनाना है। हमारे राष्ट्र में भी विश्व के प्रथम शक्ति होने की सम्पूर्ण क्षमता है।

46. **विचार की शक्ति— ''तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु''** जीवन व मन एक खेत की तरह है तथा विचार बीज की तरह। जीवन व चित्त-रूपी भूमि में जैसे विचारों के बीज डालेंगे वैसा ही हमारा जीवन, आचरण व चरित्र हो जायेगा। हम जो कुछ भी हैं सदाचारी-दुराचारी, हिंसक-अहिंसक, शाकाहारी-मांसाहारी, सुखी-दुःखी, सफल-असफल, शांत-अशांत, आस्तिक-नास्तिक, ईमानदार-बेईमान, अच्छे या बुरे आदि सब कुछ हमारे विचारों के कारण से हैं। अतः ऊँचे व श्रेष्ठ विचार ही महान् जीवन के आधार होते हैं।

47. **जीवन-प्रबन्धन—** प्रतिदिन 1 घन्टा योग, 8 से 16 घन्टे कर्मयोग, 6 घन्टे निद्रा व 2 घन्टे परिवार के साथ बैठना, यह जीवन प्रबन्धन का सिद्धान्त है ।

48. **आदर्श की स्थापना—** आदर्श-जीवन, आदर्श-परिवार, आदर्श-समाज, आदर्श-राष्ट्र व आदर्श-राज्य व्यवस्था हमारा लक्ष्य है। हम जीवन में सदा उच्च आदर्शों पर चलने में ही गौरवान्वित महसूस करते हैं तथा जिन्होंने उच्च आदर्शों से युक्त जीवन जीया उनको ही अपना आदर्श मानते हैं तथा स्वयं भी जीवन में उच्च आदर्शों की स्थापना करना चाहते हैं।

49. **ऊर्जा का सिद्धान्त—** एक सैल (कोशिका) से लेकर पूरा पिण्ड (शरीर) व एक-एक परमाणु से लेकर पूरा ब्रह्माण्ड एनर्जी (ऊर्जा) के सिद्धान्त पर कार्य करता है। योग, प्राणायाम, ध्यान, यज्ञ, जड़ी-बूटियों के सेवन से हमारे भीतर एक सकारात्मक शक्ति का सृजन होता है तथा रोग, नशा, समस्त अशुभ विचार, अज्ञान, अविद्या, क्लेश, शरीर, इन्द्रियों व मन आदि के सब दोष नष्ट हो जाते हैं और मानव महामानव बन जाता है। जैसे मोबाईल की बैटरी 30 मिनट में चार्ज होने के बाद, हम पूरा दिन मोबाईल पर बात कर सकते हैं वैसे ही प्रतिदिन योग, प्राणयाम, ध्यान द्वारा शरीर, मन व आत्मा को चार्ज कर सकते हैं।

50. **सत्यमेव-जयते—** जब भी कोई इंसान जीवन में कोई बड़ा निर्णय लेता है तो वह 99वें प्रतिशत अन्तरात्मा से उठ रही परमात्मा की प्रेरणा या संदेश के अनुरूप ही कार्य करता है और हर व्यक्ति की आत्मा व्यक्ति को गलत काम करने से रोकती है तथा उसको सच्चाई पर चलने के लिए प्रेरित करती है। अतः देश हमारे साथ खड़ा होगा क्योंकि हम सत्य व न्याय के पथ पर है।

51. **चित्र—** चित्र देखकर हमें ऊँचे चरित्र की प्रेरणा मिलती है अतः हम अपने घरों में उन महापुरुषों के चित्र लगायें, जिन्होंने सामाजिक, राष्ट्रीय व आध्यात्मिक जीवन के उच्च आदर्शों की स्थापना की है।

52. **कर्म—** जो हम करते हैं वही हमको मिलता है तथा वह कई गुणा होकर मिलता है जैसे सरसों, तिल, बाजरा आदि जो कुछ भी हम जमीन में डालते हैं वह हमें फसल के रूप में कई गुणा

होकर मिलता है। दान व सेवा में भी यही सिद्धान्त लागू होता है।

53. **पाप–पुण्य—** जिस काम को करने में आत्मा हमको रोकता है वह काम पाप है जैसे– हिंसा, झूठ, दुराचार, व्यभिचार इत्यादि। जिस काम को करने में आत्मा को सुख, शान्ति व तृप्ति मिले वह पुण्य है जैसे– योग, ध्यान, सेवा, दान इत्यादि।

54. **युवा–शक्ति—** भारत में करीब 50 करोड़ युवा व अन्य मजदूर व कारीगर आंशिक या पूर्ण रूप से बेरोजगार हैं यदि हम युवा–शक्ति का उपयोग उत्पादन बढ़ाने में करें तो हम 100 लाख करोड़ रुपये से भी ज्यादा का उत्पादन कर सकते हैं। आज चीन प्रतिवर्ष लगभग 70 लाख करोड़ रुपये का निर्यात करता है जबकि हम प्रतिवर्ष मात्र 7 लाख करोड़ रुपये का ही निर्यात कर पाते हैं।

55. **''उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत।''** –(कठोपनिषद 3.14) उठो, जागो! और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रूको। सभी देशभक्त, नागरिक एक से दो घण्टे प्रातःकाल का समय सोने में न गंवाकर योगसेवा में लगायें। सोने से स्वयं को व देश को कुछ भी नही मिलेगा, योग–साधना व योगसेवा करने से आपको व देश को सब कुछ मिलेगा। अतः स्वयं जागो व ओरों को जगाओ! तथा स्वयं को तथा देश को बचाओं!

56. **सुखस्य मूलं धर्मः। धर्मस्य मूलं अर्थः। अर्थस्य मूलं राज्यम्। राज्यस्य मूलमिन्द्रियजयः।** (चाणक्य–सूत्राणि)–सुख का स्त्रोत धर्म है धर्म का मूल आधार अर्थ है, अर्थ का नियन्त्रक राज्य है, राज्यशक्ति (राजसत्ता) का नियन्त्रण इन्द्रिय विजय अर्थात् जितेन्द्रियता है। इन्द्रिय विजय का आधार योग व आध्यात्म है अतः आदर्श राज्य व्यवस्था का आधार भी योग व आध्यात्म ही है।

57. **तप से ऐश्वर्य—** सम्पूर्ण ब्रह्मण्ड तप व त्याग से ही संचालित हो रहा है, जिनको कुछ चाहिए वो कुछ तो कर सकते हैं परन्तु सबकुछ नहीं कर सकते हैं। जिनको कुछ नहीं चाहिए, वो सबकुछ कर सकतें हैं। भारत स्वाभिमान आंदोलन के कार्यकर्त्ता निःस्वार्थ भाव से अपना कर्त्तव्य मानकर राष्ट्रसेवा, राष्ट्र–निर्माण व राष्ट्रधर्म में लगे हुए हैं। अतः देश के लिए सबकुछ करेंगे और हम सफल होंगे।

58. **हमारी संगठन–शक्ति—** व्यक्ति निर्माण से ग्राम–निर्माण व राष्ट्र–निर्माण के लिए तथा भ्रष्टाचार व कालाधन आदि को खत्म करने के लिए और व्यवस्था परिर्वतन हेतु सत्ता आदि परिर्वतन के लिए आज हमारे पास देश के सभी प्रान्तों, सभी जिलों, सभी तहसीलों व लाखों गाँवों में एक मजबूत संगठन है तथा वर्ष 2011 के अन्त तक सभी गाँवों में भी 100 प्रतिशत भारत स्वाभिमान का संगठन खड़ा हो जायेगा।

59. **सफलता—** सही दिशा व पूर्ण पुरुषार्थ सफलता के मुख्य साधन है। आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक रूप से बड़े परिवर्तन के लिए पाँच आधार–भूत साधन है – (1) व्यापक मजबूत व अनुशासित संगठन, (2) निरन्तर निःस्वार्थ सेवा (3) पूर्ण–पवित्रता (4) आर्थिक सामर्थ्य (5) व्यापक लोकप्रियता व विश्वसनीयता। हमारे संगठन में ये पाँचों शक्तियाँ हैं एवं इनको और अधिक बढ़ाना है तथा हमें 100 प्रतिशत सफल होना है।

60. देश के लोकतन्त्र व सरकारों के लिए सबसे बड़ी शर्म व अपमान की बात—

1. देश में एक घण्टे में दो महिलाओं के साथ बलात्कार, तीन महिलाओं की दहेज के लिए हत्या। (स्रोत–नेशनल क्राइम ब्यूरों के अनुसार जो रिपोर्टिड् केस हैं)

2. देश में पिछले 10 वर्षों में देश के अन्नदाता व भूमिपुत्र दो लाख किसानों द्वारा की गई आत्महत्या, प्रतिवर्ष 20 हजार किसानों की आत्महत्या तथा प्रतिदिन 56 व प्रत्येक घण्टे में 2 किसान आत्महत्या कर लेते हैं। देश के लोकतन्त्र पर इससे बड़ा कलंक कुछ और नहीं हो सकता। (स्रोत–नेशनल क्राईम ब्यूरो के अनुसार केवल रिपोर्टिड् केस)

3. देश में 84 करोड़ लोग 20 रुपये मात्र पर प्रतिदिन जीवन–यापन कर रहे हैं और ये 84 करोड़ लोग मूलभूत सुविधाओं से वंचित है। (प्रो0 अर्जुनसेन गुप्त व भारत सरकार के आर्थिक सर्वेक्षणों की रिपोर्ट)

4. देश में प्रतिवर्ष 60 से 70 लाख लोग, प्रतिदिन 20 हजार, प्रत्येक घन्टे में 833 तथा प्रति मिनट 13 व्यक्ति भूख व कुपोषण से मरते हैं। (स्रोत–ग्लोबल हंगर इण्डेक्स के अनुसार)

5. देश की सम्पूर्ण आबादी में से 50 प्रतिशत पूरी तरह अनपढ़ तथा 90 प्रतिशत कम पढ़े–लिखे हैं।

6. देश भ्रष्टाचार, बलात्कार, गंदगी, अशिक्षा, बेरोजगारी तथा गरीबी में दुनियाँ में सर्वोपरि स्थान पर होना बहुत शर्म व अपमान की बात है।

7. देश में गलत आर्थिक नीतियों के चलते जहाँ एक ओर भारत में अमीर लोगों की संख्या निरन्तर बढ़ रही है और वहाँ विश्व के सबसे बड़े 10 धनवानों में से 4 धनवान भारत के हैं। साथ ही भ्रष्टाचार के चलते हमारे देश के पैसे से आधी से ज्यादा दुनियाँ के देशों की अर्थ–व्यवस्था चल रही है। हमारे देश के पैसे से दुनियाँ के 100 से अधिक देश ऐशो–आराम कर रहे हैं तथा हमारे देश के लोग गरीबी से भूखे मर रहे हैं और यही कारण है कि इस देश में अमीर प्रतिदिन–प्रतिपल अधिक अमीर हो रहे हैं तथा गरीब प्रतिदिन–प्रतिपल अधिक गरीब होते जा रहे हैं तथा बेबसी में पशुओं से भी ज्यादा बदतर जीवन जीने को मजबूर हैं।

   वेद के इन परम वचनों के साथ हम अपनी बात का उपसंहार करते हैं – **अकर्मा दस्युः** इस जगत में कर्महीन आलसी व्यक्ति दस्यु (लुटेरा) होता है तथा **मा व स्तेनऽईशत माऽघशंसः** (यजु0–1/1) चोर, डाकू, लुटेरे और इनके प्रशंसक तथा समर्थक हमारे ऊपर शासन न करें।

2– भारत स्वाभिमान ग्राम–समिति निर्माण–प्रक्रिया

मिशन–2011– भारत स्वाभिमान आंदोलन का वर्ष 2011 का मुख्य लक्ष्य प्रत्येक गाँव, गली, मोहल्ला, वार्ड, शहर व कस्बों आदि में निःशुल्क योग की कक्षाएं आयोजित करना तथा प्रत्येक ग्राम व वार्ड स्तर पर संगठन संयोजकों की नियुक्ति करना है। वर्ष 2011 में ग्राम व वार्ड स्तर तक लगभग 11 लाख योग की कक्षाएं संचालित करना। इस वर्ष का मुख्य लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

कार्य पद्धति–

सभी कार्यकर्त्ता शिक्षक एवं सदस्य पूर्ण संकल्पित एवं संगठित होकर पूर्ण उत्साह के साथ योजनाबद्ध और समयबद्ध तरीके से काम करें। सभी जिले व तहसील के पदाधिकारियों, शिक्षकों व सदस्यों को ग्राम समिति निर्माण के कार्य में लगायें, एक–एक कार्यकर्त्ता को 10 या उससे अधिक गाँवों के अन्दर ग्राम समितियाँ गठित करने का दायित्व सौंपे।

समय– एक ऊर्जावान व समर्पित कार्यकर्त्ता यदि 5 दिन भी योजनाबद्ध तरीके से ग्राम समिति निर्माण का प्रयास करता है तो एक दिन में कम से कम दो गाँवों में जा सकता है और पूरा समय लगाकर संगठन द्वारा निर्धारित प्रक्रिया के तहत ग्राम–समितियाँ चयन कर सकता है। इस प्रकार एक कार्यकर्त्ता को 10 गाँवों में कार्य करने के लिये मात्र 5 दिनों की आवश्यकता है और यदि वह किसी नौकरी में सेवारत है तो 5 दिन की छुट्टी ले सकता है अथवा वह माह के चार रविवार व अन्य अवकाश वाले दिन इस कार्य को कर सकता है और आप अपने जिले में कार्य करने के लिए जिला, तहसील व गाँव के 50 से 100 कार्यकर्त्ताओं का चयन कर सकते हैं। आज भारत के सभी जिलों में 50 से 100 निष्ठावान् कार्यकर्त्ता उपलब्ध हैं। इस कार्य को करने में एक सप्ताह से एक माह का अधिकतम समय लग सकता है। पूर्णकालिक योग शिक्षक, वरिष्ठ नागरिकों को इस कार्य में वरीयता दें। सभी कार्यकर्त्ता अपने सामर्थ्य से जो भी साधन (वाहन) उपलब्ध हो उससे ग्राम समिति गठन का कार्य करें। अगर हम योजनाबद्ध और समयबद्ध तरीके से काम करें तो 10 दिनों के भीतर सभी गाँवों में सम्पर्क के एक दौर का कार्य पूरा हो सकता है। प्रत्येक समिति अपने–अपने जिले में आपसी विचार–विमर्श करके **ग्राम–समिति निर्माण** सप्ताह अथवा माह की घोषणा करके इस काम को जून महीने तक पूरा करेंगे, ऐसी श्रद्धेय स्वामी जी महाराज को सभी कार्यकर्त्ताओं व समितियों से अपेक्षा है।

कुछ लोग घर बनाने में, कुछ लोग भवनों के निर्माण में, कुछ लोग सड़के बनाने में, कुछ लोग गाड़ियाँ बनाने में, कुछ लोग औद्योगिक क्षेत्र में, इस तरह से राष्ट्र–निर्माण के विभिन्न क्षेत्रों में लगे सभी लोगों की हम हृदय से प्रशंसा करते हैं। कुछ लोग इसी तरह से एक से दो घण्टा अथवा पूरा जीवन व्यक्ति–निर्माण, ग्राम–निर्माण व राष्ट्र–निर्माण में जीवन को लगा दें तो इससे बड़ा जीवन का सौभाग्य कुछ और नहीं हो सकता एवं यह जीवन की सबसे बड़ी उपयोगिता होगी। अतः **''उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।''** – उठो, जागो! और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रूको। सभी देशभक्त, नागरिक एक से दो घण्टे प्रातःकाल का समय सोने में न गंवाकर योगसेवा में लगायें। सोने से स्वयं को व देश को कुछ भी नही मिलेगा, योग–साधना व योगसेवा करने से आपको व देश को सब कुछ मिलेगा। अतः स्वयं जागो व ओरों को जगाओ! तथा स्वयं को तथा देश को बचाओं!

माताओं–बहनों की सेवा— योग एवं भारत स्वाभिमान आन्दोलन से पुरुषों के साथ–साथ बहनों (महिलाओं) का पूरे देश में लगभग 50 प्रतिशत योगदान है। उपनिषद काल से लेकर 1857 की क्रान्ति तक देश की माँ, बहन व बेटियों का बहुत बड़ा योगदान रहा है।

समिति निर्माण प्रक्रिया—

ग्राम इकाईयों का गठन करने के लिये और उनको योग प्रशिक्षण देकर आत्मरक्षा व राष्ट्ररक्षा के लिये तैयार करने के लिये हमारे जिला व तहसील स्तर के कार्यकर्त्ता गाँव–गाँव जाकर, गाँव के मन्दिर, मस्जिद या गुरुद्वारा आदि के माइक अथवा अपने साथ एक छोटा साउण्ड सिस्टम लेकर जाना, उससे उद्‌बोधन करके लोगों का आह्वान करना अथवा गाँव की चौपाल आदि में बैठक करके गाँव के स्थानीय लोगों से बात करके जो लोग पहले से ही योगाभ्यास आदि कर रहे हैं। उनके बारे में पूछकर उनको बुलाकर उनसे मिलना। गाँव में दो–तीन अलग–अलग धड़े, गुट, पक्ष अथवा समूहों में लोग बंटे होते हैं। गाँव के सभी पक्षों से बात करके अलग–अलग समूह के पाँच, सात या ग्यारह सदस्यों को लेकर ग्राम इकाईयों का गठन करेंगे।

फिर सब लोगों की सहमति से ग्राम–कार्यकारिणी समिति के लोग चारित्रिक, आर्थिक, अपराधिक दोषों से मुक्त, समर्थ, विवेकशील, श्रद्धावान व समर्पित व्यक्ति को जो प्रतिदिन गाँव में निःशुल्क योग की कक्षाओं का संचालन करें तथा गाँव के प्रत्येक व्यक्ति को भारत स्वाभिमान आंदोलन से जोड़ सके, ऐसे व्यक्ति को ग्राम–संचालक नियुक्त करें। यदि गाँव में कोई योगसेवा व राष्ट्रसेवा के लिए समर्पित, समर्थ व सक्रिय महिला उपलब्ध हो तो उसे ग्राम महिला–प्रभारी का दायित्व दिया जा सकता है। ग्राम समिति गठन के बाद उनसे निरन्तर सम्पर्क व संवाद करें।

जिस गाँव में हमारे कार्यकर्त्ता अभी तक नहीं पहुँच पायें हैं उस गाँव में आस्था के माध्यम से योग और भारत स्वाभिमान का मिशन पहले से पहुँच चुका है। योग के माध्यम से राष्ट्र को आध्यात्मिक शक्ति के रूप में खड़ा करना है साथ ही रोग, नशा तथा विदेशी कम्पनियों की लूट के षड्‌यन्त्र से देश को बचाकर भ्रष्टाचार, कालाधन एवं भ्रष्ट व्यवस्थाओं से मुक्त कर एक वैभवशाली भारत का निर्माण करने के लिये ग्रामवासी अपने गाँव में भारत स्वाभिमान की ग्राम इकाईयाँ गठित करने के लिये ग्राम निर्माण समितियों के गठन की बताई गई प्रक्रिया के अनुरूप स्वयं पहल करके आगे आ सकते हैं और स्वयं इकाईयाँ गठित करके भारत स्वाभिमान के जिला कार्यालय अथवा केन्द्रीय कार्यालय, भारत स्वाभिमान, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार से सम्पर्क कर सकते हैं।

प्रशिक्षण का क्रम— प्रथम चरण में गठित सभी ग्राम समितियों को दूसरे चरण में प्राणायाम का प्रारम्भिक प्रशिक्षण अर्थात–यौगिक–जोगिंग, 12 मुख्य आसन, आठ प्राणायाम व सुक्ष्म व्यायाम सिखायें।

औषध–दर्शन में वर्णित सामान्य घरेलू उपचार, आँवला, एलोविरा, गिलोय, नीम इत्यादि जड़ी–बूटियों के प्रयोग की जानकारी दें। जीवन दर्शन व नीति–निर्देशिका के बारे में सामान्य बातें बतायें।

योग एवं भारत स्वाभिमान के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए प्राणायाम रहस्य, योग–साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, योग–दर्शन, जीवन–दर्शन पढ़ने व प्रातः 5 से 8 बजे एवं रात्रि 8 से 9:30 बजे तक आस्था तथा रात्रि 9 से 10 बजे तक संस्कार चैनल देखने के लिए प्रेरित करें।

भारत स्वाभिमान ग्राम समिति के मुख्य कार्य या उद्देश्य

1. प्रत्येक ग्राम में नियमित रूप से नि:शुल्क योग की कक्षायें संचालित करके योग, अध्यात्म, आयुर्वेद से प्रत्येक ग्रामवासी के जीवन में आरोग्य व आध्यात्मिकता को बढ़ाना तथा रोग, नशा व विदेशी कम्पनियों की लूट से बचाकर एक स्वस्थ, समृद्ध व संस्कारवान् व्यक्ति व ग्राम निर्माण की सेवा को आगे बढ़ाना।
2. आदर्श ग्राम निर्माण योजना के स्वरूप को लोगों को समझाना तथा ग्रामोद्योग व स्वदेशी से स्वावलम्बी ग्राम व स्वावलम्बी राष्ट्र की प्रक्रिया लोगों को बताना।
3. भ्रष्टाचार, कालाधन व भ्रष्ट राजनैतिक व्यवस्था से कैसे देश लूटा गया, लुट रहा है तथा आगे भी लुटेगा, ये सब तर्क, तथ्य, प्रमाण के साथ बात करना तथा भ्रष्टाचार के पाँच स्त्रोतों, उसके बन्द करने के उपायों के बारे में बताना तथा अब तक लूटे हुए 400 लाख करोड़ रुपये वापस मिलने से कैसे प्रत्येक ग्रामवासी व देशवासियों को आर्थिक न्याय मिलेगा ये सब बातें बहुत धैर्य, प्रेम व शालीनता से बताना और सबको समझाना कि कालाधन देश को मिलने से एक-एक जिलों को कैसे 50 से 60 हजार करोड़ रुपये तथा एक-एक गाँव को लगभग 100 करोड़ रुपये से अधिक धन मिलने से कैसे प्रत्येक गाँव, गरीब, मजदूर व किसान का विकास होगा और इससे एक भी व्यक्ति अनपढ़ नहीं रहेगा, एक भी व्यक्ति बेरोजगार नहीं रहेगा तथा एक भी व्यक्ति भूखा नहीं सोयेगा।

ग्राम समिति गठित करके— ग्राम समितियाँ बनाने के बाद उनको भारत स्वाभिमान आंदोलन द्वारा भारत को व्यक्ति-निर्माण व ग्राम-निर्माण से राष्ट्र-निर्माण, एक आध्यात्मिक राष्ट्र के रूप में स्थापित करने तथा भारत को विश्व की आर्थिक व आध्यात्मिक महाशक्ति बनाने की रूपरेखा के बारे में बतायें और इसके लिए **'हमारे सपनों का भारत'** पुस्तिका या निम्न छः प्रपत्र की कम से कम 8 से 10 प्रतियाँ एक-एक ग्राम में उपलब्ध करवायें।

1. योग का दैनिक अभ्यासक्रम। 2. घरेलू उपचार। 3. स्वदेशी-विदेशी उत्पाद सूची। 4. भारत स्वाभिमान आदर्श ग्राम निर्माण-योजना। 5. राष्ट्रधर्म। 6. कालेधन के पाँच मूल स्त्रोत व समाधान।

प्रथम चरण में उपरोक्त पत्रकों के बारे में जानकारी दें, तथा व्यवस्था परिवर्तन का पत्रक प्रशिक्षण के दूसरे क्रम में उपलब्ध करवायें।

3– भारत स्वाभिमान की आदर्श ग्राम निर्माण–योजना का संक्षिप्त प्रारूप

ग्यारह सूत्रीय कार्यक्रम—

1. नियमित योगाभ्यास से स्वस्थ गांव, 2. सदस्यता अभियान से संगठित गांव, 3. रोग व नशा मुक्त गांव, 4. स्वदेशी से स्वावलंबी गांव, 5. जड़ी–बूटी उद्यान, 6. वृक्षारोपण, 7. शिक्षा में गुणात्मक सुधार, 8. जल प्रबन्धन, 9. ग्राम–संसद, 10. विषमुक्त–कृषि, 11. ग्राम–स्वच्छता।

सरकार की कुटिल नीतियों, भ्रष्ट व्यवस्थाओं, भ्रष्टाचार, पक्षपात पूर्ण व्यवहार व कालेधन की अर्थ व्यवस्था की सर्वाधिक मार पड़ी है हमारे गांवों पर। गांवों का सर्वांगीण विकास न होने से गरीबी, अशिक्षा व पलायनादि अन्तहीन समस्याएं खड़ी हुई हैं। भारत का जन्म ही गांवों से हुआ है। आज दुर्भाग्य से भारत के आन्तरिक रूप से भी दो विभाजन हो गए हैं। एक साइनिंग इंडिया व दूसरा दरिद्र भारत। ग्राम स्वराज के बिना राष्ट्र में सच्चा स्वराज्य कहां से आयेगा, ग्रामोदय से ही राष्ट्रोदय अथवा ग्राम निर्माण से ही राष्ट्र निर्माण संभव है। महात्मा गांधीजी से लेकर तिलक, गोखले, शहीदे आजम भगत सिंह, चन्द्रशेखर आजाद व पं. रामप्रसाद बिस्मिल आदि सभी क्रान्तिवीरों का यह दृढ़ विश्वास था कि जब तक भारत के लाखों गांव स्वतन्त्र, शक्तिशाली एवं स्वावलम्बी नहीं बन जाते तब तक भारत की आजादी आधी अधूरी है व भारत का भविष्य उज्ज्वल नहीं हो सकता तथा स्वदेशी के रास्ते पर चलकर ही देश को पूर्ण स्वावलम्बी व सर्वविध शक्तिशाली बनाया जा सकता है। इस वर्ष अप्रैल से जून माह में गांवों में प्राथमिक स्तर पर तथा वर्ष के अन्त तक प्रत्येक गांव को आदर्श स्वरूप में खड़ा करने का हमारा संकल्प हैं आदर्श ग्राम निर्माण योजना की संक्षिप्त रूप रेखा इस प्रकार है।

1. **नियमित योगाभ्यास से स्वस्थ गाँव—** गांव में भारत स्वाभिमान की ग्राम ईकाई का गठन करके वहां मन्दिर, मस्जिद, गिरिजाघर, गुरुद्वारा, स्कूल, कालेज, धर्मशाला, पंचायत भवन, ग्राम देवता देवस्थान, गांव के तालाब के किनारे व जहां भी उपयुक्त स्थान मिले वहां नित्य प्रति योग प्राणायाम, की कक्षा के साथ–साथ सत्संग, स्वाध्याय, संस्कार आत्म निर्माण व राष्ट्र निर्माण का चिन्तन हो। योग से स्वस्थ व संस्कारवान् गांव का निर्माण हो।
2. **सदस्यता अभियान से संगठित गाँव—** बिना संगठित हुए हम कोई भी बड़ा लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते, भारत स्वाभिमान के व्यवस्था परिवर्तन के अभियान के लिए गांव से लेकर शहर तक सम्पूर्ण राष्ट्र को सदस्यता अभियान के तहत संगठित करके बीमारी, बुराई व भ्रष्टाचार से मुक्त स्वस्थ, संस्कारवान व शक्तिशाली भारत निर्माण के लक्ष्य को प्राप्त करना।
3. **रोग व नशा मुक्त गाँव—** नियमित योगाभ्यास से एक ओर जहां लोगों के रोग दूर होंगे वहीं दूसरी ओर लोगों के तन, मन व आत्मा पावन होंगे और वे नशा व अन्य आन्तरिक दुर्बलताओं से मुक्त होकर एक सुखी, शान्त व आनन्दमय जीवन जीने लगेंगे। नशा मुक्ति के लिए सभी ग्रामवासी एक दिन में भी दृढ़ संकल्प लेकर शराब, तम्बाकू व अन्य खतरनाक

नशों से हो रहे सर्वनाश से स्वयं को व गांव को बचाकर स्वास्थ्य, श्रम, व समृद्धि के रास्ते पर ला सकते हैं।

4. **स्वदेशी से स्वावलम्बी गाँव—** विदेशी वस्तु, विचार, वस्त्र, विदेशी भाषा, भेषज, विदेशी दवा, भोजन, भजन, विदेशी खाद, कीटनाशक व तेलादि से देश के प्रति वर्ष लगभग 15 से 20 लाख करोड़ रुपये के धन की बर्बादी हो रही है। हमें स्वदेशी के रास्ते पर चल कर देश के धन, संसाधन, बचपन, यौवन व संस्कारों को बचाना है और स्वदेशी वस्तु, विचार, वस्त्र, स्वदेशी भाषा, स्वदेशी दवा व चिकित्सा, स्वदेशी गोबर आदि का खाद व पशुओं के गोमूत्रादि से बने कीटनाशकादि का प्रयोग करके तथा तेल आदि के क्षेत्र में भी देश को आत्मनिर्भर बनाकर अपनी आवश्यकताओं की तो पूर्ति हमें करनी ही है, साथ ही स्वदेशी उद्योगों के द्वारा हमें इतना उत्पादन बढ़ाना है कि हम औद्योगिकरण व वैश्वीकरण का लाभ उठाकर विश्व में सर्वाधिक निर्यात करने वाले देश तो बनेंगे ही साथ ही स्वदेशी से अपनी देश की बचत व विदेशों में निर्यात की बढ़त से हम देश का आर्थिक दृष्टिकोण से कम से कम 25 से 30 लाख करोड़ रुपये प्रतिवर्ष बचा पायेंगे और कुछ ही दिनों में भारत को विश्व की सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति के रूप में खड़ा कर पायेंगे। नित्य प्रयोग की विदेशी वस्तुएं जैसे साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट, क्रीम, पावडर, जूते चप्पल व वस्त्रादि आदि का पूर्ण बहिष्कार करेंगे तथा कोल्डड्रिंक्स आदि के स्थान पर स्वदेशी नींबू पानी की शिकंजी व अन्य स्वदेशी स्वास्थ्यवर्धक पेयों को प्रोत्साहन देंगे। स्वदेशी कंपनियों की वस्तुओं को गांवों तक पहुँचायेंगे तथा साथ ही एक बड़ी कार्ययोजना के तहत गांव या गांव के आसपास बनी स्वदेशी वस्तुओं का ही प्रयोग करेंगे यदि स्वदेशी उत्पादों की गुणवत्ता व मूल्य आदि में कहीं कोई दोष होगा तो उसको भी परस्पर सहयोग व सद्‌भाव से दूर करेंगे। इस प्रकार प्रत्येक गांव, जिला व पूरे भारत को हमें स्वदेशी से स्वावलम्बी अथवा आत्मनिर्भर बनाना है तथा विदेशी वस्तु व विचारों के मिथ्याकर्षण से देश को मुक्ति दिलानी है। स्वदेशी अपनायेंगे–देश को बचायेंगे के संकल्प को पूरे देश में जागृत करना है। स्वदेशी व विदेशी कंपनियों की सूची भी हमें करोड़ों लोगों तक पहुंचानी है।

5. **जड़ी–बूटी उद्यान व स्वदेशी चिकित्सा का ज्ञान—** गिलोय, तुलसी, घृत कुमारी, आंवला नीम, अश्वगंधा व पत्थरचट्टा आदि जड़ी–बूटियों को घर, आंगन, खेत, स्कूल, कालेज व मंदिर आदि में लगवाकर व उनके गुण, धर्म व उपयोग के बारे में बताकर सस्ती, सरल, निर्दोष व प्रभावशाली अपनी प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति का प्रचार व गांव के लोगों का उपचार करना है।

6. **वृक्षारोपण—** वृक्ष हमारे जीवन व जगत के रक्षक हैं हमारा जीवन पूरी तरह से पेड़–पौधों पर निर्भर है। जीवन रक्षा, पर्यावरण की रक्षा, सूखा, बाढ़ गर्मी व अन्य भयंकर खतरों से हम तभी बच सकते हैं जब हमारे आस–पास पेड़ होंगे। हमने जंगलों व गांव के पेड़ों की बेरहमी से कटाई की है और इसी के परिणाम स्वरूप आज जलवायु परिवर्तन व वर्षा की कमी जैसी भयावह समस्या पैदा हुई हैं। सोना, चांदी, बड़ी गाड़ी व बड़े भवन हम विकास

व विलासिता के नाम पर तुरन्त खरीद सकते हैं या इनको बना सकते हैं परन्तु जिन वृक्षों के आधार पर जीवन चल रहा है उनको लगाने व बड़ा करने में कम से कम 15 से 20 वर्ष लगेंगे, तो आइए अभी से भारत के स्वर्णिम भविष्य को बनाने व अपनी भावी पीढ़ियों को बचाने के लिए आज से ही जन्मदिन, शादी की वर्ष गांठ, पितरों की स्मृति व पवित्र पर्वों पर वृक्ष लगाने का संकल्प लीजिए। अपने मित्रों व परिजनों को भी खुशी के मौकों पर औषधीय गुणयुक्त नीम, अर्जुन, आंवला आदि पेड़ गिलोय, तुलसी व घृतकुमारी आदि जड़ी–बूटियों के पौधे उपहार में दें।

7. **शिक्षा में गुणात्मक सुधार—** महात्मा गांधी का स्पष्ट मानना था कि मात्र अक्षर ज्ञान ही शिक्षा नहीं है वह तो शिक्षा का मात्र एक अंग है उसके साथ संस्कार व स्वदेशी के दर्शन पर आधारित शिक्षा जिसमें स्वदेशी भाषा, वस्तु, वस्त्र, विचार, स्वदेशी भेषज, भोजन व भजनादि पर आधारित भारतीय शिक्षा का समावेश हो। बच्चों को प्रारंभ से ही स्वदेशी से स्वावलम्बी भारत बनाने की दीक्षा दी जाए और विद्यालयों में ही स्वदेशी वस्तुएं, वस्त्र व स्वदेशी आयुर्वेदिक दवा आदि बनाने का क्रियात्मक प्रशिक्षण दिया जाए व उन वस्तुओं को बाजार में बेचने की भी व्यवस्था की जाए। विद्यालयों से न्यूनतम मूल्य पर उच्च गुणवत्ता युक्त नित्य प्रयोग उत्पादों शैम्पू, साबुन, टूथपेस्ट, मोमबत्ती, अगरबत्ती, क्रीम, पाउडर, देसी दवा, च्यवनप्राश, आंवलादि के चूर्ण व वस्त्रादि को स्थानीय लोग ममता, प्रेम भाव व चाव से खरीदें इससे शिक्षा के क्षेत्र में एक नई क्रान्ति होगी विद्यालय में शिक्षकों व विद्यार्थियों की नियमित उपस्थिति, प्राणायाम आसन व ध्यानादि के नियमित अभ्यास से बच्चों का शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक सर्वांगीण विकास के कार्यक्रम चलाना।

8. **जल–प्रबन्धन—** वर्षा जल के संरक्षण, फसलों के चयन में वैज्ञानिकता अर्थात् कम पानी वाले स्थानों पर गन्ना व धनादि नहीं बोना, श्रमदान व परस्पर सहयोग से खेत का पानी खेत में व गांव का पानी गांव में रहे व आसमान से गिरने वाली एक–एक बूंद धरती माता के पेट में जाए जिससे घटते हुए जल स्तर को बचा सकें। इस तरह वैयक्तिक व सामूहिक स्तर पर प्रयास करना। प्रति व्यक्ति व प्रति खेत जल की उपलब्धता निरन्तर घटती ही जा रही है यदि इस पर हमने ध्यान नहीं दिया तो पेय जल, सिंचाई व सफाई के लिए मिलने वाले जल के नाम संघर्ष ही नहीं, युद्धों को भी हम नहीं टाल पायेंगे।

9. **ग्राम–संसद—** गांवों में सच्चा स्वराज्य तभी आ सकता है जब गांव के हित में सर्व सम्मति से निर्णय ग्राम सभा करे और उसको पूर्ण पारदर्शिता के साथ क्रियान्वित करने का काम ग्राम पंचायत करें। इससे गांव में सच्चा स्वराज्य आयेगा गांव में भ्रष्टाचार नहीं होगा व विकास की सभी योजनाएं से ग्रामोदय से राष्ट्रोदय की संकल्पना साकार होगी।

10. **विषमुक्त–कृषि—** खतरनाक रासायनिक खादों व जहरीले कीटनाशकों से मुक्त गोबरादि के स्वदेशी खाद व पशुओं के मूत्र आदि से बने हानि रहित कीटनाशकों व स्वदेशी उन्नत बीजों के प्रयोग से ही स्वस्थ भारत व समृद्ध किसान का सपना साकार हो सकता है। आज देश भर में लगभग 5 लाख करोड़ रुपये के विषैले कीटनाशक व उनके प्रयोग से पैदा हुई बीमारियों

पर लगभग 10 लाख करोड़ रुपये की दवाई और कैंसर, टी.बी., दमा, शुगर व बी.पी. जैसी खतरनाक बीमारियां पैदा हो रही हैं। किसान का लगभग 80 प्रतिशत खर्चा मंहगे खाद व कीटनाशकों में खर्च हो रहा है। ज्यादा खर्च, कम उपज के कारण किसानों की आत्महत्याएं व जहरीले अन्न व शाक सब्जियों से भयंकर बीमारियों के कारण देश को मौत के मुंह में धाकेला जा रहा है। स्वदेशी कृषि व्यवस्था से कम लागत से पहले कम पैदावार और बाद में कम लागत से अधिक पैदावार की नई शुरुआत हमें करनी है। हम इस आर्गेनिक खेती के लिए उचित मूल्य का बाजार भी उपलब्ध करायेंगे।

11. **ग्राम–स्वच्छता—** स्वच्छता व स्वास्थ्य का गहरा सम्बन्ध है। गांव में शौचालय, घर, गली व पूरे गांव में स्वच्छता होने से 99 प्रतिशत बीमारियों से मुक्त रहेंगे तो सुख, स्वास्थ्य, समृद्धि, शान्ति व दैवी शक्तियों का वास होगा है। इसके विपरीत गंदगी से घर, गली व गांव में नरक का माहौल बन जाता है।

इस प्रकार की ग्राम निर्माण योजना से गांव में स्वर्ग का साम्राज्य होगा। गांव में शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार एवं विकास की नई क्रान्ति पैदा होगी गांव से अच्छे लोगों का पलायन रूकेगा और हम तो चाहते हैं कि गांव का वातावरण इतना अच्छा बनाए कि शहरों में नरक की जिंदगी जी रहे लोग गांव में आकर बसने लगे अर्थात् जब शहरों से गांवों की ओर पलायन होगा तभी भारत बनेगा व बचेगा।

देश के अन्नदाता किसान, राष्ट्र के निर्माता गरीब मजदूर व कारीगर आदि को भी डाक्टर, इंजीनियर व अन्य व्यवसायिक सेवाएं देने वालों की तरह पूरा काम, दाम व सम्मान हम दिलवायेंगे और भारत को विश्व की महाशक्ति व विश्व गुरु बनायेंगे।

4– कालेधन के पाँच मूलस्रोत एवं समाधान

यदि सरकार अपने संवैधानिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए ये पाँच काम करती है तो हम राजनैतिक हस्तक्षेप न करके आरोग्य एवं आध्यात्मिक भारत के निर्माण पर ही अपने आंदोलन को केन्द्रित रखेंगे और यदि केन्द्र सरकार गठबन्धन के नाम पर राष्ट्रधर्म को तिलाजंलि देकर लूट की खुली छूट देती रहेगी तो हम इस देश को आर्थिक, सामाजिक व आध्यात्मिक न्याय दिलाने के लिए राजनैतिक हस्तक्षेप करेंगे और भ्रष्टाचार, कालेधन व भ्रष्ट–व्यवस्थाओं को मिटाकर परम–शान्तिमय तथा परम–वैभवशाली भारत बनायेंगे।

कालाधन व भ्रष्टाचार के 5 मूल स्त्रोत

1. **बड़े नोट व अधिक नोट ।**
2. **अवैध–खनन।**
3. **विकास योजनाओं के धन की चोरी।**
4. **रिश्वतखोरी।**
5. **टैक्स की चोरी।**

1. **बड़े नोट व अधिक नोट–** वर्तमान में हमारे देश में 10 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा मनी–ईन–सरकुलेशन है और अर्थव्यवस्था में अधिकांश संख्या बड़े नोटों की है, विश्व स्तर पर किसी भी देश की अर्थव्यवस्था में 2% से 3% ही मनी–ईन–सरकुलेशन को आदर्श माना जाता है। अतः अर्थव्यवस्था की इस नीति के आधार पर भारतीय अर्थव्यवस्था का आकार लगभग 300 से 400 लाख करोड़ रुपये होना चाहिये और यथार्थ में यह है भी, इसको कोई भी नही नकार सकता। यही काला धन अन–एकाउंटिड मनी (ब्लैक मनी) के रूप में देश के अन्दर व बाहर जमा होता रहा है। दो तरह के नोट होते हैं–एक मेहनत की कमाई व एक मशीन की छपाई के, ये 400 लाख करोड़ रुपये जो भ्रष्ट लोगों ने लूटे हैं ये मात्र रिजर्व बैंक ऑफ इण्डिया की मशीन की छपाई के नोट नहीं हैं ये देश के 121 करोड़ लोगों की मेहनत की कमाई का व राष्ट्रीय सम्पदाओं को लूटकर जमा किया गया धन है। यह देश का वास्तविक धन है। अतः कालाधन आने से इन्फलेशन बढ़ने का प्रश्न ही नही है। बिना मेहनत किये यदि रिजर्व बैंक ऑपफ इण्डिया नोट छाप देता है तो इससे समाधान नहीं होगा बल्कि यह देश की मुद्रा का अवमूल्यन होगा।

2. **अवैध खनन–** देश में लीगल माईनिंग (वैध–खनन) के लाइसेंस लगभग 200 लोगों के पास में हैं। तथा इनमें से सभी ने तो अभी तक माईनिंग शुरू भी नही की है। बल्कि इल्लिगल माईनिंग (अवध–खनन) 1 लाख से ज्यादा लोग कर रहे हैं। यह कालेधन का सबसे बड़ा स्त्रोत है और अभी भी हमारे देश में 89 प्रकार के मिनरल्स के रूप में लगभग 10 हजार लाख करोड़ रुपये की भू–सम्पदायें हैं। यदि भ्रष्टाचार नहीं रूका तो यह राष्ट्रीय सम्पदाओं व

भू–सम्पदाओं की लूट जारी रहेगी।

3. **विकास योजनाओं के धन की चोरी—** विकास योजनाओं के धन को कागजों में हेराफेरी करके लूटना।

4. **रिश्वतखोरी—** अपने संवैधानिक पदों व अधिकारों का दुरूपयोग करके रिश्वत के रूप में धन लूटना।

5. **टैक्स की चोरी—** इन्कम टैक्स आदि न देकर सीधा विदेशी बैंको में अपना पैसा जमा करवा देना, पहले तो विदेशी बैंको में कालाधन जमा करवाने के लिए देश के बाहर जाना पड़ता था अब तो स्विटजरलैण्ड व इटली आदि के बैंकों को यहीं पर बुला लिया गया है।

कालाधन व भ्रष्टाचार को खत्म करने के मुख्य 5 उपाय

1. **कठोर कानून बनाना व करेंसी रिकॉल करना।**
2. 2006 **से पेन्डिंग ''यूनाईटेड नेशन्स कन्वेंशन अगेंस्ट कॅरप्शन'' की संधि का अनुमोदन करना।**
3. **मॉरिशस रूट को बन्द करना।**
4. **कालाधन जमा करने वाले स्विट्जरलैण्ड व इटली आदि के विदेशी चोर बैकों पर प्रतिबन्ध लगाना।**
5. **ट्रांसपेरेन्ट फॉरेन एकाउन्ट पॉलिसी की तुरन्त घोषणा करना।**

1. **कठोर कानून बनाना व करेंसी रिकॉल करना—** कालेधन के 5 स्रोतों को बन्द करने के लिये भ्रष्टाचार करने वाले गद्दारों से पहले वसूली की जाये तथा उनको आजीवन कारावास व मृत्युदण्ड देने का कानून बनाया जाये। करेंसी रिकॉल करके अर्थात बड़े नोटों को वापिस लेकर इस कालेधन की अर्थव्यवस्था के मुख्य स्रोत को तुरन्त बन्द करना चाहिये।

2. 2006 **से पेन्डिंग ''यूनाईटेड नेशन्स कन्वेंशन अगेंस्ट कॅरप्शन'' की संधि का अनुमोदन करना—** 2006 में 140 देशों ने मिलकर यूनाइटेड नेशन्स में एक सन्धि पारित की कि उनके यहाँ किसी भी देश का कालाधन होगा तो वो उसको वापिस देने के लिये सहमत हो गये और 126 देशों ने इस सन्धि या प्रस्ताव का अपने–अपने देशों की कैबिनेट से इसका अनुमोदन भी करके भेज दिया। भारत सरकार अगर इस प्रस्ताव को कैबिनेट से पारित करके भेजती है तो 140 देशों से कालाधन वापिस आने का रास्ता खुल जाता है।

3. **मॉरिशस रूट को बन्द करना—** केन्द्र सरकार को मॉरिशस रूट तुरन्त बन्द करना चाहिये तथा फर्जी प्रोजक्ट तथा फर्जी कम्पनियाँ बनाकर जिन लोगों ने कालेधन को सफेद किया है तथा फॉरेन क्रेडिट कार्ड प्रयोग करने वालों की तुरन्त सम्पत्ति जब्त कर लेनी चाहिए, साथ ही हसन अली के 1 लाख करोड़ रुपये के स्रोत के बारे में सरकार को देश को बताना चाहिये

तथा उससे बकाया 50 हजार करोड़ रुपये तुरन्त वसूलना चाहिये व उनमें जमा सम्पत्ति को राष्ट्रीय सम्पत्ति घोषित करें।

4. **कालाधन जमा करने वाले स्विट्जरलैण्ड व इटली आदि के विदेशी चोर बैकों पर प्रतिबन्ध लगाना—** कालाधन रखने वाले, स्विटजरलैण्ड के 4 बैंक, इटली के 8 बैंक तथा अन्य देशों के भी संदेहास्पद बैंकों को तुरन्त बन्द करना चाहिये तथा उन बैंकों में पैसा जमा करने वाले लोगों पर तुरन्त कार्यवाही होनी चाहिये।

5. **फॉरेन एकाउन्ट पॉलिसी की तुरन्त घोषणा करना—** जिन लोगों ने विदेशी बैंकों में पैसे जमा किये हुये हैं उनके लिए तुरन्त एक फॉरेन एकाउन्ट पॉलिसी घोषित करनी चाहिये और यदि 3 से 6 माह की समयावधि में कोई व्यक्ति अपने फॉरेन एकाउन्ट के बारे में जानकारी नही देता है तो ऐसे नागरिकों की विदेशी बैंकों में जमा अवैध सम्पत्ति को राष्ट्रीय सम्पत्ति घोषित कर देना चाहिये। संवैधानिक पदों पर बैठे सभी लोगों को अपनी सम्पत्ति को सार्वजनिक करने का कानून बनाकर उसे इन्टरनेट पर उपलब्ध करवाया जाये।

विशेष— कालेधन, भ्रष्टाचार के बारे में देश की राजनीति में शीर्ष संवैधानिक पदों पर बैठे लोगों पर हमारे ये झूठे या मिथ्या आरोप नहीं हैं। ये सब तथ्य, तर्क व प्रमाणों के आधार से युक्त सत्य हैं और पूरा देश अब भ्रष्टाचार व कालेधन की मात्रा व सत्य को जान चुका है और सभी राष्ट्रवासी इसको मिटाने के लिए वह संकल्पित हो चुके हैं।

अब यह निर्णय देश के जिम्मेदार व जागरूक नागरिकों को लेना है कि आप देश को लूटने वाले, चोरों व गद्दारों के साथ खड़े होगें अथवा देश को बचाने के लिए भ्रष्टाचार व कालेधन को खत्म करने वाले आंदोलन के साथ खड़े होगें?

5– घरेलु उपचार

एक–एक योग की प्रक्रिया और एक–एक जड़ी–बूटी पर हमारे पूवर्जों ने, ऋषि–मुनियों ने करोड़ों–लाखों व हजारों वर्षों तक निरन्तर शोध व अनुसंधान किया तथा उस जड़ी–बूटी से होने वाले लाभों के बारे में हमें बताया। ऐसी ही कुछ जड़ी–बूटियों जिसका परम पूज्य स्वामी जी महाराज एवं वनौषधि–पण्डित श्रद्धेय आचार्य जी ने लाखों–करोड़ों रोगियों पर प्रयोग किया व सबके लिये लाभप्रद पाया, वह सब लोगों के हित के लिये यहाँ प्रकाशित की जा रही है।

वात रोग– जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर दर्द, गर्दन का दर्द, घुटनों का दर्द, सूजन आदि वातरोग :–

1) हल्दी, मेथी–दाना व सौंठ– 100–100 ग्राम तथा अश्वगन्ध चूर्ण–50 ग्राम लेकर चूर्ण बनाकर सुबह–शाम खाने के बाद 1–1 चम्मच गुनगुने पानी के साथ लें।

2) लहसुन की 1 से 3 कली खाली पेट पानी से लेने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। साथ ही बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड़ सामान्य होता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध ों को भी दूर करने में लहसुन उपयोगी है।

3) मोथा–घास की जड़, जो कि एक गाँठ की तरह होती है, उसका पाउडर करके 1 से 2 ग्राम सुबह–शाम पानी या दूध से लेने से जोड़ों के दर्द व गठिया में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है।

4) एरण्ड के पत्तों को पीसकर हल्का गरम करके जोड़ों पर लगाने से लाभ मिलता है।

पतंजलि की औषधियाँ– च्यवनप्राश, शिलाजीत, दिव्य–पेय, श्वासारि प्रवाही, श्वासारि रस, सितोपलादि चूर्ण, पतंजलि बाम आदि।

उच्च–रक्तचाप, कॉलेस्ट्रोल, हृदय–रोग, अम्लपित्त, उदर–रोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस– लौकी–500 ग्राम, पुदीना–7 पत्ते, तुलसी–7 पत्ते उक्त सभी से 1 कप रस निकालकर प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट पीयें, रोग अधिक होने पर सायंकाल भी पीयें।

सावधानी– कड़वी लौकी का जूस न पीयें। **पतंजलि की औषधियाँ–** उच्च रक्तचाप के लिए–मुक्तावटी, हृदय रोगों के लिये–हृदयामृत वटी, अर्जुन की छाल, अकीक–पिष्टी, मोती–पिष्टी, संगेयशव पिष्टी आदि।

पुरानी खांसी की अचूक दवा– मुलेठी का एक छोटा टुकड़ा, 2 काली मिर्च व मिश्री का एक छोटा टुकड़ा लेकर, इन तीनों को मुँह में लेकर धीरे–धीरे दो–तीन बार खाली पेट या खाने के बाद चूसें। इससे पुरानी से पुरानी खाँसी, गले की खराश, गला बैठना, स्वरभंग आदि में तत्काल एवं स्थायी लाभ होता है। पतंजलि की औषधियाँ– श्वासारि–प्रवाही।

मोटापा– (1) गेहूँ, चावल, बाजरा, साबुत मूंग चारों को 500–500 ग्राम लेकर व धीम आँच पर सेककर दलिया बना लें। इसमें अजवाइन 20 ग्राम तथा सफेद तिल 50 ग्राम भी मिला लें। 50 ग्राम दलिया, 400 ग्राम पानी में डालकर पकायें। स्वादानुसार सब्जियां डालकर नियमित रूप से सेवन

करने से मोटापा व मधुमेह में लाभ मिलता है। (2) प्रतिदिन सुबह, दोपहर व सायंकाल एक-एक अश्वगंध पत्ते को हाथ से मसलकर गोली बनाकर भोजन से एक घण्टा पहले या खाली पेट जल के साथ लें। इससे एक सप्ताह में कई किलो वजन कम किया जा सकता है। पतंजलि की औषधियाँ :- मेदोहर वटी।

कील-मुहासों के लिए— पानी ज्यादा पियें, नीम के पत्ते 3-3 सुबह-शाम खायें, मिर्च-मसाला एवं गर्म चीजें कम खायें। **पतंजलि की औषधियाँ—** कायाकल्प वटी, नीमघन वटी, गिलोयघन वटी, सभी 1-1 गोली खाली पेट लें।

दन्तरोग— हल्दी, सैंधा नमक, फिटकरी का फूला, त्रिफला, नीम के पत्ते या छाल, बबुल की छाल, सभी 100-100 ग्राम तथा लौंग 20 ग्राम मिलायें। सबका पाउडर करके सुबह एवं रात्रि सोते समय दाँतों में मंजन करें, इससे पायरिया, मुँह की बदबू, ठण्डा-गर्म पानी लगना इत्यादि रोग ठीक हो जाता है।

पतंजलि की औषधियाँ— दंतकान्ति पेस्ट, दिव्य दंत मंजन।

नेत्र-रोग— सफेद प्याज का रस, अदरक का रस, नींबू का रस-सभी 10-10 ग्राम व शहद-50 ग्राम लेकर, छानकर व मिलाकर शीशी में भरकर फ्रीज में रख लें। ये दवा बिना फ्रीज के भी 1 से 2 महीने तक खराब नहीं होती। प्रातः-सांय 1-1 बूँद आँखों में डालने से चश्मा या काला/सफेद मोतिया में लाभ होता है। यह दवा बनाने में असुविधा हो तो नजदीकी पतजंलि चिकित्सालय से ले सकते हैं। सुबह उठते ही ठण्डे पानी को मुँह में भरकर छींटे मारने से भी आँखों की रोशनी बढ़ती है।

कब्ज, गैस व अन्य उदर रोग— आँवला व ऐलोविरा-4-4 चम्मच खाली पेट गर्म पानी से लेने से कब्ज में तुरन्त राहत मिलती है। आँवला व एलोविरा जूस कब्ज दूर करने में साथ ही पूरे शरीर को शक्ति देता है और शरीर की कोशिकाओं के क्षय (डिजनरेशन) से बचाकर उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करता है। पतंजलि की औषधियाँ- दिव्य चूर्ण, हरीतकी चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, उदरकल्प चूर्ण, गैसहर चूर्ण।

कब्ज व अन्य उदर रोगों में उपयोगी आहार— अमरूद, पपीता, सेब, गाजर, लौकी एवं सभी हरी सब्जियाँ, मुनक्का, अंजीर आदि। कब्ज को दूर करने के लिए खाना चबा-चबाकर खायें तथा उषापान करें।

शीतपित्त (छपाकी) आदि— (1) जब भी शीतपित्त हो तो 4 चम्मच घी, 4 चम्मच खाण्ड या बूरा व 4 से 5 काली मिर्च मिलाकर खा लें। (2) नारियल के तेल में कपूर मिलाकर शरीर पर लगायें।

बवासीर— 1. नागदोन के 3-3 पत्ते सुबह-शाम खायें। 2. खाली पेट एक कप ठण्डे गाय के दूध में एक नींबू निचोड़कर तुरन्त पीयें। **पतंजलि की औषधियाँ—** अर्शकल्प वटी।

पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा— नित्य प्रातः 2-3 पत्थरचट्टा के पत्तों को चबा-चबाकर खायें, कुछ ही दिनों के सेवन से ही समस्त प्रकार की पथरी व मूत्र विकारों में लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ— अश्मरीहर रस, अश्मरीहर क्वाथ।

रूसी नाशक सरल प्रयोग— (1) तवे पर सेका हुआ सुहागे (टंकण) का फूला–5 ग्राम, नारियल का तेल–5 मिलीग्राम व दही–15 मिलीग्राम। उक्त तीनों को ठीक प्रकार से मिलाकर बालों में लगाएँ। लगभग एक घण्टा बाद बालों को धो लें। (2) हरड़, बहेड़ा तथा आँवलें के चूर्ण (त्रिफला) को समान मात्रा में लेकर रात्रि में पानी में भिगोकर सुबह उसी पानी से सिर को धोने से रूसी व बालों के अन्य रोग भी दूर होते हैं तथा इसी पानी से नेत्रों को धोने से नेत्र–ज्योति बढ़ती है।

पतंजलि की औषधियाँ— केशकान्ति शैम्पू व दिव्य केश तेल।

दुर्बलता के लिए अश्वगन्धा चूर्ण— अश्वगन्धा चूर्ण 1–1 चम्मच (3 से 5 ग्राम) सुबह–शाम दूध के साथ सेवन करने से दुबले व्यक्तियों का एक माह में लगभग 3 से 5 किलो तक वजन बढ़ जाता है। इस चूर्ण का सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता, वातरोग व स्नायु रोगों में भी विशेष लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ— च्यवनप्राश, बादाम पाक, अमृत रसायन, शिलाजीत व अश्वशिला कैप्सूल आदि।

पीलिया में लाभदायक घरेलू उपचार— (1) पुनर्नवा की जड़ के छोटे–छोटे टुकड़े करके माला बनाकर पहनने से पीलिया में तुरन्त लाभ मिलता है। (2) लगभग 10 ग्राम पुनर्नवा की जड़ को कूटकर एक कप पानी में मिलाकर सुबह–शाम पिलाने से पीलिया ठीक होता है तथा रोगी के खून में पित्तरंजकों की मात्रा कम होने लगती है। (3) 20 ग्राम टोटला क्वाथ या श्योनाक की छाल को मिट्टी के बर्तन में तीन सौ मिलीलीटर पानी में रातभर भिगोकर रखें तथा सुबह खाली–पेट पीने से पीलिया में लाभ मिलता है। (4) **विडाल डोडे** को रात्रि में पानी में भिगोकर रखें, प्रातः इसे घिस ले तथा 2–3 बूँद रोगी की नासिका में टपका दें या सुंघाएँ। ऐसा करने से रोगी को आराम मिल जाता है। (5) **बड़ी दूध
ी** को घिसकर पीने से पीलिया रोग शान्त हो जाता है। **पतंजलि की औषधियाँ—** सर्वकल्प क्वाथ, उदरामृत वटी, पुनर्नवारिष्ट, टोटला क्वाथ आदि।

सिरदर्द, अनिद्रा तथा माईग्रेन, स्मृतिदौर्बल्य, सिर में भारीपन, साइनस का उपचार— (1) बादाम का तेल या गाय का घी थोड़ा सा गुनगुना करके 5–5 बूंद नाक में सुबह खाली पेट तथा सायंकाल सोते समय डालने से उपरोक्त रोग ठीक होते हैं। (2) सिरदर्द के लिए–कपूर, अजवायन सत्, पिपरमेन्ट को बराबर मात्रा में मिला लें, सिरदर्द होने पर लगायें। (3) दिव्यधारा 3–4 बूंद गर्म पानी में डालकर भाप लेने से सर्दी–जुकाम में तुरन्त आराम मिलता है। पतंजलि की औषधियाँ–दिव्य–ध
ारा, मेधावटी, पतंजलि–बाम।

सर्दी, जुकाम व बुखार (ज्वर) के लिए प्रयोग— सात पत्ते तुलसी के, पाँच लौंग, कूटकर एक गिलास पानी में पकायें, आधा रहने पर सैंधा नमक डालकर गर्म–गर्म पी जायें तथा कुछ समय के लिए वस्त्र ओढ़कर पसीना ले लें। इसको प्रतिदिन दो–तीन बार, लगातार दो या तीन दिन तक ले सकते हैं। पतंजलि की औषधियाँ–ज्वर के लिए–ज्वर नाशक क्वाथ, गिलोय क्वाथ, गिलोय घन वटी, नीम घन वटी आदि। सर्दी व जुकाम के लिए–लक्ष्मीविलास रस, संजीवनी वटी, पतंजलि बाम व दिव्य धारा आदि।

मधुमेह का उपचार— (1) खीरा, करेला और टमाटर एक–एक की संख्या में लेकर जूस निकालकर, सुबह खाली पेट पीने से मधुमेह नियन्त्रित होता है। (2) जामुन की गुठली का पाउडर करके, एक–एक चम्मच सुबह–शाम खाली पेट पानी से लेने से मधुमेह ठीक होता है। (3) नीम के 7 पत्ते सुबह खाली पेट चबाकर अथवा पीसकर पानी के साथ लेने से मधुमेह में आराम मिलता है। (4) सदाबहार के 7 फूल खाली पेट–जल के साथ चबाकर सेवन करने से भी मधुमेह में लाभ मिलता है।

पतंजलि की औषधियाँ— मधुनाशिनी वटी।

श्वेत प्रदर, प्रमेह, धातु रोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी अतिरक्तस्राव— शीशम के 8 से 10 पत्ते व 25 ग्राम मिश्री को पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें। यह प्रयोग नकसीर को दूर करने के लिए भी लाभकारी है। सर्दियों में इसका प्रयोग चार–पांच काली मिर्च मिलाकर करें। पतंजलि की औषधियाँ–महिलाओं के लिए–स्त्री रसायन वटी, पुरुषों के लिए–चन्द्रप्रभा वटी।

नकसीर— शीशम के पत्तों के प्रयोग के अतिरिक्त नकसीर में दूर्वा (दूब) के रस को नाक में दो–दो बूँद डालने से नकसीर ठीक हो जाता है।

पैरों की बिवाई या विपादिका का मलहम— सरसों का तेल 50 मिलीग्राम गर्म करें, जब तेल उबलने लगे तो उसमे देशी मोम 25 मिलीग्राम दें। मोम पूरी तरह मिलने के बाद बर्तन को आँच से उतार लें व ठण्डा होने दे। थोड़ा गुनगुना होने पर उसमे 5 मिलीग्राम देशी कपूर मिलाकर रख लें। यह मलहम फटी हुई ऐडियों पर रात्रि को सोने से पहले लगायें। पतंजलि की औषधियाँ – क्रेकहील क्रीम, कायाकल्प तेल।

त्वचा रोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ— एलोविरा के पत्ते को छीलकर गूदेदार भाग को मुख व त्वचा पर लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ती है तथा दाग, धब्बे व झुर्रियाँ दूर होती हैं। पतंजलि की औषधियाँ – कान्ति लेप, एलोविरा जैल, तेजस ब्यूटी क्रीम व तेजस एन्टीरिंकल क्रीम, कायाकल्प तेल आदि।

सभी रोगों के लिए सामान्य पथ्य–अपथ्य— हितकारी पदार्थ :– गेहूँ, मूँग की दाल (छिलके वाली), लौकी, तोरई, कच्चा पपीता, गाजर, टिण्डे, पत्तागोभी, करेला, परवल, पालक, हरी मेथी, अंकुरित अन्न, सहजन की फली, चना, हरी मिर्च व अदरक (अल्पमात्रा में), गाय का दूध व घृत, सेब, पपीता, अनार, अमरूद, बग्गुगोसा, जामुन, मोसमी, बादाम, मुनक्का, किसमिस, अंजीर, चिलगोजा, छुआरे, खजूर।

अहितकारी पदार्थ— चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, आईसक्रीम, पीज्जा, बरगर, पेटीज, इटली, डोसा, तम्बाकू, गुटखा, पान–मसाला, माँस–मदिरा, अण्डे व मैदे से बने, कन्फैक्सनरी व सिन्थेटिक पदार्थों का कभी भी सेवन न करें।

विरुद्ध–आहार— (1) दूध के साथ – दही, नमक, नींबू, इमली व खट्‌टे फल। (2) दही के साथ – खीर, पनीर, गर्म पदार्थ और पानी वाले फल। (3) घी के साथ – समान मात्रा में शहद, ठंड़ा जल।

(4) पानी के साथ – तरबूज, खीरा, खरबूजा, मूँगफली, घी–तेल।(5) शहद के साथ – गर्म जल, गर्म दूध व अन्य गर्म पदार्थ, घी, तेल। (6) केला के साथ – तक्र (मट्ठा, लस्सी)।

पंचामृत— गिलोय–रस 10 से 20 मिलीग्राम, घृतकुमारी–रस–10 से 20 मिलीग्राम, गेहूँ का ज्वारा–10 से 20 मिलीग्राम, तुलसी–7 पत्ते, नीम–7 पत्ते, सुबह–शाम खाली पेट सेवन करने से कैंसर से लेकर सभी असाध्य रोगों में अत्यन्त लाभ होता है यह पंचामृत शरीर की शुद्धि व रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

गिलोय— सर्दी जुकाम, बुखार आदि में एक अंगुल मोटी व 4 से 6 इंच लम्बी गिलोय लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें, 100 ग्राम रहने पर पीयें। यह रोग प्रतिरोधक–क्षमता (इम्यून–सिस्टम) को मजबूत कर त्रिदोषों का शमन करती है व सभी रोगों, बार–बार होने वाले सर्दी, जुकाम, बुखार आदि को ठीक करती है।

घृतकुमारी— ताजा पत्ता लेकर छिलका उतारकर अन्दर के गूदेदार भाग या रस निकालकर 20 से 40 मिली ग्राम सेवन करें। यह सभी वात–रोग, जोड़ो का दर्द, उदर–रोग, अम्लपित्त, मधुमेह इत्यादि में लाभप्रद है।

तुलसी— प्रातःकाल खाली पेट 5 से 10 ताजा तुलसी के पत्ते पानी के साथ लें। इसमें प्रचुर मात्रा में एन्टी–ऑक्सीडेन्ट होते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर सर्दी–जुकाम, बुखार से लेकर कैंसर तक में लाभकारी है।

विशेष नोट— गिलोय, घृतकुमारी व तुलसी हर घर में अवश्य लगायें व उपहार में दें एवं इसका अधिक से अधिक लोगों तक प्रचार करें। जिस घर में एलोविरा, गिलोय व तुलसी हो उस घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह, वास्तु–दोष, गृहदोष, भूतादि के काल्पनिक भय से मुक्ति मिलती है।

स्वस्थवृत्त सूत्र— मित–भुक्, हित–भुक्, ऋत–भुक् सूत्र का पालन करें, स्वास्थ्य के लिए हितकारी भोजन का सेवन करें, ऋतु (मौसम) के अनुसार खायें, भूख से कम भोजन करें।

1. रात को जल्दी सोयें और प्रातःकाल जल्दी उठें। प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घन्टा पूर्व उठें।
2. प्रातः उठकर 2–3 गिलास गुनगुना पानी पीयें। गुनगुना पानी में आधा नींबू का रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। सुबह खाली पेट चाय व काफी का सेवन कभी भी न करें।
3. शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से वृद्धावस्था में भी दाँत नहीं हिलते।
4. प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से मुंह में स्थित तालू की सफाई करने से आँख, कान, नाक एवं गले के रोग नहीं होते।
5. स्नान करने से पूर्व दोनों पैरों के अंगूठों में सरसों का शुद्ध तेल मलने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती। प्रातः नंगे पांव हरी घास पर टहलें, इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। सप्ताह में एक दिन पूरे शरीर की सरसों के तेल से मालिश करें तथा पैर के अंगूठों व पैर के पंजों की भी मालिश करें।

6. प्रातः दांतों को साफ करने के लिए नीम या बबूल की दातुन का प्रयोग करें तथा रात्रि को सोने से पहले तथा प्रत्येक बार भोजन लेने के बाद दांतों के बीच में फँसे अन्न–कणों को ब्रुश से साफ करें।
7. नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर नहाने से शरीर की दुर्गन्ध दूर होती है।
8. प्रतिदिन शौच–स्नान के पश्चात् किसी नजदीकी योगकक्षा में यौगिक जोगिंग, योगासन, प्राणायाम आदि नियमित रूप से करें। प्राणायाम करने से सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं तथा शरीर स्वस्थ व मन शांत रहता है और आत्मबल बढ़ता है।
9. नाश्ते में हल्का तथा रेशेयुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिये का इस्तेमाल करें।
10. भोजन के उपरान्त कम से कम 10 मिनट तक वज्रासन में बैठें तथा यदि संभव हो तो रात्रि के भोजन के बाद थोड़ा भ्रमण करें।
11. दिन में कम से कम 8 से 12 गिलास (2.5 से 3 लीटर)पानी जरूर पियें।
12. सदैव रीढ़ (कमर) को सीधे रखकर बैठें। जमीन पर बैठकर बगैर सहारे के उठें। नाखुनों को दाँतों से कभी न काटें।
13. खाने के दौरान पानी न पीयें। खाने के आधा घंटा पहले तथा आधा घंटे बाद पानी का सेवन करें। सदैव पानी घूंट–घूंट करके पियें।
14. शाकाहारी, सुपाच्य, सात्विक भोजन भूख लगने पर ही चबा–चबा कर खायें। फास्ट–फूड, कोल्ड–ड्रिंक, धूम्रपान व माँस–मदिरा का प्रयोग कभी भी न करें।
15. कम खायें, जीवन जीने के लिए खाएं, ना कि खाने के लिए जियें। अपने आमाशय का आधा भाग भोजन, चौथाई भाग पानी तथा शेष चौथाई वायु के लिए रखें। देह को देवालय बनायें, कब्रिस्तान नहीं।
16. पानी हमेशा बैठकर ही पीयें, खड़े होकर पीने से घुटनों में दर्द (वात–रोग) होने लगता है।
17. भोजन हमेशा धरती पर बैठकर ही करें। खूब चबा–चबा कर खायें। भोजन करते समय मौन रहें, क्रोध न करें, पूरा ध्यान खाने पर ही रखें। भोजन करते समय टेलीविजन न देखें।
18. भोजन से पूर्व भी ईश्वर का स्मरण करें तथा भोजन को ईश्वर का प्रसाद मान कर ग्रहण करें।
19. भोजन में हरी सब्जी व सलाद का अधिक से अधिक प्रयोग करें। अधिक गर्म और ठंडी वस्तुएं पाचन क्रिया के लिए हानिकारक हैं। भोजन में मिर्च मसालों का प्रयोग कम करें। प्रतिदिन मौसम के फलों का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। फलों को भोजन के साथ न लेकर अलग से भोजन से पहले खायें।
20. खाने के पश्चात् लघुशंका अवश्य करें। भोजन के तुरन्त बाद आईसक्रीम न खायें।
21. रात का खाना सोने के 2 घंटे पहले खाएं, खाने के बाद थोड़ी चहल–कदमी करें, खाने के तुरन्त बाद न लेटें। बिना तकिये के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।

22. सांस हमेशा नाक से ही लें व छोड़े। ईश्वर ने मुख खाने के लिए दिया है। मुख से सांस नहीं लेना चाहिए।

23. फल सब्जियों का प्रयोग छिलके सहित धोकर करें। छिलकें वाली दालों का ही सेवन करें।

24. शरीर की शुद्धि के लिए सप्ताह में एक दिन बिना कुछ खायें केवल पानी पीकर उपवास अवश्य रखें।

25. मल, मूत्र, छींके आदि के वेगों को कभी नहीं रोकना चाहिए, वेग रोकने से रोग उत्पन्न होते हैं।

26. सोने के लिए सख्त बिस्तर का प्रयोग करें, डनलप के गद्दे का प्रयोग हानिकारक है।

27. जीवन में वाणी, व्यवहार व विचार के दोषों को दूर करने के लिए तथा जीवन पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रतिदिन सायंकाल या सोते समय थोड़ी देर धैर्य पूर्वक आंखें बंद करके आत्म निरीक्षण करें और जीवन में अष्टांग योग को अपनाने के लिए पुरुषार्थ करें। मुंह ढक कर न सोयें। रात को कमरे में सोते समय खिड़कियां खोलकर रखें। बाई करवट सोने से दायां स्वर चलता है जो भोजन पचानें में सहायक है।

28. रात को 10 से 4 बजे तक सोने से 6 घण्टे की नींद पूरी हो जाती है। दिन में कभी भी न सोयें।

29. उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु क्षीण होती है। पूर्व तथा दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोने वालों की आयु दीर्घ होती है।

30. पीने के पानी एवं अन्य खाद्य पदार्थ भी स्वच्छ होने चाहिएं क्योंकि अस्वच्छता से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

31. नशीले पदार्थों के सेवन से तन, मन, धन, धर्म व आत्मा की हानि एवं अपने तथा परिवार की बदनामी होती है।

32. हर परिस्थिति में सदैव प्रसन्न एवं उत्साहित रहें। उत्साह का परिणाम है सफलता तथा निराशा का परिणाम आत्महत्या होता है। प्रसन्नता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी कुन्जी है। हर रोज खुलकर खिलखिलाकर हंसें। हंसना ही जीवन है।

33. आलस्य, भूख तथा नींद को जितना बुलाऐंगे उतना ज्यादा नजदीक आयेंगे। अतः इनसे दूरी बनाये रखें।

स्वस्थ दिनचर्या के बारे में और अधिक जानकारी के लिये चरक संहिता का अग्रप्रकरण पढ़ें।

विशेष :– पतंजलि योगपीठ (आश्रम) की सभी औषधियाँ, उनकी सेवन विधि एवं अधिक जानकारी के लिए औषध–दर्शन पुस्तक पढ़ें या नजदीकी पतंजलि चिकित्सालय /उप–चिकित्सालय से सम्पर्क करें। जटिल रोगों से पीड़ित व्यक्ति स्वयं चिकित्सा न करके नजदीकी पतंजलि चिकित्सालय या अन्य प्रामाणिक चिकित्सक से परामर्श लें। गलत औषधी सेवन से होने वाली हानि के लिये प्रयोगकर्ता स्वयं जिम्मेदार होगा।

6– स्वदेशी का दर्शन एवं स्वदेशी–विदेशी उत्पाद सूची

1. दैनिक जीवन में शून्य तकनीकी (साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट, जूते व चप्पल आदि) से बनें विदेशी उत्पादों के प्रयोग से हम 100 प्रतिशत बचें। 2. जिनमें तकनीकी का प्रयोग होता है ऐसी वस्तुओं में भी जैसे–कम्प्यूटर, मोबाईल, गाड़ी आदि में सर्वोच्च प्राथमिकता स्वदेशी को दें।

जैसे– परम पूज्य स्वामी जी महाराज का जीवन हमारे लिए आदर्श है स्वामी जी महाराज विमान को छोड़कर 100 प्रतिशत स्वदेशी के व्रत का पालन करते हैं। 3. विदेशों से तकनीकी लेने तथा जहाँ बहुत आवश्यक है वहाँ विदेशी पूँजी निवेश के बारे में भी विचार किया जा सकता है। परन्तु भारत को लूटने व तहस–नहस (डिमॉलिश्) करने व भारत को लूट करने की छूट हम विदेशी कम्पनियों को नहीं दे सकते। विदेशी पूँजी निवेश में भी नियन्त्रण एवं शासन भारत के लोगों के हाथों में ही होना चाहिए, विदेशी लोग व विदेशी कम्पनियाँ हम पर शासन करें और लूटें यह हमारे लिये घोर अपमान व शर्म की बात है। कोई भी स्वाभिमानी भारतीय इसे स्वीकार नहीं कर सकता। 4. स्वदेशी के प्रयोग में भी सर्वोच्च प्राथमिकता गाँव में बनी हुई वस्तुओं को दें। दूसरी प्राथमिकता देश में ही बनी वस्तुओं को दें तथा अपरिहार्य परिस्थितियों (जब देश में कोई वस्तु उपलब्ध न हो) में ही विदेशी वस्तुओं का प्रयोग करें। स्वदेशी का हमारा व्रत व्यवहारिक, वैज्ञानिक व राष्ट्रहित में है। स्वदेशी का हमारा आन्दोलन किसी दुराग्रह से प्रेरित नहीं है। भारतहित को सर्वोपरि रखकर यदि कोई विदेशों से ही नहीं बल्कि दूसरे ग्रहों (प्लेनेट) से भी आयेगा तो हम उसका स्वागत करेंगे। लेकिन विदेशी कम्पनियों को वैश्वीकरण (ग्लोबलाईजेशन) व उदारीकरण (लिबरलाईजेशन) के नाम पर हम देश को लूटने व शासन करने की छूट नहीं देंगे।

भारत देश में आज विदेशी कम्पनियों का आर्थिक, राजनीतिक एवं सामाजिक प्रभाव बढ़ता ही जा रहा है। भारत सरकार की 1991 से चल रही उदारीकरण एवं वैश्वीकरण की नीतियों के चलते विदेशी कम्पनियों को सभी प्रकार की लूट की छूट मिल रही है। भारत में हजारों विदेशी कम्पनियाँ भारतीय धन व सम्पत्ति को लूट रही है। हर साल भारत देश से प्रत्यक्ष रूप से लगभग 2,32,000 करोड़ और परोक्ष रूप से लगभग 7,50,000 करोड़ रूपये बाहर देशों में जा रहे हैं। इसके कारण हमारी अर्थव्यवस्था में पूंजी की भारी कमी आ रही है। इस पूंजी की कमी को पूरा करने के लिए हमारी सरकारें देशी और विदेशी कर्ज ले रही है। अभी तक भारत देश की सरकार पर लगभग 40,00,000 करोड़ रुपयों का देशी विदेशी कर्ज हो चुका है। इस कर्जे का ब्याज चुकाने में ही भारत सरकार के बजट का लगभग एक तिहाई धन लगभग 3,50,000 करोड़ रूपये खर्च हो

जाता है। इन कारणों से भारत के प्रत्येक नागरिक पर लगभग 33,000 रूपये का देशी विदेशी कर्ज हो गया है। इन सभी कारणों का अन्तिम दुष्परिणाम है, देश में विकास के लिए धन की भारी कमी।

विदेशी कम्पनियाँ पूँजी तथा तकनीकी लेकर आती हैं तथा निर्यात, रोजगार व प्रतिस्पध ा को बढ़ाती हैं, यह मिथ्या प्रचार प्रायोजित ढंग से विदेशी कम्पनियों तथा उनको संरक्षण देने वाले विदेशी–परस्त शासकों, उद्योगपतियों एवं उनसे लाभान्वित होने वाले लोगों द्वारा किया गया है। हकीकत यह है कि विदेशी कम्पनियाँ देश में पूँजी लाती नहीं बल्कि लेकर जाती हैं। विदेशी कम्पनियाँ विशेष तकनीकी लेकर नहीं आती अपितु गृह उद्योग एवं लघु उद्योगों को खत्म करके बेरोजगारी बढ़ाती हैं। कोका–कोला, पेप्सी, लक्स व अन्य विदेशी उत्पाद भारत में बनकर विदेशों में नहीं बिकते हैं अपितु जो स्वदेशी कम्पनियाँ इनसे प्रतियोगिता करती हैं ये कम्पनियाँ किसी भी तरीके से उनका अधिग्रहण करके उन्हें खत्म कर देती हैं।

भारत सरकार ने तो कुछ अन्तर्राष्ट्रीय समझौते (विश्व व्यापार संगठन समझौता, आई. एम.एफ., विश्व बैंक समझौता आदि) कर लिए हैं। इन अन्तर्राष्ट्रीय समझौतों के दबाव में भारत सरकार किसी भी विदेशी कम्पनी को भारत से भगाने में सक्षम एवं समर्थ नहीं है। भारत सरकार की राजनैतिक इच्छा शक्ति बहुत कमजोर होने के कारण भी विदेशी कम्पनियों की लूट एक गम्भीर समस्या बनी हुई है। अतः अब इन विदेशी कम्पनियों को भारत से भगाना सिर्फ भारतवासियों की इच्छाशक्ति व संकल्प से ही सम्भव है। हम भारतवासियों ने जिस तरह अंग्रेजी ईस्ट इंडिया कम्पनी को भारत से भगाया था उसी तरह अब इन विदेशी कम्पनियों को भगाना पड़ेगा। इन विदेशी कम्पनियों को भारत से भगाने का और भारत के संसाधनों की आर्थिक लूट बन्द करने का एकमात्र हथियार है– बहिष्कार एवं असहयोग।

भारत देश के महान् क्रान्तिवीरों लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, लाला लाजपतराय, विपिन चन्द्रपाल, महात्मा गांधी, शहीदे आजम भगत सिंह, पंडित रामप्रसाद बिस्मिल, चन्द्रशेखर आजाद, नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, अशफाक उल्लाह खान आदि–आदि ने इसी बहिष्कार के हथियार का प्रयोग करके अंग्रेजी ईस्ट इण्डिया कम्पनी को भारत से उखाड़ फेंका था। आज फिर इस बहिष्कार के हथियार का इस्तेमाल करके हम भारतवासी उन हजारों विदेशी कम्पनियों को भारत से भगा सकते हैं, जो भारत को लूट रही है। देश का धन देश के बाहर जाए तो देश शक्तिहीन होता है। अतः जो विदेशी कम्पनियाँ व्यापार करके देश का धन लूट रही है तथा भ्रष्ट लोग भ्रष्टाचार करके देश को लूट रहे हैं। हमें स्वदेशी को अपनाकर तथा विदेशी व्यापार व भ्रष्टाचार को मिटाकर देश को बचाना है। विदेशी व्यापार व भ्रष्टाचार दोनों ही देश के सबसे बड़े शत्रु हैं, अधिकांश लोग अन्जाने में ही विदेशी

वस्तुओं का प्रयोग करके राष्ट्रीय पाप के भागीदार बन रहे हैं और इससे बहुत बड़ा देशाघात हो रहा है। आइए! हम सभी भारतवासी मिलकर संकल्प करें कि अपने जीवन से विदेशी कम्पनियों के सामानों (शून्य तकनीकी से बने हुए) का बहिष्कार करेंगे।

हमारे दैनिक जीवन में ऐसी बहुत सी विदेशी कम्पनियों की वस्तुयें हैं, जिनका बहिष्कार आसानी से किया जा सकता है। इन विदेशी कम्पनियों के स्वदेशी विकल्प बाजारों में आसानी से उपलब्ध हैं। हम सभी स्वदेशी वस्तुओं को स्वीकार करें यही हमारा राष्ट्रधर्म है।

नोट— 1. यद्यपि सूची प्रकाशन में पर्याप्त सावधानी रखी गई है तथापि किसी भी नवीन जानकारी से हमें अवश्य अवगत करवायें जिससे आगामी संस्करण में आवश्यक संशोधन किये जा सकें। 2. आप जहाँ भी रहते हैं, उसके आस-पास ग्रामीणों एवं लघु उद्यमियों द्वारा आपके दैनिक प्रयोग की कई वस्तुएँ बनाई जाती हैं। आप प्राथमिकता के आधार पर उनका प्रयोग कर गाँव को स्वावलम्बी बनायें।

नोट— रातों-रात कोई भी स्वदेशी वस्तु या कम्पनी विदेशी हो सकती है। भारत के बाजार में वैश्वीकरण की प्रक्रिया के बाद बहुत सारे ब्राण्ड, वस्तुएँ स्वदेशी से विदेशी हो जाती हैं। कृपया आप अपने स्तर से अखबारों एवं पत्रिकाओं के माध्यम से इस सन्दर्भ में ताजा जानकारी करते रहें।

उत्पाद	विदेशी (बहिष्कार करें)	स्वदेशी (स्वीकार करें)
टूथपेस्ट/ दंत मंजन	अधिकतर टूथपेस्ट हड्डियों के चूरे से बनते हैं। कोलगेट, हिन्दुस्तान लीवर (क्लोजअप, पेप्सोडेन्ट, ऐम, सिबाका), एक्वाफ्रेश, एमवे, (फोरहन्स), ओरलबी, क्वान्टम, आदि।	दन्तकांति, दन्त मंजन (पतंजलि), मंजन-एमडीएच, विको बज्रदन्ती, वैद्यनाथ, गुरुकुल फार्मेसी, चॉइस, नीम, एंकर, मिस्वाक, बबूल, प्रॉमिस, आदि।
टूथब्रश	कोलगेट, क्लोजअप, पेप्सोडेन्ट, एक्वाफ्रेश, सिबाका आदि।	पतंजलि टूथब्रश, प्रोमिस, अजय, अजन्ता, मोनेट, रोयल, क्लासिक, डॉ० स्ट्रॉक आदि।
नहाने का साबुन	हिन्दुस्तान लीवर (लक्स, लिरिल, लाईफबॉय, लेसांस, डेनिम, केमे, डॉव, रेवलॉन, पियर्स, रेक्सोना, ब्रीज, हमाम, ओके) पॉण्ड्स, डिटोल, क्लियरसिल, पामोलिव, एमवे, जॉनसन बेबी आदि।	ओजस, कायाकान्ति, कायाकान्ति एलोवेरा (पतंजलि), निरमा, मेडीमिक्स, नीम, निमा, जेस्मीन, मैसूर सेंदल, कुटीर, सहारा, हिमानी ग्लिसरीन, गोदरेज (सिंथोल, फेयरग्लो, शिकाकाई, गंगा), विप्रो, संतुर आदि।
शैम्पू	कोलगेट पामोलिव (हैलो, पामोलिव) हिन्दुस्तान लीवर (लक्स, क्लिनिक, सनसिल्क, रेवलॉन, लेक्मे) प्रोक्टर एवं गेंबल (पेन्टीन, मेडीकेयर) पोण्ड्स, ओल्ड स्पाइस, शावर टू शावर, हेड एंड शोल्डर, जॉनसन बेबी आदि।	केश कान्ति (पतंजलि), विप्रो, पार्क अवेन्यू, स्वातिक, अयूर हर्बल, केशनिखार, हेयर एण्ड केयर, नाइसिल, अर्निका, वेलवेट, डाबर वाटिका, बजाज, नाईल, लेवेण्डर, गोदरेज आदि।
कपड़े व बर्तन धोने के साबुन, पाउडर व नील	हिन्दुस्तान लीवर (सर्फ, रिन, सनलाइट, व्हील, ओके, विम) एरियल, चेक, हेन्को, रिविल, एमवे, क्वान्टम। ऊनी कपड़ों के लिए-वुलवॉश, ईजी। नील-रॉबिन ब्लू, टीनापाल, स्काईलार्क आदि।	उज्जवल केक, उज्जवल पाउडर (पतंजलि), टाटा शुद्ध, निमा, मोदी, केयर, सहारा, स्वास्तिक, विमल, हिपोलीन, फेना, ससा, टी सीरीज, डॉ० डेट, घड़ी। ऊनी कपड़ों के लिए –जैंटिल। नील –उजाला, रानीपाल, निरमा, चमको, डिप आदि।

उत्पाद	विदेशी (बहिष्कार करें)	स्वदेशी (स्वीकार करें)
शेविंग क्रीम	ओल्डस्पाइस, पामोलिव, पॉण्ड्स, जिलेट, इरास्मिक, डेनिम यार्डले आदि।	पार्क अवेन्यु, प्रीमियम, वीजॉन, इमामी, बलसारा, गोदरेज, निविया आदि।
शेविंग ब्लेड	जिलेट (7 ओक्लोक, इरास्मिक) विल्मैन, विल्टेज आदि।	टोपाज, गेलेन्ट, सुपरमेक्स, लेजर, एसक्वायर, सिल्वर प्रिन्स, प्रीमियम आदि।
क्रीम, पाउडर व सौन्दर्य प्रसाधन की सामग्री	हिन्दुस्तान लीवर (फेयर एवं लवली, लेक्मे, लिरिल, डेनिम, रेवलोन), प्रोक्टर एवं गेम्बल (आयल एंव ओले, क्लियरसिल, क्लियरटोन) चार्मिस, पॉण्ड्स, ओल्ड स्पाइस, डेटाल, नाइसिल, चार्ली, जॉनसन बेबी आदि।	ऐलोवेरा जैल, कायाकान्ति, नीम, कांतिलेप, तेजस ब्यूटी क्रीम, तेजस एन्टी रिंकल क्रीम (पतंजलि), बोरोसिल अयूर इमामी, विको, बोरोप्लस, बोरोलीन, हिमानी गोल्ड, नाईल, लेवेण्डर, हेयर एण्ड केयर, निविया, हेवन्स, सिंथोल ग्लोरी, वेलवेट (बेबी) आदि।
रेडिमेड वस्त्र	रैंगलर, नाइक, एडीडास, न्यूपोर्ट, प्यूमा आदि।	केम्ब्रिज, पार्क अवेन्यू, ओकजेम्बर्ग, बॉम्बे डाइंग, रफ एंड टफ, ट्रिगर जीन्स, पतंजलि वस्त्रम आदि।
घड़ी	राडो, रॉलैक्स, स्वीसको, सीको आदि।	टाइटन, एचएमटी, मैक्जिमा, प्रेस्टिज, अजन्ता।
पेन, पेन्सिल	पारकर, निकलसन, रोटोमेक, स्विसएयर, एडजेल, राइडर, मित्सुबिशी, फ्लेयर, यूनिबाल, पायलट, रोलगोल्ड आदि।	कैमल, किंम्सन, सेलो, विल्सन, टूडे, नटराज, ऐम्बेसेडर, लिंक, मोन्टेक्स, स्टीक, संगीता, लक्सर, अप्सरा आदि।
कोल्ड–ड्रिंक्स	कोका कोला (कोक, फैन्टा, स्प्राईट, थम्सअप, गोल्डस्पॉट, लिम्का), पेप्सी (लहर, 7 अप, मिरिंडा, स्लाइस) टीम, सिट्रा , मेकडोवल।	एप्पल जूस, गुलाब शर्बत, बादाम शर्बत (पतंजलि), दूध लस्सी, छाछ, जूस, नींबू पानी, नारियल पानी, शेक, ठंडाई, जलजीरा, रूहअफजा, रसना, फ्रूटी, गोदरेज जंपईन आदि।
चाय व कॉफी	लिप्टन (टाइगर, ग्रीन लेबल, येलो लेबल, चीयर्स) ब्रुक बॉण्ड (रेड लेबल, ताजमहल) गॉडफ्रे फिलिप्स, पोलसन, गुडरिक, सनराईज। कॉफी – नेस्ले, नेस्कैफे, रिचवू। (चाय व कॉफी पीना हानिकारक है)	चाय–दिव्य पेय (पतंजलि), टाटा, ब्रह्म पुत्र, असम, गिरनार। कॉफी–इण्डियन कैफे, एम.आर।
शिशु आहार व दूध–पाउडर	नेस्ले (लेक्टोजन, सेरेलक, नेस्टम, एल.पी.एफ., मिल्क मेड, नेस्प्रे, एवरीडे, गाल्टको) ग्लेक्सो (फैरेक्स) आदि।	शहद, दालों का पानी, उबले चावल, फलों का रस। अमूल, इण्डाना, सागर, तपन, मिल्कफेयर आदि।
आइसक्रीम	अधिकतर आइसक्रीमों में जानवरों की आँतों की परत होती है। वॉल्स, क्वालिटी, डोलप्स, कैडबरी आदि।	घर की बनी आइसक्रीम, कुल्फी, अमूल, वाडीलाल, मिल्क फूड आदि।
नमक	अन्नपूर्णा, कैप्टन क्रुक (हिन्दुस्तान लीवर), किसान (ब्रुकबॉण्ड), पिल्सबरी आदि।	सैंधा नमक (पतंजलि), लो–सोडियम व आयरन–45 अंकुर, टाटा, सूर्या, ताजा, तारा, अंकुर नमक, ।
आलू चिप्स एवं नमकीन	अंकल, पेप्सी (रफल्स, हास्टेस, लेज), फनमंच, कुरकुरे आदि।	बिकानो नमकीन, हल्दीराम, घर में बने चिप्स, बीकाजी, एवं एवन आदि।
टमाटर सॉस, फ्रूट जैम	नेस्ले, ब्रुक बॉण्ड (किसान) ब्राउन एण्ड पालसन, आदि।	फ्रूट जैम, एपल जैम, मिक्स जैम (पतंजलि) घर में बना सॉस। इण्डाना, प्रिया, रसना आदि।
बिस्कुट/ चॉक्लेट	अधिकतर चॉकलेट में आर्सेनिक नामक जहर होता है। कैडबरी (बोर्नविटा, 5 स्टार) लिप्टन, हार्लिक्स, न्यूट्रीन, इक्लेयर्स आदि।	गुड़+मूगंफली, बादाम ज्यादा स्वास्थप्रद है। आंवला कैन्डी, आरोग्य बिस्कुट, बेल कैन्डी, कैंडी (पतंजलि)। ब्रिटानिया, पारले, बेकमेन्स, क्रीमिका, शाग्रीला, इन्डाना, अमूल, रावलगांव आदि।
पानी	एक्वाफिना, किनले, प्योर–लाईफ, ईवियन, सैन–पैलेग्रीमों, पैरियर आदि।	घर का उबला साफ पानी, यैस, गंगा, हिमालया, कैच, रेल–नीर, बिसलेरी आदि।
टॉनिक	बूस्ट, पोलसन, बोर्नवीटा, होर्लिक्स, कोम्प्लान, स्पर्ट, प्रोटिनेक्स।	बादाम पाक, च्यवनप्राश, अमृत रसायन, (पतंजलि), न्यूट्रामूल, माल्टोवा।
घी एवं खाद्य–तेल	नेस्ले का घी, डालडा, आई.टी.सी. व हिन्दुस्तान लीवर के सभी ब्राण्ड।	आरोग्यम् सरसों तेल (पतंजलि) परम घी, अमूल घी, गाय का देशी घी, सरसों का तेल (पतंजलि)।
टी.वी., फ्रीज, वी.सी.डी., वाशिंग मशीन एवं इलैक्ट्रोनिक गुड्स	सोनी, फिलिप्स, हुंडई, सनसुई, आइवा, शार्प, एलजी, देवू, सैन्यो, नेशनल पेनासोनिक, कैनवुड, थॉमसन, सैमसंग, हिताची, तोशीबा, कोनिका, पायोनियर, केल्विनेटर, व्हिर्लपूल, केनस्टार, इलेक्ट्रोलक्स, आई.एफ.बी. वोल्टस।	ओनिडा, बी.पी.एल., विडियोकोन, अकाई, टी.–सीरीज, सलोरा, वेस्टर्न, क्राउन, टेक्सला, गोदरेज।
मोबाईल टेलीफोन सेवाप्रदाता	नोकिया, एल.जी., सोनी, सेमसंग। सेवा प्रदाता – वोडाफोन, हच, यूनिनॉर।	अजन्ता, ओरपेट, ऊषा–लक्सस, माइक्रोमेक्स, ऑनिडा, विडियोकॉन, लावा, जेन मोबाईल, रिलाईन्स, टाटा, टी–सीरीज, कार्बन, बीटेल, ईन्टैक्स, मैक्स। सेवा प्रदाता–एम.टी.एन.एल, बी.एस.एन.एल., टाटा, एयरटेल, आईडिया, रिलाईन्स।
वाहन	कावासाकी, होण्डा, हुण्डई, सन्ट्रो, फोर्ड रॉयल–ईन–फील्ड, मर्सडिज, टोयटा, करोला, स्कोडा, निशान, कायनैटिक, सीवरलैट, देव, मीत्सूबिसी, रोल्स रॉयल, सन मोटर्स, सूजूकी।	बजाज, टी.वी.एस., टाटा, तूफान, स्वराज–माजदा, अम्बेसडर, इन्डस, अजन्ता, हिन्दुस्तान मोटर्स, मारूति, महेन्द्रा।
बीज एवं कीटनाशक	हिन्दुस्तान लीवर, पायनियर, हेक्स्ट, फाइजर, सिजेन्टा, मोनसेन्टो, कारगिल। इन सभी कम्पनियों के बीजों एवं कीटनाशकों का बहिष्कार करें।	स्थानीय स्तर के पारम्परिक बीजों व कीटनाशकों का उपयोग करें।
सिमेन्ट	हॉलसिम, लाफाज, ए.सी.सी., हैडलबर्ग, सिम्पोर सिमेन्ट, ईटल सिमेन्ट।	गुजरात अम्बुजा, अल्ट्राटेक, ग्रेसिम, इण्डिया सिमेन्ट, जे.के. सिमेन्ट, जे.पी. सिमेन्ट, सेन्चुरी सिमेन्ट, मद्रास सिमेन्ट, आधुनिक एम.एस.पी., टॉपसम, स्टार, मेक्स।

नोट :– स्वदेशी उत्पादों के प्रयोग में भी आश्रम द्वारा निर्मित उत्पादों को प्राथमिकता देना, क्योंकि आश्रम आपको न्यूनतम मूल्य पर अच्छी से अच्छी दवा व स्वस्थ उत्पाद (दैनिक जीवन में उपयोगी च्यवनप्राश, मंजन, टूथपेस्ट, साबुन व शैम्पू आदि) उपलब्ध करवाता है तथा उत्पादों के विक्रय से प्राप्त लाभांश का पूरा उपयोग गरीबों व जनसामान्य की सेवा एवं राष्ट्र–निर्माण के पवित्रा उद्देश्य के लिए ही किया जाता है।

विशेष नोट— इस पुस्तिका को पढ़ने के बाद योग व भारत–स्वाभिमान आन्दोलन से जुड़े सभी प्रश्नों, जिज्ञासाओं व शंकाओं का समाधान होगा तथा जो लोग अज्ञानवश मौन, उदासीन अथवा विरोध कर रहे हैं इस पुस्तिका को पढ़ने के बाद वे भी इस आन्दोलन के प्रबल समर्थक बने बिना नहीं रुकेंगे।

—विशेष—

1– प्रतिदिन प्रातः 5 से 8 व सायंकाल 8 से 9.30 **तक आस्था चैनल** पर, 9 **से** 10 **संस्कार चैनल** तथा राष्ट्रीय चैनल (डी.डी.–1, दूरदर्शन) पर प्रातः 6.30 से 7.30 बजे तक **परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज एवं वनौषधि–पण्डित श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज का 'योग व आयुर्वेद कार्यक्रम'** अवश्य देखें। इसके अतिरिक्त **श्रद्धेय आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज** का **'वेद, दर्शन, गीता व उपनिषद्'** पर आधारित कार्यक्रम प्रातः 4:00 बजे से 5:30 बजे तक **संस्कार चैनल** पर देखें।

2– राष्ट्र–निर्माण के इस यज्ञ को आगे बढ़ाने के लिये इस पुस्तिका को राष्ट्रभाषा व अन्य भारतीय भाषाओं में छपवाकर दानस्वरूप गाँव–गाँव व घर–घर वितरित करें तथा वितरक के रूप में आप अपना या अपने संस्थान का नाम प्रकाशित कर सकते हैं।

3– योग तथा स्वाभिमान आन्दोलन की नवीनतम जानकारी के लिए आश्रम के विभिन्न वी.सी.डी, योग–संदेश पत्रिका, जीवन–दर्शन, व्यवस्था–परिवर्तन, अग्निपत्र एवं श्रद्धेय स्वामी जी महाराज एवं पूज्य आचार्य श्री द्वारा लिखित प्रमुख साहित्य का अध्ययन करें।

4– परम पूज्य स्वामी जी महाराज के प्रतिदिन के नये विचार जानने के लिये देखें हमारी हिन्दी वेब–साईट : www.bharatswabhimantrust.org तथा पतंजलि योगपीठ के बारे में विस्तृत जानकारी, योगग्राम में पंजीकरण करवाने, ऑन लाईन चिकित्सा परामर्श के लिए व दानदाता सदस्य बनने के लिए देखें, हमारी बेब–साईट www.divyayoga.com

निवेदक : भारत स्वाभिमान एवं पतंजलि योग समिति, सम्पर्क–सूत्र : ....

सौजन्य से : ....

....

—मुख्यालय पता—

केन्द्रीय कार्यालय, भारत स्वाभिमान, पतंजलि योगपीठ–द्वितीय चरण, महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली–हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार–249405

Tel. : 01334-240008, 248888, 248999, 246737 Fax : 01334-244805, 240664

website : www. bharatswabhimantrust.org / www.divyayoga.com

e-mail : info@bharatswabhimantrust.org / divyayoga@rediffmail.com

7– दैनिक योग का अभ्यास–क्रम

प्रारम्भ — तीन बार ओ३म् का लम्बा उच्चारण करें।

गायत्री–महामन्त्र — ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

महामृत्युञ्जय–मन्त्र — ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

संकल्प–मन्त्र — ओ३म् सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै।

प्रार्थना–मन्त्र — ओ३म् असतो मा सद् गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय। **ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।**

सहज–व्यायाम — यौगिक जोगिंग के 12 अभ्यास (समय–लगभग 5 मिनट)

सूर्य–नमस्कार — 3 से 5 अभ्यास (समय– 1 से 2 मिनट)

भारतीय–व्यायाम — मिश्रदण्ड अथवा युवाओं के लिये बारह प्रकार की दण्ड व आठ प्रकार की बैठकों का पूर्ण अभ्यास (समय– लगभग 5 मिनट)

मुख्य–आसन — बैठकर करने वाले आसन–मण्डूकासन, (भाग 1 व 2) शशकासन, गोमुखासन, वक्रासन, **पेट के बल लेटकर करने वाले आसन**–मकरासन, भुजंगासन, (भाग 1,2 व 3) शलभासन (भाग 1, 2), **पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन —** मर्कटासन– (1, 2, 3) पवनमुक्तासन (भाग 1 व 2) अर्द्धहलासन, पादवृत्तासन, द्वि–चक्रिकासन (भाग 1 व 2) व शवासन (योगनिद्रा)। (समय–10 से 15 मिनट, प्रत्येक आसन की आवृत्ति–3 से 5 अभ्यास)

सूक्ष्म–व्यायाम — हाथों, पैरों, कोहनी, कलाई, कंधों के सूक्ष्म व्यायाम व बटरफ्लाई इत्यादि लगभग 12 प्रकार के सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम के पहले अथवा बीच में भी किये जा सकते हैं। प्रत्येक अभ्यास की आवृत्ति–5–10 अभ्यास (समय –लगभग 5 मिनट)

मुख्य–प्राणायाम एवं सहयोगी क्रिया —

1. भस्त्रिका–प्राणायाम : लगभग 5 सेकण्ड में धीरे–धीरे लम्बे गहरे श्वास लेना व छोड़ना – कुल समय 3 से 5 मिनट।
2. कपालभाति–प्राणायाम : 1 सेकण्ड में एक बार झटके के साथ श्वास छोड़ना– कुल समय– 15 मिनट।
3. बाह्य–प्राणायाम : त्रिबन्ध के साथ श्वास को यथाशक्ति रोककर रखना– 3–5 अभ्यास।
4. अग्निसार–क्रिया : मूल–बन्ध के साथ पेट को अन्दर की ओर खींचना व ढीला छोड़ना – 3–5 अभ्यास।
5 उज्जायी प्राणायाम : गले का आकुञ्चन करते हुए श्वास लेना व बाईं नासिका से छोडना –3–5 अभ्यास ।
6. अनुलोम–विलोम प्राणायाम : दाईं नासिका बन्द करके बाईं से श्वास लेना व बाईं को बन्द करके दाईं से श्वास छोड़ने का क्रम– एक क्रम का समय 10 सेकण्ड –कुल अभ्यास समय–15 मिनट।
7. भ्रामरी–प्राणायाम : आँखों व कानों को बन्द करके नासिका से भ्रमर की तरह गुंजन करना –3–7 अभ्यास
8. उद्गीथ–प्राणायाम : दीर्घ स्वर में ओ३म् का उच्चारण करना–3 से 7 अभ्यास।
9. प्रणव–प्राणायाम (ध्यान) : आँखें बन्द करके, ध्यान मुद्रा में ध्यान करना –समय– 1 मिनट।

देशभक्ति–गीत — समय लगभग 2 मिनट

स्वाध्याय व चिन्तन — जीवन दर्शन, व्यवस्था–परिवर्तन या हमारे सपनों का भारत पुस्तिका का वाचन (समय– 2 से 5 मिनट)

एक्यूप्रेशर — समय की उपलब्धता अनुसार।

समापन — सिंहासन, हास्यासन, 3–3 अभ्यास (समय– 2 मिनट)

शान्ति–पाठ — ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष७ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व७शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥ **ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।**

विशेष— योगाभ्यास के क्रम में व्यायाम, सूक्ष्म–व्यायाम व आसनों को पहले या बाद में भी किया जा सकता है। शीतकाल में व्यायाम व आसन पहले तथा प्राणायाम बाद में एवं ग्रीष्म काल में प्राणायाम पहले करवाकर व्यायाम व आसन बाद में कर सकते हैं।