

वार्षिक समारोह / आमसभा

(इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम द्वारा)

‘अज्ञानाश्रय ट्रस्ट ’ द्वारा आयोजित वार्षिक समारोह (इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम द्वारा) में ‘प्रबंधक न्यासी सदस्य’ और ‘आजीवन न्यासी सदस्य’ ने बहुमत के क्रम में भाग लिया।

यह एक ‘मेटाफिजिकल’ एकेडेमिक ट्रस्ट है। इससे सम्बन्धित कतिपय प्रस्ताओं की गम्भीरता को ध्यान में रखते हुए ट्रस्ट के प्रत्येक सदस्य को सोच/समझकर अपना विचार देने के लिए पर्याप्त समय (25.8.2020 से 10.10.2020 तक) दिया गया है। संयोजक का वक्तव्य, सचिव द्वारा वार्षिक विवरण और अध्यक्ष जी के वक्तव्य के साथ प्रस्ताओं का क्रम निम्नक्रम में प्रस्तुत है –

आम सभा – प्रस्तावित कार्यक्रम –

1. संयोजक (श्री हरि शंकर द्विवेदी) द्वारा ‘अज्ञानाश्रय ट्रस्ट’ का संक्षिप्त वक्तव्य प्रस्तुत करना।
2. सचिव (श्री विजय प्रकाश पाण्डेय) द्वारा वार्षिक प्रगति (अप्रैल 2019 – मार्च 2020) विवरण प्रस्तुत करना।
3. ट्रस्ट की ‘मेटाफिजिकल’ एकेडेमिक गतिविधियों को और सक्रीय बनाने के लिए निम्न बिन्दुओं पर विचार किया जा सकता है –
 - 3.1. सामान्य डोनेशनदाताओं में जिनका आर्थिक सहयोग (31 मार्च 2020 तक) 11 हजार या उसके ऊपर है, उसे ‘अज्ञानाश्रय ट्रस्ट ’ की ‘कार्यकारिणी’ और ‘प्रबंधक न्यासी मण्डल’ के आपसी सहयोग से ‘आजीवन न्यासी सदस्य’ बनाया जा सकता है। (विशेष – उपरोक्त बिन्दुओं पर सभी सदस्यों की सहमति या असहमति पर ही ‘ट्रस्ट’ द्वारा विचार किया जा सकता है।)
 - 3.2. आजीवन सदस्य, जिनका आर्थिक सहयोग 21 हजार रूपये या उसके ऊपर पहुंच चुका है या उन्होंने ट्रस्ट के सक्रियता सम्बन्धी सभी बिन्दुओं पर पूर्ण सहयोग दिया है उन्हें ‘कार्यकारिणी’ और ‘प्रबंधक न्यासी मण्डल’ के आपसी सहयोग से ‘प्रबंधक न्यासी मण्डल’ से जोड़ा जा सकता है या उसके समकक्ष कार्य आबंटित किया जा सकता है।
4. ट्रस्ट की बेवसाईट – (agyanashraytrust.com) विगत दो वर्षों में

लगभग 2/3 बार हैक (अव्यवस्थित) होकर लगभग 10 –12 दिन तक बन्द रही है। साईट मेकर ने; न तो साईट पर प्रस्तुत पूर्व अमूल्य वैचारिक सामग्री को सुरक्षित रखना आवश्यक समझा और न ही आगे सुरक्षित रखने में कोई रूचि दिखायी। ऐसी विषम परिस्थिति में यह आवश्यक हो जाता है कि ट्रस्ट की बेवसाईट के विषय में निम्न निर्णय पर गम्भीरता से सामूहिक विचार किया जाय –

4.1 पूर्व साईट बनाने वाले से यह लिखित आश्वासन लिया जाय कि भविष्य में इस तरह की अव्यवस्था नहीं होने पायेगी और साईट पर प्रस्तुत लेखन सामग्री को इलेक्ट्रानिक सिस्टम द्वारा सुरक्षित रखा जायेगा।

4.2. दूसरी साईट बनाने के लिए अन्य कम्पनी से बात करना।

4.3. यदि ट्रस्ट के स्थाई सदस्य आदि साईट बनाने के सम्बन्ध में जानकारी रखते हैं तो एक उपसमिति बनाकर उनसे साईट सम्बन्धी कार्य कराया जा सकता है। यह ट्रस्ट के लिए ज्यादा हितकर हो सकता है।

4.4. ट्रस्ट से सम्बन्धित आवश्यक शोधपरक सामग्री का वार्षिक प्रकाशन कराना।

(विशेष – उपरोक्त बिन्दुओं पर सभी सदस्यों की सहमति या असहमति पर ही 'ट्रस्ट' द्वारा विचार किया जा सकता है।)

5. श्री मुरलीधर दुबे के शोधपरक लेख 'आहार व्यवहार और स्वच्छन्दता' पर स्पष्ट /निष्पक्ष विचार प्रस्तुत करना।

6.पूर्व सर्वेक्षण पर पुनः ट्रस्ट के सभी सदस्यों (प्रबंधक न्यासी सदस्य और आजीवन न्यासी सदस्य) द्वारा पुनः विचार करना।

(विशेष – जिन सदस्यों ने पूर्व में सर्वेक्षण से सम्बन्धित अपना विचार 'मुख्य कार्यालय' में भेज दिया है उन्हें पुनः भेजने की आवश्यकता नहीं है।)

7. (कोविड – 19) विषाणु वायरस से लोगों को सचेत और भयमुक्त करने के लिए आवश्यक सुझाव।

8. 'भौतिकता और आध्यात्मिकता' के मध्य मानवता का विकास कैसे हो।

9. अध्यक्ष (श्री मुरलीधर दुबे) का वक्तव्य।

(विशेष – सभी 'प्रबंधक न्यासी सदस्य' और आजीवन न्यासी सदस्यों से विशेष अनुरोध है कि – उपरोक्त बिन्दुओं पर अपना निष्पक्ष विचार 15 दिन के अन्दर भेजने का कष्ट करे। उन सार्थक विचारों का संशोधित संग्रह 'वार्षिक समारोह/आमसभा' – स्तम्भ के अन्तर्गत 'अज्ञानाश्रय

ट्रस्ट' की बेवसाईट पर प्रस्तुत किया जा सकता है। – संयोजक)
– 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट'

'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' के सदस्यों द्वारा उपरोक्त क्रम संख्या के आधार पर दिये गये विचारों का संक्षिप्त आवश्यक अंश निम्नक्रम में प्रस्तुत है –

1. संयोजक (श्री हरि शंकर द्विवेदी) द्वारा 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' से सम्बन्धित संक्षिप्त वक्तव्य प्रस्तुत है—

माननीय अध्यक्ष महोदय एवं सम्मानित सदस्यगण;
सीमित संसाधनों के साथ 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' ने अपनी वार्षिक यात्रा में रंचमात्र भी कोताही नहीं किया है। एकेडेमिक (मेटाफिजिकल) कार्यों को लेकर इस ट्रस्ट की उपलब्धि अपने सीमित आर्थिक क्षमता से ज्यादा ही रही है। अपने बेवसाईट –(agyanashraytrust.com) के माध्यम से इसने प्रबुद्ध और सामान्य जनों में मानवीय संवेदनाओं को विविधक्रम में कुरेदने का भरसक प्रयास किया है।

भारतीय पूर्व/वर्तमान संस्कृति को ध्यान में रखते हुए इस ट्रस्ट ने लगभग 12-13 शोधपरक लेखों को अपने बेवसाईट (agyanashraytrust.com) में प्रस्तुत किया है।

यह सच है कि 'आध्यात्मिकता' के कतिपय आयामों की पहचान किसी न किसी रूप में 'भौतिकता' के माध्यम से ही हो पाती है। इसलिए हर व्यक्ति को चाहिए कि वह अपनी – अपनी भौतिकता में 'सत्य, न्याय और स्वःअनुशासन' आदि का भरसक पालन करे। इस सात्विक क्रम में उसे 'ईश्वर/आराध्य' की पूजा/अर्चना से पूर्व अपने 'माता/पिता' और गुरु आदि का यथोचित सेवा और सम्मान करना चाहिए। – किसी भी व्यक्ति को सार्वभौमिक क्रम में आगे बढ़ने के लिए इस ट्रस्ट का यह मूल मन्त्र है।

हमारा तो यहां तक मानना है कि – किसी भी समाज सेवी संस्था या धार्मिक/आध्यात्मिक संगठन को 'राजाश्रय/सरकारी' तन्त्र से कम से कम या न के बराबर सहयोग लेना चाहिए। क्योंकि विविध भ्रष्टाचारों से युक्त व्यवस्था से किसी भी तरह का सहयोग लेने का अर्थ

है कि विविध भ्रष्टाचारों से किसी न किसी रूप में विविध क्रम में जुड़ना। ऐसे में, विविध रचनात्मक संगठन जो मानव और मानवता के रक्षार्थ अपना – अपना प्रयास कर रहे हैं वह सबके सब ईमानदारी से अपना कार्य कैसे कर पायेंगे। हां, यह भी शतप्रतिशत सत्य है कि बिना आर्थिक सहयोग के कोई भी धार्मिक/आध्यात्मिक संगठन या अन्य विविध मानवता से जुड़ा संगठन सरलता से कार्य नहीं कर पायेगा। इसक्रम में उसे आर्थिक और जनशक्ति सहयोग के लिए सीधे – सीधे आम आदमी से जुड़ने का प्रयास करना चाहिए। यद्यपि यह कार्य सरल नहीं है। फिर भी प्रयास तो किया जा सकता है।

एक पुरानी कहावत है कि – 'हर भ्रष्ट व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को उसी तरह भ्रष्ट बनाने का प्रयास करता है जिस तरह एक ईमानदार व्यक्ति अपने सानिध्य में आये व्यक्ति को ईमानदार बनाने का प्रयास करता है'। इस व्यापक प्रयास में हर मानवीय संगठन को विविध भ्रष्टता से दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।

उपरोक्त रचनात्मक विचारों पर भरसक अमल करने के उपरान्त ही 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' ने इन रचनात्मक विचारों का पालन करने के लिए विश्व के सभी 'धार्मिक/आध्यात्मिक' और मानव कल्याण सम्बन्धी संगठनों को सीधे – सीधे जनमानस से जुड़ने के लिए उन्हें विचारों के माध्यम से प्रेरित करने का प्रयास किया है।

अन्ततः यह कहना निःसंदेह सार्थक होगा कि – मानवीय मूल्यों के रक्षार्थ संघर्ष करने का आनन्द ही कभी – कभी परम् आनन्द की अनुभूति करा सकता है।

– संयोजक

उपरोक्त वक्तव्य को ट्रस्ट के सभी सदस्यों ने प्रेरणादायक बताया है। इससे समाज के सभी वर्गों को सत्मार्ग पर चलने के लिए प्रेरणा ग्रहण करनी चाहिए।

2. सचिव (श्री विजय प्रकाश पाण्डेय) द्वारा वार्षिक प्रगति (अप्रैल 2019 – मार्च 2020) विवरण प्रस्तुत है –

आदरणीय संयोजक जी, अध्यक्ष जी एवं सम्मानित सदस्यगण;
वार्षिक प्रगति (1अप्रैल 2019 – 31मार्च 2020) विवरण

.....
'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' का यह चौथा 'वार्षिक आमसभा' का इलेक्ट्रानिक सिस्टम' द्वारा साप्ताहिक आयोजन किया गया है। विगत वर्ष

(2019— 2020) के एकेडेमिक (मेटाफिजिकल) कार्यों और आर्थिक उपलब्धि का विवरण निम्नक्रम में प्रस्तुत है—

1. कार्यकारिणी के बैठकों का विवरण — एक वर्ष (अप्रैल 2019 — मार्च 2020) में कार्यकारिणी की तीन बैठक (14.05.2019 / 15.10.2019 / 18.03.2020) सम्पन्न हुई। इन बैठकों में एकेडेमिक (मेटाफिजिकल) कार्यों के विस्तार और संवर्द्धन पर व्यापक चर्चा हुई।

2. प्रबंधक न्यासी सदस्यों की बैठकों का विवरण — एक वर्ष (अप्रैल 2019 — मार्च 2020) में प्रबंधक न्यासी सदस्यों की चार बैठक (14.05.2019 / 15.10.2019 / 03.11.2019 / 18.03.2020) सम्पन्न हुई। इन बैठकों में एकेडेमिक (मेटाफिजिकल) कार्यों से सम्बन्धित कार्यकारिणी द्वारा प्रस्तुत तर्कसंगत विचारों का चर्चा के साथ अनुमोदन किया गया और कार्यकारिणी को उसे कार्यान्वित करने के लिए लिपिबद्ध क्रम में कहा गया।

3. बेवसाईट सम्बन्धी कार्य — बेवसाईट — (agyanashraytrust.com) के आवश्यक अंशों पर पुनः विचार करके उसके संशोधित/परिवर्तित अंश को पुनः 'बेवसाईट' पर आवश्यक विस्तार के साथ प्रबुद्ध पाठकों / आलोचकों के लिए प्रस्तुत किया गया। इसके साथ — साथ बेवसाईट पर शोधपरक लेखों और समाज की विविध समस्याओं से जुड़े शोधपत्र प्रस्तुत किए गये।

4. आर्थिक उपलब्धि — विगत वर्ष की आर्थिक उपलब्धि का विवरण निम्न है—

4.1. 31 मार्च 2019 को ट्रस्ट के कोष में जमा धनराशि — 4,96,950.00

4.2. 31 मार्च 2020 को ट्रस्ट के कोष में जमा धनराशि — 6,32,054.00

वार्षिक आय — 1,35,104.00

उपरोक्त धनराशि से एक एकेडेमिक ट्रस्ट का सुचारु रूप से कार्य करना अत्यन्त कठिन है। हमें ट्रस्ट की वार्षिक आय को कम से कम 2,50,000.00 (वार्षिक) से ऊपर ले जाने पर विचार और प्रयास करना चाहिए जिससे ट्रस्ट की न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके। इस संक्षिप्त विवरण को प्रस्तुत करने के साथ — साथ आगामिक कार्यक्रम को आगे बढ़ाने के लिए आप सबका सहयोग अपेक्षित है।

आशा है, आम सभा से जुड़े आप सब प्रबुद्धजन मानवीय मूल्यों के संवर्द्धन और संरक्षण हेतु इस प्रयत्नशील ट्रस्ट को समुचित विविध योगदान निरंतर देते रहेंगे।

—सचिव

ट्रस्ट के सभी सदस्यों ने उपरोक्त विवरण को ठीक और सही माना है।

3.(3.1 और 3.2)— इन कम संख्याओं से सम्बन्धित प्रस्ताओं पर सदस्यों का विचार निम्नक्रम में प्रस्तुत है—

उपरोक्त बिन्दुओं से ट्रस्ट के लगभग सभी सदस्य सहमत हैं।

4.(4.1, 4.2, 4.3 और 4.4) —इन कम संख्याओं से सम्बन्धित प्रस्ताओं पर सदस्यों का विचार निम्नक्रम में प्रस्तुत है—

उपरोक्त बिन्दुओं से ट्रस्ट के अधिकांश सदस्य सहमत हैं।

5. श्री मुरलीधर दुबे के शोधपरक लेख 'आहार व्यवहार और स्वच्छन्दता' पर ट्रस्ट के सदस्यों का विचार निम्नक्रम में प्रस्तुत है—

1—2..यह एक ज्ञानवर्द्धक लेख है। इसमें कोरोना वायरस सम्बन्धी जानकारी दी गई है। इसमें कोरोना वायरस के साथ — साथ अन्य बीमारियों से बचाव के यथासम्भव उपाय भी दिये गये हैं। यह लेख, हमारी स्वस्थ जीवनचर्या के सम्बन्ध में अति महत्वपूर्ण जानकारी देता है।

— श्री तरुण कुमार सिंह / श्रीमती प्रीति राजपूत

3.यह एक प्रेरणादायक लेख हैं। इसे हर बुद्धिजीवी को पढ़ना चाहिए और स्वास्थ्य सम्बन्धी विचारों पर अमल करते हुए अन्य लोगों को भी अमल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

— श्रीमती सरला द्विवेदी

4.यह लेख व्यावहारिक है। किस प्रकार व्यक्ति अपने खान — पान और दैनिक क्रम को सही प्रकार से नियमित रखते हुए दीर्घायु हो,यह बहुत अच्छे से सहज भाषा में लेखक ने बताया है।

— श्री दिनेश मिश्र

5—6. इस लेख दिए गये सुझाव समाज के लिए उपयोगी एवं कल्याणकारी होगा।

—श्री विजय प्रकाश पाण्डेय / श्रीमती सुषमा पाण्डेय

7—9. यह लेख एक अत्यन्त उपयोगी और प्रेरणादायक है, जो हमें जीवन को मानसिक, शारीरिक तथा स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है और दिशा प्रदान करता है। अगर हम इस लेख को व्यावहारिकता में लाते हैं तो स्वयं को, समाज और अपने देश को स्वस्थ एवं संतुलित रख पायेंगे।

—श्री गिरजेश प्रसाद द्विवेदी / श्रीमती शान्ति द्विवेदी / डा० अविनाश द्विवेदी

10—11. यह समाज के समस्त मानव के कल्याण की दिशा में प्रेरणादायक लेख है।

— श्री प्रमोद कुमार श्रीवास्तव / श्रीमती कुसुम श्रीवास्तव

12. I would like to thank president for publishing such important paper during pandemic , as food habit is root cause of disease.

-SriAnoop Kumar

13. यह लेख सभी के लिए उपयोगी है।

— श्री राजेश मिश्रा

14. इस लेख में सभी सुझाव सही और उपयोगी है।

— श्री श्रद्धानन्द श्रीवास्तव

15. यह लेख सबके लिए उपयोगी है।

डा० दयानन्द श्रीवास्तव

16 इस लेख को वर्तमान युग में समाज के लिए उपयोगी और प्रेरणादायक माना जा सकता है।

— श्री सौरभ पाण्डेय

17. इस लेख में मानव शरीर से सम्बन्धित समस्याओं पर उल्लेखनीय प्रयास किया गया है।

— श्री अमितेश पाण्डेय

18. इस आधुनिक युग में स्वस्थ बनाये रखने के साथ ही समाज में समस्त मानव के कल्याण की दिशा में, यह एक प्रेरणादायक लेख है। मानव शरीर के जीवनदायी अंगों को सुरक्षित व स्वस्थ बनाये रखने हेतु – श्रम, नियमित दिनचर्या, खान पान में शाकाहार का अत्यधिक प्रयोग, योग व ध्यान की जीवन शैली अपनाकर दीर्घ जीवन प्राप्ति व स्वस्थ समाज के निर्माण में अपना योगदान दे सकते हैं।

– दिनेश कुमार मिश्रा

19. यह लेख, एक अत्यन्त उपयोगी और प्रेरणादायक है। मानव कल्याण की दिशा में यह एक ज्योति स्तम्भ है।

– मुकेश झा

20. यह लेख ज्ञानवर्द्धक और प्रेरणादायक है।

– डा० दीप्ति पाण्डेय

(वैचारिक विवेचना – 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' के लगभग सभी सदस्यों ने इस शोधपरक लेख को जनमानस के लिए उपयोगी और प्रेरणादायक माना है। इस लेख को ट्रस्ट की वेबसाइट पर दिया जा सकता है।

लेखक (श्री मुरलीधर दुबे) को चाहिए कि वह इस लेख पर जब कभी पुनः विचार करें तो कतिपय स्थलों पर इसकी व्यापकता और भाषाई संरचना पर अवश्य ध्यान दे। क्योंकि आगामिक क्रम में यह सामाजिक धरोहर सिद्ध होगी।— संयोजक)

6. पूर्व सर्वेक्षण सम्बन्धी कार्य लगभग पूरा हो चुका है। इस सर्वेक्षण की सामूहिक वैचारिक व्याख्या आगामिक क्रम में प्रस्तुत की जायेगी।

7. (कोविड – 19) विषाणु वायरस से लोगों को सचेत और भयमुक्त करने के लिए सदस्यों द्वारा दिए गए आवश्यक सुझाव निम्न क्रम में प्रस्तुत है—

7.1–2. कोविड–19 बीमारी से बचाव हेतु 'सोसल डिस्टेंसिंग, मास्क, थोड़े – थोड़े समय/ अन्तराल में साबुन से हाथ धोना, गरम पानी पीना, नमकीन पानी से गरारा करना, भाप लेना, 'अदरक + काली मिर्च + दालचीनी + मुलेठी + तुलसी + आजवाइन + लौंग + गिलोय' का काढ़ा पीना, ग्रीन टी पीना, टहलना एवं व्यायाम करना, कम भोजन करना, पौष्टिक सुपाच्य भोजन करना' आदि अपनाया जा सकता है।

– श्री मुरलीधर दुबे / श्रीमती मृदुला दुबे

7.3–4. कोविड – 19 से सम्बन्धित विषाणु वायरस से लोगों को सचेत और भयमुक्त रहने के लिए आवश्यक सुझाव –

विश्व में कोई भी गम्भीर बीमारी उसी दशा में फैलती है जब विश्व के अधिकांश लोग ईश्वर से दूर हो जाते हैं, प्रकृति व मानवता से खिलवाड़ करते हैं। सम्भवतः इसी कारण कोविड–19 का संक्रमण विश्व में व्यापक पैमाने पर हुआ है।

इस बीमारी से बचने का सशक्त उपाय ईश्वर से प्रार्थना, साधना, जप – तप, हवन आदि के द्वारा जुड़ना व प्रकृति के नियमों का पालन करना है। साथ ही सरकार द्वारा समय – समय पर दिए जा रहे दिशा – निर्देशों का पालन व समुचित दूरी बनाकर, मास्क लगाकर अपने दैनिक कर्तव्यों का पालन करना है।

ईश्वर पर निरंतर विश्वास के साथ निर्भीक होकर अपना जीवन यापन करना है।

– श्री तरुण कुमार सिंह / श्रीमती प्रीति राजपूत

7.5. कोविड – 19 से सम्बन्धित विषाणु वायरस से बचने के लिए हर व्यक्ति को निम्न सावधानी बरतनी चाहिए –

7.5.1. लोगों को घर से बाहर निकलने पर मास्क लगाना चाहिए और एक दूसरे के बीच दूरी बनाकर रहना चाहिए।

7.5.2. लोगों को बाहर के खाने पीने के सामानों से बचना चाहिए।

7.5.3. ठंडे पेय पदार्थों का उपयोग कम से कम करना चाहिए।

7.5.4. गरम पानी और काढ़ा का उपयोग करना चाहिए।

7.5.5. उपरोक्त के अतिरिक्त सरकारी नियमों का लोगों को यथसम्भव पालन करना चाहिए।

– श्रीमती सरला द्विवेदी

7.6. कोविड – 19 वायरस से बचाव, सुरक्षा एवं उपचार/निदान के संदर्भ में निम्न विचार प्रस्तुत है—

7.6.1. दैनिक जीवन के क्रम में उपलब्ध जानकारी के अनुसार जहां तक सम्भव हो सके सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचना चाहिए, मुखौटा, प्रक्षालक आदि का उपयोग करते हुए अन्य लोगों से कम से कम 3–4

फीट की दूरी बनाए रखना चाहिए। किसी प्रकार की श्वांस, किडनी आदि की बीमारी प्रभावित लोगों को अत्यधिक सुरक्षा एहतियात रखना होगा।

7.6.2. शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना होगा। खानपान, नियम, योग, व्यायाम आदि के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक प्रतिरोधक बढ़ा सकता है।

7.6.3. आध्यात्मिक गुरु के आशीर्वाद एवं उनके द्वारा मार्गदर्शित पूजन, मन्त्रजप, अनुष्ठान आदि द्वारा सुरक्षा व्यवस्था बनाना।

– श्री दिनेश मिश्र

7.7–8. कोविड – 19 विषाणु वायरस से सचेत एवं भयमुक्त रहने के लिए सुझाव निम्नवत् है –

7.7–8.1. प्रतिदिन गर्म पानी में नीबू निचोड़ कर सेवन करना और गरम पानी में नमक मिलाकर गरारा करना।

7.7–8.2. नियमित व्यायाम/प्राणायाम करना चाहिए। धूप सेवन भी करें।

7.7–8.3. नहाने के पूर्व सरसों का तेल – नाक, गला, सीना एवं जोड़ों पर लगाना उचित होगा।

7.7–8.4. नियमित दिनचर्या में स्नान, ध्यान, मन्त्रजाप भी लाभकारी होता है।

7.7–8.5. हमारा आहार सात्विक, शुद्ध, ताजा और शाकाहारी होना चाहिए।

7.7–8.6. रात्रि में गरम दूध में हल्दी, सोंठ, काली मिर्च मिलाकर उबालने के बाद पीना चाहिए।

7.7–8.7. घर से बाहर जाने पर मास्क – दस्ताना का नियमित उपयोग तथा आने पर साबुन से बार – बार हाथ धोने तथा सफाई करते रहना चाहिए।

7.7–8.8. अदरक, तुलसी, दालचीनी, लौंग आदि का उपयोग लाभदायक है।

7.7–8.9. कोरोना – संक्रमण का खतरा उक्तानुसार परिपालन से कम होता है। संक्रमित होने पर कोविड टेस्ट कराके योग्य चिकित्सक के परामर्शानुसार उपचार करना चाहिए।

–श्री विजय प्रकाश पाण्डेय / श्रीमती सुषमा पाण्डेय

7.9–11. कोविड – 19 वायरस से बचाव के लिए अपने स्वास्थ्य का ध्यान दें। उचित खान पान करें। पूजा पाठ करें। मन को भय से मुक्त रखें तथा सावधान रहें।

– श्री गिरजेश प्रसाद द्विवेदी / श्रीमती शान्ति द्विवेदी / डा0 अविनाश द्विवेदी

7.12–13. कोविड–19 वायरस के बचाव हेतु मास्क का प्रयोग, सोशल डिस्टेंसिंग, नियमित योग व ध्यान के साथ – साथ तुलसी, गिलोय, अश्वगंध इत्यादि औषधियों का नियमित प्रयोग करना चाहिए।

– श्री प्रमोद कुमार श्रीवास्तव / श्रीमती कुसुम श्रीवास्तव

7-14- In my view- precaution, yoga and sativk food are important for prevention of Covid-19.

-Sri Anoop Kumar

7.15. कोविड–19 वायरस से बचने के लिए व्यक्ति को 'अष्टांगहृदय' के सूत्रों का पालन करना चाहिए। योग और प्राणायाम आदि भी इस बीमारी से बचने के लिए उपयोगी हो सकता है।

– श्री राजेश मिश्रा

7.16. कोविड –19 के सम्बन्ध में मेरे रक्षात्मक उपाय निम्नवत् हैं –

7.16.1. 70 वर्ष से अधिक के लोग अत्यधिक मजबूरी में ही बाहर निकलें।

7.16.2. फोन पर आरोग्य सेतु एप अवश्य रखें, यह बहुत उपयोगी है।

7.16.3. गिलोय का काढ़ा रोज सुबह लें और यदि सम्भव हो तो नीबू – पानी, गरम/चाय (काली) 3–3 घंटे के अन्तराल में लें, नही तो दोपहर और सायंकाल में अवश्य लें।

7.16.4. फेस मास्क, दूरी आदि के बारे में जो नियम है उसका पालन करें।

– श्री श्रद्धानन्द श्रीवास्तव

7.17. कोविड –19 वायरस से बचने के लिए हर व्यक्ति को सरकारी दिशा – निर्देश आदि का विधिवत् पालन करना चाहिए।

– डा0 दयानन्द श्रीवास्तव

7.18. कोविड – 19 विषाणु से बचने हेतु शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को योग एवं आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा बढ़ाया जाय। सचेत रहते हुए अपने कार्यों को किया जाय।

—श्री सौरभ पाण्डेय

7.19. कोविड –19 वायरस से बचने के लिए हर व्यक्ति को सरकारी दिशा – निर्देश का पालन करना चाहिए। देवी/देवताओं से सम्बन्धित महाशक्तियों का पूजा/अनुष्ठान आदि करना चाहिए।

—श्री अमितेश पाण्डेय

7.20. कोविड –19 वायरस से सचेत, बचाव व दीर्घाजीवन हेतु खानपान में संयम, नियमित योग व ध्यान के साथ ही औषधीय वृक्षों, जैसे – तुलसी, नीम, आंवला, लौंग आदि का जीवन में समावेश करना। खानपान में उनका व फलों का प्रयोग करना।

– दिनेश कुमार मिश्रा

7.21 कोविड –19 वायरस से बचाव हेतु अनेकों उपाय सरकार द्वारा, मीडिया द्वारा व स्वयं के ज्ञान द्वारा, एक व्यापक सूची बन गयी है, पर इस महामारी से बचने के लिए वर्ष बीतने के उपरान्त भी कोई सही समाधान नहीं बन सका। इसका समुचित उपाय 'अध्यात्म' में ही मिल सकता है।

—श्री मुकेश झा

7.22. कोविड –19 वायरस से बचाव हेतु सभी व्यक्तियों को सरकारी दिशा – निर्देश का पालन करना चाहिए। इसके साथ – साथ उसे ईश्वरीय सत्ता से भी जुड़ने का प्रयास करना चाहिए।

– डा० दीप्ति पाण्डेय

(विशेष – 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' के लगभग सभी सदस्यों ने सरकारी दिशा – निर्देश के पालन के साथ – साथ विविध चिकित्सा सम्बन्धी उपायों की चर्चा की है। कुछ लोगों ने धार्मिक/आध्यात्मिक उपायों से भी जुड़ने का प्रयास किया है। लेकिन सबसे बड़ा प्रश्न यह उठता है कि यह

महामारी 'कोविड-19' आयी क्यों? इसके रोक थाम और मानवता की रक्षा में विश्व के अधिकांश देशों में जो भी समाधान/उपाय खोजे गये या खोजे जा रहे हैं, वह सब स्थाई व्यवस्था से क्यों नहीं जुड़ पा रहे हैं? – यह सब सभी विज्ञानियों के लिए विचारणीय है। – संयोजक)

8. 'भौतिकता और आध्यात्मिकता' के मध्य मानवता का विकास कैसे हो। इस पर निम्न विचार प्रस्तुत है –

8.1-2. भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवता का विकास शाश्वत मानवीय मूल्यों के विकास के रूप में हो सकता है। ये मूल्य हैं – दया, करुणा, सहिष्णुता, क्षमा, परोपकार, समानुभूति, प्रेम, भाई चारा, कृतज्ञता, बड़ों का आदर। क्रोध और घृणा से दूर रहना तथा धैर्य एवं सहनशीलता का अभ्यास करना।

– श्री मुरलीधर दुबे / श्रीमती मृदुला दुबे

8.3-4. भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवता का विकास –

भौतिकता और आध्यात्मिकता दो विपरीत बिन्दु हैं, जिनमें समन्वय स्थापित कर जीवन यापन करना एक अत्यन्त साहसिक कार्य है। अत्यन्त विरले साधक ही दोनों के मध्य समन्वय स्थापित कर अपना जीवन यापन करते हैं।

दोनों के मध्य समन्वय स्थापित करने के लिए सद्गुरु का निरंतर मार्गदर्शन व ईश्वर की निरंतर साधना व भक्ति आवश्यक है। हमारे जो भी सांसारिक कर्तव्य हैं, उनका पालन हम ईश्वर को निरंतर ध्यान में रखते हुए करें तभी दोनों के मध्य समन्वय स्थापित हो सकता है और साधक अपने सत्मार्ग से कभी विचलित नहीं होगा।

जब दोनों के मध्य समन्वय स्थापित होगा, तो विश्व की अधिकांश समस्याएं स्वतः समाप्त होंगी। एक व्यक्ति, अन्य व्यक्तियों से प्रेम व सहयोग करते हुए अपने कर्तव्य का पालन करेगा। विश्व में चल रहे तमाम संघर्ष व विवाद समाप्त होंगे और मानवता स्वार्थ पूर्ण सांसारिकता की बेड़ियों से निकल कर ईश्वर की ओर उन्मुख होगी। इस क्रम में मानवीय समाज स्वार्थ से हटकर सत्य, प्रेम और सत्ज्ञान को प्राप्त करते हुए निरन्तर ईश्वर – मार्ग पर चलेगा।

– श्री तरुण कुमार सिंह / श्रीमती प्रीति राजपूत

8.5. भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवता के विकास के लिए हर व्यक्ति को 'सत्य,न्याय और अनुशासन' आदि का यथासम्भव पालन करना चाहिए।

– श्रीमती सरला द्विवेदी

8.6. सभी लोगों को अपने अन्तर्मन में पूर्ण रूप से अपने और दूसरे के प्रति सरलता, संवेदना, निष्पक्षता और सम्मान की सोच एवं भाव रखने का प्रयास करना होगा। भौतिकता से ऊपर सर्वोपरि आध्यात्मिक व्यवस्था है। भौतिक शरीर में समाज में रहते हुए अपने उत्तरदायित्यों का निर्वहन करने का प्रयास करते हुए सजगता के साथ सकारात्मक सोच/भाव के साथ मानवीय मूल्यों का ध्यान रखते हुए गुरु के सानिध्य में उनके द्वारा प्रदत्त आध्यात्मिक मार्ग पर चलने का प्रयास करते रहना चाहिए।

अन्तर्मन यदि मानवता का पालन ही न कर सके तो क्या आध्यात्मिक सफलता परिपक्व हो सकेगी? जिन भी कारणों से मानव विभिन्न देश धर्म, आर्थिक, सामाजिक विभाजनों का शिकार हो चुका है और धीरे – धीरे अलग – अलग कारणों से मानव ही मानव का विरोधी बनता जा रहा है, परिजनों से भी दुर्व्यवहार, दुष्चिचार, अपना – पराया की धारणा लोगों में कायम हो चुकी है।

ऐसी स्थिति में हम सबको भ्रसक यह प्रयास करते रहना चाहिए कि मूल मानवता के सिद्धान्तों को सही मायने में अपना सके और पालन करने का सतत् सचेत प्रयास करते रहें। अपने साथ – साथ दूसरों के भले के बारे में सोचें। ...अन्यथा जीवन की सार्थकता कहीं न कहीं अधूरी रह सकती है।

– श्री दिनेश मिश्र

8.7–8. भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवता के विकास हेतु मानवीय मूल्यों, यथा – अहिंसा, करुणा, क्षमा, सहिष्णुता, परोपकार, भाई चारा, प्रेम, कृतज्ञता आदि के विकास हेतु धार्मिक ग्रंथों 'गीता/मानस' आदि का स्वाध्याय एवं सकारात्मक चिन्तन करने से मानवीय दृष्टिकोण का विकास कर व्यवहार में लाया जाए ताकि जीवन को सरल एवं सुगम बनाया जा सके।

–श्री विजय प्रकाश पाण्डेय / श्रीमती सुषमा पाण्डेय

8.9–11. अपने जीवन के सभी सामाजिक रिस्तों का समुचित सम्मान, त्याग तथा समर्पण करते हुए, धर्म तथा देशभक्ति का पूर्ण सम्मान करते हुए, ईमानदारी के साथ अपने परिवार, समाज तथा देश का भला करने का प्रयास निरन्तर करते रहें।

– श्री गिरजेश प्रसाद द्विवेदी / श्रीमती शान्ति द्विवेदी / डा० अविनाश द्विवेदी

8.12 –13. सनातन संस्कृति के नियमों, यथा – दया, क्षमा को अपनाना, धार्मिक ग्रंथों; गीता एवं रामचरित मानस इत्यादि का स्वाध्याय से जीवन की सार्थकता का विकास हो सकता है।

– श्री प्रमोद कुमार श्रीवास्तव / श्रीमती कुसुम श्रीवास्तव

8.14. These are basic principles of sanatan dharma as well.

-Sri Anoop Kumar

8.15. इस संसार का जीवन तभी सार्थक हो सकता है जब वह उन पर –लौकिक जीवन की एक कड़ी हो, अन्यथा अगर इहलौकिक जीवन सिर्फ इस लोक का है, यहां प्रारम्भ होकर यहीं समाप्त हो जाता है, तब मनुष्य का जीवन पैदा होना और मिट्टी में मिल जाना है, इसके सिवाय कुछ नहीं। हमारा यह जीवन तभी सार्थक कहा जा सकता है जब हम इस भौतिक जीवन के आगे जो कुछ है उसके लिए इस जीवन को तैयारी का अवसर मानें।

अगर यह जीवन अपने आप में स्वतन्त्र है, किसी भावी जीवन की तैयारी नहीं है, तो यह व्यर्थ है। हम यह सोचने पर विवश हो जाते हैं कि यथार्थ सत्ता शरीर की है या आत्मा की। जैसे – जैसे हम ज्ञान के क्षेत्र में प्रवेश करते जाते हैं, वैसे – वैसे यह सिद्ध होता जाता है कि हमारा ज्ञान आत्मा का ज्ञान है। भौतिक जीवन को आध्यात्मिक जीवन से भिन्न समझ लेने का परिणाम यह होता है कि इन्द्रिय युक्त भौतिक जीवन को हम सब कुछ समझ लेते हैं। इन्द्रियों का जीवन विषय भोग के लिए है, ऐसे में मनुष्य किसी दिशा में न जाकर जीवन के मार्ग से भटक जाता है।

जीवन की दिशा निश्चित होने पर मनुष्य किसी संदेह के बगैर अपनी जीवन नैया उस ओर खेने लगता है। यदि उसे दिशाभ्रम हो जाए तो हर समय वह संदेह में पड़ा रहता है कि जीवन के मार्ग में सत्य क्या

है, सही रास्ता क्या है। अगर वही जीवन सब कुछ है और परमार्थ कुछ नहीं, तो यह सोच कर वह भौतिकवादी होने लगता है, परन्तु वह भौतिक जीवन अन्तिम अवस्था नहीं है। यह आगे के दिव्य जीवन की एक कड़ी मात्र है। यदि यह दृष्टिकोण अपना लिया जाय तो हम आध्यात्मिक मार्ग पर चल सकते हैं। मनुष्य के जीवन में भौतिकता और आध्यात्मिकता, दोनों का होना अनिवार्य है। भौतिकता साधनों के लिए है और आध्यात्मिकता साध्य है। जीवन की सार्थकता इसी में है कि हम शरीर को साधन मानकर आत्मिक जीवन के विकास के लिए प्रयास करें।

– श्री राजेश मिश्रा

8.16. यदि हम दया, करुणा, प्रेम, आपसी सम्मान रखते हुए कार्य करें तो इस लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है।

– श्री श्रद्धानन्द श्रीवास्तव

8.17. दया, करुणा, प्रेम और परोपकार आदि से युक्त व्यक्ति, भौतिकता और आध्यात्मिकता से जुड़ने का प्रयास कर सकता है।

– डा० दयानन्द श्रीवास्तव

8.18. भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवता का विकास करने हेतु नैतिक मूल्यों को समाज में पुनःस्थापित किया जाय। मनुष्यता का समाज में सभी लोग पालन करें। विज्ञान एवम् अध्यात्म के सहयोग से मानव सभ्यता के लिए उत्पन्न हो रहे खतरों से निजात हेतु समाधान किया जाये।

– श्री सौरभ पाण्डेय

8.19. भौतिकता और आध्यात्मिकता से जुड़ने के लिए व्यक्ति को सही मायने में 'दया, करुणा, प्रेम, आस्था और परोपकार' आदि को समझने का प्रयास करना होगा। यह कार्य वह घर से आरम्भ कर सकता है।

– श्री अमितेश पाण्डेय

8.20. अपने जीवन में धार्मिक ग्रंथों – गीता, मानस आदि का स्वाध्याय, योग व मानवीय मूल्यों का अपने व्यक्तिगत जीवन में विकास करना, भारतीय संस्कृति की नैतिकता, बन्धुता, सहिष्णुता आदि शिक्षा का

जीवन में अपना कर भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य स्वस्थ समाज के निर्माण में हम अपना योगदान दे सकते हैं। मानवीय सोच में नैतिकता, पवित्रता, जीवन शैली सात्विकता अपना कर भावी पीढ़ी को मानसिक अवसाद से बचाने व मानवता के विकास हेतु अपने मानव जीवन पाने के दायित्व का निर्वाह कर सकते हैं। जीवन की सार्थकता व मोक्ष की प्राप्ति दुर्लभ मानव देह में पा सकते हैं।

– दिनेश कुमार मिश्रा

8.21. सनातन संस्कृति अपने आप में एक विशाल वृक्ष की भांति है, उसकी जड़ें दया से भरी हुई हैं, उससे उत्पन्न फल करुणामयी है, उसके नीचे बैठने से दया रूपी ममता की छांव मिलती है। भांति – भांति के पंक्षी, जीव – जन्तु, इस सनातन वृक्ष से अपना पोषक तत्व प्राप्त कर प्रकृति में भागीदारी प्रदान करते हैं। ऐसे विशाल सनातन संस्कृति को मैं कोटि – कोटि प्रणाम करता हूं!

यह सनातन संस्कृति गुरु की भांति है, जो हमें विविध ज्ञान प्रदान करती है, यह करुणामयी है, यह दया, क्षमा आदि गुणों के भण्डार से भरी पड़ी है।

– मुकेश झा

8.22. भौतिकता और आध्यात्मिकता से जुड़ने के लिए व्यक्ति को दोनों को समझने का प्रयास करना होगा। 'दया, करुणा, प्रेम, आस्था और परोपकार' आदि इस कार्य में विशेष सहयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

– डा० दीप्ति पाण्डेय

(विशेष – भौतिकता और आध्यात्मिकता के मध्य मानवीय विकास को लेकर – 'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट' के लगभग सभी सदस्यों ने जो प्रयास किया है वह सब प्रशंसनीय है। लेकिन इन दोनों के मध्य 'मानवता' और उससे जुड़े 'मानवीय मूल्य' कैसे विकसित और सवर्द्धित होंगे? – सबके लिए विचारणीय है।

व्यक्ति, जब भौतिकता से आध्यात्मिकता की ओर बढ़ेगा तो उसे शोधकर्ता कहा जायेगा और उसी क्रम जब वह आध्यात्मिकता से भौतिकता की ओर लौटेगा तो उसे 'देवांश तत्व' कहा जा सकता है। – संयोजक)

9. अध्यक्ष जी का प्रेरणायुक्त वक्तव्य निम्नक्रम में प्रस्तुत है –

परम आदरणीय गुरुजी एवं सम्मानित सदस्यगण;

कोरोना संक्रमण 'महामारी' के कारण आज पूरा विश्व त्रस्त है। वर्ष 2020 का आज तक का समय एवं आगामी कई माह सभी इससे प्रभावित रहेंगे। वैक्सीन की सम्भावना वर्ष के अन्त तक अथवा अगले वर्ष तक ही सम्भावित है। इस 'महामारी' के कारण ही हमारे ट्रस्ट की आमसभा की बैठक 'आन – लाइन' हो रही है।

मनुष्य के जीवन में अनेक तरह के कष्ट एवं कठिनाइयां आती हैं। यदि जीवन का सार देखा जाय तो मानव जीवन अनेक चुनौतियों, कष्टों एवं अथल पुथल से अधिक भरा होता है, सुख एवं शान्ति के समय कम आते हैं। कदाचित कष्टों एवं कठिनाइयों का आना एक अवश्यम्भावी घटना है जिसे हम चाहकर भी नहीं रोक सकते हैं। इनके लिए कुछ हद तक हम अपने प्रारब्ध को जिम्मेदार ठहराते हैं परन्तु बहुत कुछ हमारे नकारात्मक विचार, यथा – द्वेष भावनाएं, क्रोध, लालच, पारिवारिक लगाव आदि जिम्मेदार होते हैं। धार्मिकता एवं आध्यात्मिकता हमारे नकारात्मक विचारों को नियंत्रित कर हमारे अन्दर सकारात्मक विचार, यथा – दया, करुणा, शान्ति, सहिष्णुता, क्षमा, सेवा आदि विकास में सहायक होती है। धार्मिक विचार; चाहे किसी भी धर्म का क्यों न हो, जब तक वह मानव के अन्दर शाश्वत आध्यात्मिक नैतिक मूल्यों को स्थापित करने में सहायक है, तब तक वह समाज के लिए उपयोगी है, अन्यथा यदि वह नकारात्मक विचारों को उकसाने में मददगार है तो वह त्याज्य है।

अब प्रश्न यह उठता है कि शाश्वत मूल्यों का विकास व्यक्ति के अन्दर कैसे किया जाय। सामूहिक रूप से तो इसे बच्चों की शिक्षा के माध्यम से किया जा सकता है, परन्तु व्यक्तिगत तौर पर व्यक्ति के आत्मचेतना को जागृत कर। आत्म चिन्तन, ध्यान एवं गुरु के बताये मार्ग का अनुसरण कर इस चेतना को जागृत किया जा सकता है। ध्यान के अनेक तरीके हैं परन्तु प्रमुख रूप से चित्त को शान्त कर अपने अन्दर देखना अधिक प्रचलित है। इसके लिए अपने श्वासों के आवागमन को शान्त चित्त से देखना, दीपक पर ध्यान लगाना, मन्त्र जप आदि अनेक माध्यम हैं। परन्तु ध्यान में हमें अपने भूतकाल की घटनाओं, यादों एवं बातों की तरफ भटकाव रोकना होता है, उसी प्रकार भविष्य की

चिन्ताओं, भय, योजनाओं, सम्भावनाओं एवं आशाओं से भी ध्यान हटाकर वर्तमान में केन्द्रित करने का अभ्यास करना होता है। एक लम्बे अन्तराल की साधना के उपरान्त ही चित्त में शान्ति एवं सुख का अनुभव प्रारम्भ होता है जो किसी भी विषम परिस्थिति को सहने की शक्ति देता है। इससे नकारात्मक विचार नष्ट होने लगते हैं एवं सकारात्मक विचारों तथा नैतिक मूल्यों का प्रादुर्भाव होने लगता है। इस आत्म शक्ति के विकास से 'महामारी' से भी लड़ा जा सकता है। आत्महत्या, पारिवारिक विघटन, आपराध आदि सामाजिक बुराइयों पर भी नियंत्रण किया जा सकता है।

सभी माननीय सदस्यगण का जीवन दीर्घायु हो, सबके जीवन में सुख शान्ति आये, सभी स्वस्थ एवं निरोग रहें; इन्हीं शुभकामनाओं के साथ –

– अध्यक्ष / प्रबंधक न्यासी सदस्य,
'अज्ञानाश्रय ट्रस्ट'