

INDIA

ANANDA MARGA CARYĀCARYA

(PRATHAMA KHANDA)

आनन्दमार्ग चर्याचर्या

(प्रथम खण्ड)



PRAVAKTA O PRAVARTAKA

SHRI SHRI ANANDA MARGI

आनन्दसार्थं चर्याचर्यं

(प्रथम खण्ड)



प्रवक्तव्यं प्रवक्तव्यं
श्री श्री आनन्दसार्थं चो

इस पुस्तक के संकलन में सर्व श्री साधनानन्द,
विश्वर कुमार, हरगोविन्द, गोविन्दनाथ
और सुकुमार ने मिलित रूप से
काम किया है ।

अनुवादक
आचार्य विद्याकर
आचार्य चन्द्रनाथ

द्वितीय संस्करण—भाद्र पूर्णिमा १९६३

आनन्द-मार्ग प्रचारक संघ की केन्द्रीय संस्था (रजिस्टर्ड)

के द्वारा, सर्वाधिकार सुरक्षित।

प्रकाशक:—श्री विन्देश्वरी प्रसाद सिंह
प्रकारण संचालक (पब्लिकेशन मैनेजर)

आनन्दमार्ग प्रचारक संघ
सदर कार्यालय,
पोस्ट—जमालपुर
जिला—सुजैत।

सूचक:—टी ओरियेण्ट प्रिंटिंग वर्क्स, जमालपुर

पृष्ठ	पंक्ति	शुद्धि पत्र	शुद्ध
११	२	अशुद्ध समी	शुद्ध समी
१५	१७	ह विद्वद्धानो	ह विद्वद्धानो
१२	१२	स्नानमन्त्र	स्नानमन्त्र
१३	५	अनन्दानुष्ठान	आनन्दानुष्ठान
१३	१७	संगीत	संगीत
१३	१६	संगीत	संगीत
१७	१४	यात्रा	यात्रा
१३	२	स्नेहमयी	स्नेहमयी
४३	११	मधुकरवृ	मधुकरवृ
४२	८	त्रं शिसमूह	त्रं शिसमूह

ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ, ସାଧାରଣ ଓ ଅଧିକାଂଶକ ଉପକାର
 କରୁ ଅନେକଙ୍କୁ ଆଗ୍ରହର ସକାଶ ଅର୍ଥୁ ଅସାଧ୍ୟ ହୁଏତ।
 ଆମର ସର୍ବ ଅନୁକମ୍ପ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଉଠାଇ କାର
 ହିତେ, - ତାହାର ଫଳର କୋର ସୁଖ, ମଧୁର ଅସାଧ-
 ହୁଏତ ଉତ୍ତର ଦେଉ ନିମନ୍ତେ। ଆଜି ଯା' ମଧ୍ୟ
 ତାଙ୍କ ଅରଣ୍ୟ ଉପରେ ସୂଚନା କରେ' ଅନୁକମ୍ପା
 ମଧ୍ୟ ନିରାଶ୍ରୟ ନେତ୍ରୀ ଦେଖାନ୍ତୁ। ଅଧିକାଂଶକ
 ମଧ୍ୟରୁ ଅନୁକମ୍ପାକୁ ଅଧିକାଂଶକ ଓ ଯାହାର
 ଶୁଭାକ୍ଷୟରେ ଯେ ରଖେ ସମାଜରେ ଅଧିକାଂଶ-
 ଅନୁକମ୍ପାରେ ଉପକାର ନେତ୍ରୀ ଦେଖାନ୍ତୁ। ତାହା ନିମନ୍ତେ
 ସାଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଓ ନିରାଶ୍ରୟକଲ୍ୟାଣ - । ଦେଖାନ୍ତୁ
 ସର୍ବ ଅସାଧ୍ୟ ଯେ ଅଧିକାଂଶକର ଆକାଶରେ ଅନୁକମ୍ପା
 କରେ, ସେ ବିଷୟ ଆମର ନିରାଶ୍ରୟ, ତାହା
 ଆମର ଅନ୍ତର ହିତେ ଦେଖାନ୍ତୁ। ତାହାରେ
 ହିତ ଦେଖାନ୍ତୁ।

ଶ୍ରୀ ମାତା ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀମତୀ
 ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀମତୀ

मनुष्य की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति
 के लिये सर्व प्रथम एक सुष्ठु सामाजिक व्यवस्था की आवश्यकता
 है। आत्मन्यसार्ग ने साधारण मनुष्य के सुख-दुःख की बात
 बोझकर, उनलोगों के मन की बात समझ कर, सुख समान
 व्यवस्था तैयार करने में शाय डाला है। जो कुछ सत्य है
 उसको स्वाभाविक रूप से स्वीकार करते हुए, इसमें संशयोन
 का पथ निर्देशन दिया गया है। मिथ्या सद्गता के आवरण
 में सामाजिक श्रुतियाँ या मानसिक व्याधियों को ठोक कर
 समाज की देह का आंतरिक प्रवाहयुक्त क्षतों को प्रथम नहीं
 दिया गया है। इसलिये पृथिवी पर प्रत्येक विभिन्न विवेक—
 विशेष रूप से युवक समाज, तुमलोगों का आकुण्ठभाव से
 समर्पण करेगा। इस विषय में मैं निम्नदेह है। वे इस तरह
 का ही कुछ चाह रहे थे। तुम लोगों की जय हो।

—श्री प्रभात सरकार

सूची-पत्र ।

विषय	पृष्ठ
१ शिशु का जातकर्म	१
२ आचार्य, तात्विक, पुरोध, धर्ममित्रम्	७
३ गृह प्रवेश	६
४ विवाह विधि	१०
५ कौटिलिक ब्रह्मचर्य तथा स्त्री पुरुष का सामाजिक.....	१७
६ आचार्य के साथ सम्पर्क	२१
७ जीविका निर्वाह	२१
८ भिखारी	२३
९ स्नान की विधि	२४
१० आहार	२७
११ नारी की जीविका	२७
१२ पोशाक परिच्छेद	३१
१३ वस्त्रानुष्ठान	३१
१४ बृत्त रोपन	३७
१५ यात्रा प्रकरण	३७
१६ नारी स्वास्थ्य	३८
१७ सामाजिक शक्ति	३८
१८ शव (मृतदेह) सत्कार	४०

भ न र व न न व
स स य र न व
bha ma ya ra la ya

न य ग र ङ ष
श श य स र ङ ष
sha s'a sa ha ks'a

व अ धि शि उ शि
अ अ शि शि शि
an jina rs'i cha'ya' jina'na

गङ्गा
सङ्गा
उत्तरा
ततो

ananda Ma'rga Praca'raka Sam'gha
sam'skrita tato'ham'

आनन्द-सार्ग चर्याचर्य

१

शिशु का जातकर्म

(अर्थात् अन्नप्राशन तथा नामकरण)

~~~~~

जातकर्म:—

शिशु को आयु ऋः मास (ऋः मास से एक वर्ष के मातर) की होने पर कम से कम पांच गुरुभाई किसी एक दिन एक माय वैदिके और शिशु उन लोगों के सामने लेटा रहेगा। तनपरचातु सर्व प्रथम आचार्य (आचार्य उपस्थित नहीं रहने पर उपस्थित वयोवृद्ध) और उनके बाद उपस्थित सभी व्यक्ति कहेंगे:—

ओम् मधुवाता ऋतायने मधुधरन्तु सिन्धवः माद्विर्षः सस्त्रोवधि  
मधुनक्तमुत्पसां मधुर्दे पाद्विब रजः मधुशौरन्तु नः पिता  
मधुमान्तो वनस्पति मधुर्माअस्तु सूर्यो माद्विर्गोवोभवन्तु नः  
ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

Om madhuāṭā śāyate madhuś'arantū  
 sindhavaḥ mādhvirīḥ Santvośadhi-  
 Madhumaklamulāśo madhumat pārthiv  
 arā rajah madhudyāorastū nah pīā.  
 Madhumānno vanaspati madhumān astū  
 sūryo mādhvirgāvo bhavantu nah. Om  
 madhu Om madhu Om madhu.

सन्तर्था :-

वायु मधु बहा कर लावे,  
 समुद्र मधु क्षरण करे,  
 हमलोगों की औषधियाँ मधुमय हों।  
 दिवा रात्रि मधुपूर्ण हो,  
 पृथिवी की भूमि मधुमत् हो,  
 देवलोक पितृ लोक मधुरूप से प्रतिभात हो।  
 हमलोगों की वनस्पति मधुयुक्त हो,  
 हमलोगों का पशुसमूह (गृहपालित पशु)  
 मधु देनेवाला हो।  
 ब्रह्म मधु, ब्रह्म मधु, ब्रह्म मधु।  
 इसके बाद मातृभाषा या उपस्थित व्यक्तियों के  
 समझने योग्य भाषा में कहेंगे—है करुणामय ब्रह्म आज  
 वह शिशु जो हमलोगों के बीच हमलोगों के समाज

में आया है, हमलोग सभी मिलकर उसका भरण-पोषण,  
 चिकित्सा तथा शारीरिक उन्नति का विधान कर सकें।

इसके बाद प्रत्येक उपस्थित व्यक्ति एक एक लोटा  
 समयानुसार शीतल या अर्द्ध उष्ण जल लेकर एक दूसरे  
 वड़े बर्तन में ढालेंगे तथा फिर कहेंगे :-

ओंम मधुवाता ऋतायते मधुधरन्तु सिन्धवः माध्विर्णः सन्ध्वोर्धि  
 मधुनक्तमुत्पसो मधुमत् पाथिवं रजः मधुद्यौरस्तु नः पिता  
 मधुमानो वनस्पति मधुर्मांस्तु सूर्यो माध्विर्गर्वाो भवन्तु नः  
 ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥\*

है करुणामय ब्रह्म ! आज यह शिशु जो हमलोगों  
 के बीच हमलोगों के समाज में आया है, हमलोग उपयुक्त  
 शिजा द्वारा उसकी मानसिक उन्नति का विधान करने में  
 सफल हों।

इसके बाद उपरोक्त विधि के अनुसार फिर एक एक  
 लोटा जल उसी बड़े बर्तन में ढालेंगे और तत्परचात् कहेंगे :-  
 ओम् मधुवाता ऋतायते मधुधरन्तु सिन्धवः माध्विर्णः सन्ध्वोर्धि  
 मधुनक्तमुत्पसो मधुमत् पाथिवं रजः मधुद्यौरस्तु नः पिता  
 मधुमानो वनस्पति मधुर्मांस्तु सूर्यो माध्विर्गर्वाो भवन्तु नः  
 ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

है करुणामय ब्रह्म ! आज यह शिशु जो हमलोगों के  
 बीच हमलोगों के समाज में आया है, हमलोग उपयुक्त  
 शिजा द्वारा उसकी आध्यात्मिक उन्नति का विधान कर सकें।

\*नव मातामपियों की सुविधा के लिये यह मंत्र केवल संस्कृत  
 भाषा में पढ़ा जायेगा।

इसके बाद फिर उसी प्रकार सभी लोग बल ढालेंगे और कहेंगे :—

ओंम् मधुवाता ऋतायते मधुधरतु सिन्धवः माविर्षाः सन्तोषधि  
मधुनकमुत्तमसो मधुमत् पाथिवं रजः मधुवीरसु नः पिता  
मधुमातो वनस्पति मधुमाअस्तु सूर्यो माविर्षावी भवन्तु नः

ओंम् मधुः ओंम् मधुः ओंम् मधुः ॥

हे करुणासय ब्रह्म ! आज तुम जो इस शिशु के रूप में हमलोगों के बीच आए हुए हो इसके भीतर हमलोग तुम्हारा व्यापक विकास देख सकें ।

हमलोगों ने मिलित रूप से इस शिशु का नाम रक्खा "....." । इसके बाद शिशु का अभिभावक, शिशु को उसी पवित्र जल से स्नान करायेगा । तत्परचात शिशु सर्व प्रथम अन्न (Solid food) ग्रहण करेगा । इस कर्म में प्रतिभोज को व्यवस्था पूर्णरूप से संवत्सा पर निर्भर करती है । यह व्यक्ति-विशेष की आर्थिक अवस्था पर निर्भर करती है । उधार अथवा श्रुण लेकर प्रतिभोज की व्यवस्था करना निषेध है ।

सन्तान की उत्पत्ति के इक्कीस दिन बाद शिशु तथा प्रसविनी स्नान के परचात लौकिक विचार से शुद्ध समझी जायेगी ।

### दीक्षाप्रणाली

शिशु के पाँच वर्ष की आयु में पिता-माता, भ्राता, प्रसविनी या कोई भी अभिभावक 'नाम-मन्त्र' की दीक्षा देंगे । (अथवा पाँच वर्ष की आयु में शिशु को कुछ ज्ञान होना उस समय उसके पश्यासन में बैठना सिखा कर दोनों हाथों की धारुणियों पर दूसरे में नहीं रुका कर दोनों हाथ ऊपर-नीचे रख कर मन्दगुह सीधा करके देटा कर, शिशु को सोचना सिखायेगा कि उल्लेख-चारों तरफ जो कुछ भी है या जो कुछ भी वह देखता है सभी 'मन्त्र' है ।)

इसके बाद शिशु बारह वर्ष की आयु में आचार्य से 'साधारण योग' की तथा सोलह वर्ष अथवा उसके बाद किसी भी अवस्था में आचार्य से 'सहज योग' की दीक्षा लेगा । अन्यायप्रथक होने पर सोलह वर्ष की आयु से भी पहले आसन सिखाया जा सकता है ।

जो 'सहज योग' का अभ्यस्त है, उनकी यदि उत्कट इच्छा हो और नित्यदिन काफ़ी समय मिले तो पुरोधायण विचार करके उत्तम से कुछ लोगों को "विशेषयोग" की दीक्षा देंगे । दीक्षा-दान के लिये आचार्य या पुरोधा अपने प्राजा भाइयों से किसी प्रकार का पारिश्रमिक नहीं ले सकेंगे, किन्तु आचार्य या पुरोधा की जिससे आर्थिक स्थिति की रक्षा हो सके उस पर विचार रखना मार्ग के प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है ।

### दीक्षाधी का नाम करण

जिस का नाम संस्कृतभाषा में नहीं है उसको दीक्षा देने के समय अथवा दीक्षा देने के कुछ दिनों के बाद आचार्य उसका संस्कृतभाषा का नाम नूतन रूप से रखेंगे। नाम के अन्त में देव शब्द रहेगा। पदवी के सम्बन्ध में व्यक्ति विशेष को स्वतंत्रता रहेगी कि वह अपनी इच्छानुसार रखे, किन्तु देव पदवी का व्यवहार जितना अधिक हो उतना अच्छा है। व्यवहार में उसका नूतन नाम ही चलेगा। नामकरण जहाँ तक सम्भव हो संस्कृत भाषा में होने पर भी जुम लोग सभी भाषाओं का समान रूप से सम्मान करेंगे और उन्हें समान सुयोग देंगे।

### दीक्षादान

१—केवल कुछ विशेष व्यक्तियों को ही कठिन 'विशेष योग' सिखाया जायेगा—पुरोधा सिखायेंगे।

२—उपयुक्त आग्रहशील व्यक्ति को 'सहजयोग' सिखाया जायेगा—उसको आचार्य सिखायेंगे।

३—सहजयोग का अभ्यास जितने लिये असुविधा-जनक है या अन्य किसी कारण से जो इसके लिए अनुप-युक्त हैं उन्हें आचार्य साधारणयोग सिखायेंगे। साधारण में स्वाभाविकता का विचार नहीं है, क्योंकि उसमें आसन करना नहीं है।

४—साधारणयोग जितने लिये असुविधा जनक है आचार्य उनको प्रारम्भिक योग सिखलायेंगे। प्रारम्भिक योग में भी आसन न होने के कारण स्वाभाविकता का विचार नहीं है। आसन के अभ्यास को जितनी उक्त इच्छा है अथवा शारीरिक या मानसिक कारणवश जितनी आसन की आवश्यकता है, आचार्य अपनी इच्छा से प्रारम्भिक योग में भी उनको आसन सिखा सकते हैं। समय कम होने पर आचार्य उन्नत संस्कार वाले व्यक्ति को भी पहले प्रारम्भिक योग सिखायेंगे। उसके बाद उसको योग्यता का श्रेष्ठ प्रमाण पाने पर उसको 'साधारण' या 'सहज' योग सिखायेंगे।

आसन का अभ्यास प्रारम्भिक योगों को भी आसन शकल नियमों को मानना पड़ेगा।

प्रारम्भिक, साधारण तथा विशेष अवस्था में सहज योग को दीक्षा प्रतीक के सामने देनी होगी।

: २ :

## आचार्य, तात्त्विक, पुरोधा और धर्ममित्रम्

(क) जो व्यक्ति निष्ठावान है, तेजस्वी है, दर्शन समझ सकते हैं तथा समझा सकते हैं और तीव्र बुद्धिवाले हैं,

केवल वे ही आचार्य होने के योग्य समझे जायेंगे।

(ख) जिन आचार्यों का कम से कम ५०० शिष्या भाई होंगे और उन आचार्यों में से जो दुरुह विशेष योग में अभिन्न हैं, केवल वे ही पुरोधा की शिष्या पायेंगे।

(ग) जो लोग कम से कम ५०० व्यक्तियों को ( विशेष क्षेत्र में २२५ व्यक्तियों को ) आध्यात्मिक भावधारा में उद्बुद्ध कर सकेंगे वे समाज में धर्मभिन्नम् के नाम से सम्बोधित तथा सम्मानित होंगे—उन लोगों में अन्य कोई चोरयता रहे अथवा न रहे।

जिन आचार्यों को १००० शिष्याभाई हैं वे भी समाज में धर्मभिन्नम् कहलायेंगे।

(घ) जिन आचार्यों को ५०० शिष्याभाई हैं या जो कम से कम २० व्यक्तियों ( विशेष क्षेत्र में पाँच व्यक्तियों ) को आध्यात्मिक भावधारा में उद्बुद्ध कर सकेंगे, वे तात्त्विक की शिष्या पायेंगे।

(ङ) मार्ग के दायित्वपूर्ण पदों के लिये जहाँ तक सम्भव हो पुरोधाओं को ही निर्वाचित या मनोनीत करना होगा।

(च) मार्गीय आदर्श के सर्वांगीण प्रचार का लक्ष्य रखते हुए, केन्द्रीय समिति की इच्छा से इस नियम में सामयिक शिथिलता की जा सकती है।

: ३ :

## गृह प्रवेश

गृह को ( पत्र, पुण्य, कलाश इत्यादि द्वारा ) सुसज्जित करके उपाकाल में सर्वप्रथम गृहिणी, तत्पश्चात् उस परिवार को अन्त्यान्व्य स्त्रियाँ, गृह प्रवेश करेंगी (दीक्षित व्यक्ति गुरुकुल का स्मरण करते हुए)। इसके बाद वे लोग जब शंखध्वनि करेंगी उस समय पुखागण गृह प्रवेश करेंगे—उनके साथ आसन्नित पुरुष तथा स्त्रियाँ भी रहेंगी। इसके बाद आचार्य अथवा ( आचार्य नहीं रहने पर ) किसी वयोवृद्ध का अनुसरण कर सभी एक स्वर से कहेंगे—

ओम् मधुवाता ऋतायते मधुक्षारतु स्थित्यवः माध्विणः सत्त्वोधि  
मधुनकमुत्पयो मधुमन पायिव रजः मधुयोरतु नः पिता  
मधुमानो वनस्पति मधुसोत्रतु सूर्यो माध्विगोत्रो भवन्तु नः  
ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

आज का यह गृह प्रवेश हर प्रकार से मार्शक हो। इन गृहियों के लिये पढ़ोसो मधुमय हों और पढ़ोसो सियों के लिये वे सभी गृहवासो मधुमय हों। इस गृह के लिये उसके सभी गृही मधुमय हों। इन गृहवासियों के लिये यह गृह मधुमय हो। इस गृह की रक्षा हम लोग यथायोग्य कर सकें और इसको बढ़ा सकें। यह गृह हसलोगों को शान्तिमय आश्रय दे सकें।

ओम् शान्ति, ओम् शान्ति, ओम् शान्ति।

## विवाह विधि

( जहाँ पात्री और पात्र दोनों ही आनन्द-मार्गी हैं वहाँ कठोर रूप से तथा अन्यत्र साधारण रूप से इस विधि का प्रयोग किया जायेगा । )

(क) अभिभावकगण पुत्र तथा कन्या के विवाह के लिए देश और जाति का विचार नहीं करेंगे, किन्तु वंश और पात्र-प्राप्ति के गुण-अवगुण का विचार अवश्य करेंगे। विवाह के सम्बन्ध में बात पक्की करने के पहले पुत्र और कन्या का विचार जान कर ही काम करेंगे। जहाँ अभिभावक गण विवाह की बात तय करेंगे वहाँ विशेष ध्यान देंगे कि पितृकुल में तीन पीढ़ी ऊपर तथा तीन पीढ़ी नीचे और मातृकुल में भी तीन पीढ़ी ऊपर और नीचे तक जिनका सम्बन्ध है, उन लोगों के बीच विवाह न होगा।

(ख) वर-कन्या यदि स्वयं ही विवाह ठीक करें, तो वहाँ अभिभावक के लिये उचित है कि वे सम्मति दें। अभिभावक यदि समझें कि यह विवाह हानिकारक है, तो वे वर कन्या को फिर से इस विषय पर विवेचना करने को कहेंगे। इस पर भी यदि वे विचार न बदलें, तो वहाँ अभिभावक विवाह की सम्मति देंगे,

किन्तु उस विवाह का कोई उत्तरदायित्व उन पर न रहेगा।

(ग) विवाह न करने का उपयुक्त कारण न होने पर भर्मा कोई विवाह कर सकेंगे। अपनी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक अवस्थाएँ तथा अन्य परिस्थितियाँ देख कर ही विवाह सम्बन्ध का निर्णय करना उचित है। विवाह सम्बन्ध में किसी पर दबाव देना उचित नहीं है। आनन्द-मार्गी के मतानुसार विवाह धर्मसाधना में बाधक नहीं है। विवाह एक धार्मिक अनुष्ठान है।

(घ) एक स्त्री के रहने पर दूसरा विवाह करना दुरचरित्र-व्रता ही है। यह सर्वदा परित्यज्य है। यदि पृथिवी पर कभी पुरा को अपेक्षा नारी को संख्या अधिक हो जाये तो उस समय समाज को पवित्र रखने के लिये यानी सामाजिक श्रुति-स्वार्थ पुरा को एक से अधिक विवाह स्वीकार करना होगा।

(ङ) मार्गीय पुरा मार्ग से बाहर की स्त्री के साथ विवाह कर सकते हैं, किन्तु मार्गीय स्त्री को यथासम्भव मार्गीय पुरा के साथ विवाह दान देना उचित है। मार्ग से बाहर उपयुक्त पात्र मिलने पर उसके साथ विवाह दान दे सकते हैं, किन्तु उसको शात्रु ही मार्ग में जाने की चेष्टा करनी होगी।

## विवाह का मंत्र

प्रथम आचार्य कहेंगे—

ॐ भू मधुवाता ऋतायते मधुचरन्तु सित्पवः माध्विर्णः सन्त्वोर्पाधि  
मधुनकमुत्पसो मधुमत् पाथिव रजः मधुयौरस्तु नः पिता  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांअस्तु सूर्यो माध्विर्गावो भवन्तु नः

ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॥

इसके बाद आचार्य का अनुसरण कर विवाहार्थी पुरुष  
कहेगा—“मैं परमब्रह्म तथा सूर्य गुरुदेव के नाम पर शपथ  
ग्रहण करके कहता हूँ कि श्रीमती... ..को मैं स्वेच्छा  
से स्त्री रूप में ग्रहण करता हूँ। आज से मैंने इसके  
भोजन, वस्त्र, शिजा, चिकित्सा, प्रश्रुति का हर प्रकार का  
उत्तरदायित्व स्वीकार किया।”

इसके बाद आचार्य कहेंगे—

ॐ भू मधुवाता ऋतायते मधुचरन्तु सित्पवः माध्विर्णः सन्त्वोर्पाधि  
मधुनकमुत्पसो मधुमत् पाथिव रजः मधुयौरस्तु नः पिता  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांअस्तु सूर्यो माध्विर्गावो भवन्तु नः

ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थिनी स्त्री कहेंगी—“मैं परमब्रह्म  
तथा सूर्य गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करती हूँ कि मैं  
श्री... ..को अपनी इच्छा से स्वामी रूप में ग्रहण करती  
हूँ। आज से इनके सांसारिक जीवन का सभी कार्यभार  
मैंने ग्रहण किया।”

इसके बाद आचार्य कहेंगे—

ॐ भू मधुवाता ऋतायते मधुचरन्तु सित्पवः माध्विर्णः सन्त्वोर्पाधि  
मधुनकमुत्पसो मधुमत् पाथिव रजः मधुयौरस्तु नः पिता  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांअस्तु सूर्यो माध्विर्गावो भवन्तु नः

ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थी पुरुष कहेंगा—“मैं परमब्रह्म  
तथा सूर्य गुरुदेव के नाम पर शपथ लेकर कहता हूँ कि  
श्री अपनी इच्छा से श्रीमती... ..को स्त्री रूप में ग्रहण  
करता हूँ। आज से मैं इसकी मानसिक शान्ति की रक्षा  
तथा मानसिक उन्नति के लिये हर प्रकार से सचेष्ट रहूँगा।”

इसके बाद आचार्य कहेंगे—

ॐ भू मधुवाता ऋतायते मधुचरन्तु सित्पवः माध्विर्णः सन्त्वोर्पाधि  
मधुनकमुत्पसो मधुमत् पाथिव रजः मधुयौरस्तु नः पिता  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांअस्तु सूर्यो माध्विर्गावो भवन्तु नः

ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॐ भू मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थिनी स्त्री कहेंगी—“मैं परमब्रह्म  
तथा सूर्य गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करके कहती  
हूँ कि मैं श्री... ..को स्वामी रूप में ग्रहण करती हूँ।  
आज से मैं इनकी मानसिक शान्ति की रक्षा तथा मान  
सिक उन्नति के कार्य में हर प्रकार से सचेष्ट रहूँगी।”  
इसके बाद आचार्य कहेंगे—



ओम् मधुवाता ऋतायते मधुसायन्तु सिन्धवः माविष्णं सन्त्वोपधि  
मधुनक्तमुत्तपसा मधुमान् पार्थिवं रत्नः मधुवीरस्तु नः पिबा  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांशस्तु सूर्यो माविर्गावो भवन्तु नः

ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधु ॥

इसके बाद विवाहार्थी पुरुष कहेगा—“मैं परमब्रह्म  
तथा मार्ग गुरुदेव के नाम पर शपथ लेकर कहता हूँ कि  
मैंने श्रीमती.....को स्त्री रूप में ग्रहण किया। मैं  
आज से इसकी अध्यात्मिक उन्नति के लिये सब तरह से  
सचेष्ट रहूँगा।

इसके बाद आचार्य कहेंगे—

ओम् मधुवाता ऋतायते मधुनक्तन्तु सिन्धवः माविष्णं सन्त्वोपधि  
मधुनक्तमुत्तपसा मधुमान् पार्थिवं रत्नः मधुवीरस्तु नः पिना  
मधुमात्रो वनस्पति मधुमांशस्तु सूर्यो माविर्गावो भवन्तु नः

ओम् मधुः ओम् मधुः ओम् मधुः ॥

इसके बाद विवाहार्थिनी स्त्री कहेंगी—“मैं परमब्रह्म  
तथा मार्ग गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करके कहती हूँ कि  
मैंने श्री.....को स्वामी रूप में ग्रहण किया।  
मैं आज से इनके अध्यात्मिक विकास के लिये हर तरह  
से सचेष्ट रहूँगी।”

उपस्थित व्यक्तियों (कम से कम दस व्यक्तियों)  
आचार्य का अनुसरण करके कहेंगे—“परमब्रह्म और मार्ग  
गुरुदेव के नाम पर शपथ ग्रहण करके कहता हूँ कि हम

लोग इस विवाह के साक्षी हूए। कल्याणमय ब्रह्म की कृपा  
से हम लोग यथाराष्ट्रिक इस नवदम्पति की सर्वात्मक उन्नति  
के लिये सहायक हो सकें।”

### कुछ निर्देश

सभी प्रकार के सामाजिक अनुष्ठानों में विचार रखना  
होगा कि नारी पुरुष की दासी नहीं है। वह भी सम-  
मर््यादा सम्पन्न मानव है। उसकी शारीरिक शक्ति पुरुष  
से कम होने के कारण उसके सम्मान की रक्षा के लिए  
पुरुष को सर्वदा सचेष्ट रहना चाहिये। नारी पुरुष की  
जननी होने के कारण कभीसे कम इस अधिकार का दावा  
अवश्य कर सकती है।

विवाह में कोई भी पक्ष तिलक दहेज का दावा नहीं  
कर सकता है।

समान की उन्नति की ओर ध्यान रखते हुए योग्य  
व्यक्ति को अधिक सख्या में और अयोग्य व्यक्ति को कम  
सख्या में सन्तान उत्पन्न करना चाहिये।

योग्य व्यक्ति की सन्तान भी उच्चुक शिक्षा के  
अभाव में समाज की सम्पत्ति होने के बदले समाज का  
बोम हो जा सकती है, इसलिए जितनी सन्तान को उच-  
युक्त शिक्षा देना सम्भव है उससे अधिक सन्तान उत्पन्न

करना उचित नहीं है। किन्तु नारी का स्वास्थ्य विगाड़ कर सन्तान उत्पत्ति का निरोध नहीं करना चाहिये।

समाजपरित्यक्ता नारी को मद्भाग्य से जीवन यापन करने को इच्छा होने पर उसका भी विवाह का सुयोग देना होगा। वैसे स्त्री से मार्गीय प्रथा के अनुसार यदि कोई पुरुष विवाह करे तो उस विवाह को यथायोग्य मर्यादा देना होगा।

आनन्दमार्ग में जारज सन्तान मानकर किसी को नीच नहीं समझा जायेगा। ऐसी अवस्था में उस सन्तान के पिता भाला को विधिपूर्वक विवाह करने के लिये बाध्य करना होगा, तथा ऐसी अवस्था में आवरयकता पड़ने पर एक पुरुष को एक से अधिक विवाह स्वीकार करना पड़ेगा।

आनन्दमार्ग का विवाह मंत्रादि विमल प्रकार है। उससे विवाह विच्छेद का प्रश्न ही नहीं उठता है। किन्तु तब भी अत्यावरयक क्षेत्र में दुरचरित्रता, दायित्वहीनता या सिद्धुरता का अभियोग होने से विवाह विच्छेद स्वीकृत हो सकता है। अभियोगकारी या अभियोगकारिणी अपना आवेदन मार्ग के पाँच प्रधान व्यक्तियों के पास करेंगे। उन पाँच व्यक्तियों में एक आचार्य का रहना अनिवार्य है। वे लोग अभियोग की सत्यता के विषय में सन्देह रहित होने पर आवेदनकारी या आवेदनकारिणी को पुनर्विचिन्ना के लिये छः महीना समय देंगे। फिर भी यदि आवेदन वापस नहीं

हो तथा उस समय तक अभियोग का कारण भी अपरिहार्य रहे तो विवाह विच्छेद स्वीकार करना होगा। इस विषय में सम्पत्ति के वद्वारा की पद्धति समग्रानुसार विधायित्व होगा।

विधवा तथा स्वामी परित्यक्ता नारी पुनर्विवाह कर सकती है। वैसे स्त्री का इच्छा होने वाला पुरुष समाज में विशेष शक्ति पायेगा। उस स्त्री के पूर्ववर्ती से उत्पन्न सन्तान के पालन पोषण का दायित्व उस पुरुष को लेना पड़ेगा।

: ५ :

## लौकिक ब्रह्मचर्य तथा स्त्री पुरुष का सामाजिक सम्पर्क

ब्रह्मचर्य चार प्रकार का है:—

- (क) नैष्ठिक
- (ख) प्राजापत्य
- (ग) शरय
- (घ) दंडिक

(क) अधिवाहित ब्रह्मचारी को नैष्ठिक ब्रह्मचारी कहते हैं। वे लोग किन्हीं भी प्रकार का युक्त स्वयंग नहीं करते।

(ख) लोग विजयों को माला या वहन रूप से देखेंगे।

(घ) विवाहित व्यक्ति को प्राजापत्य ब्रह्मचारी

कहा जाता है। प्राजापत्य ब्रह्मचारी अपनी पत्नी को छोड़कर अन्य सभी नारियों को मालुन समझेंगे।

परन्तु आनन्दमार्ग में नैष्ठिक तथा प्राजापत्य में कोई भेद नहीं है, क्योंकि प्रत्येक अठारहस दिन पर एक दिन का शुक्र (Semen) मानव शरीर में अधिक हो जाता है। वह उद्भूत शुक्र यदि नष्ट हो जाये तो कोई हानि नहीं है। किन्तु जितना उत्पन्न होता है उससे अधिक किसी भी हालत में नष्ट होने देना उचित नहीं है। अविवाहित का यह उद्भूत शुक्र स्वप्नावस्था में या पेशाब में नष्ट हो जाता है। इसलिये अधिकांश व्यक्ति एक दिन उपवास करके इस उद्भूत शुक्र की उत्पत्ति बन्द कर देते हैं। इस उद्भूत शुक्र का स्वप्न अपव्यय नहीं है।

मर्दाना में चार दिन से अधिक स्त्री संसर्ग करने से यस्तिक का पोसने वाला शुक्रधातु का अकारण ही अपव्यय हो सकता है। इससे यस्तिक दुर्बल हो जाता है, क्योंकि शुक्रधातु ही यस्तिक का भोजन है। अतएव, इसके फलस्वरूप साधना में भी कुछ असुविधा हो सकती है। विवाहित पुरुष स्त्री की अनुमति बिना नैष्ठिक ब्रह्मचारी नहीं हो सकते हैं। वे लोग प्राजापत्य ब्रह्मचर्य की विधि से चलने की चेष्टा करेंगे। इनको छोड़कर अन्य किसी प्रकार का तथाकथित ब्रह्मचर्य आनन्द मार्ग में स्वीकृत नहीं है।

श्री पुरुष का सामाजिक सम्पर्क

स्त्री का मित्र स्त्री और पुरुष का मित्र पुरुष दोनों। विना प्रयोजन एक का दूसरे के साथ बात करना उचित नहीं है। प्रयोजन अनुसार मिलजुल सकते हैं, किन्तु पुरुष और नारी एक साथ श्रद्धा वार्तालाप नहीं करेंगे, क्योंकि इसका परिणाम श्रद्धा नहीं है।

छोटों वहन की सखी को नाम धर कर पुकार सकते हैं। सभा समिति में स्त्री पुरुष का एक साथ भाग लेने तथा एक साथ बैठने में आपत्ति नहीं है, किन्तु स्त्रियों की सुलभ कृपा की ओर वि शेष रूप से ध्यान देना आवश्यक है। धर्म शाना में भी एक साथ बैठना निषेध नहीं है।

यदि बातचीत करना अत्यावश्यक हो तो जो स्त्री नारी में नहीं है उसे भी, दीदी, बहिन या बेटा कहकर सम्बोधन करेंगे।

पराई स्त्री को मा कह कर सम्बोधित करना सर्वसे उचित है, किन्तु जहाँ वैसा सम्बोधन पूर्ण रूपेण शुभिक हो वहाँ माता, बहिन, बेटा या अन्य कोई विशेष मर्यादाशुभ शब्द का व्यवहार करेंगे। हलनावस्था तथा किसी विशेष प्रयोजन को छोड़ कर पर नारी तथा पर पुरुष का परस्पर स्पर्श यथासम्भव नहीं होना चाहिये। आयु में छोटी होने पर स्त्री को वहन कहकर सम्बोधित करना ही टीक है। "गुप्त" शब्द का व्यवहार अवस्था देख कर करेंगे।

अभिनय जीवितो नारो (नटो) को छोड़कर अन्य कोई नारो पुल के साथ अभिनय नहीं कर सकती है।

अभिनय जीवो पुरा (नट) को छोड़ कर अन्य कोई भी अभिनय के साथ अभिनय नहीं कर सकता है। विशेष अवस्था पुरुष स्त्री के साथ अभिनय नहीं कर सकता है। विशेष अवस्था और विशेष नाटक में युटिमुक्त चरित्र के अभिनय के लिये जो नट नट्री नहीं हैं ऐसे स्त्री पुरुष के मिलित अभिनय को कठोर नियमावली, पुरोधा की अनुमति से कुछ शिथिल की जा सकती है।

आचार्य तथा पुरोधायण किसी भी अभिनय में सक्रिय भाग नहीं ले सकेंगे; किन्तु उद्युक्तिकाल रूप से वे हर तरह की ललित कला की चर्चा कर सकेंगे। पुरोधा की अनुमति लेकर विशेष अवस्था में या किसी विशेष नाटक में आचार्य-गण भी चाहे तो अभिनय कर सकते हैं।

: ६ :

## आचार्य के साथ सम्पर्क

पहले का कोई सम्पर्क नहीं रहने पर आचार्य के साथ आपु के अनुसार बड़ा भाई या छोटा भाई का सम्पर्क रहेगा, तथा वंशी अवस्था में शिक्षा भाई वपस में छोटा होने पर आचार्य की पदपूर्ति ग्रहण करेगा और आचार्य के बदल में छोटा होने पर भी शिक्षाभाई की इच्छा होने पर वह आचार्य की पदपूर्ति ले सकता है; किन्तु साष्टांग प्रणाम नहीं करे। गुरु भाइयों के बीच में भी बही नियम रहेगा। आचार्य को सर्वदा मर्यादायुक्त वाणी में सम्बोधित करना होगा।

: ७ :

## जीविका निर्वाह

सर्वप्रथम में रह कर अपने परिवार के शरणार्थियों के लिये तुम लोग कोई भी जीविका ग्रहण कर सकते हो। मूल में रखना कि पराधा अन्न खाने से मलाकर्षी (मेहतर) का जीवन श्रेय है। अपनी आमदनी का कम से कम

पत्रासर्वा भाग जनसेवा में लगाने की चेष्टा करोगे। अपने उपाजन का सोलहो आना अपने खिद्ये तथा अपने परिवार के खिद्ये व्यय करने से क्रमशः तामसिकता हटा जायेगी। ललित कला (fine art) का व्यवहार कोई भी अर्थोपाजन के लिये नहीं करेगा, किन्तु अर्थोपाज के कारण गृहस्थो नहीं चलते पर अपने आचार्य के अदेशानुसार हम नियम की कठोरता को तामिक रूप से शिथिल किया जा सकता है।

### अर्थ-नीति

जुग लोंग आपने का यौध (joint) परिवार का सदस्य समझ कर जगत् की सारी सम्पत्ति का व्यवहार आपस में मिलकर करोगे। याद रखो कि समाज का प्रत्येक शिशु, प्रत्येक मनुष्य, प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से, तुम्हारा सुखापेक्षी है। अपने को उन सबों से दूर रखने की कोशिश मत करो। जो अर्थ का अव्यवहार या अपव्यवहार करते हैं वे विश्वविपत्ता की अवस्था करते हैं, क्योंकि वे उनकी अन्यायान्य सन्तान को अर्थान् अपने अन्य भाइयों को उनके वचित भाग से वंचित रखना चाहते हैं। ऐसे लोग वास्तव में मानसिक व्याधि से प्रसत हैं। इन समाज शोषकों को मानसिक तथा आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा सत्य में लाने की

चेष्टा करोगे और उस भाव से यदि चेष्टा सकल न हो पर परिश्रमिता द्वारा विवश करके उनको सत्य में रहने को बाध्य करोगे तथा श्यायी रूप से उनकी मानसिक व्याधि दूर करने के लिये आध्यात्मिक पथ दिखलाओगे। किन्तु सब में सर्वदा यह भाव रखोगे कि ये सभी व्याधिग्रस्त व्यक्ति गृहधारे भाई हैं—उन लोगों का ध्वंस करना, तुम्हारा लक्ष्य नहीं है। उनका रोग दूर करना, उनको सत्य पर चलाना ही तुम्हारा कर्तव्य है।

: C :

### भिखारी

भिखारी सेवा की सर्वश्रेष्ठ पद्धति है उसको खिला देना। घर में भोजन तैयार न रहने पर भोजन का जो कुछ भी कच्चा सामग्री (चावल, दाल, आटा या जो कुछ कच्चा शाक-सब्जी) हो उसको दे। आवश्यकता पड़ने पर उसकी भित्तिसि, बख अवधा घर की व्यवस्था कर दोगे; क्योंकि जितने दिनों तक भिखारी समस्या है और राष्ट्र का समाज के समाधान का दायित्व नहीं ले रहा है तब तक उसका दायित्व गृहस्थ को लेना ही पड़ेगा।

भिखावृत्ति को बत्साह देना वचित नहीं है, किन्तु

वासव में जो दुखी है वह भोजन बिना न मरे इसकी व्यवस्था करनी ही होगी। मिंखारी को पैसा मत देना, क्योंकि उससे बहुत लोग मिखा व्यवसाय करने को प्रलुभ हो सकते हैं।

: ६ :

### स्नान विधि

सन्ध्या क्रिसे कहते हैं:—

सूर्योदय से ४५ मिनट पहले से लेकर सूर्योदय होने के ४५ मिनट बाद तक का समय प्रातःकाल कहा जाता है, और इस प्रातःकाल को प्रथम सन्ध्या कहते हैं। प्रातःकाल में प्रथम सन्ध्या स्नान करना लोगों के लिये नितास्त आवश्यक है।

दिन में ६ बजे से १२ बजे तक का जो समय है उसे द्विपहर कहते हैं। सभी अवस्थाओं में सब कोई द्विपहर-स्नान करेंगे। सो डटक के कारण रोग-मल हुए हों वे घिरे हुए स्थान में गर्म पानी से स्नान करेंगे। धूप में गर्म किया हुआ जल भी अच्छा है। विशेष शीत-प्रधान जलवायु में गर्म पानी का व्यवहार करेंगे।

वासर के ऊर्ध्वासिक्तों को तेल मालिश नहीं करना चाहिए। किन्तु इच्छा होने पर वे शरीर में तेल केवल लगा ले सकते हैं।

### स्नान का नियम

पहले नारी पर जल डालेंगे। उसके बाद सामने से नारी से तिलस्त्रल पर जल डालेंगे। तदुपरचान पीछे के स्थान में जल डालेंगे। इसके बाद श्वाभन्ध (श्रद्धालु) पर जल इस विधि से डालेंगे कि वह मेरुदण्ड पर से वहता हुआ नीचे गिरे। इसके बाद पुनः स्नान करेंगे। पानी में डूबकी लगाकर स्नान करने के पहले प्रथम कम्मर, नारी और नारी के नीचे बाले शान में उपरोक्त विधान से जल डालेंगे और तब श्चुक्की लगाकर स्नान करेंगे।

स्नान करने के बाद किसी प्रकार के चायकते हुए पदार्थ को देखते हुए विचित्र शूद्रा में रहकर नीचे लिखे हुए मन्त्र का उच्चारण करेंगे—

ॐ पिष्टु पुरां चरयो नमः, मृषिदेवेभ्यो नमः।

ब्रह्मापुत्रं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नीं ब्रह्मणहृतम् ॥

ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं, ब्रह्मकर्मसमाधिना।

*Pitṛ purāṅcharyo namah Rsi devēbhyo namah*  
*Brahmā'pūtram* *Brahmahavirbrahmā'gnao*

*Brahmanārāṇṣuakam, Brahmanarva lena gahatavyam  
Brahmanakarmanasamadhisid.*

(इस मंत्र को पितृयज्ञ कहते हैं। इस मंत्र का उच्चारण तीन बार करेंगे और साय ही साय तीन बार मुद्रा करेंगे।)

सूर्यास्त होने से ४४ मिनट पहले और सूर्यास्त होने के ४४ मिनट बाद तक के समय को साय-सन्ध्या कहा जाता है। साय-सन्ध्या में भी सब को स्नान करना निजान्त आवश्यक है।

रात में १२ बजने से ४४ मिनट पहले और १२ बजने के ४४ मिनट बाद तक (११.१५ मिनट से १२.४४ मिनट तक) के समय को मध्यरात्रि कहा जाता है।

मध्य रात्रि में स्नान करना निषेध है। कोई भी व्यक्ति मध्य-रात्रि को सन्ध्या में स्नान नहीं करेंगे। श्रेय तीन उपरोक्त सन्ध्याओं में (प्रथम-सन्ध्या, द्विपहर-सन्ध्या और साय-सन्ध्या) इच्छा होने पर सभी व्यक्ति स्नान कर सकते हैं।

\* अश्विन मनीषी और पूर्व पुरुषों का स्मरण करना आनन्द-मार्ग का नियम कर्म है। पिता को जीवित्वावस्था में भी यह किया जा सकता है।

विशेष विशेष देश की जलवायु और विशेष-विशेष व्यक्ति के स्वास्थ्य को देखते हुए दिन में तीन बार स्नान करने के आदेश में आवश्यकतानुसार शिथिलता भी लाई जा सकती है।

: १० :

## आहार

भारत की सभी वस्तुओं में सत्व, रज, तम, इन तीन गुणों में किसी न किसी एक विशेष गुण की प्रधानता पायी जाती है। अतएव खाद्य-वस्तु भी गुण के अनुसार सात्विक, राजसी और तामसिक इन भागों में विभक्त है।

### सात्विक आहार:—

(१) चावल, गेहूँ, जौ प्रभृति सभी प्रकार के मुख्य अन्न, मसूर और चनाड़ी छोड़कर सब तरह की दाल; सभी प्रकार के फल, मूला; बैंगनी रंग का गाजर, संकेत देगन, प्याज, लहसुन, कबक कृता (Mushroom) छोड़कर सभी तरह की तरकारियाँ, दूध और दुग्ध जतीय पदार्थ; लाल पोय और सरसों की शाक छोड़कर सभी तरह की

शाक: गरम मसाला छोड़कर हर प्रकार का मसाला और सभी प्रकार का मिट्टान्न व्यवहार किया जा सकता है। आसन के अन्वयसिद्धों के लिये सात्त्विक आहार आवश्यक है। जिनके लिये हठान्न राजसी आहार छोड़ना कष्टदायक है वे तत्काल के लिये भोजन के बाद एक छोटी हर खा लेंगे। सात्त्विक भोजन करने वालों को अधिक परिमाण में सरसों या सरसों की बनी हुई कजुओं का व्यवहार नहीं करना ही अच्छा है। रात में मसूर और कंलई का दाल खाना सना है। एकदशी तिथि के रात में भात, दाल और सांग खाना सना है। एकदशी, पूर्णिमा और अनावस्था के दिन उपवास का विधान इसी पृथक् के लिए है। अन्य ब्रह्म-नक्षत्रों में उपवासितानुसार अन्य तिथियाँ निर्धारित की जा सकती हैं।

**राजसिक भोजन:—**

(२) जो खाद्य पदार्थ सात्त्विक और तामसिक भोजन की श्रेणी में नहीं आते हैं उन सब को राजसी भोजन की श्रेणी में समझना चाहिये। विशेष देशों में गुणरपत्त के समय राजसी भोजन सात्त्विक भोजन की श्रेणी में और तामसी भोजन राजसी भोजन की श्रेणी में आ जाता है।

**तामसिक भोजन:—**

(३) वासो और सड़ी हुई वस्तु, गाय, भैंस इत्यादि बड़े जानवरों का मांस, सभी प्रकार की नशीली वस्तुयें

(आम परिमाण में चाय, कोको तथा ऐसी नशीली वस्तुयें जिसमें मगुल्य रसायन या नशा में केतनाहीन नहीं होते हैं तथा) जिनकी राजसी भोजन की श्रेणी में है।) सन्निवर्ती गुण ( हल की चूई हुई गाव का दूध ) उजला शीतल, खसारा की दाल, काल पाय तथा सरसों की शाक ।

भोजन के समय अपनी सुविधा के अनुसार आसन में बैठो। अकेले भोजन करने की अपेक्षा समिलित भोजन करना उचित है। क्रोधित या हीन-प्रवृत्ति-मस्त अवस्था में भोजन नहीं करना चाहिये। भोजन के समय यदि तुम्हारे पास और कोई हीन तो उन्हें भी अन्न का भाग देना होगा कि यदि वे भोजन नहीं करना चाहें तो पूछ लेना होगा। उनके पास पर्याप्त खाद्य पदार्थ है कि नहीं।

**सांसाहार:—**

(४) जिन्हें मांस खाने का लोभ अत्यन्त प्रबल है वेते राजसिक तथा तामसिक वृत्ति सम्पन्न मनुरय तथा आव-इशकतानुसार अन्य शक्ति लय कर्मी मांस खायेंगे तो वे केवल पुरा अवस्था न्युंसक प्राणी का मांस भक्षण करने। अपनी जानकारों भर स्त्री पशु का मांस कोई भी ब्रह्मण न करे। गृहपालित स्त्री पत्नी का मांस कोई नहीं खाये। जिस मच्छली को जिनको बड़ी स्वाभाविक लम्बाई हो उससे



एक चौथाई या उससे भी छोटी आकृति की मछली की हत्या मत करो ।

जिस ज्ञाति को मछली का शोशय काल या गर्भकाल जिस ऋतु में हो उस ऋतु में इस मछली की हत्या मत करो । जैसे—वर्तमान काल में भारत समुद्र की हिलसा नदी साधारणतः शरदोत्सव के बाद से फाल्गुनी पूर्णिमा तक गर्भिणी अवस्था में या सद्य प्रसूता अवस्था में रहती है ।

: ११ :

## नारी की जीविका

दुनाई, सिलाई, जहाँ सम्भव हो पशुपालन तथा खेली के छोटे छोटे कामों का भार नारियों को लेना चाहिये । संज्ञेय में, भद्रभाव से घर में रहकर अर्धोपार्जन नारियों के लिये वांछनीय है । तब, इस तरह समरथा का समाधान न होने पर घर से बाहर नौकरी या व्यवसाय इत्यादि अधिक परिश्रम वाले काम में भी नारी भाग ले सकती है । इस सम्बन्ध में किसी के मन में किसी कुसंस्कार या कटिबादित्वा का भाव रहना उचित नहीं है ।

: १२ :

## पौशाक परिच्छेद

आपनी मुखियाजुसार अपने पसन्द का पहनावा ओढ़ावा लावहार करोगे । यत्रादि सर्वदा परिच्छेद रखलोगे ( यह शीत का एक अंग है ) जिससे तुम्हारा पौशाक देखकर भाग तुम्हारे बारे में अकारण हीन धारणा न करे ।

नियमों घर से बाहर निकलते समय स्त्रुव साधारण और सादा पौशाक पहेंगी । शरीर को अच्छी तरह ढँक कर बाहर निकलेंगी । उत्सव इत्यादि के समय अथवा साथ में पूरा अभिभावक के रहने पर या सुरक्षा की अच्छी व्यवस्था रहने पर पौशाक विषयक नियम की कटोरता कुछ कम की जा सकती है । अलंकार के सम्बन्ध में भी यही नियम मान कर चलना चाहिये ।

: १३ :

## उत्सवानुष्ठान

सब प्रकार के दोषरहित, आनन्ददायक अनुष्ठान में योगदान करोगे । नैतिकता के विचार से दैवद-अरा-

धना के नाम पर पुलता पूजा को प्रश्रय नहीं देंगे। अतः आयोजन में भाग नहीं लेंगे। किन्तु ऐसा मत करो जिसमें मूर्तिपूजकों के मन में आघात पहुँचे।

सार्गाय उत्सव में विभिन्न प्रकार के आनन्ददायक अनुष्ठान की व्यवस्था रखना। किन्तु ध्यान रखना कि उस अनुष्ठान द्वारा आनन्द प्राप्त करने वालों को अन्य रूप से उनको शारीरिक, मानसिक, तथा आध्यात्मिक उन्नति का सुयोग मिले।

बाजी लगाना अत्यन्त दोषपूर्ण है। लीटरी अथवा जूआ खेलने से दूर रहना।

### सामाजिक उत्सव आदि के लिये दंगे—

१. वैशाखी पूर्णिमा ( आनन्द पूर्णिमा ) — नानसन्त के साथ मिलित स्नान, दंगों देला मिलित ईश्वर प्रणिधान और मिलित वर्णाश्र्वदान। रात और दिन में मिलित भोजन; आनन्दानुष्ठान, तत्त्व सभा कार्यक्रमों का वादिक सम्मेलन और वन्दों का खेल-कूद।

२. श्रावणो पूर्णिमा—दंगों देला मिलित ईश्वर प्रणिधान, और सम्मिलित वर्णाश्र्वदान, दिन और रात में मिलित भोजन, आनन्दानुष्ठान, तत्त्व सभा, साहित्य सभा और शोभा यात्रा।

१६ अनुष्ठान धर्मप्रचार मूलक होगा।

श्रावणोत्सव - आरिचन मास में शुक्लपक्ष की पछी तिथि से चित्रया दशमी तक।

(क) पछी ( शिशु दिवस )—एक देला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णाश्र्वदान, आनन्दानुष्ठान, शिशु-ध्याय-प्रदर्शनी, शिशु-क्रीडा-प्रदर्शनी और वन्दों का मिलित भोजन।

(ख) सप्तमी ( साधारण दिवस — शिशुओं को छोड़कर अन्य व्यक्तियों के लिये )—एक देला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णाश्र्वदान, आनन्दानुष्ठान, शिशु-ध्याय-प्रदर्शनी तथा क्रीडा और शक्ति-प्रदर्शनी आदि।

(ग) अष्टमी ( कलित कला दिवस )—एक देला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णाश्र्वदान, आनन्दानुष्ठान, साहित्य-सभा, कवितापाठ, चित्रांकन, नृत्य तथा अन्यान्य कलित कला प्रदर्शनी।

(घ) नवमी ( संगीत दिवस )—एक देला मिलित ईश्वर-प्रणिधान और वर्णाश्र्वदान, आनन्दानुष्ठान, कंठ एवं वाद्य संगीत और संगीत-नृत्य प्रतियोगिता।

(ङ) दशमी ( विजयोत्सव )—रंगीन वस्त्र पहन कर बाजे-गाजे के साथ शोभायात्रा, मिलित ईश्वर-

प्रणिधान और वर्णाच्यदान, प्रणाम, आर्तिगान, सहसोत्त, अतिथि-सत्कार, आदि ।

परिचालक मंडली की इच्छानुसार उपयुक्त सभी दिनों में शिवाप्रद अभिनय की भी व्यवस्था की जा सकती है ।

४ दीपावली ( कार्तिकी अमावस्या )—एक बेला मिलित ईश्वर प्रणिधान और वर्णाच्यदान, मिलित आनन्दानुष्ठान, रोंशनी, अपने-अपने घर पर अतिथि अन्त्यागतों का सत्कार आदि ।

५ श्राद्ध-द्वितीया ( कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया )—इच्छा होने से यह उत्सव मिलित रूप से भी किया जा सकता है ।

मन्त्र—“श्राता से चित्तशुर्भवतु” (तीन बार)।

*Shrāta se chittaśhubhavatu*

६ नवान्न—जिस देश की प्रधान फसल जिस ऋतु में काटी जाती है उसी ऋतु में किसी पूर्णिमा तिथि में नवान्न उत्सव मनाया जायेगा । इस उत्सव में आंशिक रूप से आनन्द पूर्णिमा के कार्यक्रम का अनुसरण किया जा सकता है किन्तु समिलित आनन्दानुष्ठान ही यहाँ प्रधान विषय है ।

अपनी सुविधानुसार इस अवसर पर कम से कम

एक आतिथि को आमन्त्रित कर खिलाओ और उसके साथ ईश्वर-प्रणिधान करा ।

साथ साथ दिवस-अन्तर्राष्ट्रीय पञ्चांग के प्रथम दिन ( वर्षभान काल में पहली जनवरी ) और स्थानीय पञ्चांग का प्रथम दिन ।

भयन्तरोत्सव ( शैलिकोत्सव )—फाल्गुन पूर्णिमा के पूर्वाह्न में रंग और फूल लेकर समन्यवस्त्रों के साथ बंगला । छोटे लोग बड़ों को अथवा शिवा माई अपने आचार्य को रंग या फूल पाव पर देने लैकिकन यह लोग छोटे व्यक्तियों को रंग या फूल नहीं देंगे । अग्राह में मिलित ईश्वर प्रणिधान करो और ( अर्घी-अथवा मल-पसन्द रंग के फूल से ) मिलित वर्णाच्यदान दो । नहुपरान्त इस अर्घी या फूल को लेकर आपस में खेलो । इस समय चड़े-छोटे या आचार्य-शिवा माई का विचार नहीं रहेगा । इस अर्घी और फूल को किसी के पाव पर मल दो लेकिन खेलते-खेलते यदि किसी के पाव में लग जाय तो श्री आनन्दमूर्ति जी के विचार से इसे जरा भी दोषयुक्त नहीं माना जायेगा । पुष्प शिवा के साथ अथवा विनया पुष्पों के साथ अर्घी रंग या फूल का व्यवहार नहीं करेंगे । अन्न में मिलित भोजन

करोगे । उत्सव के दिन पुराह्न में अपने घर पर और सन्ध्या में समिलित आनन्दानुष्ठान करोगे ।

उत्सव अनुष्ठान सम्बन्धी अन्यान्य ज्ञातव्य बातें:—

- (क) किसी भी उत्सव अनुष्ठान के दिन आनन्द दासक अनुष्ठान के साथ पूर्ण अथवा आंशिक भाव से आनन्द पूर्णिमा के कार्यक्रम का अन्तसमय किया जा सकता है ।
- (ख) मिलित रूप से ज्ञान नहीं किया जा सकता किन्तु वर्णार्थदान किया जा सकता है । धार्मिक साधकगण अलग या केवल वे ही लोग एक साथ गुरु के उद्देश्य से वर्णार्थ दे सकते हैं । सूर्य और स्थूल दोनों ही प्रकार वर्णार्थ का मूल्य समान है । अतएव इस विषय में लोगों को देवता दिखलाने के लिये कोई कुछ मत करे ।
- (ग) सभी पारिवारिक उत्सवों में धर्मचक्र का और सामाजिक उत्सवों में धर्मचक्र के साथ तत्त्वसमा का अनुष्ठान अवश्य करना होगा ।
- (घ) पारिवारिक अथवा सामाजिक उत्सवों में मुविधा-नुसार परिवर्तन किया जा सकता है ।

## बुक्ष-रोपण

गुणधर जपते हुए पहले बुक्ष रोपण करोगे उसके बाद सोना जल सींचते हुए कहोगे ( सिद्धि ) । करने पर वाणार्थ अथवा वयोवृद्ध का अनुसरण करोगे ) "आज का रोपण हुआ यह बुक्ष फल, फूल, गन्ध, मधु, पत्र तथा हवावा द्वारा हस्तलोगों के लिये मधुमय होंगे । हस्तलोग शेष, खाद्य, जल-वायु तथा प्रकाशादि तथकस्थान द्वारा इसके लिये मधुमय होंगे ।

ओंम् धान्ति ओम् धान्ति ओम् धान्ति ॥"

तुलसी, नीम, अशोक, शुक्लपट्टस प्रशुति विशेष अकारो वृत्तों का तथा फल या छाया देने वाले वृत्तों का उत्सपूर्वक तथा श्रद्धापूर्वक प्रतिपालन करोगे ।

## यात्रा प्रकरण

यात्रा आदि के समय तुमलोग लिये नक्षत्र का विचार नहीं करोगे । गुरुसंज्ञ द्वारा यात्रा में प्रबलभाषना

आरोप करके प्रयोजन अनुसार गन्तव्य स्थान के लिए प्रस्थान करेंगे।

विधि, नक्षत्र आदि का विचार करके चलने के संबंध में एक पञ्चांग रखना पड़ता है, जो सम्पूर्ण रूप से स्वाभाविक धर्म विरोधी है।

: १६ :

### नारी स्वास्थ्य

स्त्रियों को अधिकशास समय घर के भीतर रहकर काम करना पड़ता है। अतएव उल्लोचों के स्वास्थ्य रक्षा के लिये विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

(१) नारियाँ दिन में कुछ समय खुली हवा और प्रकाश में घर से बाहर अवश्य रहेंगी।

(२) सूतिकागृह के लिये मकान की सबसे अच्छी कोठरी का उपयोग होगा।

(३) नारियाँ ऋतुकाल में—

- (क) सामने झुक कर भारी चीज नहीं उठाएँगी।  
(ख) किसी भी युवा पुरुष का स्पर्श नहीं करेंगी।

(ग) बाल नहीं पत्रायेंगी अथवा जोर से गाना नहीं गावेंगी।

(घ) अंग के पास अधिक नहीं रहेंगी।

(ङ) पवित्रकारक तथा सहज ही पचने वाली वस्तु भोजन करेंगी।

(च) अधिक परिश्रम नहीं करेंगी।

माला का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहने पर सन्तान का प्राप्ति अच्छा नहीं रहता है। अतएव, जो स्त्री सन्तान को माला चाहती है वह अपने स्वास्थ्य पर अवश्य ध्यान रखेगी। प्रसव के बाद दसकीस दिन के लिये स्त्री को पुरुषों के कामकाज से विश्राम दोगे।

: १७ :

### सामाजिक शास्त्र

कोई समाज विरोधी काम करने पर दण्डमूलक व्यवस्था के अनुसार कोई व्यक्ति उसके साथ बैठ कर भोजन नहीं करेगा। दण्ड केवल अपराधी व्यक्ति को ही दिया जायगा, उसके परिवार के अन्य किसी भी व्यक्ति को नहीं।

बुद्धि दूर होते ही दण्ड व्यवस्था हटा दी जायेगी। इस मनुष्यों को धर्मभाव से अनुप्राणित करने पर भी उसकी बुद्धि संशोधित हो गई, ऐसा मानना पड़ेगा।

विषयः—

लाभ, अलंकार, पाशाक तथा भंगल अनुष्ठान संक्रान्त व्यापार में विषया नारी कुमारी-स्त्री के समान मानी जायेगी। विषया होने के कारण उस पर अर्वाहली कोई कठोर विधि-निषेध या उपवास आदि की व्यवस्था दबाव डालकर नहीं की जायेगी। किन्तु साधना के कारण यदि कोई स्वाशाखाद्य का विधि-निषेध मान कर चलता है तो वह बात भिन्न है।

: १८ :

## शव (मृतदेह) सत्कार

द्वयिक विरोध को इच्छानुसार उसके मृत देह की दाह की जा सकती है अथवा उसे मिट्टी के बीचे गाड़ दी जा सकती है। एक दयिक ने यदि कोई इच्छानुसार की हो तो वैसी हाजत में उसका दाह करना ही उचित

होगा। दाह करने के समय मृतदेह के सम्मान की रक्षा करने की उस विद्युत्कृत उन्मा देना होगा।

बैज्ञानिक उपाय से दाह क्रिया की व्यवस्था होने पर उससे आन्त्री और कोई व्यवस्था नहीं हो सकती है। किन्तु लक्ष्मी यह सम्भव नहीं है वहाँ वीमत्स रूप से या एलएच को बलवर्धन करके दाह नहीं किया जाय। क्योंकि उससे अनुष्ठान की गभीरता तथा पवित्रता नष्ट हो जायेगी और दर्शकों के मन में वीमत्स भावना की सृष्टि होगी है।

वीमत्सता के कारण ही हम लोग मुँह में आग देनेवाली क्रिया छोड़ दो। शवदाह के पूर्व मिलित शरीर प्रणिधान करेंगे। अथवा मृतक को अल में बहा देने से पूर्विकी में गाड़ देना बहुत अच्छा है।

शवदाह का शारीरिक तथा आर्थिक दायित्व समान का है। इसके लिये सन्तान परिवार पर किसी प्रकार का दायित्व देना उचित नहीं है।

: १९ :

## श्राद्धानुष्ठान

आचार्य तथा कर्म से कर्म मीच स्वयं व्यक्ति और

श्राद्धकर्ता उपस्थित रहेंगे । सभी आचार्य का अनुसरण करके मंत्रोच्चारण करेंगे ।

ओंम् मधुवाता ऋतायते मधुधरन्तु सित्त्ववः माध्विर्णः सन्त्वोषधि  
मधुनक्तपुत्रवसो मधुमत् पाथिव रजः मधुधोररतु नः पिता  
मधुमानो वनस्पति मधुमाशस्तु सूर्यो माध्विर्णोभवन्तु नः  
ओंम् मधुः ओंम् मधुः ओंम् मधुः ॥

( एक बार )

(२) हे परमेश्वर, हमलोगों के परम आत्मीय श्री अशुक्त की विदेही आत्मा आज मरण शील जगत से ऊपर, जगत के सुख-दुख से बाहर है । हे परमेश्वर, इसकी अमर आत्मा उत्तरोत्तर प्रसार लाभ करे ।

( तीन बार )

(३) हे परमेश्वर, हमलोगों के परम आत्मीय श्री अशुक्त आज सभी प्रकार के जागतिक कर्तव्य बन्धन से मुक्त हो गये हैं । आज इनकी अमर आत्मा पूर्ण रूप से तुम्हारी इच्छा से परिचालित होकर शाश्वत शान्ति लाभ करे ।

( तीन बार )

(४) हे परमेश्वर, हमलोगों के परम आत्मीय श्री अशुक्त के प्रति हमलोगों का जो सामाजिक दायित्व था, उससे तुमने आज हमलोगों को मुक्त किया है ।

आज हमलोगों ने अपने हृदय की समस्त पवित्रता के साथ गुणाने पुत्र या पुत्रों को तुम्हारी स्नेहमयी गोद में प्रत्यार्पित किया । तुम अपनी वस्तु ग्रहण कर हमलोगों को कृपाय फरते ।

( तीन बार )

(५) हे परमेश्वर, आज तुम्हारे कल्पे जो तुम्हारी गोद से अलगा होकर जगत के त्रिताप में दूष्य हो रहे हैं दिवस के अवसान में वे जोग तुम्हारे स्नेहसख आश्रय से वंचित न होंगे ।

( तीन बार )

ओंम् मधुवाता ऋतायते मधुधरन्तु सित्त्ववः माध्विर्णः सन्त्वोषधि  
मधुनक्तपुत्रवसो मधुमत् पाथिव रजः मधुधोररतु नः पिता  
मधुमानो वनस्पति मधुमाशस्तु सूर्यो माध्विर्णोभवन्तु नः  
ओंम् मधुः ओंम् मधुः ओंम् मधुः ॥

( एक बार )

इसके बाद श्राद्धकर्ता से लाया गया जल पहले आचार्य, उसके बाद सभी उपस्थित व्यक्ति, एक ही पात्र से चुल्लुभर लेकर पान करेंगे । सब से अन्त में श्राद्धकर्ता वह जल ग्रहण करेंगा । शोक का समय बारह दिन से अधिक नहीं होना चाहिये । तुमलोग इच्छा होने से इती बारह दिन के

भीतर किसी दिन सुविधानुसार श्राद्धकर्म सम्पन्न कर सकने हो। शोक समय में अपने को व्यर्थ कष्ट देना या लोगों को दिखाने के उद्देश्य से छत्रसमाधन नहीं करना चाहिये।

श्राद्ध के बाद उन्नत जाति का साह या भैंसा, भैंडा, खरग अथवा दूसरा कोई गृहपालित पशु जन कल्याण हितार्थ दान किया जा सकता है। किन्तु वह अवश्य ही उन्नत जाति का पुरा पशु होना चाहिये। ऐसी कोई बात नहीं है कि श्राद्ध में पशु दान करना ही होगा। पशु को व्यापक रूप से दानना उचित नहीं है। परन्तु उक्त पशु को रक्षा हेतु दानना आवश्यक समझने पर उसके कपाल अथवा तौम रहित स्थान पर एक बिल्लु के बराबर दान दिया जा सकता है। उस पशु के प्राप्त वयस्क न होने तक उसकी देखभाल का भार उत्सर्ग करते बाले गृहस्थ को ही लेना होगा। बाद में उसका दायित्व ग्रामबालियों को सामूहिक रूप से अवश्य ही लेना पड़ेगा।

इस प्रकार से उत्सर्ग किंशे गये पशु की हत्या योग्य समान विरोधी कार्य सम्पन्ना जायेगा।

टिप्पणी:—श्राद्ध द्वारा विदेही आत्मा को कोई लाभ हीन नहीं है। यह केवल श्राद्धकर्ता की मानसिक शान्ति के लिये किया जाता है। अतः यह नहीं भी करने से कोई हर्ज नहीं है।

: २० :

## श्राद्ध दाय्याधिकार व्यवस्था

दायाधिकार व्यवस्था साधारणतः निम्नलिखित रूप में होती चाहिये:—

(१) पिता-माता की स्थावर तथा अस्थावर सम्पत्ति पुत्र और पुत्री समान अंश में पायेंगे। पुत्रों उस स्थावर सम्पत्ति का आजीवन भाग करेगी किन्तु हस्तान्तर नहीं करेगी। उसकी मृत्यु के पश्चात् वह सम्पत्ति उसके पिण्डुल में वारस चली जायेगी।

(२) विधवा अपने स्वामी की सम्पूर्ण सम्पत्ति तथा श्वसुर, मास की सम्पत्ति में देवर, भसुर, नन्द के साथ समान अंश में पायेगी। स्वामी अथवा श्वसुर-मास से प्राप्त स्थावर सम्पत्ति के हस्तान्तरण का अधिकार उसे नहीं रहेगा। उसकी मृत्यु या पुनर्विवाह हो जाने पर उस सम्पत्ति को उसके पुत्र, पुत्री उनके अभाव में देवर, भसुर, नन्द आदि, तथा इन लोगों के अभाव में देवर, भसुर के उत्तराधिकारी पायेंगे। देवर, भसुर अथवा इन लोगों के उत्तराधिकारी के अभाव में विधवा उस सम्पत्ति का,



हस्तान्तरण अधिकार के साथ, अपनी इच्छानुसार व्य-  
वहार कर सकती है। किन्तु पुनर्विवाह करने पर उस  
सम्पत्ति पर कोई भी अधिकार नहीं रह जायेगा। वैसे  
दशा में वह सम्पत्ति रखसुर कुल के निकटतम आत्मीय  
को मिलेगी।

(३) पुनर्विवाह करने वाली विधवा यदि अपने पहले  
पति द्वारा उत्पन्न नाबालिगा सन्तान को अपने साथ रखे  
तो वैसे दशा में उस सन्तान के पिछकूल को सम्पत्ति  
का, अभिभावक के नाते, वह देखभाल कर सकती है।  
किन्तु उस सम्पत्ति का किसी अवस्था में भी उसके नये  
पति या उस नये पति से उत्पन्न सन्तति द्वारा उपभोग नहीं  
लिया जा सकता है। प्रथम पति की सन्तान यदि अपने  
पिता के घर में रहना चाहें तो उस हालत में उस सम्पत्ति  
की देखभाल का भार उसके पिछकूल के निकटतम  
आत्मीय पर देना होगा।

(४) स्थावर या अस्थावर धन, जितने स्त्री ने स्वयं  
उपार्जित किया है, उसके सभी पुत्र, सुत्रियर्षी (एक या एक  
से अधिक कुल की होने पर भी) सामान रूप में पायेंगी।  
विवाह में प्राप्त उपहार, अलंकार या आनुपूर्विक द्रव्य  
इत्यादि अथवा किसी भी रूप में दान स्वरूप प्राप्त स्थावर  
सथा जंगम सम्पत्ति आदि नवय उपार्जित सम्पत्ति सम्पत्ती  
जायेगी।

(५) विवाह विच्छेद करने वाली स्त्री परित्यक्त  
पति की सम्पत्ति के अधिकार से वंचित रहेगी। उस  
स्त्री की सन्तान के प्रतिपालन का आर्थिक भार उक्त सन्तान  
के पिता पर रहेगा ( क्योंकि वे पिछकूल की सम्पत्ति के  
अधिकारी भी रहेंगे )। लेकिन वह स्त्री, जितने दिन  
सक इच्छा हो, प्रथम पति द्वारा उत्पन्न सन्तान को  
अपने साथ रख सकती है। उस समय भी उस सन्तान  
के प्रतिपालन का आर्थिक भार उस स्त्री के प्रथम पति पर  
ही रहेगा। लेकिन वह नारी यदि पुनर्विवाह के बाद भी  
अपने प्रथम पति द्वारा उत्पन्न सन्तान को अपने साथ  
रखना चाहे तो वैसे हालत में इस विषय की सम्पत्ति देना  
अथवा न देना उसके प्रथम पति की इच्छा पर निर्भर  
करना है। उसकी इच्छा के विपरीत जितने दिनों तक  
उस स्त्री के साथ वह सन्तान रहेगी उतने दिनों तक उसके  
प्रतिपालन का आर्थिक भार उस नारी के प्रथम पति  
पर नहीं रहेगा।

(६) विल या दानपत्र छोड़कर सन्धारणतः एक कुल  
की सम्पत्ति दूसरे कुल में नहीं जायेगी। किन्तु किसी  
स्त्री का भाई या भाई का उत्तराधिकारी न रहने पर वह  
स्त्री हस्तान्तरण अधिकार सहित उस सम्पत्ति की अधि-  
कारिणी बनेगी और उसकी मृत्यु पर उसके पुत्र सुत्रियर्षी

( ४८ )

माता को स्वयं उपार्जित सम्पत्ति के समान उसका अधिकारी बनेंगे।

(७) अविवाहित व्यक्ति अथवा निःसन्तान दम्पति को सम्पत्ति उनके कुल के ही निकटतम आत्मीय के अधिकार में जायेगी।

(८) मृतक को सम्पत्ति हो अथवा न हो, उसका निकटतम आत्मीय ही उसका प्रधान श्राद्धाधिकारी सम्भार जायेगा। अथवा ही, श्राद्ध का अधिकार मर्त्या के समीप व्यक्ति को रहेगा।

(९) प्रायोजन देय्य कर दायाधिकार व्यवस्था में काल के अनुसार संस्कार कर लीये।

: २१ :

### प्रणाम विधि

प्रणाम तीन प्रकार का है—(१) साष्टांग प्रणाम, (२) चरणस्पर्श प्रणाम, (३) नमस्कार।

साष्टांग प्रणामः—

(१) यह मुद्रा सारलता का प्रतीक है। एक मात्र

( ४९ )

केवल मार्ग गुरु के उद्देश्य में ही साष्टांग प्रणाम विधेय है। यह मार्ग के प्रति सरलता का परिचय देता है।

चरणस्पर्श प्रणामः—

(२) पहले हाथों से प्रणम्य व्यक्ति का चरणस्पर्श करके फिर उन्हीं हाथों से अपना मस्तक स्पर्श करना ही चरणस्पर्श प्रणाम है। यह प्रणाम केवल उन्हीं व्यक्तियों को किया जा सकता है जो लौकिक अथवा आध्यात्मिक दृष्टि से प्रणम्य हैं।

विशेष द्रष्टव्यः—

उक्त प्रकार के व्यक्तियों को झोड़कर चरण-स्पर्श प्रणाम और किसी को नहीं करोगे। जिसकी तुम श्रद्धा नहीं करते हो, वह कोई भी कर्णों न हो, उसका चरण स्पर्श करने प्रणाम मत करो।

(३) नमस्कार—

पहले दोनों हाथों को जोड़कर दोनों हाथों के अंगुष्ठों से त्रिकुटी (आज्ञाचक्र) स्पर्श कर, मस्तक बिना झुकाने, नमस्कार करोगे। यह सब को (समवयस्क या अधिक वयस वालों को) किया जायेगा, क्योंकि इस विधि से एक परमात्मा का ही सब विकास है यही समझ कर सब को

प्रणाम किया जाता है ।

किसी से भी तुम हाथ मत भिंलाओ और किसी की भी तुम कुर्सीस मत करो, क्योंकि तुम किसी के भी गुलाम नहीं हो । इसलिये गुलामी का प्रतीक ( दास्य वृत्ति ) कुर्सीस करना पूर्णरूप से निषेध है ।

: २२ :

### धर्मचक्र

स्थानीय आचार्य द्वारा निर्दिष्ट दिन ( रवि या अन्य किसी दिन ) तथा समय और उरखव आदि के दिन तुम लोग एक साथ ईश्वरप्रणिधान करोगे । सब कोई पंक्तिबद्ध होकर पास-पास बैठोगे । स्त्रियाँ अलग पंक्ति में बैठेंगी । जो जब आवेंगे, किसी से बिना कोई बात किये, उपयुक्त स्थान पर बैठ जायेंगे ।

काम समाप्त होने पर निःशब्द उठेंगे और मिलित सभा के लिये उद्देश्य । ईश्वरप्रणिधान का आचार्य द्वारा निर्दिष्ट समय समाप्त हो जाने पर सकेत पाते हों बाकी लोग भी ( जो अभी तक ईश्वर प्रणिधान में लगे थे ) उठ जायेंगे और एक साथ सभा में शामिल होंगे । इस प्रकार

के ईश्वरप्रणिधान के समय समाप्त वस्त्र का उपवेश्य करोगे । सभा के कार्य के आरम्भ में निम्नलिखित मंत्र की आहुति करोगे ।

सोः ऋषेभ्यः संवत्सवं संवो भवति जानतां  
देवानां यथापूर्वं संजानातां उपसते ।  
समाप्ती व आहुति समाप्ता हृदयानिवः  
समानमस्तु वेत्सन्तो यथावः सुसहस्रानि ॥

*Sam'gacchadhvam sam'vadadhvam sam'vo  
manam'si j'valam'*

*Deva'bha'gam' yatha'p'ur'e sam'j'd'na'na'*

*ubd'sate*

*Sama'mi'va d'kudi samad'na' hradya'mivah*

*Samad'namasita vomano yatha'nah susaha'sali*

(१) सभी एक साथ चलो, सभी एक मालबारा प्रकाश करो, तुमलोग सभी के मन को एक साथ स्थिर कर एक किराट, मन की सृष्टि करो ।

(२) पूर्वकाल में देवता लोग जिस प्रकार यज्ञ की हविः को ग्रहण करते थे, तुमलोग भी उसी तरह मिलित भाव से जगत् की सभी सस्मृति का व्यवहार करो ।

(३) तुम सब का एक आदर्श हो, तुम सभी यथ के साथ अभिनव-हृदय हो ।

(४) तुम सभी लोग अपने-अपने मन को एक भाव से बनाओ जिससे तुम लोग सभी, सुन्दर रूप से एक साथ मिल जा सको ।

धर्म पिण्डु अमार्गीय अपना उद्देश्य जनाकर जागृति (आश्रम) के परिचालक को अनुमति लेकर दर्शक या श्रोता को हैसियत से धर्मचक्र में उपस्थित रह सकते हैं । धर्मचक्र में प्ररत करने का अधिकार केवल आनन्दमार्गियों को ही रहेगा, अमार्गीयों को नहीं । अमार्गीयों को धर्मचक्र में उपस्थित रहने की अनुमति देना अथवा नहीं देना पूर्ण रूप से जागृति के परिचालक की इच्छा पर निर्भर करता है ।

जिज्ञासु अमार्गीयों की सुविधा के लिये तत्त्व सभा की व्यवस्था की जायेगी ।

: २३ :

## तत्त्वसभा

केन्द्रीय समिति, प्राग-समिति या जिला-समिति सुविधा अनुसार कभी-कभी प्रकट रूप से तत्त्व सभा का आयोजन करेगी । उसमें बाहर के लोगों को भी भाग

लेने की अनुमति दी जा सकती है, किन्तु साधना विषयक आलोचना करने का अधिकार उन्हें नहीं होगा ।

: २४ :

## तुम लोगों की विभिन्न संस्थायें

(क) केन्द्रीय-पुरोधाओं के वोट से केन्द्रीय संस्था का निर्वाचन होगा । उन्हीं सदस्यों में से प्रेसिडेंट का चुनाव होगा एवं प्रेसिडेंट अपनी इच्छानुसार केन्द्रीय-कार्य-समिति का गठन करेगे । वे अपनी इच्छा से केन्द्रीय संस्था के सदस्यों के अलावे अन्य दूसरे, अधिक से अधिक, जैसे तीन व्यक्तियों को कार्य-कारिणी समिति में ले सकेंगे जो पुरोधा नहीं भी हो सकते हैं, लेकिन जिनका आचार्य होना अनिवार्य है । केन्द्रीय संस्था की सर्वोच्च सदस्य संख्या ६० होगी तथा निम्नतम १५ होगी । केन्द्रीय-कार्यकारिणी-समिति के सदस्यों की संख्या प्रेसिडेंट की इच्छानुसार निर्धारित होगी ।

केन्द्रीय संस्था के ८० प्रतिशत सदस्यों की इच्छा से केन्द्रीय संस्था की संख्या ६० से अधिक भी की जा सकती है ।

(ख) जिला—जो आचार्य और तात्त्विक दोनों ही हैं उनके बोर्ड से, इन्हीं लोगों में से निर्वाचित सदस्य को लेकर जिला-संस्था गठित होगी। वह संस्था अपने बीच में से चेयरमैन ( *Chairman* ) का चुनवा करेगी। चेयरमैन अपनी इच्छानुसार व्यक्तियों को लेकर जिला कार्य-कारिणी-समिति बना लेंगे। इनकी इच्छा से अधिक से अधिक तीन व्यक्ति जो जिला संस्था के निर्वाचित सदस्य नहीं हैं, और जो आचार्य और तात्त्विक दोनों नहीं हैं, लेकिन आचार्य या तात्त्विक हैं, जिला कार्य-कारिणी संस्था के सदस्य चुने जा सकते हैं। जिला संस्था की सर्वोच्च संख्या २५ होगी तथा निम्नतम संख्या १५ होगी। जिला कमिटी को कार्य-कारिणी-समिति को सदस्य संख्या जिला समिति के ८० प्रतिशत सदस्यों की इच्छा से चेयरमैन द्वारा निर्धारित होगी। जिला संस्था की सदस्य संख्या २५ से अधिक भी की जा सकती है।

(ग) ग्राम-समिति:—जिला समिति के चेयरमैन या उनके अभाव में ऊर्ध्वतन समिति के चेयरमैन या उनके अभाव में केन्द्रीय समिति के प्रेसिडेंट द्वारा ग्राम सघटक ( *Organiser* ) मनोनीत होंगे। वे अपनी

इच्छानुसार व्यक्तियों को लेकर ग्राम-समिति का संगठन करेंगे। उनकी सन्तु के उपरान्त या उनकी कार्यवृत्ति से यदि ग्रामवासियों असन्तुष्ट हों तो मनो-नयनकारी चेयरमैन या प्रेसिडेंट ग्रामवासियों की पसन्द के अनुसार व्यक्ति को सघटक के रूप में मनोनीत करेंगे। ग्राम में कार्य-कारिणी-समिति ही रहेगी। इसकी सदस्य संख्या सघटक की इच्छानुसार निर्धारित होगी। सदस्य अगर आचार्य या तात्त्विक हों तो अच्छा है। यदि यथेष्ट संख्या में आचार्य एवं तात्त्विक उपलब्ध न हों तो मार्ग के अन्यान्य व्यक्तियों के बीच से ग्राम कार्य-कारिणी-समिति के सदस्य मनोनीत किये जा सकते हैं।

(घ) राज्य समिति या देश समिति प्रभृति:—

( *Province or State Committee or Committee for the country* )

यदि कहीं जिला समिति के ऊपर और केन्द्रीय समिति के नीचे अर्थात् प्रदेश, राज्य या देश विधेय के लिये कोई कमिटी कायम करने की आवश्यकता हो तो उस क्षेत्र में उस कमिटी का चेयरमैन, केन्द्रीय संस्था के प्रेसिडेंट द्वारा मनोनीत किया जायेगा। वे अपनी इच्छानुसार व्यक्तियों को लेकर कार्य-कारिणी-

समिति बना लेंगे ।

कार्य-कारिणी-समिति के सदस्यों की संख्या वे ही निर्धारित करेंगे । यथासम्भव वे उन्हीं व्यक्तियों में से सदस्य चुनेंगे जो आचार्य और तात्त्विक दोनों ही हों । ऐसे गुण सम्पन्न व्यक्ति उपयुक्तसंख्या में उपलब्ध नहीं होने से वे मार्ग के साधारण व्यक्ति को भी चुन सकते हैं । यह कर्मिटी साधारणतः कार्य-कारिणी-समिति के जैसा मान्य होगी लेकिन आवश्यकता पड़ने पर केन्द्रीय संस्था के प्रेसिडेंट को अनुमति से तथा सदस्यों की संख्या देखकर वे एक साधारण समिति का गठन कर सकते हैं । यह समिति कार्य-कारिणी समिति को सर्वरूप से सहायता करेगी । इस समिति के सदस्य उन्हीं लोगों में से और उन्हीं लोगों के द्वारा चुने जायेंगे जो इसके जेन्नाधिकार में हैं और आचार्य और तात्त्विक दोनों ही हैं । इस साधारण समिति की सदस्य संख्या भी ८० प्रतिशत सदस्यों के द्वारा ही निर्धारित होगी । इस समिति के चैरमैन, प्रेसिडेंट के द्वारा मनोनीत होने पर भी, जहाँ पर साधारण सदस्यों के द्वारा निर्वाचित संस्था है, वहाँ की कार्य-कारिणी-समिति के सदस्यों का मनोनयन केवल साधारण संस्था से ही करेंगे । योग्य व्यक्ति प्रेसिडेंट संख्या में उपलब्ध न हों तो केन्द्रीय संस्था के प्रेसिडेंट को अनुमति से साधारण संस्था से बाहर के व्यक्तियों को भी कार्य-कारिणी समिति ( ex-

clusive Committee) में लिया जा सकता है । बाहरी (outsider) सदस्यों की संख्या तीन से अधिक होने पर चैरमैन को केन्द्रीय संस्था के प्रेसिडेंट से विशेष अनुमति लेना अनिवार्य होगा ।

(क) केन्द्रीय संस्था की निम्नस्थित समितियों की अवधि केन्द्रीय संस्था द्वारा निर्धारित होगी । केन्द्रीय संस्था की अवधि केन्द्रीय साधारण संस्था द्वारा निर्धारित होगी ।

(ख) आय :—ग्राम, जिला, प्रदेश, राज्य या देश कमिटी में से प्रत्येक अपनी आय का १/८ अंश अपने से ठीक ऊपर की कमिटी को देगी तथा शेष ७/८ अंश अपने अख्तियार में रूक-सेवा तथा धर्म-प्रचार में व्यय करेगी, अर्थात् जो कमिटी केन्द्रीय समिति के ठीक नीचे है वह अपनी आय का १/८ अंश केन्द्रीय संस्था को देगी । केन्द्रीय संस्था उस अंश से प्राप्त धन का उपयोग ससस्त्र विरय के लिए करेगी ।

केन्द्रीय समिति का काम-काज अंशे जो अथवा युग विशेष की विरय भाषा में होगा । जिला समिति या ग्राम समिति का काम अंशे जो जानने वाले व्यक्ति के अभाव में वहाँ की स्थानीय भाषा में चलेगा ।

समिति का कार्यालय मार्ग लोगों के एकत्रित होने के स्थान के रूप में व्यवहृत हो सकता है । केन्द्रीय,

जिला और मास समितियों का काम होगा जनसेवा और धर्म-प्रचार।

काम को सुविधा के लिये केन्द्रीय संस्था उपरोक्त नियमों में आवश्यकतानुसार परिवर्तन, संयोजन तथा संशोधन कर सकती है।

मार्गगुरु के देहान्त होने पर अथवा उनके शरीर-धारी रहने पर भी दूर देश के शिक्षार्थी जो आचार्य तात्त्विक तथा पुरोधा की परीक्षा देना चाहते हों, पहले उपयुक्त योग्य व्यक्ति से शिक्षा महण करेंगे और उसके बाद अन्य पाँच व्यक्तियों के पास परीक्षा देंगे। उसी परीक्षा के फल पर केन्द्रीय आचार्य तात्त्विक या पुरोधा बोर्ड द्वारा अभिज्ञान पत्र (स्वीकृति पत्र या *certificale*) प्रदान किया जायेगा। उक्त अभिज्ञान पत्र में रजिस्टर्ड नम्बर के साथ परीक्षकों के दस्तखत रहेंगे।

परीक्षा में उत्तीर्ण होने के बाद आचार्य तथा पुरो-धागण अभिज्ञान पत्र की प्राप्ति से पहले ही इससे सम्पर्क रखने वाले विभिन्न तथ्यादि (जिनको पहले जानने का सुयोग नहीं हुआ था) केन्द्रीय दफ्तर से या अपने अर्चल के अधिकार प्राप्त आचार्य या पुरोधा से सीख लेंगे।

: २५ :

## विज्ञान तथा समाज

विज्ञान को सर्वदा जन-कल्याण काय में लगाओगे।

जो विज्ञान को ब्यसकारो शक्ति को लेकर काम करते हैं, वे मानव जाति के शत्रु हैं। सात्त्विक भाव लेकर विज्ञान को प्रोत्साहन देना होगा। आज शक्ति तथा विज्ञान बुद्धि (*materalist science*) तमोगुणियों के हाथ में रहने के कारण ही बुधिवी में इतना अनर्थ दिखाई दे रहा है। उन्होंने ऐटम बॉम्ब (*Atom bomb*) हाइड्रोजन बॉम्ब (*Hydrogen bomb*) तैयार किया है। वे मनुष्य के मन में जातीयता, प्रान्तीयता, जातिभेद तथा साम्प्रदायिकता का विष भर (*inject*) करके उनको ब्याधिग्रस्त बना रहे हैं। वे मनुष्य की दुर्बलता, बुद्धि हीनता तथा दारिद्र्य का सुयोग लेकर अपने छुद्र स्वाध सिद्धि के यन्त्र स्वरूप उनका व्यवहार कर रहे हैं। इन तमोगुणियों के हाथ से विज्ञान तथा शक्ति को खीन कर उसका प्रयोग जनकल्याण के लिये करना होगा। जगत् की शक्ति जबतक सत्त्वगुणियों के हाथ में नहीं आयेगी तब तक जीव की सामयिक उन्नति दूर ही रहेगी।

: २६ :

## सेवा और सहिष्णुता

(क) आत्त तथा अतिथि सेवा से मुख मत सोझो।

(ख) आत्त तथा अतिथि के कुल, शील, धर्ममत का विचार मत करो।

(ग) जनसेवा के क्षेत्र में सब के साथ सहयोग दोगे ।

(घ) दूसरे के मत के प्रति सहिष्णु रहकर और दूसरे के प्रति कट्टिकि का व्यवहार न करके, आनन्द मार्ग की भावधारा का प्रचार करेंगे ।

(ङ) मतां के व्यापक प्रचार के फलस्वरूप यदि कोई धर्म व्यवसायी आर्थिक कष्ट में पड़े तो उसकी जीविका का कोई दूसरा उपाय कर देने की चेष्टा अपनी शक्ति भर करेंगे, वह मार्ग का हो अथवा न हो ।

(च) धर्म दृष्टि तथा समष्टि जीवन के सभी स्तरों के लिये है । जो सोचते हैं कि धर्म व्यक्तिगत साधना की एक पद्धति है या धर्म पूर्णरूप से वैयक्तिक व्यापार है, वे गलत सोचते हैं और उनकी यह गलती सामाजिक उन्नति को रोकती है ।

(छ) पशुसेवा—दुग्धदात्री पशु को सात्वत देखेंगे और सेवा करेंगे । उसकी दुग्ध देने वाली शक्ति का अन्त हो जाने पर भी उसका अनादर मत करो या उसकी हत्या मत करो ।

: २७ :

## श्रेष्ठ गृहस्थ

आदर्श गृहस्थ को चाहिये कि जहाँ तक सम्भव हो मनुष्य तथा पशु का अन्न द्वारा प्रतिपालन करे । जो

जितनी अधिक संख्या में मनुष्य वा पशु को खिलाते हैं, वे गृहस्थ के रूप में उतनी ही श्रेष्ठता अर्जन करते हैं ।

: २८ :

## साधना

धर्म साधना का उद्देश्य है, सर्वात्मक उन्नति । साधना जगत को त्यागना नहीं मिलाता है, समस्त श्रुत तथा सूत्रसम्पत्ति को यथोचित रूप से काम में लगाना ही साधना है । सामाजिक तथा अर्थनैतिक क्षेत्र में जैसे एक सुन्दर रीति से चलने की आवश्यकता है, ठीक उसी तरह शारीरिक तथा मानसिक क्षेत्र में भी यथोचित नियमों का पालन करते हुये विज्ञानसम्मत भाव से आगे बढ़ना चाहिये ।

शरीर और मन को स्वस्थ रख कर आगे बढ़ने के लिये निम्नलिखित कुछ बातों का मान कर चलना चाहिये ।

(१) यम साधन ।

(२) नियम साधन ।

यम और नियम साधन के विषय में विशेष शिक्षा आचार्य से लेनी होगी । जगत के साथ किस प्रकार से व्यवहार करना चाहिये वह पूर्णरूप से इसमें बताया गया है । यम-नियम के भीतर आदर्श मानवता का बीज निहित है । जो इसमें सुप्रतिष्ठित हुये हैं, वे अविद्या का आश्रय



लेते वानि अष्टपाश तथा पट्टरिपु के बन्धन से मुक्त हो गये हैं। यही यह बात याद रखना जरूरी है कि रिपु और पाश को जीतना और ध्यानाना एक ही बात नहीं है। इससे बचने के लिये रिपु और पाश को रखना होगा, किन्तु तुम उनके अधीन न रहो तो वे ही तुम्हारे अधीन रहेंगे।

(३) आसन—जिस अवस्था में चित्तता से सुखी रहा जाय उसी का नाम आसन है। आसन शरीर के यंत्रिमूह को दोषमुक्त करता है। मन को साधना के उपयुक्त बनाने में सहायता करता है। आचार्य की अनुमति लिये चिना आसन करना उचित नहीं है। आसन करने वालों को स्वाध्याय का विशेष नियम मानना होगा। अन्त में आसन की एक सूची दी गई है।

(४) प्राणायाम—प्राणायाम के साथ मन का अभेद सम्पर्क है। वायु की चंचलता से मन चंचल और मन के चंचल होने से वायु चंचल होता है। प्राणायाम में वैज्ञानिक पद्धति द्वारा वायु नियन्त्रित होने से मन नियन्त्रित होता है। इसके फलस्वरूप साधना में विशेष सुविधा होती है।

प्राणायाम नहीं सीखने पर ध्यानार्यास में कुछ समय देर लग जाती है। प्राणायाम आचार्य से सीखने, अन्यथा विपत्ति में पड़ जाने की सम्भावना है।

(५) प्रत्याहार—प्रत्याहार शब्द का अर्थ है वापस ले

लेना (withdrawing)। चंचल मन जब अव्याप्य भाव से किसी विशेष विषय की ओर जाता है तो उसको वापस ले आना। मार्ग गुरु के उद्देश्य में वर्णार्थ्य प्रदान प्रत्याहार का सबसे सहज रास्ता है। मार्ग गुरु को स्थूल रूप से समीप न पाकर भी प्रत्याहार का अभ्यास किया जा सकता है। प्रत्याहार आचार्य सिलकार्यो।

(६) धारणा—चित्त को किसी विशेष देश में बाँध कर रखना धारणा (conception) कहलाता है। उपयुक्त व्यक्तिको आचार्य यह पद्धति सिलकार्यो देंगे।

(७) ध्यान—तैलधारणत्व चित्त की एक धारा का नाम है ध्यान। मन को सभी इन्द्रियों को व्येच में निबद्ध रखना पड़ता है।

(८) समाधि—आचार्य द्वारा बताई गई ध्यान पद्धति के अनुसरण से जब चित्तवृत्ति निरुद्ध हो जाती है, तो उस अवस्था को समाधि (निर्विकल्प) कहते हैं।

ईश्वर प्राणधान द्वारा जो समाधि होती है उससे मंपन का तथा चित्तवृत्ति का निरोध पूर्णरूप से नहीं होता है किन्तु उससे भ्रमा में स्थिति होती है, जीव अनन्तरव में प्रतिष्ठित होता है। इस अवस्था को भी समाधि (सविकल्प) कहते हैं।

## मार्गीय सम्पद्

दुमलोगों का सम्पद्:—उन्नत दर्शन, विषय प्रेम, अत्युत्प्रेरकता ।  
दुमलोगों का पताका:—त्रिकोण रोखे रंग के पताके में

स्वस्तिक का चिन्ह ।

दुम लोगों का प्रतीक:—उर्ध्व त्रिकोण, अधः त्रिकोण, उसके

भीतर उदीयमान सूर्य और उसके

भीतर स्वस्तिका—क्रमशः तेज, ज्ञान,

अप्रगति और जय का प्रतीक ।

दुमलोग सब तरह से अपनी सम्पद्, पताका, प्रतीक,

और प्रतिकृति की मर्यादा की रक्षा करोना ।

: ३० :

## आसन

(आचार्य के निर्देश के विरुद्ध करने से जति हो सकती है)

आसनों की संख्या ५०,००० से अधिक है । उनमें से

कुछ आसनों की सूची यहाँ दी जाती है जिनका व्यवहार

साधना मार्ग में अनिवार्य है । इनको छोड़कर और भी

अनेक गुरुत्वपूर्ण आसन हैं । साधक के व्यक्तिगत संस्कार

के अनुसार आचार्य आसन की शिक्षा देंगे । आचार्य की

अनुमति के बिना आसन या प्राणायाम करने कोई विपत्ति

का सामना न करे ।

१ सर्वाङ्गासन :—(क)चित होकर सो जाओ । धीरे-धीरे

सम्पूर्ण शरीर को लम्बा करके कन्धों के सहारे खड़ा

करो । टुड्डी सीना से सटी रहेगी । दोनों हाथों से

दोनों बगल पंजरों को पकड़ो । दोनों पैरों के अंगुठे

सटे रहेंगे । आँख दोनों पैरों के अंगुठे की ओर रहेगी ।

(ख) पद्मासन लगा कर सो जाओ । फिर धीरे-धीरे शरीर

को उठाकर कन्धों के बल पर रखो । दोनों हाथों से

दोनों पंजरों को पकड़ो । इस आसन का दूसरा नाम है

ऊर्ध्वपद्मासन । तीन बार करोना—प्रत्येक बार ऊपर की

ओर पीछे भिन्नत तक रह सकते हो ।

२ मत्स्यसुद्रा :—पद्मासन लगाकर सो जाओ । ब्रह्म

तालू को जमीन से सटाओ । दोनों हाथों से दोनों अंगुठों

को पकड़ो । तीन बार अभ्यास करो । अधिक से अधिक

दाईं भिन्नत तक किया जा सकता है ।

३ मत्स्यसुद्रा :—पद्मासन लगा कर सो जाओ । दोनों

हाथों से, पीछे से, विपरीत कन्धों को पकड़ो । साधा दोनों

हाथों के ऊपर रहेगा । तीन बार अभ्यास करोना, प्रत्येक बार

आधा भिन्नत तक ।

४ मत्स्येन्द्रासन— (साधारणतः पुरुषों के लिये)

दाहिने पैर की एड़ी को मूलाधार चक्र में सटाओ । बाँये पैर

को दाहिने जाँघ के दाहिने तरफ बैठायो । फिर दाहिने हाथ

से बाँधे घुटने के बाँधे बगल से ले जाकर बाँधें पैर का अंगुठा पकड़ो। बाँधे हाथ से पीछे की ओर से ठोड़ी को पकड़ो। मुँह को बाँधे तरफ जितना हो सके घुमाओ। ठीक इसी तरह बाँधे पैर से मूलाधार में दबाव देकर ऊपर खिंची हुई पट्टति के अनुसार करो। दोनों तरफ मिला कर एक खेप हुआ। इस तरह चार खेप करो, प्रतिवार आधा मिनट तक।

५ वीरासन—घुटना मोड़कर एड़ी पर बैठो। पैर की अंगुलियों को पीछे की ओर फैला दो। हाथों की तलहथी को झकट कर जीव पर रखो। दृष्टि नासाग्र पर रखो।

इस आसन का स्थिति काल आचार्य बता देंगे।

६ चक्रासन—चित्त होकर सो जाओ। दोनों पैर मोड़कर जंघा के पास ले आओ। दोनों हाथ कन्धों के पास रहेगा। पैरों के तलवे और हाथों की तलहथी के ऊपर भार देकर शिर, सीना और पैर को ऊपर उठाओ। इस आसन में शरीर चक्र के समान हो जायेगा।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार करना होगा।

७ नौकासन या धनुरासन—पट्ट होकर सो जाओ। दोनों पैरों को मोड़ कर जीव के पास ले आओ। दोनों हाथ पीठ के ऊपर से ले जाकर दोनों फिल्ली \* को पकड़ो। नाभों के ऊपर भार देकर समूचे शरीर को ऊपर उठाओ।

\* फिल्ली—अर्थात् एड़ी से थोड़ा ऊपर का स्थान।

सीना और गर्दन जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जाओ। दृष्टि सामने रहेगी। घुटने के समय स्वाँस ले कर उठो। आठ सेकण्ड आसन अवस्था में रहो। फिर स्वाँस छोड़ते छोड़ते पूर्व अवस्था में आजाओ। इस तरह इस आसन का आठ बार अभ्यास करो। आसन के समय शरीर धनुष के आकार का हो जाता है।

८ उरुकट परिचमोत्तानासन—दोनों हाथों को कान के बगल से ले जाकर चित्त होकर सो जाओ। स्वाँस छोड़ते छोड़ते उठो और मुँह को दोनों घुटनों के भीतर घुसा दो, ध्यान रहे कि पैर देहा न हो। दोनों हाथों से दोनों पैर के झगुटों को पकड़ो। इस अवस्था में आठ सेकण्ड तक रहो। अब स्वाँस लेते-लेते पूर्वावस्था में आओ। यह एक खेप हुआ। इस प्रकार आठ खेप करो।

९ पर्वतासन या हलासन—सर्वाङ्गासन करो। फिर धीरे-धीरे दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जाकर जितनी दूर तक हो सके फैला दो। दोनों पैरों की अंगुलियों जमीन स्पर्श करें। दोनों हाथ पट्ट कर के शरीर के दोनों तरफ रखो।

स्थितिकाल—सर्वाङ्गासन जैसा।

१० शिवासन—पर्वतासन करो। दोनों घुटनों को कान के पास लाकर मोड़ दो। पर्वतासन के अनुसार दोनों

हाथ जमीन में नहीं रख कर दोनों हाथ की अंगुलियों को एक दूसरे में घुसाकर पकड़ो । किन्तु हाथ बराबर जमीन पर ही रहेंगे ।

स्थितिकाल—सर्वाङ्गसन्त जैसा ।

११ **ब्रज्रासन**—घुटने को मोड़ कर जोघ नहीं स्पृश करते हुए दाहिने पैर को पीछे की ओर ले जाओ और दाहिने तरफ मोड़ दो । फिर दोनों हाथों के बल पर बाँये पैर को भी उसी तरह बाँयी तरफ पीछे की ओर ले जाओ । अब धीरे-धीरे जमीन पर बैठ जाओ । दोनों हाथ उठाकर घुटनों पर रखो । प्रथम प्रथम इस आसन को खूब सावधानी के साथ करोगे । जोर देकर बैठने की चेष्टा करने से कति होगी ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना होगा ।

१२ **सिद्धासन**—बाँये पैर की पट्टी से स्वाधिष्ठान चक्र को दबाओ । फिर दाहिना पैर की पट्टी से स्वाधिष्ठान चक्र को दबाओ । दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रखो ।

स्थितिकाल—जितनी देर तक इच्छा हो ।

१३ **बद्धपद्मासन**—पद्मासन करो । दाहिने हाथ को दाहिने बगल से पीछे की ओर ले जाकर दाहिने पैर के झंगरु को पकड़ो । इसी प्रकार बाँये हाथ को पीछे ले जाकर बाँये पैर के झंगरु को पकड़ो ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करोगे ।

१४ **कुम्भटासन**—पद्मासन लगाकर दोनों हाथों को पैरों के फाँक से नीचे घुसाओ । फिर हाथ की तलहथी पर भार देकर शरीर को उठाओ । मुँह सामने की ओर रहेगा ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करोगे ।

१५ **गोपुखासन**—(क) महलें बैठ कर दोनों पैरों को सामने की ओर फैला दो । अब दाहिने पैर को बाँये पैर के नीचे से घुसाकर बाँये चूल्ह के नीचे ले जाओ और चूल्ह इसी पर रखो । फिर बाँये पैर को दाहिने पैर के ऊपर से घुमाकर दाहिने चूल्ह के पास ले जाओ और इसकी पट्टी पर दाहिना चूल्ह रख कर बैठो । बाँया हाथ इस तरह रखो की मेरुदण्ड को छूये । फिर दाहिना हाथ ऊपर की ओर से ले जाकर नीचे मेरुदण्ड की ओर लाओ जिससे दोनों हाथ चैन (*Chaim*) जैसे हो जायें ।

(ख) इसी तरह बाँये पैर को दाहिने पैर के नीचे रखकर अभ्यास करो । दोनों तरफ होने पर एक श्रेय होगा ।

स्थितिकाल:—आधामिनट, चार श्रेय अभ्यास करना ।

१६ **मयूरासन**—घुटना मोड़ कर बैठो । दोनों कलाई को सटाकर दोनों तलहथी को जमीन पर इस तरह रखो कि बाँगुलियाँ घुटने की ओर रहे । अब दोनों हाथों की कंधुनियाँ नाभी से सटाकर दोनों पैरों को पीछे की ओर जाने दो । बाँगुलियों के ऊपर भार देकर माथा और पैरों को जमीन से

रूँचा बटाओ ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना ।

१७ कुर्मकासन—पश्चासन करो । दोनों हाथ को पैरों के फाक में घुसाओ । दोनों हाथों से गर्दन पकड़ो । दोनों कटुनिया जमीन से सट जायेंगी । माथा नीचे झुक जायेगा । जहाँ तक हो सके सामने की ओर अञ्छी तरह देखो ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार दफे अभ्यास करना ।

१८ सहज उरकटासन—कुर्सी में जैसे बैठते हो उसी तरह बैठो (किन्तु कुर्सी नहीं रहेगी) । दोनों हाथ कुर्सी की वाह की तरह सीधा रकवो ।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना होगा ।

१९ शूलभासन—पट होकर सो जाओ । हाथ दोनों, चित करके, पीछे की ओर ले जाओ । कमर से पैर तक बटाओ । हाथों की मुट्टियां बंधी रहेंगी ।

स्थितिकाल—आधामिनट, चार बार अभ्यास करना होगा ।

२० भुजङ्गासन—पट होकर सो जाओ । दोनों हाथों को तलहथियों पर भार देकर सीना तक ऊपर बटाओ । माथा पीछे की ओर झुका दो । छत की ओर देखो । स्वांस खींचते-खींचते बटाओ । आसन अवस्था में स्वांस

आठ सेकेण्ड तक रोकने । स्वांस छोड़ते छोड़ते झुकाओ । आठ दफे अभ्यास करना होगा ।

२१ शशाङ्गासन—शुटना मोड़ कर बैठो । दोनों हाथों से दोनों एड़ियां पकड़ो । स्वांस छोड़ते प्रणाम की भांगिमा में ब्रह्मतालू जमीन में सटाओ । माथा शुटनों के पास सटा रहेगा । स्वांस रोक कर इस अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहना होगा । बठने के समय स्वांस खींचते खींचते बटाओ । यह प्रक्रिया आठ बार करनी होगी ।

२२ भस्त्रकासन—चित होकर सो जाओ । स्वांस छोड़ते-छोड़ते दाहिने पैर को जंघा समेत सीना से सटाओ और वसे दोनों हाथों से कस कर पकड़ो । स्वांसरोध अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहें । फिर स्वांस खींचते-खींचते पूर्वावस्था में आओ । इसी तरह बाया पैर से भी करो । इसके बाद दोनों पैरों से एक साथ इसी तरह आसन करो । दाहिना, बाया और दोनों पैरों से हो जाने पर एक क्षेप होता है ।

(आठ क्षेप करना—अर्थात् ८x३=२४)

२३ जायुशिरासन—दाहिना पैर की एड़ी से मूला-धार को दबाओ । बाया पैर सामने की ओर फेला दो । स्वांस छोड़ते-छोड़ते बायें शुटने से कपाल सटाओ । फिर दोनों हाथों की अंगुलियां आपस में जकड़ कर बाया पैर के तलवे को दबा कर पकड़ो । ललाट के शुटने से सटने के

समय तक पूरा स्वार्स बाहर निकल जाना चाहिए। इस अवस्था में आठ सेक्रेण्ड तक रहें। इसके बाद हाथ छोड़कर स्वार्स लेते हुये सीधा होकर बैठें। फिर बाया पैर की एड़ी से मूलाधार को दबाओ और ठीक पहले जैसा अभ्यास करें। इस प्रकार एक दफे दाहिना और एक दफे बाया मिलाकर एक खेप होगा। चार खेप अभ्यास करना।

२४ अर्द्धशिवासन — शिवासन के साथ इसकी इतनी ही प्रशक्तता है कि शिवासन में घुटने कान के समीप मोड़ दिए जाते हैं, लेकिन इस आसन में दोनों घुटनों को कान के पास रख कर पैर को ऊपर की ओर उसी तरह फैला देना होगा जैसे सर्वाङ्गासन में।

स्थितिकाल - आधा मिनट, चार बार अभ्यास करेंगे।  
२५ अर्द्धकुर्मकासन या दीर्घ प्रणाम-घुटनों के बल बैठें। दोनों हाथ जोड़कर कान के पास ले जाकर प्रणाम की भंगिमा में जमीन पर रखें और ललाट तथा नासिका जमीन से सटाओ। किन्तु चूल्ह पड़ो से ही सटा रहेगा। शिर को नीचे की ओर ले जाते समय स्वार्स छोड़ने-छोड़ते जाओ और स्वार्स रहित अवस्था में आठ सेक्रेण्ड तक रहें। इसके बाद स्वार्स लेते हुये बैठें। इस प्रकार आठ बार अभ्यास करना होगा।

२६ योगासन या योगमुद्रा—भोजनासन में बैठें। बाया हाथ पीछे की ओर ले जाओ और दाहिना हाथ भी पीछे ले जाकर बाया हाथ की कलाई को पकड़ें। अब स्वार्स छोड़ते-छोड़ते ललाट तथा नासिका जमीन से सटाओ। इस अवस्था में आठ सेक्रेण्ड तक रहें और इसके बाद स्वार्स लेते-लेते बैठें। इस प्रक्रिया को आठ बार करना होगा।

२७ तुलादण्ड—एक पैर जमीन पर रख कर खड़ा हो और दूसरा पैर पीछे की ओर बढाओ। फिर दोनों हाथों से कमर पकड़ें और पीठ तथा शिर सामने की ओर झुका दें जिससे माथ, पीठ और पैर जमीन के समानान्तर हो जायें।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चारो-चारी से एक-एक पैर से चार दफे करें।

२८ उभ्रासन—चित होकर सो जाओ। दोनों पैरों को जमीन से इस प्रकार बढावें कि ३०° का कोण बन जायें। दोनों हाथ दोनों बगल में फैलाकर रखें।

स्थितिकाल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना।

२९ उरुकट कुर्मकासन—दाहिना पैर कन्धा के ऊपर चढ़ा दो। फिर बायें पैर को कन्धा के ऊपर चढ़ा कर दाहिने पैर पर रखें। दोनों हाथों की अङ्गुलियों को

एक दूसरे में जकड़ कर सामने की ओर लाकर नमस्कार की अवस्था में रखें।

स्थिति काल—आधा मिनट, चार बार करें।

३० ब्रह्मिल उत्क्रांति—पैर के दोनों अंगुठों पर सम्पूर्ण शरीर का भार देते हुए बैठ जाओ। फिर कमर के दोनों ओर दोनों हाथों से पकड़ो। चूल्ह पड़ी पर रहेगा।

स्थिति काल—आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना।

३१ उत्कट वज्रासन—वज्रासन करके सो जाओ।

दोनों हाथ मत्स्यासन की तरह रखें।

स्थिति काल—आधा मिनट, तीन बार अभ्यास करें।

३२ पद्महासन—सीधा होकर खड़े हो जाओ।

दोनों हाथों को पीछे से घुमाकर स्वास छोड़ते छोड़ते सामं ने की ओर झुक जाओ तथा दोनों हाथों से दोनों पाँव के बड़े अंगुलियों को पकड़ो। इस तरह आठ सेकेण्ड तक रहो। इसके बाद, स्वास लेते लेते दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए ऊपर की ओर उठो तथा पीछे की ओर झुक जाओ। जब और पीछे नहीं झुक सको तब उसी अवस्था में पेट में वायु लिए हुए आठ सेकेण्ड तक रहो। इसके बाद स्वास छोड़ते हुए पुनः सामने की ओर झुको और पाँवों के बड़े अंगुलियों को छू कर (अर्थात् उस अवस्था में नहीं रुक कर) ऊपर की ओर दोनों हाथों और

शरीर को स्वास लेते हुए उठाओ। शरीर को ठीक सीध में लाकर (अर्थात् इस बार पीछे की ओर नहीं झुकेंगे) बाँधे हाथ और शरीर को स्वास छोड़ते हुए बाँहें और झुकाओ और स्वास के पूर्णरूप से निकल जाने पर, हाथ बाँधे से, बाँधे पैर को छुओ। इस अवस्था में ८ सेकेण्ड तक रह कर स्वास लेते हुए शरीर और हाथ को ऊपर की ओर उठाओ। शरीर को ठीक से सीध में लाकर दाँयें हाथ और शरीर को स्वास छोड़ते हुए दाँईं ओर झुका दो, तथा अन्त तक स्वास के पूर्ण रूप से निकल जाने पर दाँयें हाथ से दाँयें पाँव को छूते हुए ८ सेकेण्ड तक रहो। इसके बाद स्वास लेते हुए शरीर और दाँयें हाथ को ऊपर की ओर उठाओ। दोनों हाथों को ऊपर उठाये हुए अवस्था में एक श्लेष होगा। इस प्रकार आठ श्लेष करना होगा। ध्यान रखना होगा कि किसी भी दशा में कमर के नीचे का भाग इस आसन में नहीं झुकेंगा।

३३ शवासन—युपचाप चित होकर मूल के समान सो जाओ और सोचो कि तुम मर गये। हाथों को सीने के दोनों बगल से हटाकर ढीला कर जमीन पर रखें।

स्थिति काल—मिनटो शवासन विशेष आसन के रूप में दिया गया है वे दस मिनट तक शवासन करें।

३४ पद्मासन—दाहिना पैर बायाँ ऊपर रखें। बायाँ

पैर दाहिना जोधपर रखवो । दाँत पर दाँत दबा कर रखवो । जीभ को टोल कर बाहर निकालने की चेष्टा करो । जितनी देर तक इच्छा हो इस आसन में बैठ सकते हो ।

**३५ कर्मासन**—इसके दो भाग हैं । प्रथम भाग द्वितीय भाग का पूरक है । एक एक बार दोनों भागों के करने पर एक खेप होता है । चार खेप का अभ्यास करना चाहिए ।

प्रथम भाग—सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे में घुसाकर तलहथियों का मिलाकर जोर से दबाओ । नाभी के नीचे के हिस्से को सीधा रखते हुए ऊपर के हिस्से पदहस्तासन की तरह चारों दिशाओं में ले जाना होगा ।

(१) धीरे धीरे साँस छोड़ते हुए नीचे की ओर कुको । जैसे जैसे तुम नीचे की ओर झुकते जाते हो वैसे वैसे ही अपनी हथेलियों को जुटी हुई अवस्था में ही ऊपर की ओर ले जाओ । शिर को वथासम्भव नीचे और हथेलियों को ज्यों दशा में वथासम्भव ऊपर की ओर ले जाओ । ध्यान रखो कि घुटने नहीं मुड़ें । इस अवस्था में आठ सेकेंड तक बिना साँस लिए हुए रहो । फिर साँस लेते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ ।

(२) साँस लेते हुए नाभी से ऊपर के हिस्से को पीछे की ओर मोड़ो । शिर, गर्दन तथा

अन्य ऊपरले हिस्से को पीछे की ओर मोड़ते समय हथेलियों को जुटी हुई अवस्था में ही सीधे नीचे की ओर जाने दो । इसी अवस्था में साँस रोकते हुए आठ सेकेंड ठहरो । फिर साँस छोड़ते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ ।

(३) साँस छोड़ते हुए नाभी से ऊपर के हिस्से को बायीं ओर मोड़ो । इस अवस्था में बिना साँस लिए हुए आठ सेकेंड तक ठहरो और फिर साँस लेते हुए पूर्व अवस्था में आ जाओ । शरीर को बायीं ओर मोड़ते समय जुटी हुई हथेलियों को दाहिनी ओर ले जाना होगा । ध्यान रखो कि शरीर के झुकने के समय बायाँ हाथ पीछे का स्पर्श करेगा और आसन के समग्र भी इसी अवस्था में रहेगा ।

(४) इसी प्रकार विपरीत दिशा में भी अभ्यास करो । अर्थात्, शरीर के उपरले हिस्से को दाहिनी ओर मोड़ो और जुटी हुई हथेलियों को बायीं ओर ले जाओ ।

द्वितीय भाग—जो चीज प्रथम भाग में बतायी गयी है उसी को द्वितीय भाग में घुटनों के बल दोनों एङ्गुलियों पर बैठकर और शरीर के उपरले हिस्से को उपरोक्त चारों दिशाओं में ले जाकर उहराना है । इसमें अंगुठ आंगो की ओर मुड़े रहेंगे । आसन का स्थिति काल और श्वास प्रश्वास की प्रकिया प्रथम भाग के समान ही होगी ।



इस भाग में भी प्रथम भाग की तरह नामी से नीचे के अंगों को स्थित रखना होगा।

प्रथम और द्वितीय भाग में प्रमुख पार्थक्य यही है कि द्वितीय भाग के प्रथम प्रक्रम में आगे की ओर झुकते समय कपाल और नासिका की भूमि स्पर्श करना होगा और द्वितीय भाग के द्वितीय प्रक्रम में सीमा और शिर को पीछे की ओर झुकाते समय जुटी हुई हथेलियों से भूमि स्पर्श करना होगा ऐसा करते समय दृष्टि तलवों पर रहेगी और हथेलियाँ एक दूसरे पर पुरा दबाव दिए हुए रहेंगी। द्वितीय भाग के तृतीय और चतुर्थ प्रक्रम प्रथम भाग के वक्त प्रक्रमों से कोई खास पार्थक्य नहीं रखते।

**३६ ज्ञानासन—**(१) पड़ियों पर बैठो। बायीं पंही को थोड़ा आगे ले जाकर दाहिने घुट्टी को बायें जाँघ के निचले हिस्से पर ठेकने से ऊपर इस तरह रखो कि देखने में एक त्रिभुज ऐसा मालूम पड़े, और इसका आधार मूलज के समानान्तर हो। फिर, बायें हाथ की कान के पास सटाते हुए ऊपर की ओर ले जाओ और दृष्टि सामने रखो। शरीर का संतुलन दाहिने हाथ की ऊँगलियों से भूमि स्पर्श करते हुए बनाए रखो। चूल्ह पड़ियों के ऊपर रहेगा। ऐसी अवस्था में आधा मिनट तक रहो।

(२) इसी प्रक्रिया को दूसरी (दाहिनी) ओर करो। इन दोनों प्रक्रियाओं को मिलाकर एक खेप हुआ। अभ्यास चार खेप का होना चाहिए।

**३७ भावासन—**(१) सहज बरकटासन की तरह बैठो। पैरों को विपरीत दिशाओं में दूर ले जाओ किन्तु हाथों को एक दूसरे के समानान्तर न रखते हुए प्रणाम की भंगिमा में हथेलियों को सटा दो। दृष्टि को त्रिकुटो पर जमाए रखो। स्थिति काल—आठ सेकेण्ड।

(२) दोनों बाहों को दाहिनी ओर फँलाओ। बायीं बाँह सीना को स्पर्श किए हुए यथासंभव दाहिनी ओर रहेगी। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड।

(३) उसी प्रकार दोनों बाहों को बायीं ओर फँलाता होगा। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड।

(४) दोनों बाहों को पीछे की ओर ले जाओ और हथेलियों को जुटा दो। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड। चार बार अभ्यास करो।

**३८ शनियमुक्तासन—**सोपे खड़े हो जाओ। अपने बाएँ पैर को हाथ से पकड़ो और बायें अँगुठे को नाक के दाहिने भाग से छुओ। तदुपरान्त दूसरे हाथ की सोपे ऊपर उठाओ। स्थितिकाल—आठ सेकेण्ड। उसी प्रकार दाहिने अँगुठे को नाक के बाएँ भाग से छुओ।

दोनों मिलाकर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करेंगे।

**३६ गरुडासन-सीधे खड़े हो जाओ। दाहिने पैर को जहाँ तक हो सके पीछे ले जाओ। बायीं बांह को आगे की ओर और दाहिने हाथ को पीछे की ओर फैलाओ। दोनों हाथ पुंजीतल के समानान्तर रहेंगे। तदुपरान्त दाहिने हाथ से दाहिने अँगुठे को हटाने की चेष्टा करो (यद्यपि हूओगे नहीं)। शरीर को थोड़ा भी नहीं मुकने दोगे किन्तु दाहिना पैर ऊपर की ओर थोड़ा मुक सकता है। इस अवस्था में बड़ते हुए पत्नी के समान दीख पड़ेंगे। स्थितिकाल—आधा मिनट।**

इसी प्रकार बायें हाथ से बायें अँगुठे को हटाने की चेष्टा करो। दोनों प्रक्रियाओं को मिला कर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करेंगे।

**४० समक्रोणासन—सहज उत्कटासन की तरह बैठो। दाहिने पैर को पुंजीतल से समानान्तर रखते हुए आगे की ओर फैला दो। दाहिने हाथ से कमर को पकड़ो। स्थितिकाल—आठ सेकण्ड।**

इसी प्रकार दूसरी ओर करेंगे। दोनों मिलाकर एक खेप हुआ। चार बार अभ्यास करेंगे।

## त्रिसुण्ड मुद्रा

दोनों पैरों को आगे फैलाते हुए बैठो। दोनों एक

दूसरे का स्याँ किए हुए रहेंगे। तदुपरान्त पैरों को शरीर की ओर लोचाँ और तलवों को भूमि पर इस प्रकार रखो कि दोनों जाँघों के बीच में १५° से २०° का कोण बन जाय। अब दोनों हाथों को इस नाप बने हुए कोण सदृश स्थान में धुसेड़ते हुए जाँघों के बाहर ले जाओ और फिर केहुनियों को पकड़ो। याद रखो कि दोनों हाथ टेहुनों के नीचे रहेंगे। उसके बाद दोनों पैरों को बड़ के पास ले जाओ और उड्ढी को टेहुने के ऊपर रख दो। स्थितिकाल—तीन मिनट। चार बार अभ्यास करेंगे।

## मुद्रा

**१ उडुपन—खड़ा होकर हाथ दोनों घुटनों के ऊपर रख कर सामने की ओर झुल मुक जाओ। फिर धीरे-धीरे स्वाँस त्याग दो। स्वाँस इस प्रकार त्याग करो कि पेट एक-दम खाली हो जाये। स्वाँस त्याग करने के साथ ही स्वाँस ग्रहण करना बन्द करके बस्ती प्रदेश तथा पेट को भेकण्ड की ओर खींचो। इस प्रकार खींचो कि पेट पीठ से सद जाये। इस तरह आठ सेकण्ड तक रहेंगे। इसके बाद धीरे-धीरे पूरा स्वाँस खींच लोने। इस प्रकार आठ बार करेंगे।**

**२ बन्धव्रय योग—(क) महासुद्रा—बाँया पैर की पट्टी से भूलाधार चक्र को दबा कर बैठो और दूसरे पैर को सामने**

की ओर फेला दो । पूरा स्वास लो और साथ ही साथ कुछ नाड़ी को भी ऊपर उठाओ । फेंके हुए पैर के तलवे को दोनों हाथों से कसकर पकड़ो और जालन्धर बन्ध करके स्वास को रोक दो । इस प्रकार आधा मिनट तक रहो । फिर हाथ छोड़ दो, जालन्धर बन्ध को भी छोड़ दो और सोधा होकर स्वास छोड़ दो ।

(ख) महाबन्ध—बाया पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र को दबाकर दाहिना पैर की एड़ी से स्वाधिष्ठान को दबाओ । स्वास खींचो और साथ ही साथ सोचो कि कुछ नाड़ी ऊपर उठ रही है । जालन्धर बन्ध करके हाथ के दोनों अंगुठों को कमर पर रख कर दोनों हाथों के बकिचें आठ अंगुलियों से खिगमूल के दोनों बगल को दबाकर रखना होगा । इस अवस्था में आधा मिनट तक रहोगे उसके बाद हाथ और जालन्धर बन्ध छोड़कर स्वास त्याग दो ।

(ग) महावेध—बाया पैर की एड़ी से मूलाधार को दबाओ और दाहिना पैर की एड़ी से स्वाधिष्ठान को दबाओ । स्वास छोड़ते हुये कुछ और शंखिनी को प्रबल वेग से खींचो । दोनों हाथों के अंगुठे कमर पर रहेंगे । बकिचें आठ अंगुलियों से कुछ और शंखिनी को ऊपर उठाने की कोशिश करो । जालन्धर बन्ध करके रखलोगे । इस तरह आधा मिनट तक रहोगे । हाथ और जालन्धर

बन्ध छोड़ दो, स्वास ग्रहण करो और साथ ही साथ कुछ तथा शंखिनी को भी ढोला कर दो ।

( इसी तरह दाहिने पैर की एड़ी को मूलाधार पर दबा कर महासुद्रा, महाबन्ध और महावेध करना होगा । )

३ पार्थिवीसुद्रा—चित्त होकर सो जाओ । हाथ जमान पर फैलाकर रखवो । ओंख बन्द कर लो । निर्दिष्ट चिन्तु में मन को रख कर स्वास लो और साथ ही साथ छोड़ दो ( सात बार अभ्यास करना होगा ) ।

४ आर्यसी—अभ्यास पार्थिवीसुद्रा के जैसा ही होगा किन्तु मन निर्दिष्ट चिन्तु में रहेगा ।

( सात बार अभ्यास करना होगा । )

५ आग्नेय—पार्थिवी या आर्यसी सुद्रा के समान ही होगा किन्तु मन को निर्दिष्ट चिन्तु में रख कर अभ्यास करोगे ।

( सात बार अभ्यास करना होगा । )

६ वायवी—खड़ा होकर दोनों हाथों की बीचवली अंगुलियों के तीसरे दाग से दोनों ऊरोज-मुख को दबाओ । बाकी सभी अंगुलियां बीच वाली अंगुलियों के अगल बगल रहेंगी । अब स्वास लेते हुये दोनों कटुनियों को पीछे की ओर लेजाओ तथा पूरा स्वास लेने के बाद फिर स्वास छोड़ दो । छोड़ने के समय कटुनियां कुछ झीली हो जायेंगी ।

आख बन्द करके अभ्यास करोगे और मन को आचार्य द्वारा निर्दिष्ट विन्दु में रखोगे।

( सात बार अभ्यास करना होगा । )

७ आकाशी—ठीक वायवीसुद्रा के समान होगा किन्तु मन निर्दिष्ट विन्दु में रहेगा।

( सात बार अभ्यास करना होगा । )

८ मानसी—वायवी या आकाशी सुद्रा के जैसा ही होगा किन्तु मन को इसके लिये निर्दिष्ट विन्दु में रखना होगा। यह सुद्रा पार्थिवी सुद्रा के जैसा सो कर भी किया जा सकता है। सोकर करने पर दोनों हाथ सीने के वगल में जमीन पर फैला कर रखना।

( सात बार अभ्यास करना होगा । )

९ अग्निसार—सिद्धासन में बैठ कर दोनों हाथों से कमर पकड़ो। दोनों मध्यमा अँगुलियों से नाभी मंडल को दबाते दबाते मेन्द्रण्ड के साथ सटा दो ( नाभी को अँगुलियाँ मत लगाओ )। कुछ देर तक इसी तरह रखवो। धीरे-धीरे पूर्वोक्ता में लो आओ। यह हुआ एक दफे। ( तीन से प्रारम्भ करके बढ़ाते बढ़ाते दस दफे तक करोगे । )

: ३१ :

## आत्म-विरलेषण

यदि कोई व्यक्ति यम-नियम के प्रतिबद्ध कोई आचरण करे तो उसी दिन या आगामी धर्म-चक्र के दिन किसी आचार्य के समक्ष अपने दोष को स्वीकार करेगा और दण्ड की याचना करेगा।

आचार्य दोषी व्यक्ति को शारीरिक अथवा मानसिक दण्ड देगे। आर्थिक अथवा किसी अन्य प्रकार का दण्ड नहीं दिया जायेगा।

आचार्य समान सेवा के हेतु दण्ड देने की चेष्टा करेंगे किन्तु किसी भी दण्ड में दोषी व्यक्तियों से अपने लिए सेवा नहीं करेंगे।

यदि दोष-निवारण की सम्भावना हो तो दण्ड प्रदान करने के बजाय दोषी व्यक्ति से दोष का निवारण करायेंगे और भविष्य में सावधान रहने का अनुदेश दोंगे।

गम्भीर दोष के लिए आचार्य द्वारा सभी व्यक्तियों के सम्मुख दण्ड प्रदान किया जायेगा किन्तु दोष के प्रकार का अतिप्रकाशन किसी के समक्ष नहीं होगा।

दोष युक्त आचरण हो या न हो, फिर भी आचार्य के समक्ष इत आशय का एक विवरण प्रस्तुत किया जायेगा कि इस व्यक्ति ने यम-नियम के सिद्धान्तों का

कहीं तक पालन किया है । इस सम्बन्ध में पिछले विवरण की तिथि को ध्यान में रखना होगा ।

मार्ग शुरु के जीवन काल में यदि वनसे आसानी से दण्ड ले लिया जाय तो किसी आचार्य से दण्ड लेने की आवश्यकता नहीं है ।

( प्रत्येक दशा में 'आचार्य' का अर्थ है कोई आचार्य । )

: ३२ :

### दोषोक्त

वराभय तथा जानुषर्पा मुद्रा प्रवर्तन द्वारा श्री श्री आनन्द-मूर्ति जी ने जिस शक्तिस्फन्दन की दृष्टि की है, उस लींग उसका आश्रय लेकर स्वयं को तथा जगत को सर्वात्मक कल्याण के मार्ग में आगे बढ़ा कर ले चलो । ओंम शान्ति !

संगच्छब्धं संवदध्वं संशो मनासि जानतां

देवाभानं यथापूर्वै संजानाना उपासते ।

समानी व आकृति समाना हृदयानि वः

समानमस्तु बोधनो यथावः सुमहात्मनि ॥

*Sam̄ gacchadhvam̄ Sam̄ uddāhīram̄ Sam̄ soman-  
ā m̄ si jā natā m̄*

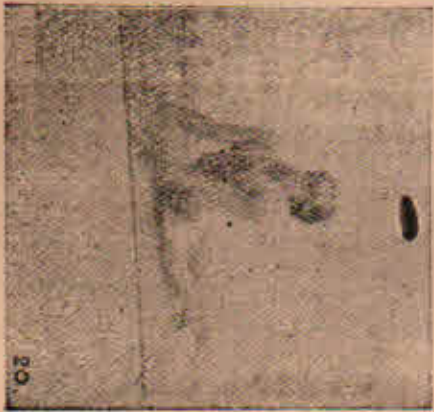
*Deva bhā gam̄ Yathā hā roe Sam̄ jā nā nā uphā-  
sate. Sam̄ ā mi va ā hī ti Sam̄ ā nā hṛdayā nī vah.  
Samā namaste vo manō yathā vah Susahā sati.*



मयूरगसन

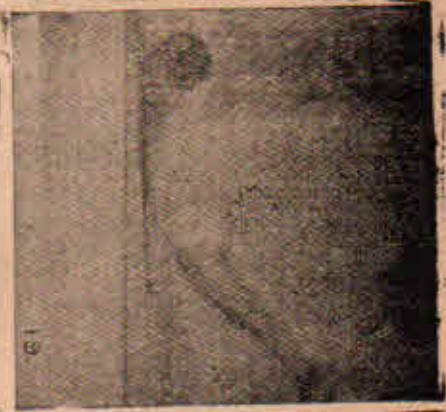


कुम्भ कासन



सुभासन

20.



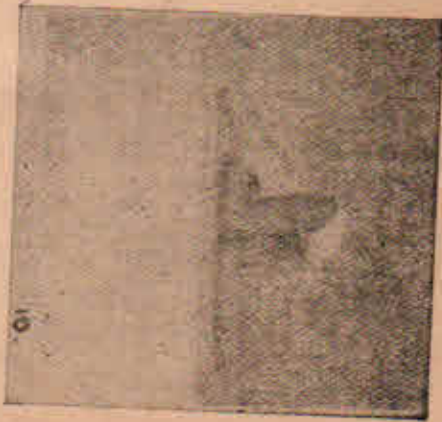
शिवभासन

19.



सदाभासन

21.



शिवभासन

10.



दृष्टासिन



गोमुखासन



दृष्ट परिचमोत्तनासन



पञ्चलासन वा हजसा

नीकासन वा धुरासन



बकीसन





शरीर वक्रादासन



सुनादण्ड





उदक व्रजासन



पद्मासन



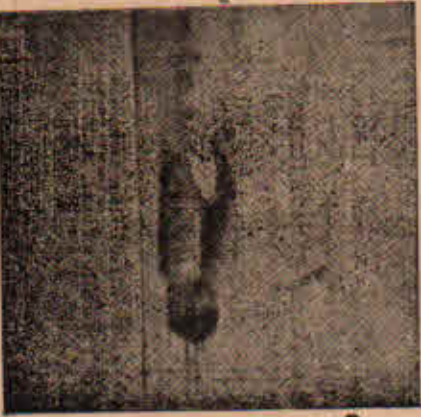
शशाङ्गासन



जानुशिरासन



अदं कृष्णकासन वा दीपं प्रनाम



योगासन वा योगमुद्रा



सर्वभोगासन (क)



सर्वभोगासन (ख)

मन्मथदासन



मन्मथदासन



आनन्द मार्ग प्रचारक संघ द्वारा प्रकाशित पुस्तकी

के

मिलने का पता :-

आनन्द मार्ग प्रचारक संघ

पो० ओ० जमालपुर, ( ई० आर० )

जिला मुंगेर ( बिहार )

