

# ऋषि प्रसाद

संत श्री आशाराम महाराजन जे आश्रम मां प्रकाशित

Price: ₹ 5  
Language: Sindhi Devnagri  
Publication Date: 1<sup>st</sup> May 2020  
Year: 10 Issue: 11 (Continuing Issue: 328-329)  
Number of pages: 30 (including cover pages)

‘जितात्मा महर्षियुनि (आत्मज्ञानी महापुरुषनि) जी सेवा करण, धर्म शास्त्र जी सत्कथा सत्संग बुधण, सात्त्विक, धार्मिक ऐं ज्ञान-बुद्धनि खां साराह्वल महापुरुषनि जो सदाईं सान्निध्य लाभ वठण - इन तरह इहे सभु महामारीअ जे भयंकर वक्त ते, जिन मनुषनि जे मरण जो वक्त अनिश्चित आहे, तिन जे उन्न जी रक्षा करण वारियूं दवाळं चयूं वेयूं आहिनि.’

(चरक संहिता, विमान स्थान : ३.१७-१८)



पूज्य संत  
श्री आशाराम महाराज



सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

## आरोग्य लाइ खास

छो थींदियूं आहिनि महामारियूं ? १२ | रोग रोकेंदड़ शक्ती बधाइण वास्ते पूज्य साईंजन जा बुधायल असरदार उपाय २३  
विचडंदड़ बीमारियुनि खां बचाउ कीअं थिएं ? १४ | उन्हारे जे आजार ऐं गर्मीअ खां बचण लाइ खास २१



आशाराम महाराजन खे फासायो वयो आहे इहो सचु आहे. जेकदहिं सजायाफ्त कैदियुनि खे सरकार छुदे रही आहे त गलत तरीके सां दोषी ठहिरायल, नासाज तबीयत वारनि ८३ सालनि जे संत श्री आशाराम बाबा खे अवल रिहा करण घुरिजे.

- प्रसिद्ध न्यायविद् ऐं राज्यसभा सांसद श्री सुब्रमण्यम स्वामी

पूज्य साईंजन जा वचन अपनायो, विनाशकारी योग में पिणु | महामारी, रोग ऐं दुख दूर  
अविनाशी परमात्म योग पायो (सूर्यग्रहण : २१ जून) १७ | करण खातिर मंत्र २६

# धर्म लाइ केतिरो वक्त कढण घुरिजे ?

पूज्य साईजन सां सवाल जवाब



**सवाल : साई ! जीवन में धर्म लाइ केतिरो वक्त कढण घुरिजे ?**

पूज्य साईजन : धर्म छा आहे ? जेको सभिनी ब्रह्मांडनि खे धारण करे रहियो आहे ऐं जेको तव्हां जे शरीर खे धारण करे रहियो आहे, उन लाइ केतिरो वक्त कढण घुरिजे ? अडे ! मनुष जनम मिल्यो आहे मुक्त थियण लाइ ऐं उन लाइ वक्त न आहे त बाकी छा जे लाइ आहे, बंधन लाइ ! धर्म लाइ थोरो वक्त... धर्म कोई स्नान जी जगह आहे, जो थोरी देर में स्नान पाणी करे बाहर अची वजिजे ! धर्म लाइ केतिरो वक्त... न, सजो वक्त धर्ममय थी वजे. भोजन बि धर्ममय थी वजे, भगवान खे भोग लगे. निंड बि धर्ममय थी वजे... भगवत चिंतन कंदे कंदे. पती पत्नीअ जो, परिवार जो पालन पिणु भगवान जे नाते धर्ममय थी वजे. धर्म लाइ केतिरो वक्त कढिजे, इहो सवाल ई उचित न आहे. धर्म खे छटे जेतिरो वक्त तव्हां जी रहिया आहियो, हकीकत में ओतिरो वक्त तव्हां मरी रहिया आहियो, ओतिरो वक्त तव्हां पंहिंजो दुश्मन आहियो. धर्म खे छदींदा त अधर्म थींदो, अधर्म थींदो त दुख ईंदो. जिते जिते सुख आहे, शांती आहे, आनंद आहे, उहो धर्म जो फल आहे ऐं दुख, बेचैनी, अशांती आहे, उहो बेवकूफी, अज्ञान, मूर्खता जो फल आहे. रोज्ञानो जीवन धर्ममय हूंदो त ई हकीकत में जीवन थींदो. जेकदुहिं जीवन खे धर्म खां अलग कंदा त उहो पसुं-जीवन थी वेंदो. इन करे जेको कुझु बि करियो, इन भाव सां करियो :

**खाऊं पिऊं सो करूँ पूजा, हरूँ फरूँ सो करूँ परिकरमा, भाव न राखूँ दूजा ।**

भोजन करियो त बि 'अंतर्यामी परमात्मा मुंहिंजी दिल में बिराजमान आहे, मां उन खे भोजन कराए रहियो आहियां... उन खे भोग लगाए रहियो आहियां...' इन भाव सां करियो. भोजन करियो, हलो चलो... जेको बि करियो, इछा वासना जे वसि थी या कर्ताभाव सां न करियो, बल्कि भगवान जी प्रसन्नता लाइ ऐं भगवत भाव सां तरबतर थी करियो त उहो प्रभुअ जी पूजा थी वेंदो आहे. सृष्टीअ जी आदि में ईश्वरीय सत्ता हुई, हींअर आहे ऐं पोड बि रहंदी. उन सां ताल मिलाए जेको बि कर्म वहिंवार कंदा उहो सभु धर्म आहे. ईअं करण सां तव्हां त उन्नत थींदा, साणु साणु पंहिंजे सम्पर्क में अचण वारनि खे पिणु ऊचो उथारण में समर्थ थींदा वेंदा. माला फेरण या मंदर में वज्रण सां ई भजन, धर्म पूरो न थी वेंदो आहे. तव्हां जो हर हिकु वहिंवार तव्हां जी हकीकी उन्नती, शाश्वत उन्नती करण वारो थिए, इन जो नालो धर्म आहे.

जीवन जीअण हिक कला आहे. कला बिन मिन्टनि लाइ थोरई सिखी वेंदी आहे. कला वहिंवार में आणियो तदुहिं त उन जो लाभ आहे. इन करे जीवन जो सजो वक्त धर्ममय हुअण घुरिजे. परमात्म-सत्ता सां हिकु आकार थी उन जो वधि में वधि लाभ वठण जे प्रबंध जो नालो आहे 'धर्म'. इन करे धर्म लाइ कुझु वक्त न, सजो वक्त कढण घुरिजे.

# ऋषि प्रसाद

Year: 10 Issue: 11 Price: ₹ 5  
Continuing Issue: 328-329

Language: Sindhī Devnagrī  
Publication Date: 1<sup>st</sup> May 2020  
Number of pages: 30 (including cover pages)

**Owner :** Sant Shri Asharamji Ashram  
**Publisher :** Dharmesh Jagram Singh Chauhan  
**Printer :** Raghavendra Subhashchandra Gada  
**Place of Publication :** Sant Shri Asharamji Ashram, Motera, Sant Shri Asharamji Babu Ashram Marg, Sabarmati, Ahmedabad- 380005 (Gujarat).  
**Printed At :** Hari Om Manufactureres, Kunja Matralion, Paonta Sahib, Sirmour (H.P.) - 173025.  
**Editor :** Shrinivas R. Kulkarni  
**Co-Editor :** Dr. P.K. Makwana  
**Patron:** Shri Surendranath Bhargava, Former Chief Justice, Sikkim High Court, Former Chairperson, Human Rights Commission (Assam & Manipur), Former Justice, Rajasthan High Court

Please don't send your membership charges or any other type of payment in cash through registered or general post. Ashram will not be responsible for any amount lost in transit under such modes. **Send your money only through Money Order or Demand Draft (In the name of 'Hari Om Manufactureres' and payable at Ahmedabad).**

## Address for Correspondence:

'RISHI PRASAD' Sant Shri Asharamji Ashram, Sant Shri Asharamji Babu Ashram Marg, Sabarmati, Ahmedabad-380005 (Gujarat).

Ph. : (079) 27505010, 27505011, 61210888

Only for 'Rishi Prasad' Enquiry: (079) 61210742

E-Mail: ashramindia@ashram.org

Web-Site : www.rishiprasad.org

: www.ashram.org



## Subscription Fees (incl. postage)

Sindhī & Devnagrī	1 Year	2 Years	5 Years	Life
In India	₹ 30/-	₹ 55/-	₹ 120/-	₹ 290/-

Opinions expressed in this publication are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

## हिन अंक में...

- (१) सत्संग पराग  
... त सभु परेशानियूं दूर थी वेंदियूं ४
- (२) गीता अमृत  
कर्तव्यनिष्ठ ऐं महान बणजण जा महान दाका ६
- (३) ग्यारस महातम  
ग्यारस दीहं चांवर छो न खाइजनि ? ८
- (४) वदा दीहं, दिण वार, तिथियूं त्योहार ९
- (५) जीवन जी सुराण  
संत जो हिकु वचन लगो ! १०
- (६) ब्रह्मज्ञानी महापुरुषनि जी शरण में वज्रण  
सां सहज ई दुख दूर थींदा आहिनि ११
- (७) छो थींदियूं आहिनि महामारियूं ? १२
- (८) विचडंडद बीमारियुनि खां बचाउ कीअं थिए ? १४
- (९) महामारीअ अंतरा न मारिया त कंहिं मारिया ? १६
- (१०) विनाशकारी योग में पिणु अविनाशी परमात्मयोग १७
- (११) पूज्य साईंजन जो तंदुरस्तीअ जो प्रसाद २१
- (१२) रोग रोकींदइ शक्ती वधाइण जा असरदार उपाय २३
- (१३) सुखमय जीवन जूं अनमोल कुंजियूं २६
- (१४) संतनि जी हितकारी अनुभव वाणी २७
- (१५) तंदुरस्त सोच्यो, तंदुरस्त रहो २८

## Pujya Bapuji's Satsang on Various TV Channels



Daily 10 pm



Daily 7 am & 9 pm



Channel Available on  
www.ashram.org/live

\* 'DIGIANA DIVYA JYOTI' Channel is available on 'Digiana' Cable (Channel No. 109) in M.P.

\* 'TAKE PRARTHANA' Channel is available on TechOne Cable in Jammu.

Download From Google play Store :  
Rishi Prasad Official & Official &  
Rishi Darshan Apps

## सत्संग पराग

इहो कबे वठो त ऋभु पवेशानियूं दूब थी वेंदियूं !

- पूज्य साईजन

हिक हूंदी आहे सत् वस्तु, बी हूंदी आहे मिथ्या वस्तु. जेके मन जूं कल्पनाऊं, ऐं फुरणा आहिनि उहा आहे मिथ्या वस्तु. 'ही कंदुसि त सुखी थींदुसि' 'हू पाईंदुसि त सुखी थींदुसि' 'होदांह वेंदुसि त सुखी थींदुसि'... इनहनि वस्तुनि में उलझी उलझी माणहुअ पंहिंजे जीवन जा टुकर टुकर करे छदिया आहिनि.

सत् वस्तु अर्थात पंहिंजी आत्मा परमात्मा. सत्संग सां सत्त्वगुण वधाए असां पंहिंजे उन सत्य सरूप खे पाए वटूं. ब शयूं हूंदियूं आहिनि : हिक हूंदी आहे नित्य, बी हूंदी आहे मिथ्या. बुद्धीमान उहो ई आहे जेको मिथ्या वस्तु बदिरां नित्य खे, सत् वस्तुअ खे पसंद कंदो आहे. हकीकत में सत् वस्तु हिक ई आहे ऐं उहा आहे परमात्मा. पोइ उन खे परमात्मा चओ या आत्मा, ब्रह्म चओ या ईश्वर, राम चओ या शिव... तत्त्व दृष्टीअ खां सभु हिकु ई आहे.

मनुष खे नित्य जी प्राप्तीअ जो जतन ऐं मिथ्या जो सिर्फ उपयोग करण खपे. माणहू छा कंदा आहिनि ? जेको नित्य आहे उन दांहं ध्यान न दींदा आहिनि ऐं मिथ्या खे पाइण लाइ पंहिंजो पूरो जीवन खपाए छट्टींदा आहिनि. जेका वस्तु मिलंदी आहे उहा अगु में असां वटि न हूंदी आहे इन करे त मिलंदी आहे ऐं मिथ्या हुअण करे पोइ बि असां वटां हली वेंदी आहे. जेको अगु में न हो, उहो मिल्यो ऐं जेको मिल्यो उन खे छदिणो ई पवंदो, पर परमात्मा मिलंदो न आहे इन करे उहो छदिजंदो बि न आहे, उहो हरदम प्राप्त आहे.

अहिडी काई मिल्यल वस्तु न आहे जंहिं खे तव्हां सदाई रखी सघो. तव्हां खे जेका वस्तु मिली, मिलण खां अगु उहा तव्हां वटि न हुई, तट्टहिं त मिली. इन करे जेका वस्तु तव्हां खे मिली उहा तव्हां जी न आहे ऐं जेका तव्हां जी न आहे, उहा तव्हां वटि हमेश लाइ रही बि न सघंदी. अगु पोइ उन खे छदिणो ई पवंदो या उहा वस्तु तव्हां खे छदे वेंदी. पोइ उहा नौकरी हुजे, मकान हुजे, परिवार हुजे, पती हुजे पत्नी हुजे या तव्हां जी पंहिंजी देह ई छो न हुजे... देह बि तव्हां खे मिली आहे, इन करे देह बि छदिणी पवंदी.

बालकपण मिल्यो हो, छद्दिजी वयो. जवानी मिली आहे, छद्दिजी वेंदी. बुढापे ईदो, उहो बि हली वेंदो. मौत बि अची हली वेंदी, पर तव्हां में मिलण छद्दिजण न आहे. छो जो तव्हां शाशवत आहियो. मिल्यल शइ खे तव्हां सदाई रखी न सघंदा ऐं पंहिंजो पाण खे छद्दे न सघंदा आहियो, केदो सनातन सत्य आहे ! माणहू चवंदा आहिनि संसार खे छद्दण कठिन आहे, पर संत चवंदा आहिनि, संतनि जो अनुभव आहे त संसार खे सदाई रखण नामुम्किन आहे ऐं परमात्मा खे छद्दण नामुम्किन आहे. ईश्वर खे तव्हां छद्दे न सघंदा ऐं संसार खे तव्हां रखी न सघंदा.

बालकपण खे छद्दण जी मेहनत कई हुई ? न ! छद्दे वयो. जवानीअ खे छद्दण चाहींदा आहियो ? पंहिंजो पाण ई वजी रही आहे. बुढापे खे छद्दण जो जतन न करियो त बि छद्दिजी ई वेंदो. इन तरह निंदा स्तुती, मान अपमान सभु अजखुद छद्दिजी रहियो आहे. हिकु साल अगु तव्हां जी जेका निंदा स्तुती थी हुई, अजु तव्हां खे उन जो दुख या सुख थींदो आहे छा ? न, पुराणो थी वयो. उन वक्त त उहा निंदा दाढी पीढादायक लगी हूंदी, स्तुती अमृत जहिडी लगी हूंदी, पर अजु दिसो त उहे पुराणियूं थी वेयूं, तुछ थी वेयूं. संसार जी अहिडी का हालत न आहे जंहिं खे तव्हां रखी सघो. तव्हां खे छद्दिणो न पयो आहे अदा ! सभु छद्दिजंदो वयो आहे. जंहिं खे तव्हां कद्दिं न छद्दे सघंदा आहियो, उहा आहे सत् वस्तु ऐं जंहिं खे सदाई रखी न सघंदा आहियो उहा आहे मिथ्या वस्तु. इन करे मिथ्या जो उपयोग करियो ऐं सत् जो साक्षात्कार करे वठो. सत्संग इहो ई सेखारिंदो आहे.

२ शयूं द्दिठियूं वेयूं आहिनि : हिक उहा जेका वही रही आहे ऐं बी जेका रही पेई आहे. वहण वारी वस्तु आहे संसार ऐं रहण वारी वस्तु आहे परमात्मा. वहण वारी वस्तुअ जे वहण जो मजो वठो ऐं रहण वारी वस्तुअ जो साक्षात्कार करे रहण जो मजो माणियो त सदाई सरहा ई रहंदा. माणहू दुखी तद्दिं थींदो आहे, जद्दिं वहण वारी वस्तुअ खे रखण चाहींदो आहे ऐं रहण वारी वस्तुअ खां मुहं मोडे छद्दिंदो आहे.

माणहू जद्दिं जद्दिं दुख ऐं मुसीबतुनि खां घेरिजी वजे, तद्दिं तद्दिं समझी वठे त वहण वारे मिथ्या जगुत जी ममता हुन खे परेशान करे रही आहे ऐं हुन खे रहण वारी आत्मा जे विषय जो ज्ञान, उन लाइ प्रेम न आहे इन करे उहो परेशान आहे. जेके बि दुख, शोक, चिंता, भय रूपी अलगु अलगु मुसीबतूं अचनि, उनहनि सभिनी जो हिकु ई इलाज आहे त वहण वारी वस्तुअ खे वहण वारी मजो ऐं रहण वारी आत्मा सां प्रेम करियो त सभु परेशानियूं दूर थी वेंदियूं.

## गीता अमृत

- पूज्य साईजन

(अगें अंक खां हलंदड)

**कर्तव्यनिष्ठ ऐं निर्भय बणजण जा बच्यल २ दाका आहिनि :**

(३) मान अपमान या स्तुती निंदा दांहं ध्यान न दियण : कर्तव्य कर्म करण में घणा ई माणहू मान सम्मान कंदा आहिनि, साराह कंदा आहिनि त केई माणहू निंदा ऐं नफरत बि कंदा आहिनि. मान अपमान ऐं निंदा स्तुती - इहे सभु कर्तव्य कर्म खां केराइण वारा हूदा आहिनि. इन करे कर्तव्य निष्ठ माणहुअ खे शास्त्र जे मत मुताबिक कार्य कंदो रहण घुरिजे, स्तुती निंदा खां बेपरवाह रहण घुरिजे.

**अभिमानं सुरापानं गौरवं रौरवस्तथा ।**

**प्रतिष्ठा शूकरी विष्ठा त्रीणि त्यक्त्वा सुखी भवेत् ॥**

'अभिमान दारुं पीअण समान, घमंड रौरव नर्गु समान ऐं वाहवाही सूअर जी विष्ठा समान आहे. इन करे टेई त्यागु सुखी थी वजो.' इहे सभु ज़हर जियां आहिनि ऐं कर्तव्य पालण में रुकावट पैदा कंदा आहिनि. इन करे हमेशा इनहनि जो त्यागु ई करण घुरिजे.

(४) अनुकूलता प्रतिकूलता बिन्ही में प्रसन्न रहण : कर्तव्य पालन में अनुकूल या प्रतिकूल हालतूं उत्पन्न थींदियूं ई आहिनि. कर्तव्यशील माणहू न अनुकूल हालत में हर्षित थींदो आहे, न प्रतिकूल हालत करे हताश ऐं चिंतित थींदो आहे. हालतूं त वक्त अनुसार बदिल्जंदियूं रहंदियूं आहिनि, पर हर हालत में कर्तव्य कर्म जी धारा सदाई हिक जहिडी हलंदी रहण घुरिजे. प्रतिकूल हालत खां लाचार थी कर्तव्य कर्म जो त्यागु करण बिल्कुल उचित न आहे.

कर्तव्यनिष्ठ माणहू त प्रतिकूल हालतुनि खे बि कर्तव्य साधन में अनुकूल बणाए छदींदा आहिनि. इहो फकति मन जी प्रसन्नता सां ई मुम्किन आहे. सदाई प्रसन्न रहण, हर हालत खे खिलंदे मुशकंदे सहण कर्तव्य निष्ठा जी कसौटी आहे. संसार में जेके बि महापुरुष थिया आहिनि, उहे सभु चरित्रवान ऐं निष्ठावान हुअण सां गदु प्रसन्न चित्त ऐं खिलमुख पिणु हूदा हुआ. इन करे चयो वयो आहे 'हर रोग जी हिक दवा, खिलण सिखो अदा !'

इनहीअ करे हर हिक माणहू, उहो भले कहिडे बि पद ते छो न हुजे, पंहिंजे पद

जे अनुकूल (धर्म-अनुसार) कर्म कंदे हुन खे चरित्रवान बणजण खपे. पंहिंजे कर्म में निंदा स्तुतीअ जी चिंता करण बिना प्रसन्न चित्त थी प्रभु स्मरण साणु निर्भयता सां हिक चित्त थी कर्म में लग्गो रहण घुरिजे. इहा ई कर्म या कर्तव्य निष्ठा जी मर्यादा आहे. पंहिंजो कर्तव्य कर्म तत्परता ऐं प्रसन्नता सां पूरो करण ऊच दर्जे जी साधना आहे. **पंहिंजी पूरी सघ, मेधा (उत्तम बुद्धी) ऐं काबल्यत साणु सिद्धी असिद्धि (सफलता असफलता) जी चिंता करण बिना कर्तव्य पालण में लग्गो रहण ई धर्म आहे.** इनहीअ करे मनुष जा जेके नियत कर्म ऐं सुभावीक कर्म आहिनि, से सभु शास्त्रनि जा मुकरर कयल कर्म कंदो रहण घुरिजे.

भग्वान श्रीकृष्ण चवनि था :

**स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः ।**

‘पंहिंजे पंहिंजे कर्म में चडी तरह लग्गल माण्हू संसिद्धि (सम्यक् ज्ञान, आत्मज्ञान) प्राप्त करे वटंदो आहे.’ (गीता : १८-४५)

## अमृत कणा

### हव् हालत जो सदुपयोग करियो

- पूज्य साईजन

जीवन जी हर हालत जो सदुपयोग करियो. भले कहिडी बि हालत अचे - मान अचे, सुख अचे त चिंतन करियो त ‘प्रभु मुंहिंजो उत्साह वधाइण वास्ते मान देई रहियो आहे, सफलता ऐं सहूल्यत देई रहियो आहे. हे प्रभु ! तुंहिंजी अथाह कृपा खे धन्यवाद आहे !’

जीवन में कद्दहिं अपमान थिए, दुख अचे, असफलता अचे, विरोध थिए या काई आपदा अचे, तद्दहिं चिंतन करियो : ‘हे दयालु प्रभु ! तूं मूं खे उबतड हालतूं देई मुंहिंजी आसक्ती ऐं ममता मिटाए रहियो आहीं. मुंहिंजी परीक्षा वठी मुंहिंजो साहस ऐं समर्थी वधाए रहियो आहीं. हे प्रभु ! तुंहिंजी कृपा जी सदाई जय थिए !’

जेकद्दहिं पाण में अहिडी समझ जो विकास करे वरितो त पोइ काई बि हालत तव्हां खे लोदे न सघंदी ऐं तव्हां निर्मल मन सां आत्मदेव में स्थित थियण जी समर्थी पाए वटंदा.

**शादी सेवा- मिटी माइटीअ वास्ते ०९३२८१८०७७४ ते सम्पर्क करियो.**

अप्रैल-मई २०२० ●

● ७

## ग्यारस महातम

### व्यावस्य दीहं चावंर छो न खाइजनि ?

पूज्य साईजन विज्ञानिक रहस्य बुधाईदे चवंदा आहिनि : “संत डोंगरे महाराज चवंदा हुआ ग्यारस दीहं चांवर न खाइण खपनि. जेको खाईदो आहे उहो जणु हिक हिक चांवर जो दाणो खाइण वक्त हिकु हिकु जीवडो खाइण जो पाप कंदो आहे. संत जी वाणीअ में असां जी गति मति न हुजे त बि कुझु त सचाई हूंदी ई आहे. मुंहिजे मन में आयो ‘इन रीति हानि कीअं थींदी हूंदी ? छा थींदो हूंदो ?’

मूं खे शास्त्रनि मां इन शंका जो हलु मिल्यो त एकम खां अष्टमीअ ताई वातावरण मां, असां जे शरीर मां जल जो अंश सुकंदो वेंदो आहे, बुख वधीक लग्दी आहे ऐं अष्टमीअ खां पूनम या उमास ताई जल जो अंश शरीर में वधंदो आहे, बुख घटिजंदी वेंदी आहे. चांवर पोखण तोडे रधण में खूब पाणी लग्दी आहे. चांवर खाइण खां पोइ पिणु जल जो अंश वधीक उपयोग में ईंदो आहे. जल मां ठहियल रतु ऐं प्राण जी गतीअ ते चन्द्रमा जी गतीअ जो तमाम घणो असर थींदो आहे. छो जो सारे जल ऐं जल जे पदार्थनि ते चन्द्रमा जो दाढो प्रभाव पवंदो आहे. इन करे ग्यारस दीहं अगर घणो जल जो अंश खजाइण वारा पदार्थ जीअं त चांवर वगैरह खाइबा त चन्द्रमा जे बद प्रभाव करे असां जी सिहत ऐं प्रबंध ते बुरो असर थींदो आहे. जीअं जीवडा मरिया या कुझु अशुद्ध खाधो त मन खराब थींदो आहे, तीअं चांवर खाइण सां पिणु मन जी खफाई वधी वेंदी आहे.

हींअर इहो विज्ञानिक हल मिल्यो आहे त अष्टमीअ बाद जल जो अंश आंदोलित थींदो आहे ऐं अतिरो आंदोलित थींदो आहे, जो अगर तव्हां उनहनि दीहनि में समुंड जे वेझो देढ-बु सौ किलो मीटरनि ताई जा वण बूटा कटींदा त उनहनि खे बि रोगु लगीं वेंदो आहे.

हींअर विज्ञानी चवंदा आहिनि त मनुष खे हफते में हिकु दफो लंघण करण (उपवास रखण) घुरिजे, पर भारतीय संस्कृती चवंदी आहे : लाचारीअ जो नालो उपवास न... भग्वान जो प्रेम वधे ऐं उपवास बि थिए. ‘उप’ माना वेझो, ‘वास’ माना रहण - भग्वत भगती, भग्वत ध्यान, भग्वत ज्ञान, भग्वत स्मृतीअ जे वेझो अचण जो अवसर भारतीय संस्कृतीअ बणाए छदियो.



**व्रत कीअं छोड़जे ?** ग्यारस जो व्रत छोड़े, पहरियाई हल्को नास्तो या हल्को भोजन चबाड़े चबाड़े खाइजे. पेट हिकदम खाली ऐं वरी तुर्त ई दबाए दबाए न खाइजे या फल खाई बि पेट न भरिजे, न त कफ ठहंदो वेंदो. मुड, चणा, मुरमुरा (फुला) वगैरह व्रत छोड़ण लाइ सुठा आहिनि. जेके लदूं खाई व्रत खोलींदा आहिनि, उहे बदहाज़मे जो शिकार थींदा आहिनि. गादी हिकदम बंद कई ऐं चालू करे गेयर यकदम टॉप में विझी छदियो त डबुक डबुक... करे बंद थी वेंदी."

## वद्दा दींहं, दिण, वार, तिथियूं, त्योहार

**मई :** ४- त्रिस्पृशा मोहिनी ग्यारस (उपवास सां १००० ग्यारसुनि जे व्रत जो फल ऐं अनेक जनमनि जा मेरु पर्वत जेतिरा महा पाप नास). ५- वेसाख शुक्ल तेरस- इन दींहं खां वेसाखी पूर्णिमा (७ मई) ताई प्रभात जे पुज स्नान सां सजे वेसाख महिने जे स्नान जो फल ऐं गीता पाठ करण सां अश्वमेध यज्ञ जो फल. १०- श्री गणेश चोथ व्रत, चंडु उभरण १०:४० बजे. १४- विष्णुपदी संक्रांती (पुज काल : सुबुह जो १०:५३ खां शाम ५:१७ ताई) (ध्यान, जप ऐं पुज कर्म जो लख दफा फल). १८- अपरा ग्यारस (व्रत सां खूब पुजनि जी प्राप्ती ऐं वद्दा वद्दा पाप नास). २२- उमास. २४- चंडु. २६- मंगलवारी चोथ (सिजु उभरण खां रात १:०९ ताई). २८- गुरुपुष्य अमृतयोग (सिजु उभरण खां सुबुह ७:२७ ताई. ध्यान, जप, दान, पुज महा फलदायक), स्वामी टेऊंराम साहिब पुज तिथि.

**जून :** १- गंगा दसहडो. २- निर्जला ग्यारस (व्रत सां पुरुषोत्तम महिने सहित २६ ग्यारसुनि जे व्रत जो फल; स्नान, दान, जप, होम वगैरह अक्षय फलदायक). ५- पूर्णिमा. ८- गणेश चोथ व्रत, चं. उ. १०:१५ बजे, विद्यालाभ योग (गुजरात महाराष्ट्र छदे सजे भारत में). ९- मंगलवारी चोथ (सिजु उभरण खां रात ७:३९ ताई). १४- षडशीति संक्रांती (पुजकाल : मंझंदि १२:३९ खां सिज लथे ताई) (ध्यान, जप ऐं पुजकर्म जो ८६,००० दफा फल). १७- योगिनी ग्यारस (महा पाप मिटाए महान पुज दियण वारो ऐं ८८००० ब्राह्मणनि खे भोजन कराइण जो फल दियण वारो व्रत). २०- दक्षिणायण शुरु (पुजकाल : सिजु उभरण खां सिज लथे ताई) (ध्यान, जप ऐं पुजकर्म कोटी कोटी दफा वधीक ऐं अक्षय फलदायक). २१- उमास, कंकण आकार ऐं खंडग्रास सिज ग्रहण (पद्मे पेज १७). २२- चंडु.

## जीवन जी सुरहाण

संत जो वचन लवो, संयम सां जीवन टिडियो

- पूज्य साईजन

मुंहिजे गुरुदेव (भगवत चरण स्वामी श्री लीलाशाह साहिब) जे चरणनि में हिकु जवान संदसि बिन बारनि खे मथो टेकाइण वटी आयो ऐं चयो, 'साई ! ही तव्हां जा ई बार आहिनि.'

बाबा चयो, 'छो, कीअं ? बुई अलमस्त आहिनि ?'

हुन चयो, 'बाबा ! मुंहिजी नई नई शादी थी हुई, मां तव्हां जे सत्संग में आयो होसि. हिक, अधु घड़ी तव्हां जो सत्संग बुधो. उन दीहं सत्संग ब्रह्मचर्य ते हो. सत्संग बुधी, मां घर वजी पंहिंजी पत्नीअ खे समझाए छदियो त 'असां खे अगर पंहिंजे बार खे तेजस्वी, दिव्य बणाइणो आहे, बुढापे में मुसीबत न दिसिणी आहे त हींअर हीअ अवस्था संयम जी आहे.' बाबा ! मां ऐं मुंहिंजी जाल बुई यकराइ थी वयासीं, पर घर वारा चवंदा हुआ '२-४ महिना थी वया, अजा तूं पत्नीअ सां गदु कमरे में न रहंदो आहीं...' घर वारा चउ चउ कंदा हुआ. उहो सभु मां सहन करे वरितो. बुधो अणबुधो करे छदियो. छो जो हू ईश्वर जी राह, संयम जी राह ते कंडा पोखे रहिया हुआ त उनहनि जे गाल्हि जी कहिडी कीमत !

घर वारा दाढो परेशान कंदा हुआ त मां कदहिं कदहिं पंहिंजी फैक्ट्रीअ में ई सुम्ही पवंदो होसि, उते ई रही पवंदो होसि. पत्नी त राजी ई हुई. साई ! असां जे गोठ में ३७ बार बिया आहिनि हिननि जी उम्र जा - ५ खां १० सालनि जे विच जा ऐं २ ही जाड़ा बार. कुल ३९ बार आहिनि. बाबा ! असां जे ब्रह्मचर्य संयम ऐं तव्हां जे सत्संग जो अतिरो प्रभाव आहे, जो ही बुई जाड़ा भाउर उनहनि ३७ बारनि खे कुश्तीअ में, मजाक मस्तीअ में पुठिते करे छदींदा आहिनि.'

हाणे चओ, अधु हिक घड़ी ब्रह्मनिष्ठ संत जे संग जो अहिडो प्रभाव, जो ३९ बारनि मां उहे ब बार अवल ईंदा हुआ, अगिते हली उहे किये पहुता हूदा उहो त नारायण जाणे ! हिकु पुज हो त सत्संग में वयो हो. मूर्ती मंदर में त बिया माण्हू बि वेंदा हुआ, पर हू सत्संग में वयो हो. सत्संग जो, संत जो हिकु वचन हिन जे जीवन में अची वयो त हींअर हुन जी कीर्ती थी रही आहे ऐं हुन जे जीवन में केतिरो सुख शांती, केतिरी पुष्टी आई हूंदी !

# ब्रह्मज्ञानी महापुरुषनि जी शरण में वज्रण सां सहज ई दुख दूर थींदा आहिनि

(श्री आनंदमई माता जयंती : ३० अप्रैल)

आनंदमई माता जे हिक श्रद्धालु भगुत श्री अमूल्यकुमार दत्तगुप्त हीअ घटना बुधाई त : “मुंहिजे मित्र जी १०-१२ सालनि जी धीअ पाणीअ में बुदी मरी वेई. बिए दीहं मां उन दुखायल मित्र खे साणु वठी आनंदमई माता वटि वयुसि. मां माता खे पंहिजे मित्र जो सारो हालु बुधायो.

करुणाभरी दृष्टी विझंदे माता मित्र खे समझाइण लगी : “पाण खे कर्ता मज्जण करे तूं इन दुख खे स्वीकार कयो आहे. अगर ‘मुंहिंजो छोकरो, मुंहिंजी छोकरी...’ इहा भावना न हूंदी, अगर पत्नी पुट वगैरह खे भगवान जी अमानत समझंदें त कष्ट जो कोई कारण ई न बचंदो. जंहिं जी अमानत आहे, तंहिं खे मोटाए दियण में दुख न थींदो आहे, बल्कि हिक जवाबदारीअ खां मुक्त थी वयासीं ईअं सोचे शांती पाईदा आहियूं. जेकदहिं तो खे हकीकत में छोकरीअ सां स्नेह हुजे हा त रोअण पिटण जी जरूरत न पवे हा. पोइ त बस, भगवान खे प्रार्थना करि त हुन जी सद्गति थी वजे. तूं जदहिं बि पंहिंजी छोकरीअ लाइ रोअंदो रडंदो रहंदें, तदहिं हूअ तुंहिंजे अगियां अचण जी कोशिश कंदी, पर हूअ अची न सघंदी. छो जो जंहिं पर्दे जे करे हूअ तो खां अलग थी आहे, तंहिं खे फाड़े छदण जी ताकत हुन में न आहे. तुंहिंजी इन तरह जी कोशिश हुन लाइ कष्टदायक थींदी. तूं पंहिंजी धीअ लाइ रोअण पिटण चालू रखंदें त हुन जो कष्ट वधंदो वेंदो. इन खे स्नेह न चइबो आहे. इन करे हुन जे कल्याण लाइ, शांतीअ लाइ भगवान खे प्रार्थना कंदो करि.”

माता जा वचन बुधी मुंहिंजे मित्र खे खूब संतोष थियो.”

जिन दुखनि, कष्टनि, मुसीबतुनि खे सारो धन दौलत, योग्यता लगाए बि दूर न करे सघिबो आहे, सभु मित्र, माइत, हितेषी मिली करे बि जिन लाइ काई मदद न करे सघंदा आहिनि, अहिडियूं परेशानियूं, वदा वदा दुख ऐं कष्ट बि ब्रह्मज्ञानी महापुरुषनि जी शरण में वज्रण सां सहज ई दूर थी वेंदा आहिनि. जिन पूज्य साईजन जे सत्संग सान्निध्य जो लाभ वरितो आहे, तिन लखें करोड़ें माणहुनि इन जो प्रत्यक्ष अनुभव कयो आहे.

## छो थींदियूं आहिनि महामारियूं ?

सागुनि लक्षणनि वारनि ऐं घणनि ई माणहुनि खे मारण वारा रोग हवा, पाणी, देश (स्थान) ऐं काल जे बिगड़ण करे उत्पन्न थींदा आहिनि.

(१) **बिगड़ियल हवा** : मुंद जे उबतड़, तमाम तिखी, अति थधी या गरम, दाढी खुश्क तथा बदबू, ब्राफ, रेती, धूड़ि ऐं दूहें करे खराब थियल हवा खे रोगकारी मजियो वेंदो आहे. हाणोके वक्त में हवा वधीक खराब थियण करे घणनि ई किस्मनि जूं बीमारियूं पैदा थी रहियूं आहिनि.

(२) **बिगड़ियल पाणी** : जेको दाढी अलगु गंध ऐं अलगु रंग वारो हुजे, पीअण में न वणंदो हुजे, सवाद सही न हुजे, उहो पाणी बिगड़ियल हूंदो आहे. विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार खराब पाणीअ करे दस्त, हैजा, पेचिश, टाइफाइड ऐं साईअ जहिड़ियूं बीमारियूं फैल्जी सघंदियूं आहिनि.

(३) **बिगड़ियल देश** : जंहिं देश (स्थान, क्षेत्र या राष्ट्र) जा सुभाविक वर्ण, गंध, रस, स्पर्श बिगड़ी वया हुजनि, जिते धर्म, सत्य, लज, सदाचार, सुठो सुभाव ऐं सदगुण छद्रिजी वया हुजनि, नष्ट थी वया हुजनि, उहो खुद खराब थी वयो आहे, बिगड़ी वयो आहे- ईअं समझण खपे.

(४) **बिगड़ियल काल** : मुंद जे सुभाविक लक्षणनि खां अलगु या घटि वधि लक्षणनि वारो काल हितकारी न आहे.

बेमुंदाइती बरसात, गर्मी ऐं सर्दीअ करे घणेई बीमारियूं थींदियूं आहिनि. मुंदुनि जा कालखंड उनहनि जे रवाजी वक्त खां घटि वधि थियण करे बि रोग व्यापक थी वेंदा आहिनि. घणा वण कटाइण करे बरसात घटि पवण या बिना मुंद बरसात, किन देशनि द्वारा केमिकलस जरीअे बरसात वसाइण वगैरह सबब कुदरती मीजान बिगड़ी वयो आहे.

सृष्टीअ जो संचालन करण वारी ऐं सही संतुलन करण वारी जेका सर्व उच्च सत्ता आहे, उन जे नियमनि कानूननि खे भगवान जो मंगलमय विधान चयो वेंदो आहे ऐं उन जो सूक्ष्म रहस्य ब्रह्मज्ञानी महापुरुष ई जाणंदा आहिनि. इन करे अहिडनि महापुरुषनि जे सत्संग सान्निध्य खां विमुख समाज में संयम सदाचार नास थियण करे अधर्म वधंदो आहे. अधर्म अर्थात - मास आहार ऐं खराब खाधो पीतो, भोगु विलास जी बुख, कुदरती नियमनि जो उलंघन, मिलावट, तकनीकी

कतलखाननि में वदे पैमाने ते गांयुनि ऐं बियनि पसुनि जी हत्या वगैरह. इन मां बिया केतिरनि ई किस्मनि जा दोष ऐं रोग् उत्पन्न थींदा आहिनि.

महामारीअ जे कठिन काल में जदहिं जुदा जुदा तीबीबी तरतीबुनि सां बि हालतुनि ते काबु पाइण में नाकाम्याबी मिलण लग्दी आहे, तदहिं वदा वदा शक्तीशाली राष्ट्र बि रुली वेंदा आहिनि, पंहिंजे देश वासियुनि खे पीड़ा खां आजो करण में बेवस लाचार महसूस कंदा आहिनि. अहिड़ी स्थितीअ में जदहिं उन वक्त जूं स्थूल, भौतिक दवाऊं बि का खास राहत न देई सघंदियूं आहिनि, तदहिं उनहनि सभिनी राष्ट्रनि जे कल्याण जी भावना सां आयुर्वेद जा विश्व-हितेषी **महर्षि चरक** तुज ऐं असरदार उपाय बुधाईंदा आहिनि. चरक संहिता विमान स्थान जे ३.१५-१८ में महामारीअ जी सर्व सुलभ ऐं प्राण रक्षक दवा बुधाई वेई आहे :

‘सचु गाल्हाइण, हर जीव ते दया, दान, सद्वृत्त (शास्त्र में चयल ऐं शास्त्रनि जे रहस्य जे अनुभवी संतनि जे मार्गदर्शन अनुसार सदाचार जो पालन, शांती रखण ऐं पंहिंजे शरीर जी रक्षा, कल्याणकारी गोठनि ऐं नगरनि में निवास, ब्रह्मचर्य जो पालन, ब्रह्मचारियुनि ऐं जितात्मा महर्षियुनि (आत्मज्ञानी महापुरुषनि) जी सेवा करण, धर्मशास्त्र जी सत्कथा सत्संग बुधण, सात्त्विक, धार्मिक ऐं ज्ञानबृद्धनि खां साराह्यल महापुरुषनि जो सदाई सान्निध्य-लाभ वठण - इन तरह इहे सभु महामारी जे भयंकर काल में, जिन मनुषनि जे मरण जो वक्त अनिश्चित आहे, तिन जे उम्र जी रक्षा करण वारियूं दवाऊं चयूं वेयूं आहिनि.’

मरण वारनि खे मौत जे मुख मां कढी जीवन दान करण वारो वेद आहे ‘आयुर्वेद’ ! इहो वेद असां खे मार्गदर्शन देई रहियो आहे त ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषनि जो सत्संग सान्निध्य लाभ ऐं उनहनि जी सेवा ई परम हितकारी उपाय आहे, जंहिं सां सत्य, जीव-दया, परोपकार, सदाचार, ब्रह्मचर्य, अंदरीं शांती, शरीर-रक्षा जी कला, कल्याणकारी स्थान ते रहण - इहे सभु सदगुण सहज में प्राप्त थी वेंदा आहिनि ऐं उहे महामारीअ जे भयंकर काल में उम्र जी रक्षा करण वारियूं उत्तम दवाऊं चयूं वेयूं आहिनि.

महामुनि वसिष्ठजन योगवसिष्ठ महारामायण (निर्वाण प्रकरण उत्तरार्ध : ९८.९, १४) में तत्त्वज्ञानी पुरुषनि जो सहारो वठण जो उपदेश दींदि भगवान श्रीरामचन्द्र खे चवनि था : “भद्र ! राजाउनि खे खतम करण वारे, देश खे टिड़े पखेड़े छट्ण वारे ऐं अकाल वगैरह करे उत्पन्न थियल जनता (बच्चल पेज २५ ते)

## विचंडद बीमारियुनि खां बचाउ कीअं थिए ?

चरक संहिता (सूत्र स्थान : ७-६०) में चयो वयो आहे : 'हिन संसार में ऐं मरण खां पोइ सुख जी इछा वारे बुद्धीमान माणहुअ खे आहार, वहिंवार ऐं हर तरह जे क्रियाउनि में हितकारी वस्तुअ जे उपयोग जो परम जतन करण घुरिजे.' हिते आहार जो अर्थ फकति स्थूल भोजन ई न आहे. पंजनि इन्द्रियुनि द्वारा शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध - इनहनि सां जेको बि ग्रहण कबो आहे, उन खे 'आहार' ई चयो वयो आहे. इनहनि दांहं असावधानी रोग बीमारियुनि खे जनम दींदी आहे.

रोग अणुनि जे करे थियल बीमारियुनि खां बचण ऐं उत्तम सिहत लाइ बेहद जरूरी आहे त दोष भडकाइण वारनि कारणनि खां बचिजे.

बीमारी थियण बाद उन जो उपाय करण खां बेहतर आहे त बीमारी पैदा ई न थिए अगु में ई अहिडी सावधानी रखिजे, तंदुरस्त माणहुअ जे सिहत जी संभाल कजे - स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षण... (च.सं., सू.स्था. : ३०-२६)

### ब्रह्मज्ञानी महापुरुषनि जे उपदेश जो पालन करण सां लाभ

'आप्त पुरुषनि (ब्रह्मज्ञानी महापुरुषनि) जो उपदेश खास उदम करे प्राप्त करण ऐं चडी तरह उन जो पालन करण - इहे ब कारण मनुष जे रोगनि जी उत्पत्तीअ खां रक्षा कंदा आहिनि ऐं उत्पन्न रोग जल्द ठीक कंदा आहिनि.'

(च.सं., सू.स्था. : ७-५५)

तबीबी विज्ञान चवंदो आहे जीव-अणु या जहरी-अणु (bacteria or virus) रोग रोकेंदइ शक्ती घटि हुअण करे विचंडदा आहिनि. माणहू सुजागु ऐं खास तत्पर थी ब्रह्मनिष्ठ संतनि, सत्शास्त्रनि द्वारा बुधायल जीवन खे निरोगु, तंदुरस्त, रोग रोकेंदइ शक्तीअ भरियो बणाइण वारनि सूत्रनि जो पालन कनि त बीमारियुनि ऐं महामारियुनि खां बचण में मदद मिलंदी.

महामारियुं मनुष समाज खे घणो कुझु सेखारे रहियुं आहिनि, जीअं त -

(१) शख्सी ऐं समाजिक सफाई.

(२) कम करण वक्त दूरी रखंदे पंहिंजी सिहत ऐं आभा जी रक्षा करण.

(३) बियनि सां हथ न मिलाइण, प्राणियुनि खे छुहण ऐं हिक बिए जे स्वासो स्वास खां बचण.

(४) अंडा, मास आहार ऐं इलतुनि खां परे रहण तथा शुद्ध, सात्त्विक, वेष्णु खाधो खाइण. (५) बिगडियल रोजानी कृतकार खे सुधारण.

तंदुरस्तीअ जी रक्षा खातिर खास ख्याल में रखिजे :

- (१) पीअण लाइ टहिकाए ठारे, पोइ पाणीअ जो उपयोग कजे.
- (२) अगर हुजनि ऐं अनुकूल लग्नि त सुबुह जो तुलसी ऐं निम जा पन खाइजनि. (या तुलसी अर्क ऐं नीम अर्क पाणीअ में मिलाए पी सघिजे थो)
- (३) फ्रिज में रख्यल शयूं खाइण सां जटर अग्नी ढरी थींदी आहे ऐं इन साणु बियूं बि घणेई हानियूं थींदियूं आहिनि.
- (४) बजारी खाधे पीते खां बचिजे.
- (५) प्राणायाम, योगासन, सूर्यनमस्कार वगैरह शक्तीअ अनुसार कजे.
- (६) नरम गरम पाणीअ में थोरी हैड ऐं सींधो लूण विझी रोज १-२ दफो गुर्डियूं कजनि.

### रोग अणुनि रहित वातावरण जो निर्माण

\* घर में हर रोज काफूर ब्राण सां वातावरण जा रोग-अणु नष्ट थींदा आहिनि, शरीर ते बीमारियुनि जो हमलो आसानीअ सां न थींदो आहे.

\* अथर्ववेद (कांड १९, सूक्त ३८, मंत्र १) में ईंदो आहे 'जंहीं मनुष जे आसपास दवा रूपी गुगल जी स्नेष्ट सुगंध फैल्यल हूंदी आहे, तंहीं खे कोई रोग न सताईंदो आहे.' पूज्य साईंजन जे सत्संग में ईंदो आहे त "जीअं बिलीअ खे दिसी कूआ ऐं शींहं खे दिसी झंगली पसूं भजी वेंदा आहिनि, तीअं गुगल जो धूप जिते थींदो आहे, उतां रोग जा जीवडा भजी वेंदा आहिनि. गांइ जे सुकल छेणे (या गौ-चंदन धूपबत्ती जे टुकर) ते गीह जा फुडा, चांवर, काफूर, गुगल वगैरह धूप सामग्री विझी दूहों कजे या निम जे पननि जो दूहों पिणु करे सघिबो आहे.

थोरो गऊमूत्र पाणीअ में विझी घर में पोचो वगैरह लगाइजे. केमिकल वारो फिनायल रोग अणुनि खे मारींदो आहे, पर पवित्रता न आणींदो आहे, जदहिकि गऊमूत्र रोग-अणु रहित करण साणु पवित्रता पिणु बख्शींदो आहे [गऊमूत्र मां ठहियल पवित्रता दायक गौ शुद्धि सुगंध (फिनायल) जो उपयोग बि करे सघिजे थो].''

### डप न, सावधानी ज़रूरी आहे

दुकण सां तनाव वधंदो आहे ऐं तनाव सां रोग रोकींदइ शक्ती नास थींदी आहे. इन करे महामारीअ खां दुकण बदिरां इन सां वास्तो रखंदइ सावधानियूं ऐं उपाय करण लाइ सुजाग रहिजे. विश्व लाइ कठिन काल में जनता ताई सही, शास्त्रीय ज्ञाण पहुचाइण वारनि खे साधुवाद आहे ऐं भरमाईदइ गाल्हियूं फैलाइण वारनि खां खबरदार रहण ज़रूरी आहे.

## महामारीअ अतिरा न मारिया त कंहिं मारिया ?

- पूज्य साईजन

तव्हां पंहिंजे अंतःकरण में द्वेष रहित, अपराध रहित, विकार रहित अवस्था में विश्राम करियो, पोइ जेको थींदो दिठो वेंदो. मां केई दफा चई चुको आहियां, तव्हां अंदर में पको संकल्प करियो. कहिड़ी बि विचित्र, केतिरी बि कठिन हालत अची वजे, कहिड़ी बि मुसीबत अची वजे - अंदरां तयार रहो. मुसीबत मायूस थी वेंदी. जदहिं तव्हां दकंदा आहियो, तदहिं थोरी मुसीबत बि तव्हां ते भारी पइजी वेंदी आहे. मां सत्संग में दृष्टांतनि द्वारा केई दफा बुधायो आहे.

हिक काई छाया वजी रही हुई. सिद्धपुरुष दिसी वरितो. मन में उन खां पुछियो : 'केर आहीं, केदांहं वजी रही आहीं ?'

चयो : "मौत आहियां मौत ! हिन इलाके में दाढा पाप थिया आहिनि, जिन उहे पाप कया आहिनि, तिन माणहुनि जी जान वटण वजी रही आहियां. हैजा जी बीमारी फैलाईदसि."

"केतिरनि माणहुनि जी जान वटंदीअं ?"

"३००-४०० माणहुनि जी."

बाबा थोरा शांत थिया, अतिरे में त हूअ हली वेई.

खबर आई त गोठ में माणहू मरी रहिया आहिनि. सवें माणहू मरी वया. ६०० मरी वया... १००० मरी वया... २००० मरी वया... ३००० मरी वया... ४००० खां वधीक माणहू मरी वया. बाबा सोचियो 'हुन खे कूड़ गाल्हाइण जी ज़रूरत त न हुई, पोइ हुन मूं सां कूड़ छो गाल्हायो ?'

हाणे बाबा ध्यान त छा करे दिसनि, अखियूं खोले पंहिंजी सूक्ष्म वृत्तीअ सां निहारण लगा त उहा छाया वेंदी नजर आई. बाबा पुछियो, "तरसु त... तो कूड़ छो गाल्हायो ? तूं त चयो हो ३००-४०० माणहू मरंदा ऐं ही त ४००० खां वधीक माणहू मरी वया."

"मां त ३००-४०० खे ई मारियो. बाकी ब्रिया पंहिंजे भवाइते चिंतन करे ई मरी वया बेवकूफ माणहू !"

(बच्यल पेज २५ ते)



## पूज्य साईजन जा वचन अपनायो, वनाशकारी योग में पिणु अविनाशी परमात्म योग पायो

२१ जून २०२० (आर्तुवार) ते अचण वारो सूर्य ग्रहण सजे भारत सहित एशिया, अफ्रीका जे घणनि ई भाडनि, दखण-ओभर यूरोप ऐं ऑस्ट्रेलिया जे उत्तर वारे हिसे में दिसिजंदो.

इहो ग्रहण उत्तर भारत जे कुझु हिसनि में कंकण आकार ऐं घणे भाडे भारत में खंडग्रास दिसिजंदो. अगें साल २६ डिसेम्बर ते सूर्यग्रहण खां अगु 'ऋषि प्रसाद' में उन ग्रहण संबंधी जेका अगकथी छपाई वेई हुई त 'इन सां दाढी उलट पुलट थींदी...' उन जी सचाई उन ई असें में ऐं अजु बि दिसिजी रही आहे.

हिन साल २१ जून ते लगुण वारो सूर्यग्रहण बि दाढे कष्टदायक योग जो सर्जन करे रहियो आहे. इहो देश ऐं दुनिया लाइ महा दुखदाई आहे. इन योग सां पृथ्वीअ जो बारु हल्को थींदो. पूज्य साईजन चडो अगु बि सत्संग में इशारो कयो हो त "आसुरी वृत्तीअ जी सफाईअ जो वक्त अची रहियो आहे, दैवी वृत्तीअ जी पाड़ पोखिजी रही आहे. कुझु वक्त में सफाई थींदी, फाइटर भजी वेंदा, उदामी वेंदा."

पूज्य साईजन के ई दफा सत्संगनि में चयो आहे त जेके ग्रहण काल में उन जा नियम पालन करे जप साधना कंदा आहिनि, उहे न फकति ग्रहण जे बद असर खां बची वेंदा आहिनि, बल्कि महान पुज लाभ पिणु प्राप्त कंदा आहिनि. हिन दफे वारो ग्रहण जो योग जप साधना लाइ वधीक उपयोगी आहे. महर्षि वेदव्यास चवनि था : "आर्तुवार दींहं सूर्यग्रहण या सूमर दींहं चंडग्रहण अचे त 'चूडामणि योग' थींदो आहे. बियनि वारनि ते सूर्यग्रहण में जेको पुज मिलंदो आहे उन खां बि करोड़ दफा पुज 'चूडामणि योग' में चयो वयो आहे."

(निर्णयसिंधु)

ग्रहण करे थियण वारे बद असर खां मनुष समाज खे बचाइण लाइ ब्रह्मज्ञानी महापुरुष पूज्य साईजन न फकति पंहिंजे सत्संगनि द्वारा शास्त्रनि में चयल करण योग्य ऐं न करण योग्य गाल्हियूं माणहू माणहुअ ताई पहुचायूं आहिनि, बल्कि ग्रहण वक्त जप, साधन भजुन वगैरह जो प्रबंध पिणु पंहिंजे आश्रमनि में करायो आहे. पूज्य साईजन जा बेशुमार शिष, भगुत, सत्संगी पंहिंजे पंहिंजे घरनि में पिणु साईजन जे मार्गदर्शन अनुसार इन वक्त नियम पालींदे साधन भजुन कंदा आहिनि.

पूज्य साईजन जे सत्संग में ईदो आहे : “ग्रहण आहे त का न का उथल पुथल थींदी. अगर सुठो वातावरण आहे त उथल पुथल सुठे ढंग सां थींदी. जहिड़ी तरह रिज्यल मेणि में सुठो रंग विझो त सुठे रंग जी मेणिबत्ती ठहंदी आहे ऐं हल्को रंग विझो त हल्के रंग वारी मेणिबत्ती ठहंदी आहे, तहिड़ी तरह इनहनि दींहनि में जहिड़ो, जेतिरो जप तप थींदो आहे ओतिरो सुठो लाभ मिलंदो आहे.”

महापुरुष संत श्री आशाराम महाराज न फकति पुजदाई, पर अनिष्टकारी तिथियुनि, योगनि ऐं हालतुनि खे पिणु पंहिंजी उन्नतीअ जो साधन बणाइण जी कला सेखारींदा आहिनि. अहिड़नि उबतड़ या विनाशकारी योगनि में छा करण खपे ऐं छा खां बचण घुरिजे - इन बारे में पूज्य साईजन जे सत्संग में ईदो आहे :

“सूर्यग्रहण में ४ प्रहर (१२ कलाक) ऐं चंडग्रहण में ३ प्रहर (९ कलाक) अगु खां सूतक मजियो वेंदो आहे. इन वक्त सघारनि माणहुनि खे भोजन छदे द्वियण घुरिजे. इन सां उम्र, आरोग्य, बुद्धीअ जी कुशलता बरकरार रहंदी. बाकी जेके बालक, बुढा, बीमार ऐं गर्भवती स्त्रियूं आहिनि उहे ग्रहण खां १ खां १.५ प्रहर (३ खां ४.५ कलाक) अगु ताई चुपचाप कुझु खाई पी छदीनि त हली वेंदो. उन खां पोइ खाइण सां सिहत जी वदी हानी थींदी आहे. गर्भवती मायुनि खे त ग्रहण वक्त खास खबरदार रहण घुरिजे.

### शुभ अशुभ जी स्थिरता जो विज्ञान

चन्द्रमा ऐं सूर्य जे विच में पृथ्वी ईदी आहे त चंडग्रहण तथा पृथ्वी ऐं सूर्य जे विच में चंडु ईदो आहे त सूर्यग्रहण थींदो आहे. चंडग्रहण पूर्णिमा ते ऐं सूर्यग्रहण उमास ते ई थींदो आहे.

ग्रहण वक्त सूर्य या चंड जे किरणनि जो प्रभाव पृथ्वीअ ते पवण थोरी देर लाइ बंद थी वेंदो आहे. इन जो असर अग्नि-सोम द्वारा संचालित प्राणी-जगुत ते पिणु पवंदो आहे ऐं सूर्य-चन्द्र जे किरणनि द्वारा जेका सूक्ष्म तत्त्वनि में हलचल थींदी रहंदी आहे उहा बि उन वक्त बंद थी वेंदी आहे. असां जे सूक्ष्म खां सूक्ष्म उजवनि जी हलचल न जहिड़ी थी वेंदी आहे. इहो ई कारण आहे जो ग्रहण वक्त कोई बि गंदो भाव या गंदो कर्म कबो आहे त उहो स्थाई थी वेंदो आहे. छो जो पसार न थी सघंदो आहे.

इन करे चवंदा आहिनि त ग्रहण ऐं सूतक में भोजन त न कजे तथा ग्रहण खां थोरी देर अगु खां ई सुठा वीचार ऐं सुठा कर्म करण शुरू कजनि, जीअं सुठाइप

गहरी, स्थिर थीं दी वजे. सुटाइप गहरी, स्थिर थी वेंदी त माणहुअ जे सुभाव में, मति गति में सुख शांती ईंदी, उम्र, आरोग्य ऐं पुष्टी मिलंदी. अगर गंदगी स्थिर थी वेंदी, तमोगुण, रजोगुण स्थिर थी वेंदो त माणहुअ जे जीवन में चिंता, शोक, भय, विकार ऐं छिताइप गुसी वेंदी.

### खाधे जा पदार्थ खराब थियण खां बचाइण लाइ

ग्रहण खां अगु में ठहियल अन्न ग्रहण बाद न खाइण घुरिजे. ग्रहण खां अगु कढियल खीरु ऐं खीर, दही, दुध, गीह या तेल इनहनि मां कंहिं में ठहियल अर्थात् चडी तरह रधल अन्न (पुडी वगैरह) ग्रहण खां पोइ पिणु खाई सघिबो आहे, पर ग्रहण खां अगु इनहनि में कुशा विज्ञण जरूरी आहे.

सूतक खां अगु पाणी में कुशा, तिर या तुलसीअ जा पन विझी छदिजनि, जीअं सूतक काल में उहो उपयोग में आणे सघिझे. ग्रहणकाल में रख्यल पाणी ग्रहण खां पोइ उपयोग न करण घुरिजे, पर जेके ईअं न करे सघंदा आहिनि, उहे कुशा या तिर विझी रख्यल पाणी कम आणे सघंदा आहिनि.

ग्रहण जो बद असर न थिए, इन लाइ मुख्य तोरि कुशा जो उपयोग थींदो आहे. इन सां पदार्थ अपवित्र थियण खां बची वेंदा आहिनि. कुशा न आहे त तिर विझिजनि. इन सां बि शयुनि ते सूक्ष्म खां सूक्ष्म आभाउनि जो असर मुदो थी वेंदो आहे. तुलसीअ जा पन विज्ञण सां बि इहो लाभ थींदो आहे, पर खीर या खीर मां ठहियल शयुनि में तिर या तुलसी न विझिजे.

### ग्रहण काल में भुल्जी करे बि न कजे

ग्रहण काल में सावधानी रखिबी त जीवन थोरे वक्त में खूब पुजमय, सुखमय थींदो वेंदो. अगर असावधान रहिबो त थोरी असावधानीअ करे वदो दुंड सहणो पवंदो, दुख दिसिणो पवंदो. ग्रहणकाल में -

(१) भोजन करण वारो नीच गति पाईंदो आहे.

(२) जेको निंड कंदो आहे उन खे रोगु जरूर पकडींदो, उन जी रोगुनि जो मुकाबलो करण वारी शक्ती नास थी वेंदी.

(३) जेको पेशाब कंदो आहे उन जे घर में कंगाल्यत ईंदी आहे. जेको मल त्यागु कंदो आहे, उन जे पेट में कीआं थींदा आहिनि ऐं जीतनि जी जूणि में वजिणो पवंदो आहे.

(४) जेको चालू ग्रहण वक्त संसारी वहिंवार (सम्भोगु) कंदो आहे, उन खे

सूअर जी जूणि मिलंदी आहे.

(५) तेल मालिश करण या मेट लगाइण सां कोढ जी बीमारी थियण जो इम्कान वधी वेंदो आहे.

(६) ठगी करण वारो नांग जी जूणि में वेंदो आहे. चोरी करण वारे खे गरीबी घरे वेंदी आहे.

(७) जीव जंतु या कंहिं प्राणीअ जी हत्या करण वारे खे नर्गु जूणियुनि में वजिणो पवंदो आहे.

(८) पन, कख, काठी, गुल न पटण खपनि. दूंदण, ब्रश न करण घुरिजे.

(९) चिंता करण सां बुद्धी नास थींदी आहे.

### ही सभु करण सां संवारजंदो लोक तोडे परलोक

(१) सूर्य ग्रहण वक्त रुद्राक्ष जी माला धारण करण सां पाप नास थी वेंदा आहिनि, पर फैक्ट्रियुनि में ठहंदइ नकली रुद्राक्ष न, असली रुद्राक्ष सां.

(२) ग्रहण वक्त मंत्रदीक्षा में मिल्यल मंत्रजप करण सां उहो सिद्ध थींदो आहे.

(३) महर्षि वेदव्यास चवनि था : “चंडग्रहण ग्रहण वक्त कयल जप लख दफा ऐं सूर्यग्रहण वक्त कयल जप १० लख दफा फलदायक थींदो आहे.” इन करे तंदुरस्तीअ जो मंत्र जपिजो, ब्रह्मचर्य जो मंत्र बि सिद्ध करे वटिजो.

ग्रहण वक्त कयल ही हू कोई बि गलत या पाप कर्म अनंत दफा थी वेंदो आहे ऐं इन वक्त भगवत चिंतन, भगवत ध्यान, भगवत ज्ञान जो लाभ वटिजे त उहो माणहू सहज में भगवत धाम, भगवत रस पाईंदो आहे. **ग्रहण वक्त अगर भगवत विरह पैदा थिए त समझो उहो भगवान खे पाइण में बिल्कुल पको आहे, समझो उन भगवान खे पाए ई वरितो.** ग्रहण वक्त कयल जप, मौन, ध्यान, प्रभु सुमिरन अनेक दफा थी वेंदो आहे. ग्रहण बाद कपडनि सहित स्नान कजे.

### कल्पनातीत मेधा शक्ती वधंदी

नारद पुराण अनुसार सूर्यग्रहण ऐं चंडग्रहण वक्त उपवास कजे ऐं ब्राह्मी गीह खे आडुर सां छुहिजे, उन खे दिसंदे दिसंदे... (बच्यल पेज २८ ते)

(पेज २० जो बच्यल) ‘ॐ नमो नारायणाय ।’ मंत्र जो ८००० दफा (८० माला) जप कजे. थोरो शांत वेहिजे. ग्रहण पूरो थियण ते स्नान करण खां पोइ उहो गीह पीइजे त बुद्धी लासानी ढंग सां चमकंदी, बुद्धी शक्ती वधंदी, कल्पनातीत मेधा शक्ती, कवित्व शक्ती ऐं वचन-सिद्धी (वाक् सिद्धी) प्राप्त थींदी.’’

## पूज्य साईंजन जो तंदुरस्तीअ जो प्रसाद

उन्हारे जे आज्ञाब ऐं गर्मीअ खां बचण लाइ खास

(उन्हारे जी मुंद : १९ अप्रैल खां १९ जून ताई)

(१) उन्हारे में खाधो पीतो सवलो हजम थींदड़, थोरो घटि खाइण, पाणी घणो पीअण ऐं रात जो जल्दी सुम्हण, सुबुह जो सवेर उथी स्नान पाणी करण घुरिजे, जीअं गर्मी निकिरी वजे. स्नान लाइ मुलतानी मिटीअ जो उपयोग कजे.

(२) खाबे नासुअं खां स्वास खणी, ६० खां ९० सेकंड अंदर रोके गुरुमंत्र या भगवत नाम जो मानसिक जप कजे, पोइ साजे नासुअं खां धीरे धीरे छदिजे. ३ खां ५ दफा ईअं दुहराइजे. इन सां कहिड़ी बि गर्मी हुजे, अखियूं सडंदियूं हुजनि, चिड़चिड़यो सुभाव हुजे, फट फुरडियूं हुजनि उनहनि में आराम मिलंदो. रात जो सुम्हण वक्त थोरो टिफला चूरण फके छदिजे.

(३) उन्हारे में गर्मीअ खां बचण लाइ माण्हू थधा पेजु पीअंदा आहिनि. बाजारी पीअण जा पदार्थ, थाधलूं पीअण जी भेट में लीमे जी शिकंजी दाढी सुठी आहे. दही सिधी खाइण सिहत लाइ हितकारी न आहे, उन में पाणी विझी दुध ठाहे जीरो, मिस्री वगैरह विझी उपयोग करण हितकारी थींदो आहे.

(४) जंहिं जे शरीर में गर्मी घणी हुजे, अखियूं सडंदियूं हुजनि, तंहिं खे साजो पासो वराए थोरो सुम्हण घुरिजे, इन सां शरीर जी गर्मी घटि थी वेंदी. जंहिं जो शरीर थधो थी वेंदो हुजे ढिलो हुजे, तंहिं खे खाबो पासो वराए सुम्हण खपे, इन सां फुडती ईंदी.

(५) पित्त जी तकलीफ आहे त पाणी-प्रयोग कजे (अर्थात रात जो रख्यल अध खां देढ ग्लास पाणी सुबुह जो सिजु उभरण खां अणु पीइजे).

बियो, आवरे जो मुरबो खाइजे या आवरे ऐं कुंआर फर जी रस (Aloe vera Juice) गदे शरबत करे पीइजे. इन सां पित्त शांत थींदो आहे.

(६) वात दोष हुजे त अधु चमचो आवरा पाउडर, १ चमचो गीह ऐं १ चमचो मिस्री मिलाए सुबुह जो खाली पेट वटण सां वात दोष काबुअ में थींदो आहे.

(७) इन मुंद में तरियल शयूं न खाइण खपनि. गाढा मिर्च, अदरक, खटी लस्सी या दही दाढो नुकसान कंदी आहे. इन मुंद में त खीरणी खाइजे.

(८) जंहिं खे गर्मी घणी हुजे, अखियूं सडंदियूं हुजनि, तंहिं खे मुलतानी मिटी लगाए थोरी देर वेही, पोइ स्नान करण घुरिजे. इन सां शरीर जी गर्मी निकिरी वेंदी, मथे जो सूरु लही वेंदो.

(९) पिपल जे वण में पित्त शांत करण जी समर्थी हूंदी आहे. इन जे कचडनि पननि मां ठहियल १० ग्राम मुर्बो खाइजे. केतिरी बि गर्मी हुजे, शांत थी वेंदी.

**मुर्बो ठाहिण जी रीति :** पिपल जा २५० ग्राम गाढा कचिडा पन धोई, पाणीअ में टहिकाए, पीसे उन में हम वज्जन मिस्त्री ऐं देसी गांइ जो ५० ग्राम गीह गदे घटि गैस ते रखी छदिजे. घाटो थियण ते जदहिं पासनि खां गीह छट्टण लगे, तदहिं गैस बंद करे ठारे, कंहिं साफ बर्तन (कांच जी बर्नी उत्तम थींदी) में भरे रखिजे. रोजानो १०-१० ग्राम सुबुह शाम खीर सां खाइजे.

(१०) जंहिं खे गर्मी लगे उहो हिंदाणो चडी तरह खाए. फट फुरडियूं थी वया हुजनि त पालक, गजर (अंदिरियों पीलो पितो कढी), वंगीअ जी रस या नारेल जो पाणी पीअण सां सभु ठीक थी वेंदो आहे.

(११) जेके उघाडो मथो करे उस्स में बाहर निकिरंदा आहिनि, उनहनि जूं अखियूं कमजोर थी वेंदियूं आहिनि, बुढापे ऐं बोडाण जल्दी ईंदी आहे. उस्स में पेरे उघाडो मथे उघाडो असुल न घुमण घुरिजे. जेके तीर्थयात्रा करण वेंदा आहिनि, उनहनि खे बि पेरे उघाडो न घुमण घुरिजे.

**(१२) आरायूं हुजनि त :** \* निम जा १० ग्राम गुल ऐं थोरी मिस्त्री पीसे पाणी विझी खाली पेट पी छदिजे. इन सां आरायूं झटि लही वेंदियूं.

\* नारेल जे तेल में लीमे जी रस विझी लगाइण सां पिणु आरायुनि में आराम मिलंदो आहे.

\* मुलतानी मिटी (मेट) हणी स्नान करण सां राहत मिलंदी आहे.

(१३) पलाश जे गुलनि जे ५० ग्राम काढे में थोरी मिस्त्री मिलाए पीअण सां पिणु गर्मी गायब थी वेंदी आहे.

## महामारी नामंजूर आहे त ही अमल में आणियो

- स्वामी रामतीर्थ

जेकदहिं घर जी कलह, दुकर (अकाल), महामारी वगैरह कबूल न आहे त पवित्रता, ब्रह्मचर्य, दिल जी शुद्धी, निर्मल आचार वीचार खे अमल में आणियो.

# रोग रोकेंदड़ शक्ती वधाइण वास्ते पूज्य साईजन जा बुधायल असरदार उपाय

वातावरण में मौजूद रोग जा जुजा हमेशा शरीर ते हमलो कंदा रहंदा आहिनि. जदहिन शरीर जी रोग रोकेंदड़ सघ घटि हूंदी आहे, तदहिन रोग ऐं बीमारियूं घेरे वेंदा आहिनि. शरीर-बल, मन-बल ऐं प्राण-बल घटि हुअण करे रोग रोकेंदड़ शक्ती घटि हूंदी आहे. साईजन जा बुधायल हेठियां असरदार उपाय करण सां तन, मन ऐं प्राण बलवान थींदा तथा रोग रोकेंदड़ शक्ती मजबूत रहंदी.

(१) जेके माणहू सुबुह जी शुद्ध हवा में प्राणायाम कंदा आहिनि, उनहनि जो प्राणबल वधण करे रोग रोकेंदड़ शक्ती वधंदी आहे तथा केई रोगनि जा जीवडा मरी वेंदा आहिनि. जेके प्राणायाम वक्त ऐं उन खां सवाइ बि गहरो स्वास खणंदा आहिनि, उनहनि जे फिफड़नि जे कम न कंदड़ हवा जे कोशनि खे प्राणवायु मिलण लगंदी आहे त उहे बि क्रियाशील थींदा आहिनि. नतीजे तोरि शरीर जी कम करण जी सघ वधंदी आहे ऐं रतु शुद्ध थींदी आहे, नाडियूं शुद्ध रहंदियूं आहिनि, जंहीं करे मन प्रसन्न रहंदो आहे.

गांइ जे सुकल छेणे या अडरनि ते हिकु चन्चो अर्थात ८-१० मि.लि. गीह जा फुड़ा विझी धूप करण सां हिकु टन शक्तीशाली वायु ठहंदी आहे. अहिडे वातावरण में प्राणायाम करण सां केतिरो फायदो वठी सघिबो आहे उहो वर्णन करण खां परे आहे. वायु जेतिरी बलवान हूंदी, मन, बुद्धी, सिंहत ओतिरी बलवान थींदी.

(२) सूर्य किरणनि में अद्भुत रोग रोकेंदड़ शक्ती हूंदी आहे. संसार जो कोई वैद्य या कोई इन्सानी उपाय ओतिरी दिव्य तंदुरस्ती ऐं बुद्धीअ जी दृढता न देई सघंदो आहे, जेतिरी सुबुह जे कोमल सूर्य-किरणनि में लिकल ओज तेज मां मिलंदी आहे. सुबुह जो सूर्य खे अर्गु दियण, सूर्यस्नान (मथो कपड़े सां ढके ८ मिन्ट सूर्य तरफ मुंह ऐं १० मिन्ट पुठी करे वेहण) तथा सूर्य नमस्कार करण सां शरीर सघारो ऐं बलवान थींदो आहे.

डॉ. सोले जो चवण आहे : "सूर्य में जेतिरी रोग नास करण जी शक्ती आहे, ओतिरी संसार जी बी कंहीं शइ में न आहे."

(३) तुलसीअ जो १-२ बूटो घर में जरूर हुअण घुरिजे. बियूं दवाऊं जीवडा  
अप्रैल-मई २०२० ● ————— ● २३

मारींदियूं आहिनि, पर तुलसीअ जी हवा त जीवड़ा पैदा ई न थियण दीदी आहे. तुलसीअ जे बूटे जो चौतरफ २०० मीटरनि ताई प्रभाव रहंदो आहे. जेको माण्हू सुबुह जो तुलसीअ जा ५-७ पन चबाड़े पाणी पीअंदो आहे, उन जी स्मरण शक्ती वधंदी आहे, ब्रह्मचर्य मजबूत थींदो आहे. सर्वे बीमारियूं दूर करण जी शक्ती तुलसीअ जे पननि में आहे. तुलसीअ जा बिज हिक चप्टी खणी रात जो पाणीअ में पिसाए सुबुह जो पीअण सां माण्हू वदी अवरजा वारो थींदो आहे ऐं उन जी जीवन-शक्ती घणियुनि ई बीमारियुनि खे भज्राइण में सघारी ऐं सबल रहंदी आहे.

(४) स्वास स्वास जी भगवत नाम जप सहित मानसिक गुणप (विच में भुल्लजण बिना ५४ या १०८ ताई) या अजपाजप कजे.

(५) खुशीअ जहिड़ी खोराक न आहे, गुणतीअ जहिड़ो मर्ज न आहे. सभिनी रोगनि ते खिलण जो दवा जहिड़ो उत्तम असर थींदो आहे. खिलण साणु भगवत नाम जो उचारण ऐं भगवत भाव हुअण सां विकार दूर थींदा आहिनि, चित्त जो प्रसाद वधंदो आहे ऐं घुरबल लियाकतुनि जो विकास थींदो आहे. हरिनाम, राम नाम ऐं अँकार जे उचारण सां केतिरियूं ई बीमारियूं भजी वेंदियूं आहिनि ऐं रोग रोकेंदड़ शक्ती वधंदी आहे. दींहं जी शुरुआत में भगवत नाम उचारण करे सात्त्विक खिल (देव मनुष जियां खिलण जो प्रयोग करण) सां तव्हां सजो दींहं ताजा तवाना ऐं ऊर्जा सां भरपूर रहंदा आहियो, प्रसन्न चित्त रहंदा आहियो. खिल तव्हां जो आत्म विश्वास बि वधाईंदी.

(६) निम जा पन, फल, गुल, टारियूं, पाड़ - इहे पंज शयूं गदे मथां देसी गीह विझी घर में धूप करण सां मरीज खे तत्काल आराम मिलंदो आहे, रोग रोकेंदड़ शक्ती वधाईंद वतावरण ठहंदो आहे.

(७) निम ऐं कुंआर फर (घृतकुमारी) जी कौड़ाण घणे ई बीमारियूं दूर कंदी आहे. कुंआर फर जीवड़ा मार (antibiotic) ऐं जहर नास कंदड़ बि आहे. इहो तंदुरस्त कोशिकाउनि जो निर्माण करे रोग रोकेंदड़ सृष्टे खे मजबूत करण लाइ अति उपयोगी आहे. [नीम अर्क ऐं घृतकुमारी रस (Aloe vera Juice) जो उपयोग बि करे सघिजे थो.]

(८) शुद्ध च्यवनप्राश मिले त उन जो हिकु चम्चो (१० ग्राम) या आवरा पाउडर हिकु चम्चो वठण सां हाजमो सृष्टो सालिम ऐं मजबूत थींदो. रोग रोकेंदड़ शक्ती बि वधंदी. [डायबटीज (diabetes) वारा शुगर फ्री च्यवनप्राश खाइनि.]



## रोग रोक्यादंड अघ वधाइण वास्ते कुड्डु बिया उपाय

(१) ध्यान ऐं जप अनेक रोगनि लाइ लाभदायक थींदो आहे. इन सां दवाई इलाजनि जी जरूरत घटि पवंदी आहे. ध्यान वक्त घणनि ई किस्मनि जा, सुख जो अनुभव कराईदंड मस्तक जा रसायण तव्हां जे सृष्टे ऐं कोशिकाउनि (neurons) खे तरबतर कंदा आहिनि. सेरोटोनिन, गाबा, मेलाटोनिन वगैरह अहिम्यत भरिया रसायण बि वधंदा आहिनि. इन सां तनाव, चर्याइप, निंड न अचण जी तकलीफ दूर थींदी आहे ऐं मन में आनंद, प्रसन्नता वगैरह सहज में ईंदी आहे.

रटगर्स विश्वविद्यालय, न्यूजर्सी जे खोज कर्ताउनि दिटो त ध्यान जो अभ्यास करण वारनि जो मेलाटोनिन जो दर्जो लगभग ९८% वधी वेंदो आहे. कंहिं कंहिं जो इहो ३००% खां बि वधी वेंदो आहे. मेलाटोनिन जो कम आहे तनाव घटि करण, सुठी निंड, रोग रोक्यादंड सृष्टे खे क्रियाशील करण, कैंसर ऐं बियनि शारीरिक मानसिक रोगनि खां रक्षा करण.

(२) टमाटा, गुलगोभी, जाणि ऐं नारंगी रोग रोक्यादंड शक्ती वधाईदा आहिनि. इन करे भोजन में इनहनि जो उपयोग कजे. हैड, जीरो, दालचीनी ऐं धाणा कम में आणिजनि. हालतुनि खे दिसंदे थोरे अंदाज में थूम बि विझी सघिजे थी.

(३) १५० मि.लि. खीर में अधु नढो चम्चो हैड विझी टहिकाए टींहं में १-२ दफो पीइजे.

---

(पेज १३ जो बच्यल) जे जोश खे तत्त्वज्ञानी पुरुष तपस्या जे प्रताप, सत्कर्मनि जे अनुष्ठान, साम (मैत्रीभाव जी नीती) वगैरह उपायनि सां अहिडी तरह पकडे रोके छटींदा आहिनि, जहिडी तरह भूकम्प खे पर्वत. आपदाउनि में, बुद्धी नास थियण ते, बुख उज, शोक मोह, जरा मरण वगैरह कलेशनि में, व्याकुल देशनि में ऐं तमाम वदनि संकटनि वक्त सज्जणनि जी गति संत ई आहिनि.''

---

(पेज १६ जो बच्यल) मुसीबत में अतिरी ताकत न हूंदी आहे, जेतिरो माण्हू मुसीबत जे डप खां दकी पाण ई कल्पना करे मुसीबत जो बल वध्यल महसूस कंदो आहे. भोग् में अतिरो सुख न हूंदो आहे, जेतिरो भोग्गीअ खे शुरुआत में दिसिजंदो आहे. पोइ दिसो त नास थी वेंदो आहे.

तव्हां जगुत जो सुभाव चडी तरह जाणंदा त उन जे चंबे खां छुटिजी वेंदा ऐं भगवान जे सुभाव खे जाणंदा त उन जे नित्य प्रेमरस में हिकु आकार थी वेंदा !

# सुखमय जीवन जूं अनमोल कुंजियूं

## कर्ज खां मुक्तीअ जी कुंजी

प्रदोष व्रत जेकदहिं मंगल दीहं अचे त उन खे 'भौम प्रदोष व्रत' चवंदा आहिनि. मंगलदेव कर्ज हर्ता हुअण करे कर्ज खां मुक्त थियण लाइ ही व्रत खास फलदायक आहे. भौम प्रदोष व्रत दीहं संध्या वक्त भगवान शिव ऐं सत्गुरुदेव जो पूजन करण सां उनहनि जी कृपा सां जल्दी कर्ज खां मुक्ती मिली वेंदी आहे. पूजा करण वक्त ही मंत्र चइजे :

**मृत्युञ्जय महादेव त्राहि मां शरणागतम् ॥ जन्ममृत्युजराव्याधिपीडितं कर्मबन्धनैः ॥**

इन दैवी सहायता साणु पाण पिणु थोरो पुरुषार्थ कजे.

(हिन साल 'भौम प्रदोष व्रत' ५ ऐं १९ मई तथा १५ ऐं २९ सेप्टेम्बर ते आहे)

## सुख शांती ऐं धन में बरकत वास्ते

कंहिं शुभ महूरत में अच्छे पलाश जो हिकु या वधीक गुल आणे टिजोड़ीअ में संभाले रखण सां उन घर में सुख शांती रहंदी आहे, धन जो वाधारो थींदो आहे.

## महामारी, रोग ऐं दुख दूख करण खातिर मंत्र

अग्नि पुराण में महर्षि पुष्कर परशुरामजन खे चवनि था : यजुर्वेद जे हिन (हेठें) मंत्र सां दूर्वा द्वारा १० हजार आहुतियूं देई होता (यज्ञ में आहुती दियण वारो माण्हू या यज्ञ कराइण वारो पुरोहित) गोठ या राष्ट्र में फैल्यल महामारीअ खे शांत करे. इन सां रोग खां पीडित मनुष रोग खां ऐं दुखी माण्हू दुख खां छुटकारो पाईदो आहे :

**काण्डात्काण्डात्प्ररोहन्ती परुषः परुषस्परि । एवा नो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च ॥**

(यजुर्वेद : अध्याय १३, मंत्र २०)

## संकट नास कंदड़ मंत्रराज

नृसिंह भगवान जो स्मरण करण सां महान संकट खां छुटकारो मिलंदो आहे. माण्हू जदहिं कंहिं भयानक आफत खां घेरियल हुजे या वदे अनिष्ट जो अंदेशो हुजे, तदहिं भगवान नृसिंह जे हिन मंत्र जो वधि में वधि जप करण घुरिजे :

**ॐ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम् ।**

**नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम् ॥**

# संतनि जी हितकारी अनुभव-वाणी

भजन नौका बिना...

- संत दयाबाई

बहे जात हैं जीव सब काल नदी के माहिन ।

‘दया’ भजन नौका बिना उपजि उपजि मरि जाहिन ॥

सभु जीव काल रूपी नदीअ में वही रहिया आहिनि. संत दयाबाई चवे थी भगवत भजन रूपी बेड़ीअ बिना जीव बार बार ज़मंदा मरंदा रहंदा आहिनि.

तूर्त उन जो पलउ पकिड़

- सूफी संत मौलाना जलालुद्दीन रुमी

दामने ओ गीर जूदतर बेगुमां । ता रिही आज आफते आखिरी जमां ॥

‘हे मनुष ! तूं तूर्त ई उन परमात्मा जो पलउ पकिड़े वटु, जीअं तूं अंत वेले जे आपदाउनि खां अजु ई बची सघीं.’

सत्गुरुअ जी सेवा उत्तम आहे

- गुरु अमरदास

हे अदा ! सर्वव्यापक परमात्मा हरि गुणहीन जीवनि खे सत्गुरुअ जी सेवा में लगाए माफ कंदो आहे. सत्गुरुअ जी सेवा उत्तम आहे, छो जो उनहनि जी सेवा करण सां भगवत नाम में चित्त लगंदो आहे.

मरी कखे युगनि जा युग जीअंदो रहियो

- संत यारी साहब

सत्गुरुअ जी चरण रज खणी बिन्ही अखियुनि जे विच में अंजन लगायो अर्थात गुरुदेव जे ब्रह्मज्ञान जे उपदेश ऐं ध्यान सां टीं अखि - ज्ञान जी अखि जागृत कई. उन सां अज्ञान अंधकार दूर थियो, ज्ञान जो प्रकाश थियो. उन ज्ञान जे प्रकाश सां निर्गुण परमात्मा जो अनुभव थियो. जंहिं परमात्मा में करोड़ें सूर्य सघन रूप में लिंकल आहिनि, तंहिं टिन्ही लोकनि जे स्वामीअ खे पंहिंजे प्रियतम रूप में पाए मां धन्य थी वयुसि.

संत यारी साहिब चवनि था सत्गुरुअ जेका कृपा कई उन सां मां मरी करे  
अप्रैल-मई २०२० ● ● २७

अर्थात मरणधर्मा शरीर में अहंबुद्धी नास थियण करे युगनि ताई जी रहियो आहियां.

## साधना में अद्भुत संजोगु

- संत थानेदार (ठाकुर रामसिंह)

जेकद्रहिं शिष श्रद्धालु आहे या समर्थ गुरु मिली वजनि त बि उहो परमात्मा प्रघट थी वेंदो आहे. अगर ब्रई मिली वजनि मतलब श्रद्धालु शिष खे समर्थ गुरु मिलनि त छा गाल्हि कजे ! साधना जे क्षेत्र में अद्भुत संजोगु आहे ! शिष खे गुरुअ लाइ जेतिरो ऊच भाव ऐं श्रद्धा हूंदी, उहो ओतिरो ऊचो उथी सघंदो.

## तंदुरस्त सोच्यो, तंदुरस्त रहो

- पूज्य साईजन

तव्हां जो मन जहिडो सोचींदो आहे, तन में तहिडा जुजा ठहण लग्ंदा आहिनि. शोक ऐं बीमारीअ वक्त बि शोक ऐं बीमारीअ जो चिंतन न करियो, बल्कि पको निर्णय करियो त 'मां तंदुरस्त आहियां, निरोगु आहियां... मां बिल्कुल ठीक थी रहियो आहियां, प्रसन्न थी रहियो आहियां. मुंहिंजो सहायक ईश्वर आहे, सत्गुरु आहिनि, पोइ मां छो द्रकां !' त तव्हां जा अहिडा ई सिंहतबख्श, अमृतमय हितकारी जुजा ठहण लग्ंदा.

जेको खुश रहंदो आहे, प्रसन्न रहंदो आहे उन जे बीमारियुनि जो जहर बि नास थियण लग्ंदा आहे, उन जा तंदुरस्तीअ जा जुजा ठहण लग्ंदा आहिनि ऐं जेको थोरी थोरी गाल्हि ते दुखी, चिंतित थींदो आहे, डिजी वेंदो आहे, बीमारीअ जे चिंतन में खोहियल रहंदो आहे, उन जे शरीर में रोगु जा कणा ठहंदा रहंदा आहिनि. इन करे तव्हां तंदुरस्त रहो, प्रसन्न रहो ऐं शरीर जा रोगु मन ताई अचण न दियो, मन जा रोगु, मन जा दुख बुद्धीअ ताई न अचण दियो ऐं बुद्धीअ जो रागु द्वेष 'स्व' ताई न अचण दियो. 'स्व' खे सदाई स्वस्थ रखो.

## सभिनी सफलताउनि जो बुनियाद

संयम ई तंदुरस्तीअ जो बुनियाद आहे. संयम ई सुख, शांती ऐं शक्तीअ जो झरणो आहे. संयम ई मनुष जे अंदर में अनंत उद्यम, उत्साह, अध्यवसाय (लगातार पुरुषार्थ) आणींदो आहे. संयम ई मनुष खे दृढता ऐं कष्ट सहण जी सघ दींदो आहे.

हर दुक में मधुरता हैं शक्तीअ जो अहसास

# सिहतबख्श पौष्टिक शरबत ऐं पेज

## पलाश शरबत



₹ 60  
Wt. 984 ग्राम  
900 मि.लि.

इन जे उपयोग सां तुर्त शीतलता ऐं फुडती ईदी आहे. पित्त जा रोग (जलन, प्यास वगैरह) शांत थींदा आहिनि. गर्मी सहण जी शक्ती मिलंदी आहे ऐं केतिरनि ई किस्मनि जे चमडीअ जे रोगनि में राहत मिलंदी आहे. इहो पेशाब संबंधी परेशानियुनि लाइ असरदार आहे. पलाश 'रसायण' अर्थात बुढापे ऐं उन जे करे थींदइ रोगनि खे दूर रखण वारो तथा अखियुनि जी जोति ऐं बुद्धी वधाईदइ आहे.

## गुलाब शरबत

इहो मधुर ऐं सवादी हुअण सां गदु शारीरिक मानसिक थकावट मिटाईदइ आहे. घणी उज, अंदरीं जलन, चित्त जी अणस्थिरता, अखियुनि ऐं पेशाब जी जलन वगैरह वास्ते पिणु इहो अक्सीर आहे.



₹ 64  
Wt. 984 ग्राम  
900 मि.लि.

## मैंगो ओज

अंब जी रस सां सतनि ई धातुनि जो वाधारो थींदो आहे. इहो दिल लाइ उत्तम पोषक आहे. वीर्य जी शुद्धी ऐं वाधारो कंदो आहे, सुस्ती दूर कंदो आहे. पेशाब साफ आणींदो आहे. गुर्दनि (kidneys) ऐं मसाने लाइ शक्तीदायक आहे. कमजोर, दुबरनि ऐं बृद्ध माणहुनि खे पुष्ट बणाइण लाइ उत्तम पेज आहे.



₹ 54  
Wt. 1084 ग्राम  
1 लिटर

## अनन्नास पेय

ही पित्त जे तकलीफुनि, साई, गले ऐं मूत्र स्थान जे रोगनि लाइ लाभदायक आहे. इन सां रोग रोकींदइ शक्ती, हाजमे जी शक्ती ऐं अखियुनि जी जोति वधंदी आहे. इहो हदियूं मजबूत कंदो आहे ऐं शरीर खे ऊर्जा बख्शींदो आहे.



₹ 60  
Wt. 1080 ग्राम  
1 लिटर

## लीची पेय

इहो कमजोरी दूर करे शरीर पुष्ट कंदो आहे. दिल लाइ हितकारी आहे ऐं हाजमे सुष्टे खे मजबूत कंदो आहे. उत्तम सिहत वास्ते ही सवादी शीतलता दींदइ पेज आहे.



₹ 60  
Wt. 1084 ग्राम  
1 लिटर

## सेब पेय

सुठा सुठा सूफ चूडे तव्हां जी उत्तम सिहत लाइ वास्ते पोषण ऐं सवाद सां भरपूर ही अनोखो शरबत ठाहियो वयो आहे. चवंदा आहिनि : 'रोज हिकु सूफ खाओ, डॉक्टर खे दूर रखो.'



₹ 60  
Wt. 1080 ग्राम  
1 लिटर

वदी उम्र ऐं जटादार जवानी बख्शींदइ, जुदा जुदा रोगनि लाइ लाभदायक

## आँवला रस



₹ 60  
Wt. 980 ग्राम  
900 मि.लि.

आवरा रस वीर्य वधाईदइ, टेई दोष हिककरा कंदइ ऐं गर्मी दूर कंदइ आहे. वदी उम्र ऐं जटादार जवानी बख्शींदो आहे, चमक ऐं अखियुनि जी जोति वधाईंदो आहे, हाजमो सुष्टो सघारो बणाईंदो आहे. इन जे उपयोग सां फुडती, शीतलता ऐं ताजगी ईदी आहे. दिल ऐं मस्तक खे बल मिलंदो आहे. अखियुनि ऐं पेशाब जी जलन, एसिडिटी, पाणी पवण, बवासीर वगैरह पित्त करे थींदइ घणियुनि ई बीमारियुनि में फायदो पवंदो आहे. हदियूं, दुंद ऐं वारनि जूं पाडूं पुख्तियूं थींदियूं आहिनि, वार कारा थींदा आहिनि.

wt. = net weight

मर्थी सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रम जे समितियुनि जे सेवा केन्द्रनि तां प्राप्त करे सघंदा. बियुनि शयुनि लाइ ऐं सभिनी जे विस्तार सां लाभ वगैरह जी जाण लाइ तथा घर वेठे सामग्री प्राप्त करण वास्ते गूगल प्ले स्टोर तां डाउनलोड करियो : "Ashram eStore" App या विजट करियो : [www.ashramestore.com](http://www.ashramestore.com) या सम्पर्क करियो : (०७९) ३९८७७७३०, ई-मेल : [contact@ashramestore.com](mailto:contact@ashramestore.com)



विश्व महिला दिॆंह ते प्रघट थियो पूज्य साईजन् जी  
रिहाईअ लाइ नारी शक्तीअ जो विशाल समर्थन  
दर्खास्त ऐं संस्कृती रक्षा यात्राउनि द्वारा कयो ज़ाहिर

RNP No. GAMC-1779/2020-2022  
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2022)  
RNI No. GUJDEV/2010/34438  
Licence to Post without Pre-payment.  
WPP No. 10/20-22  
(Issued by CPMG UK, valid upto 31-12-2022)  
Posting at Dehradun G.P.O. between  
11<sup>th</sup> to 17<sup>th</sup> of every month.



दुर्ग (छ.ग.)

अहमदाबाद



बेंगलुरु



नाशिक



जालंधर



हरिद्वार



राजकोट



अम्बाला



गोरखपुर



कटनी (म.प्र.)



सागर (म.प्र.)



रतलाम (म.प्र.)



सहारनपुर (उ.प्र.)



नागपुर



गाजियाबाद



वापी (गुज.)



गौंदिया (यहा.)



वडोदरा



दिल्ली



रायपुर (छ.ग.)



जमशेदपुर



कानपुर



भुसावल (महा.)



उल्हासनगर (महा.)



अलीराजपुर (म.प्र.)



जम्मू



गोरेगांव-मुंबई



प्रकाशा (महा.)

अगें महिने थियल ऋषि प्रसाद सम्मेलननि ऐं मेम्बरशिप अभियाननि जा कुड्डु दृश्य



चंडीगढ़



गोधरा



पानीपत



आगरा



देवड़ा, जि. महेशणा (गुज.)



गुंदियाली, जि. कच्छ (गुज.)



गौंदिया (महा.)

जगह जी कमीअ करे सभु तस्वीरूं न देई सघबियूं. बियुनि तस्वीरुनि लाइ वेबसाइट [www.ashram.org/sewa](http://www.ashram.org/sewa) दिसो.  
आश्रम, समितियूं ऐं साधक परिवार पंहिजे सेवा कार्यनि जूं तस्वीरूं [sewa@ashram.org](mailto:sewa@ashram.org) ते ई-मेल कनि.