

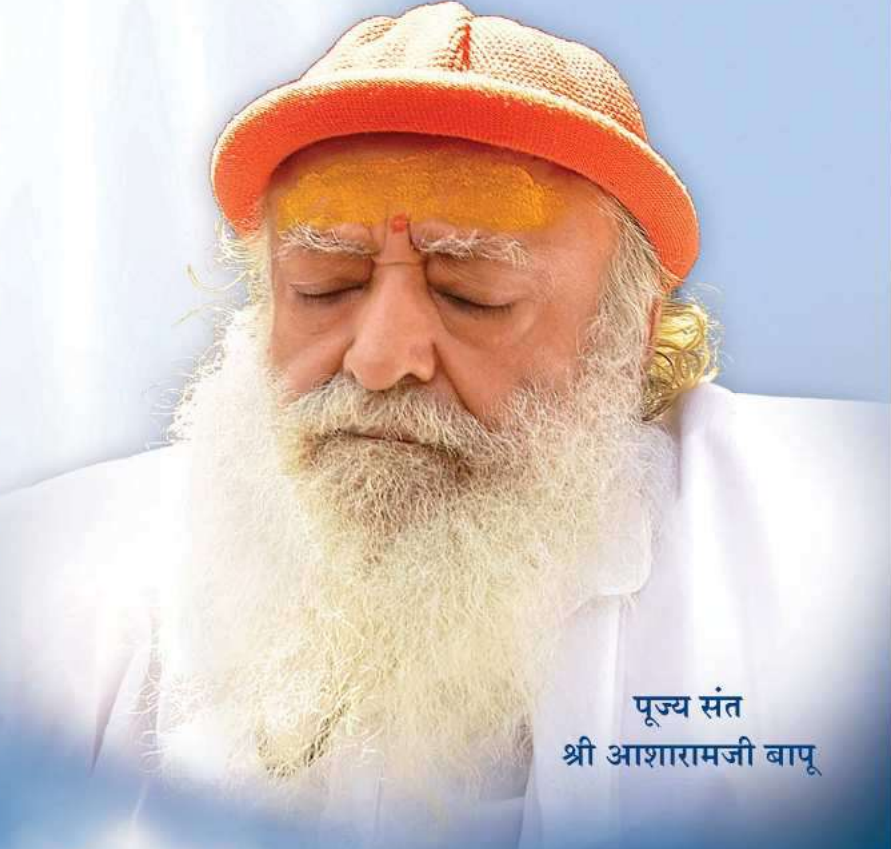
# ऋषि प्रसाद

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ १० भाषा : हिन्दी  
प्रकाशन दिनांक : १ मई २०२०  
वर्ष : २९ अंक : १० (निरंतर अंक : ३२८-३२९)  
पृष्ठ संख्या : ५२ (आवरण पृष्ठ सहित)

‘जितात्मा महर्षियों (आत्मवेत्ता महापुरुषों) की सेवा करना, धर्मशास्त्र की सत्कथा-सत्संग सुनना, सात्त्विक, धार्मिक और ज्ञानवृद्धों द्वारा प्रशंसित महापुरुषों का सदा सांनिध्य-लाभ लेना - इस प्रकार ये सब महामारी के भयंकर काल में, जिन मनुष्यों का मृत्युकाल अनिश्चित है उनकी आयु की रक्षा करनेवाली औषधियाँ कही गयी हैं।’

(चरक संहिता, विमान स्थान : ३.१७-१८)



पूज्य संत  
श्री आशारामजी बापू



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

## आरोग्य विशेष

क्यों होती हैं महामारियाँ ? ५ | रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु पूज्य बापूजी के सशक्त उपाय ४६  
संक्रामक बीमारियों से कैसे हो सुरक्षा ? ८ | ग्रीष्मकालीन समस्याओं से बचने हेतु ४३



आशारामजी बापू को फँसाया गया है यह सच है। यदि सजायाफ्ता कैदियों को सरकार द्वारा छोड़ा जा रहा है तो गलत तरीके से दोषी पाये गये और शारीरिक रूप से अस्वस्थ ८३ वर्षीय संत आशाराम बापू को पहले रिहा करना चाहिए।

- प्रसिद्ध न्यायविद् एवं राज्यसभा सांसद श्री सुब्रमण्यम स्वामी

पूज्य बापूजी के वचन अपनायें, विनाशक योग में भी  
अविनाशी परमात्मयोग पायें (सूर्यग्रहण : २१ जून) ३५

धर्मांतरण-प्रभावित डांग क्षेत्र में  
हुआ ७ मंदिरों का निर्माण ४२

# धर्म के लिए कितना समय देना चाहिए ?

पूज्य बापूजी के साथ प्रश्नोत्तरी



प्रश्न : महाराजश्री ! जीवन में धर्म के लिए कितना समय देना चाहिए ?

पूज्य बापूजी : धर्म क्या है ? जो सारे ब्रह्मांडों को धारण कर रहा है और जो तुम्हारे शरीर को धारण कर रहा है । उसके लिए कितना समय देना चाहिए ? अरे ! मनुष्य-जन्म मिला है मुक्त होने के लिए और उसीके लिए समय नहीं है तो फिर काहे के लिए समय है, बंधन के लिए समय है ! धर्म के लिए थोड़ा समय... धर्म कोई स्नानागार है कि थोड़े समय में नहा-धो के बाहर आ जायें ! धर्म के लिए कितना समय... नहीं, सारा समय धर्ममय हो जाय । भोजन भी धर्ममय हो जाय, भगवान को भोग लगे । निद्रा भी धर्ममय हो जाय... भगवच्चिंतन करते-करते । पति-पत्नी का, परिवार का पालन भी भगवान के नाते धर्ममय हो जाय । धर्म के लिए कितना समय दें, यह सवाल ही उचित नहीं है । धर्म को छोड़कर जितना समय आप जी रहे हैं, वास्तव में उतना समय आप मर रहे हैं । उतना समय आप अपने दुश्मन हो रहे हैं । धर्म को छोड़ेंगे तो अधर्म होगा, अधर्म होगा तो दुःख होगा । जहाँ-जहाँ सुख है, शांति है, आनंद है वह धर्म का फल है और दुःख है, बेचैनी है, अशांति है वह बेवकूफी, अज्ञान, मूढ़ता का फल है । दैनिक जीवन धर्ममय होगा तो ही वास्तव में जीवन होगा और दैनिक जीवन को धर्म से अलग करेंगे तो वह पशु-जीवन हो जायेगा । इसलिए जो कुछ भी करो, इस भाव से करो :

खाऊँ पिऊँ सो करूँ पूजा, हँसूँ फँसूँ सो करूँ परिकरमा, भाव न राखूँ दूजा ।

भोजन करें तो भी 'अंतर्यामी परमात्मा मेरे हृदय में विराजमान हैं, उनको मैं भोजन करा रहा हूँ... उनको भोग लगा रहा हूँ...' इस भाव से करें । भोजन करें, चलें-फिरें... जो भी करें, इच्छा-वासना से प्रेरित हो के नहीं, कर्ताभाव से प्रेरित हो के नहीं अपितु भगवान की प्रसन्नता के लिए और भगवद्भाव से सराबोर होकर करें तो वह प्रभु की पूजा बन जाता है ।

सृष्टि के आदि में ईश्वर-सत्ता थी, अब भी है और बाद में भी रहेगी । उसके साथ तालमेल करके जो भी हरकत करेंगे, जो भी व्यवहार करेंगे वह सब धर्म है । इससे आप तो उठते जाओगे, अपने सम्पर्क में आनेवालों को भी ऊँचा उठाने में सक्षम हो जाओगे । माला घुमाने अथवा मंदिर में जानेमात्र से ही भजन, धर्म पूरा नहीं हो जाता । आपका प्रत्येक व्यवहार आपकी वास्तविक उन्नति, शाश्वत उन्नति करनेवाला हो, इसका नाम धर्म है ।

जीवन जीना एक कला है । कला दो मिनट के लिए थोड़े ही सीखी जाती है । कला व्यवहार में लायें तभी तो उसका लाभ है । इसलिए जीवन का पूरा समय धर्ममय होना चाहिए । तो परमात्म-सत्ता से एकाकार होकर उसका अधिक-से-अधिक लाभ उठाने की व्यवस्था का नाम है 'धर्म' । इसलिए धर्म के लिए कुछ समय नहीं, पूरा समय देना चाहिए ।

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २९ अंक : १० मूल्य : ₹ १०  
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३२८-३२९  
प्रकाशन दिनांक : १ मई २०२०  
पृष्ठ संख्या : ५२ (आवरण पृष्ठ सहित)  
चैत्र-वैशाख-ज्येष्ठ वि.सं. २०७७

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम  
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान  
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा  
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम,  
मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,  
साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)  
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,  
पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५  
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी  
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा  
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव  
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व  
न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष,  
मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactures) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८

केवल 'ऋषि प्रसाद' पृष्ठाला हेतु : (०७९) ६१२१०७४२

WhatsApp ७९६१२१०७१४ 'Rishi Prasad'

ashramindia@ashram.org

www.ashram.org www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी
वार्षिक	₹ ६५	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १२०	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २५०	₹ ३२५
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६००	---

## विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ६००	US \$ 20
द्विवार्षिक	₹ १२००	US \$ 40
पंचवार्षिक	₹ ३०००	US \$ 80

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

## इस अंक में...

- ❖ जीवन पथदर्शन ❖ यह कर लो तो सारी परेशानियाँ भाग जायेंगी ! ४
- ❖ क्यों होती हैं महामारियाँ ? - प्रीतेश पाटिल एवं रवीश राय ५
- ❖ संक्रामक बीमारियों से कैसे हो सुरक्षा ? ८
- ❖ भगवान बड़े कि भगवान का नाम बड़ा ? ११
- ❖ परमात्मप्राप्ति में बाधक असुर और उन्हें मारने के उपाय १२
- ❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग १४
  - ❖ ऐसे सर्वांतर्यामी, करुणानिधान सद्गुरु का क्या और कैसे वर्णन करूँ !
- ❖ योग-वेदांत-सेवा ❖ कर्तव्यनिष्ठ व निर्भय बनने के चार महान सोपान १७
- ❖ विद्यार्थी संस्कार ❖ ...बन सकते हो अपनी २१ पीढ़ियों के उद्धारक १८
- ❖ तेजस्वी युवा ❖ संत का एक वचन मिला, संयम से जीवन खिला २०
  - ❖ ...उसको भविष्य की चिंता हो ही नहीं सकती
- ❖ महिला उत्थान ❖ पिता को खोजने गया, परम पिता को पा लिया २१
- ❖ एकादशी माहात्म्य ❖ एकादशी को चावल खाना वर्जित क्यों ? २२
- ❖ तत्त्व दर्शन ❖ पंचमहाभूतों के तन्मात्रों की रचना व उनके कार्य २३
- ❖ सत्संग की ऐसी समझ से होता निश्चित व निर्दुःख जीवन २४
- ❖ ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों की शरण से होता सहज में दुःख-निवारण २५
- ❖ संतों की हितभरी अनुभव-वाणी २६
- ❖ सद्विद्यायुक्त पुरुष के लक्षण... - समर्थ रामदासजी २७
- ❖ शास्त्र दर्पण ❖ अपने स्वरूप को निर्विकल्प-निर्विकार जानें २८
- ❖ ...तो ३३ करोड़ देवता भी उसके आगे हो जायें नतमस्तक २९
- ❖ महामारी ने इतने नहीं मारे तो किसने मारे ? ३१
- ❖ गीता अमृत ❖ उनका योगक्षेम सर्वेश्वर स्वयं वहन करते हैं ३२
- ❖ प्रार्थना प्रवाह ३४
  - ❖ इस विधि दर्शन से वंचित हो कब तक दिवस बिताऊँगी... - संत पथिकजी
- ❖ पूज्य बापूजी के वचन अपनायें,
  - विनाशक योग में भी अविनाशी परमात्मयोग पायें ३५
- ❖ नित्य उपासना की आवश्यकता क्यों ? ३८
- ❖ जीवन जीने की कला ❖ ध्यान और जप हैं एक-दूसरे के परिपोषक ४०
- ❖ भक्तों के अनुभव ❖ यह सब गुरुकृपा का ही चमत्कार है - सुमन ४१
- ❖ धर्मांतरण-प्रभावित डांग क्षेत्र में हुआ ७ मंदिरों का निर्माण ४२
- ❖ शरीर स्वास्थ्य ❖ ग्रीष्मकालीन समस्याओं व गर्मी से बचने हेतु विशेष ४३
  - ❖ गर्मीजन्य स्वास्थ्य-समस्याओं में लाभकारी उत्पाद
  - ❖ रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु बापूजी द्वारा बताये गये सशक्त उपाय
- ❖ अनमोल कुंजियाँ ❖ महामारी, रोग व दुःख शमन हेतु मंत्र ४८
  - ❖ विद्यालाभ व अद्भुत विद्वत्ता की प्राप्ति का उपाय
  - ❖ कर्ज-निवारक कुंजी ❖ संकटनाशक मंत्रराज
  - ❖ तो कल्पनातीत मेधाशक्ति बढ़ेगी ❖ स्वस्थ सोचें, स्वस्थ रहें
- ❖ परिप्रश्नेन... ५०

## यह कर लो तो सारी परेशानियाँ भाग जायेंगी! - पूज्य बापूजी

एक होती है सत्-वस्तु, दूसरी होती है मिथ्या वस्तु। मन की जो कल्पनाएँ, जो फुरने हैं वह है मिथ्या वस्तु। 'यह करूँगा तो सुखी होऊँगा', 'यह पाऊँगा तो सुखी होऊँगा', 'यहाँ जाऊँगा तो सुखी होऊँगा'... इन वस्तुओं में उलझ-उलझकर ही आपने अपने जीवन को टुकड़े-टुकड़े कर डाला है।

सत्-वस्तु से तात्पर्य है अपना आत्मा-परमात्मा। सत्संग के द्वारा सत्त्वगुण बढ़ाकर हम अपने उस सत्यस्वरूप को पा लें। दो चीजें होती हैं: एक होती है नित्य, दूसरी होती है मिथ्या। बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो मिथ्या वस्तु के बजाय नित्य वस्तु को पसंद करे, सत्-वस्तु को पसंद करे। वास्तव में सत्-वस्तु तो एक ही है और वह है परमात्मा। फिर उसे परमात्मा कहो या आत्मा, ब्रह्म कहो या ईश्वर, राम कहो या शिव... सब तत्त्वरूप से एक ही है।

मानव को जो नित्य है उसकी प्राप्ति का यत्न करना चाहिए और जो मिथ्या है उसका उपयोग करना चाहिए। परंतु आप करते क्या हैं? जो नित्य है उसकी ओर ध्यान ही नहीं देते और मिथ्या की प्राप्ति में ही अपना पूरा जीवन नष्ट कर डालते हैं। जो वस्तु मिलती है वह पहले हमारे पास नहीं होती तभी तो मिलती है और बाद में भी वह हमारे पास से चली जाती है मिथ्या होने से। जो पहले नहीं था वह मिला और जो मिला उसे छोड़ना ही पड़ेगा। किंतु परमात्मा मिलता नहीं इसलिए वह छूटता भी नहीं, वह सदा प्राप्त है।

ऐसी कोई मिली हुई वस्तु नहीं जिसे आप सदा रख सकें। आपको जो वस्तु मिली, मिलने से पूर्व

वह आपके पास नहीं थी, तभी तो मिली। अतः जो वस्तु आपको मिली वह आपकी नहीं है और जो आपकी नहीं है वह आपके पास सदा के लिए रह भी नहीं सकती। देर-सवेर उसे आपको छोड़ना ही पड़ेगा या तो वह वस्तु स्वयं आपको छोड़कर चली जायेगी। चाहे फिर नौकरी हो, मकान हो, परिवार हो, पति हो, पत्नी हो, चाहे तुम्हारी स्वयं की देह ही क्यों न हो... देह भी तुम्हें मिली है अतः देह को भी छोड़ना पड़ेगा।

बचपन मिला था, छूट गया। जवानी तुम्हें मिली है, छूट जायेगी। बुढ़ापा तुम्हें मिलेगा, वह भी छूट जायेगा। मौत भी आकर छूट जायेगी लेकिन तुममें मिलना और छूटना नहीं है क्योंकि तुम शाश्वत हो। जो मिली हुई चीज है उसको आप सदा रख नहीं सकते और अपने-आपको आप छोड़ नहीं सकते, कितना सनातन सत्य है! लोग बोलते हैं कि संसार को छोड़ना कठिन है किंतु संत कहते हैं, संतों का अनुभव है कि संसार को सदा रखना असम्भव है और परमात्मा को छोड़ना असम्भव है। ईश्वर को आप छोड़ नहीं सकते और संसार को आप रख नहीं सकते।

बचपन को आपने छोड़ने की मेहनत की थी क्या? नहीं! छूट गया। जवानी को छोड़ना चाहते हो क्या? अपने-आप छूट रही है। बुढ़ापे को आप छोड़ना चाहते हो क्या? अरे, आप रखना चाहो तो भी छूट जायेगा। ऐसे ही निंदा छोड़ूँ... स्तुति छोड़ूँ... मान छोड़ूँ... अपमान छोड़ूँ... नहीं, सब अपने-आप छूटते जा रहे हैं। एक साल पहले जो तुम्हारी निंदा-स्तुति हुई थी उसका दुःख या सुख आज तुम्हें होता है क्या? नहीं, पुराना हो गया।



पहले दिन जो निंदा हुई वह बड़ी भयानक लगी होगी, जो स्तुति हुई वह मीठी लगी होगी किंतु आज देखो तो वे पुरानी हो गयीं, तुच्छ हो गयीं। संसार की ऐसी कोई परिस्थिति नहीं जिसे आप रख सकें। आपको छोड़ना नहीं पड़ा है भैया! सब छूटा चला जा रहा है। जिसको आप कभी छोड़ नहीं सकते वह है सत्-वस्तु और जिसको आप सदा रख नहीं सकते वह है मिथ्या वस्तु। अतः **मिथ्या का उपयोग करो और सत् का साक्षात्कार कर लो। सत्संग यही सिखाता है।**

दो वस्तु देखी गयी हैं: एक वह है जो बह रही है और दूसरी वह है जो रह रही है। बहनेवाली वस्तु है संसार और रहनेवाली वस्तु है परमात्मा। बहनेवाली वस्तु के बहने का मजा लो और रहनेवाली वस्तु का

साक्षात्कार करके रहने का मजा ले लो तो सदा मजे में ही रहोगे। व्यक्ति तब दुःखी होता है जब बहनेवाली वस्तु को रखना चाहता है और रहनेवाली वस्तु से मुख मोड़ लेता है।

जब-जब दुःख और मुसीबतों से व्यक्ति घिर जाय तब-तब वह समझ ले कि बहनेवाले मिथ्या जगत की आसक्ति उसको परेशान कर रही है और रहनेवाले आत्मा के विषय का उसको ज्ञान नहीं है, उसकी प्रीति नहीं है इसीलिए वह परेशान है। जब भी मुसीबत आये... दुःख, चिंता, शोक, भय - ये तमाम प्रकार की जो मुसीबतें हैं, इन सारी मुसीबतों का एक ही इलाज है कि **बहनेवाली वस्तु को बहनेवाली मानो और रहनेवाले आत्मा से प्रीति कर लो तो सारी परेशानियाँ भाग जायेंगी।** □

## क्यों होती हैं महामारियाँ ?

आयुर्वेद के ग्रंथ चरक संहिता (विमान स्थान : ३.६) के अनुसार एक ही समय में, एक ही समान लक्षणोंवाले तथा अनेक लोगों का विनाश करनेवाले रोगों का उदय वायु, जल, देश (स्थान) और काल के विकृत होने से होता है।

**(१) विकृत वायु:** ऋतु-विपरीत बहनेवाली, अति निश्चल या वेगवाली, अति शीत या उष्ण, अत्यंत रुक्ष तथा मलिन गंध, वाष्प, बालू, धूलि और धूँ से दूषित हुई वायु को रोगकारी मानें।

वर्तमान में बढ़ती वायु-विकृति अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म दे रही है। मार्च २०२० में अंतर्राष्ट्रीय जर्नल 'कार्डियोवैस्कुलर रिसर्च' में प्रकाशित हुए शोध के अनुसार प्रतिवर्ष ८८ लाख लोग वायु-प्रदूषण से मर रहे हैं। 'डॉक्टर्स फॉर क्लीन एयर' समूह ने कहा है कि 'लम्बे समय से प्रदूषित वातावरण में रहने से अंगों की पूर्णरूप से कार्य करने की क्षमता घटती है एवं संक्रमित होने व

रोगों की चपेट में आने की सम्भावना बढ़ती है। महामारी के परिप्रेक्ष्य में ऐसे लोगों को गम्भीर जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है।'

**(२) विकृत जल:** जो अत्यंत विकृत गंध व विकृत वर्ण वाला हो, पीने में स्वादयुक्त न हो - अप्रिय हो, उसे दूषित जल समझें।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दूषित पानी से अतिसार, हैजा, पेचिश, टाइफाइड और पोलियो जैसी बीमारियाँ फैल सकती हैं।

**(३) विकृत देश:** जिस देश (स्थान, क्षेत्र या राष्ट्र) के स्वाभाविक वर्ण, गंध, रस, स्पर्श विकृत हो गये हों, जहाँ धर्म, सत्य, लज्जा, सदाचार, सुस्वभाव और सद्गुण छोड़ दिये गये हों और नष्ट हो गये हों वे दूषित हैं ऐसा समझें।

भारत देश जहाँ कृषि-देश है वहीं ऋषि-देश भी है। 'भा... रत' अर्थात् वह देश जिसके वासियों का मूल स्वभाव है - 'भा' यानी 'ज्ञान' में 'रत' रहना। ब्रह्मतत्त्व के अनुभवी संतों-महापुरुषों का आदर-सम्मान करके उनसे ब्रह्मविद्या प्राप्त कर,



आचार-विचार की सही पद्धति जान के तदनुसार जीवनयापन करते हुए जीवन को दिव्य बनाना यहाँ के लोगों का स्वाभाविक धर्म है, सद्गुण है, यहाँ की संस्कृति है लेकिन ये पुण्यात्मा अपने इस महान स्वभाव को भूलते जा रहे थे, जिससे अपनी संस्कृति से विमुख होकर विदेशी कल्चर का अनुसरण करते हुए विकृतियों का शिकार होने लगे थे। उनकी किस प्रकार जागृति हो रही थी यह बताते हुए पूर्व प्रधानमंत्री भारतरत्न श्री अटल बिहारी वाजपेयीजी ने कहा था: “पूज्य बापूजी सारे देश में भ्रमण करके जागरण का शंखनाद कर रहे हैं, संस्कार दे रहे हैं। हमारी जो प्राचीन धरोहर थी और जिसे हम लगभग भूलने का पाप कर बैठे थे, बापूजी हमारी आँखों में ज्ञान का अंजन लगाकर उसको फिर से हमारे सामने रख रहे हैं। बापूजी का प्रवचन सुनकर बड़ा बल मिला है।”

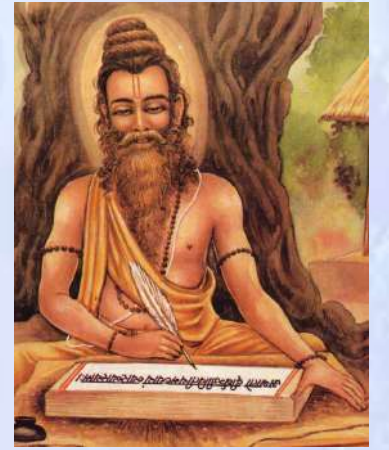
भारतरत्न अटलजी हमें अपनी प्राचीन धरोहर को पुनः प्राप्त करने के लिए पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य एवं दिव्य ज्ञान के संस्कारों की आवश्यकता बता रहे हैं।

**(४) विकृत काल:** ऋतु के स्वाभाविक लक्षणों से विपरीत या कम-अधिक लक्षणोंवाला काल अस्वास्थ्यकर (अहितकर) जानें।

ऋतु-विपरीत बारिश, गर्मी, सर्दी के कारण बीमारियाँ विशेष होती हैं। ऋतुओं के कालखंड अपने सामान्य समय से कम-अधिक होने से भी रोग व्यापक हो जाते हैं। वृक्षों की अत्यधिक कटाई के कारण बारिश का घटना या बिना ऋतु के होना, कुछ देशों द्वारा केमिकलों के सहारे वर्षा करायी जाना आदि से

प्राकृतिक असंतुलन हो गया है।

महामारी के विकट काल में जब विभिन्न चिकित्सा-पद्धतियाँ भी स्थिति को नियंत्रित करने में अक्षमता अनुभव करने लगती हैं तब बड़े-बड़े शक्तिशाली राष्ट्र भी दिशाहीन अवस्था में आ जाते हैं और अपने देशवासियों को पीड़ा से बचाने में स्वयं को असमर्थ एवं विवश अनुभव करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में जब वर्तमान स्थूल, भौतिक औषधियाँ भी विशेष कोई राहत नहीं दे पातीं तब उन सभी राष्ट्रों के कल्याण की भावना से भरकर आयुर्वेद के विश्वहितैषी **महर्षि चरक** ऐसा उपाय बताते हैं जो भारत के एक समाधिनिष्ठ महर्षि ही बता सकते हैं। उन्होंने चरक संहिता (विमान स्थान: ३.१५-१८) में महामारी की सर्वसुलभ एवं प्राणरक्षक औषधि बतायी है:



**ऐसी स्थिति में जब वर्तमान स्थूल, भौतिक औषधियाँ भी विशेष कोई राहत नहीं दे पातीं तब उन सभी राष्ट्रों के कल्याण की भावना से भरकर आयुर्वेद के विश्वहितैषी महर्षि चरक ऐसा उपाय बताते हैं जो भारत के एक समाधिनिष्ठ महर्षि ही बता सकते हैं।**

‘सत्य बोलना, जीवमात्र पर दया, दान, सद्वृत्त (शास्त्रोक्त एवं शास्त्रों के रहस्य के अनुभवी संतों के मार्गदर्शन अनुरूप सदाचार) का पालन, शांति रखना और अपने शरीर की रक्षा, कल्याणकारी गाँवों और नगरों का सेवन, ब्रह्मचर्य का पालन, ब्रह्मचारियों तथा जितात्मा महर्षियों (आत्मवेत्ता महापुरुषों) की सेवा करना, धर्मशास्त्र की सत्कथा-सत्संग सुनना, सात्त्विक, धार्मिक और ज्ञानवृद्धों द्वारा प्रशंसित महापुरुषों का सदा सान्निध्य-

लाभ लेना - इस प्रकार ये सब महामारी के भयंकर काल में, जिन मनुष्यों का मृत्युकाल अनिश्चित है उनकी आयु की रक्षा करनेवाली औषधियाँ कही गयी हैं।’

मरते हुआओं को मृत्यु के मुख से बचाकर आयु प्रदान करनेवाला वेद है ‘आयुर्वेद’ ! यह वेद हमें मार्गदर्शन दे रहा है कि ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषों का सत्संग-सान्निध्य लाभ एवं उनकी सेवा ही परम हितकारी उपाय है, जिससे सत्य, जीवदया, परोपकार, सदाचार, भीतरी शांति, शरीर-रक्षा की कला, कल्याणकारी स्थल-सेवन, ब्रह्मचर्य - इन सब सद्गुणों की प्राप्ति सहज में ही हो जाती है जो कि महामारी के भयंकर काल में आयु-रक्षा करनेवाली औषधियाँ कहे गये हैं।

और ऐसे महापुरुष हमसे सेवा के रूप में अपेक्षा ही क्या करते हैं? वे यही चाहते हैं कि जो दिव्य आत्मसुख, आत्मशांति, अमिट एवं अखूट आत्मानंद का लाभ उन्हें हुआ है, उसे हम स्वयं भी पायें और दूसरों तक पहुँचायें। ऐसी सत्प्रवृत्तियों का लाभ हम स्वयं लें और दूसरों को भी दिलायें।

महामुनि वसिष्ठजी योगवासिष्ठ महारामायण (निर्वाण प्रकरण उत्तरार्धः ९८.९, १४) में तत्त्वज्ञानी पुरुषों का आश्रय लेने का उपदेश देते हुए भगवान श्रीरामचन्द्रजी को कहते हैं: “भद्र! राजाओं के नाशक, देश को छिन्न-भिन्न करनेवाले तथा दुर्भिक्ष (अकाल) आदि से उत्पन्न हुए जनता के क्षोभ को तत्त्वज्ञानी पुरुष तपस्या के प्रताप, सत्कर्मों के अनुष्ठान, साम (मैत्रीभाव की नीति) आदि उपायों से ऐसे पकड़कर रोक लेते हैं जैसे भूकम्प को पर्वत। आपदाओं में, बुद्धिनाश में, भूख-प्यास, शोक-मोह, जरा-मरण



आदि क्लेशों में, व्याकुल देशों में तथा बहुत बड़े संकटों में सज्जनों की गति संत ही हैं।”

सृष्टि का संचालन करनेवाली तथा सुसंतुलन करनेवाली जो सर्वोच्च सत्ता है, उसके नियम-कानून को भगवान का मंगलमय विधान कहा जाता है और उसका सूक्ष्म रहस्य ब्रह्मवेत्ता महापुरुष ही जानते हैं। इससे ऐसे महापुरुषों के सत्संग-सान्निध्य से वंचित समाज में संयम-सदाचार का हास होकर अधर्म बढ़ता है। जैसे - मांसाहार व विकृत खान-पान, भोग-विलास की प्रवृत्ति, प्राकृतिक नियमों की अवहेलना, मिलावट, यांत्रिक कत्लखानों द्वारा बहुत बड़ी संख्या में गाय व अन्य पशुओं की हत्या आदि आदि। इससे फिर अनेक प्रकार के दोष एवं रोग उत्पन्न होते हैं।

पूज्य बापूजी इस घोर कलिकाल में भी सत्ययुग जैसे वातावरण का सर्जन कर रहे थे। कलह, क्लेश, अशांति का वातावरण मिटाकर सर्वत्र ईश्वरीय प्रेम, सामंजस्य व सुसंवादिता का सर्जन कर रहे थे। बापूजी ने ‘भजन करो, भोजन करो, दक्षिणा पाओ योजना’ आदि के द्वारा जप, भजन, कीर्तन, सत्संग आदि के यज्ञ स्थान-स्थान में शुरू करवाये। सत्संगों के द्वारा संयम-सदाचार का प्रचार किया और जगह-जगह आश्रम, समितियाँ, बाल संस्कार केन्द्र, महिला उत्थान मंडल, युवा सेवा संघ, गुरुकुल - इनके द्वारा संयम-सदाचार, परोपकार आदि के सुसंस्कार देनेवाले केन्द्र स्थापित किये। पूज्य बापूजी जहाँ भी जाते वहाँ विलायती बबूल, नीलगिरि आदि वायु व पर्यावरण को विकृत करनेवाले वृक्षों के निर्मूलन एवं तुलसी, पीपल, नीम व आँवला जैसे वायुशुद्धिकारक वृक्षों के रोपण व गोबर के कंडों पर गूगल आदि के हवन द्वारा वायुमंडल के शुद्धीकरण पर जोर देते थे। जल को शुद्ध, दोषनाशक एवं शरीर-पोषक बनाने की कला सिखाते थे। पूज्यश्री



ने समाज को पुण्यदायी तिथियों व योगों का खूब लाभ दिलाया। अन्य अनेकानेक लोकहितकारी सेवा-प्रवृत्तियाँ चलायीं।

ऐसे अनेक उपायों से उपरोक्त चारों प्रकार की विकृतियाँ पूज्यश्री दूर कर रहे थे। लेकिन पिछले करीब पौने सात वर्षों से पूज्य बापूजी को कारागृह



में भेजा गया है इस पर प्रसिद्ध न्यायविद् व राज्यसभा सांसद श्री सुब्रमण्यम स्वामी ने हाल ही में कहा है कि “आशारामजी

बापू को फँसाया गया है यह सच है। यदि सजायाफ्ता कैदियों को सरकार द्वारा छोड़ा जा रहा है तो गलत तरीके से दोषी पाये गये और शारीरिक रूप से अस्वस्थ ८३ वर्षीय संत आशाराम बापू को पहले रिहा करना चाहिए।”

शास्त्र घोषणा कर रहे हैं:

**अपूज्या यत्र पूज्यन्ते पूजनीयो न पूज्यते ।  
त्रीणि तत्र भविष्यन्ति दुर्भिक्षो मरणं भयम् ॥**

(स्कंद पुराण, मा. के. : ३.४८-४९)

**... त्रीणि तत्र भविष्यन्ति दारिद्र्यं मरणं भयम् ॥**

(शिव पुराण, रुद्र संहिता, सती खंड : ३५.९)

जहाँ पूजनीय महात्मा का सम्मान नहीं होता और अपूज्य-असम्माननीय व्यक्तियों का सम्मान होता है, वहाँ भय, मृत्यु, अकाल, दरिद्रता - ये संकट तांडव करते हैं।

देश के वासी एवं वरिष्ठजन सूझबूझसम्पन्न पवित्रात्मा हैं। वे सर्वहितार्थ इस शास्त्रवचन पर अवश्य ही विचार करेंगे।

(संकलक : प्रीतेश पाटिल एवं रवीश राय)



## संक्रामक बीमारियों से कैसे हो सुरक्षा ?

आयुर्वेद में संक्रामक बीमारियों का वर्णन आगंतुक ज्वर (अर्थात् शरीर से बाह्य कारणों से उत्पन्न बुखार या रोग) के अंतर्गत आया है। यह किसीको होता है और किसीको नहीं, ऐसा क्यों ?

चरक संहिता (चिकित्सा स्थान : ३.११-१२) में आचार्य पुनर्वसु कहते हैं : “एक ही ज्वररूपी अर्थ को ज्वर, विकार, रोग, व्याधि और आतंक - इन नामबोधक पर्याय शब्दों से कहा जाता है। शारीरिक व मानसिक दोषों के प्रकोप के बिना शरीरधारियों को ज्वर (रोग) नहीं होता अतः शारीरिक वात, पित्त, कफ तथा मानसिक रजो-तमोगुणरूप दोष ज्वर के मूल कारण कहे गये हैं।”

तात्पर्य, यदि शारीरिक व मानसिक दोष विकृत नहीं होंगे तो कोई रोगाणु शरीर में प्रवेश करने पर रोग को उत्पन्न नहीं कर पायेगा, कुछ हलके-फुलके लक्षण दिखा सकता है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि असावधानी बरती

जाय। रोगाणु शरीर में प्रवेश ही न करें इसकी सावधानी एवं नियम-पालन तो परम आवश्यक है किंतु साथ ही अनजाने में कोई रोगाणु शरीर में प्रवेश कर ले तो उसे अपना प्रभाव जमाने का मौका न मिले ऐसी सुरक्षात्मक सावधानी रखने के प्रति सजग करने का यहाँ उद्देश्य है।

### दोष-विकृति के कारण

(१) **जठराग्नि की विकृति:** चरक संहिता (चि.स्था. : १५.४२-४४) के अनुसार ‘भूख लगने पर भोजन न करने से, पहले खाया हुआ भोजन नहीं पचने पर भी बिना भूख के भोजन करने से, कभी ज्यादा - कभी कम, कभी समय पर तो कभी असमय भोजन करने से, पचने में भारी, ठंडे, अति रुखे, दूषित व प्रकृति-विपरीत पदार्थों के सेवन से, मल-मूत्रादि के वेगों को रोकने से, देश-काल-ऋतु के विपरीत आहार होने से दूषित हुई जठराग्नि पचने में हलके अन्न को भी उचितरूप में नहीं पचा पाती।



नहीं पचा अन्न विष के समान हानिकर हो जाता है।’

चरक संहिता (विमान स्थान: २.९) में आता है कि ‘चिंता, शोक, भय, क्रोध, दुःख, शय्या (दिन में सोना) और देर रात तक (११-१२ बजे के बाद) जागरण के कारण मात्रा से भी खाये हुए पथ्य अन्न का ठीक से पाचन नहीं होता है।’

अतः स्वस्थ रहने की इच्छावालों को उपरोक्त असावधानियों से बचना चाहिए।

### (२) उचित आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य का

**अभाव:** उचित आहार, उचित निद्रा एवं ब्रह्मचर्य-पालन - ये वात, पित्त और कफ को संतुलित रखते हुए शरीर को स्वस्थ व निरोग बनाये रखते हैं इसीलिए इन तीनों को आयुर्वेद ने शरीर के ‘उपस्तम्भ’ माना है। अतः उत्तम स्वास्थ्य के लिए इन तीनों का ध्यान रखना अनिवार्य है।

### (३) हितकारक सेवन, आचार, कर्मों का

**अभाव:** मनुस्मृति (१.१०८) में आता है कि ‘सभी धर्मों (कर्तव्य-कर्मों) में ‘सदाचार’ सर्वोत्तम है।’ इसका आचरण करने से जीवन सफल होता है व न करने से मनुष्य का विनाश हो जाता है।

चरक संहिता (सूत्र स्थान: ७.६०) में कहा गया है: ‘इस संसार में और मरने के बाद सुख की इच्छा रखनेवाले बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि वह आहार, आचार और सभी प्रकार की चेष्टाओं में हितकारक वस्तु के सेवन का परम प्रयत्न करे।’ यहाँ



आहार से तात्पर्य केवल स्थूल भोजन से नहीं लें। पाँच इन्द्रियों द्वारा शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध - यह जो भी सेवन किया जाता है वह महापुरुषों व शास्त्रों द्वारा ‘आहार’ ही कहा गया है। इन सभीके सेवन में असावधानी रोग-बीमारियों को जन्म देती है।

रोगाणुजन्य आगंतुक रोगों से बचने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है कि दोष-

विकृति करनेवाले कारणों से बचा जाय।

## आगंतुक रोगों की उत्पत्ति रोकने का उपाय

रोगों की उत्पत्ति के बाद उनका उपचार करना, इससे भी अच्छा यह माना गया है कि रोग पैदा ही न हों इसकी पहले से ही सावधानी रखी जाय, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा की जाय - **स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं...** (च.सं., सू.स्था.: ३०.२६)

चरक संहिता (सू.स्था.: ७.५३-५४) में आता है: ‘प्रज्ञापराधों (बुद्धि की नासमझी से उत्पन्न अपराधों) का त्याग करना, इन्द्रियों का उपशम अर्थात् इन्द्रियों को अपने वश में रखना, स्मरणशक्ति उत्तम रखना, देशज्ञान, कालज्ञान (देश व काल के अनुरूप आहार-विहार का ज्ञान) और आत्मज्ञान का चिंतन करके उनको स्वभाव में आत्मसात् करना और सद्वृत्त (शास्त्र व संत सम्मत सदाचार) का पालन करना - यह आगंतुक रोगों के उत्पन्न न होने देने का मार्ग है। बुद्धिमान व्यक्ति को रोगोत्पत्ति होने से पहले ही ऐसे कार्य करने चाहिए जिनसे अपना हित हो सके।’

## आप्तोपदेश-पालन से लाभ

‘आप्तपुरुषों (ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों) के उपदेशों को विशेषरूप से प्राप्त करना और ठीक प्रकार से उनका पालन करना - ये दो कारण मनुष्यों की रोगों की उत्पत्ति से रक्षा करते हैं और उत्पन्न रोगों को शीघ्र ही शांत करते हैं।’

(च.सं., सू.स्था.: ७.५५)

हमारे शास्त्रों-महापुरुषों द्वारा बताये गये ऐसे निर्देशों की जिस व्यक्ति, समाज, देश द्वारा जितनी उपेक्षा की जाती है, उसे उसका उतना ही अधिक दुष्परिणाम भुगतना पड़ता है और इन निर्देशों का जितना आदरपूर्वक पालन किया जाता है उतना ही ऊँचा लाभ उसे होता है।

## रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ायें

चिकित्सा विज्ञान कहता है कि जीवाणु या विषाणु (bacteria or virus) रोगप्रतिकारक शक्ति कम होने पर संक्रमित करते हैं। देशवासी सजग एवं विशेष तत्पर होकर ब्रह्मनिष्ठ संतों एवं सत्शास्त्रों द्वारा बताये गये जीवन को निरोगी, स्वस्थ, रोगप्रतिकारक शक्ति से सम्पन्न बनानेवाले निर्देशों का पालन करें तो बीमारियों एवं महामारियों से रक्षित होने में मदद मिलेगी।

(रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये सशक्त उपाय पढ़ें पृष्ठ ४६ पर)

## कैसा हो आहार-विहार ?

महामारियाँ मानव-समाज को बहुत कुछ सीख देती जा रही हैं, जैसे -

- (१) व्यक्तिगत व सामाजिक स्वच्छता।
  - (२) कार्य के समय दूरी बनाये रखते हुए अपने स्वास्थ्य एवं आभा की रक्षा करना।
  - (३) दूसरों से हाथ न मिलाना एवं प्राणियों के स्पर्श व श्वासोच्छ्वास से बचना।
  - (४) अंडा, मांसाहार एवं व्यसनों से दूर रहकर शुद्ध, सात्विक, शाकाहारी आहार लेना।
  - (५) बिगड़ी हुई दिनचर्या को सुधारना।
- स्वास्थ्य-रक्षा हेतु इनका भी ध्यान रखें:
- (१) पीने के लिए उबालकर ठंडे किये पानी का उपयोग करें।



(२) यदि उपलब्ध एवं अनुकूल हो तो सुबह तुलसी व नीम के पत्ते लें। (अथवा तुलसी अर्क\* व नीम अर्क\* पानी मिला के ले सकते हैं।)

- (३) फ्रिज में रखी चीजों का सेवन जठराग्नि मंद करने के साथ अन्य हानियाँ भी करता है।
- (४) बाजारू खान-पान से बचें।
- (५) प्राणायाम, योगासन, सूर्यनमस्कार आदि यथाशक्ति करें।

(६) गुनगुने पानी में थोड़ी हल्दी व सेंधा नमक डाल के रोज १-२ बार गरारे कर सकते हैं।

## करें रोगाणुरहित वातावरण का निर्माण

\* घर में नित्य कपूर\* जलाने से वातावरण के रोगाणु नष्ट होते हैं तथा शरीर पर बीमारियों का आक्रमण आसानी से नहीं होता।

\* अथर्ववेद (कांड १९, सूक्त ३८, मंत्र १) में आता है कि 'जिस मनुष्य के आसपास औषधिरूप गूगल की श्रेष्ठ सुगंध व्याप्त रहती है, उसे कोई रोग पीड़ित नहीं करता।' पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है कि 'जैसे बिल्ली को देखकर चूहे और शेर को देख के जंगली पशु भाग जाते हैं, ऐसे ही गूगल का धूप जहाँ होता है वहाँ से रोग के कीटाणु भाग जाते हैं। गोबर के कंडों (या गौ-चंदन धूपबत्ती\* के टुकड़ों) पर घी की बूँदें, चावल, कपूर\*, गूगल\* आदि धूप-सामग्री डालकर धूआँ करें या नीम के पत्तों का भी धूआँ कर सकते हैं।



थोड़ा गोमूत्र पानी में डालकर घर में पोंछा आदि लगाया जाय। केमिकलवाला फिनायल तो रोगाणुओं को मारता है, पवित्रता नहीं लाता परंतु गोमूत्र तो रोगाणुरहित करते हुए पवित्रता भी लाता है [गोमूत्र से निर्मित पवित्रता लानेवाले गौ शुद्धि सुगंध (फिनायल)\* का भी उपयोग कर सकते हैं]।'

## डर नहीं, सावधानी है जरूरी

डर से तनाव बढ़ता है और तनाव से रोगप्रतिरोधक शक्ति का हास होता है। अतः महामारी से भयभीत होने के बजाय इससे संबंधित सावधानियों और उपचार में सजग रहें। विश्व के लिए विषम काल में जनता तक सही, शास्त्रीय जानकारी पहुँचानेवालों को साधुवाद है और भ्रामक बातें फैलानेवालों से सावधान रहना जरूरी है। □

★ ये आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों से या [ashramestore.com](http://ashramestore.com) के द्वारा प्राप्त हो सकते हैं। (परिवहन चालू होने पर)

## भगवान बड़े कि भगवान का नाम बड़ा ?

- पूज्य बापूजी

### जब हनुमानजी को मृत्युदंड देने उद्यत हुए श्रीरामजी !

(पिछले अंक में आपने पढ़ा कि देवर्षि नारदजी के बताये अनुसार हनुमानजी ने भरी सभा में विश्वामित्रजी को पीट दिखायी और उनके सामने पूँछ झटक दी। इसे अपना अपमान जानकर विश्वामित्रजी ने श्रीरामजी को आज्ञा दी कि वे हनुमानजी को कल मृत्युदंड दें। इससे हनुमानजी रामजी के प्रति चिंतित हो गये। अब आगे...)

देवर्षि नारदजी कहते हैं: “हनुमान! तुम चिंता क्यों करते हो? मैंने तुमको काम सौंपा है तो यह मेरा काम है।”

हनुमानजी: “तो मैं क्या करूँ?”

“अभी निश्चित हो के सो जाओ। अभी तो रात है। जो होगा, सुबह होने के बाद होगा न!”

**तुलसी भरोसे राम के, निश्चित होई सोय।**

**अनहोनी होनी नहीं, होनी होय सो होय ॥**

सुबह हुई। नारदजी बोले: “देखो हनुमान! जो अनंत ब्रह्मांडों में रम रहा है उसी मूल तत्त्व से जुड़कर प्राण चलते हैं, हाथ उठता है, वही तो राम है।

**जीव राम घट-घट में बोले,  
ईश्वर राम दशरथ घर डोले।  
बिंदु\* राम का सकल पसारा,  
ब्रह्म राम है सबसे न्यारा ॥**

‘जैसे घटाकाश, मठाकाश, मेघाकाश और महाकाश - ये चार दिखते हैं लेकिन आकाश चारों में एक है। ऐसे ही वही सर्वव्यापक राम सत्यस्वरूप है, वही मेरा मूल है और श्रीरामजी का हाथ भी

★ बिंदु = हिरण्यगर्भ, ब्रह्मा, मन

उसी मूल की सत्ता से उठता है।’ - ऐसा चिंतन करके जब रामजी का तीर चले तो तुम बोल देना: ‘जय श्रीराम!’ भाव उसी ब्रह्म राम पर रखना। फिर देखो क्या होता है!”

रामचन्द्रजी ने बराबर बाण का संधान किया। हनुमानजी बोलें: ‘जय श्रीराम!...’ तो गदा को छूने के पहले ही बाण ‘सट्’ करके नीचे गिर जाय।

इस प्रकार रामजी के सारे बाण खत्म हो गये, अब एक बाण बचा। रामजी ने यह संकल्प करके संधान किया कि ‘यह मेरा बाण सफल हो।’

नारदजी समझ गये कि रामजी भी उसी राम-तत्त्व में विश्रान्ति पाकर बाण के साथ संकल्प जोड़ रहे हैं तो विश्वामित्रजी को कहा: “देखो, हनुमानजी के प्राण अभी शेष हैं। रामजी

इतनी तीव्रता से बाण मारते हैं और वह हनुमानजी की गदा को छूता तक नहीं। अगर रामजी और भी कुछ करके मार भी देंगे तो महाराज! लोग बोलेंगे कि ‘विश्वामित्र ऋषि अपमान न सह सके, रामजी के सेवक को मरवा दिया।’ आपके नाम पर कलंक आ जायेगा। अतः अब आप खड़े होकर कह सकते हैं कि ‘रामचन्द्रजी! हम इस हनुमान को क्षमा करते हैं।’ तो लोगों के मन में आपके प्रति सद्भाव होगा, हनुमानजी का भी सद्भाव बढ़ेगा और रामजी का सिर आपके चरणों में अहोभाव से झुकेगा। धर्मसंकट से रामजी भी बच जायेंगे, हनुमानजी भी बच जायेंगे और आपका नाम कलंक से बच जायेगा। अब बाजी आपके हाथ में है।”

विश्वामित्रजी: “नारद! तुम बड़े बुद्धिमान हो।

बहुत-बहुत ठीक कहा है तुमने।”

विश्वामित्रजी खड़े हो गये, बोले: “हे श्रीराम! रुक जाओ। हम हनुमान को क्षमा करके प्राणदान देते हैं।”

‘साधो... साधो...! जय श्रीराम! जय विश्वामित्र! जय हो, जय हो, जय हो!!’ जयघोषों से सारा वातावरण गूँजने लगा।

नारदजी खड़े हो गये, बोले: “सुनो, सुनो! साधु स्वभाववाले सज्जनो! सत्य के चाहक लोगो! ‘भगवान बड़े कि भगवान का नाम बड़ा?’ इसका निर्णय आज सरयू-तट पर प्रत्यक्ष हो गया। भगवान ने संधान करके इतने-इतने बाण मारे लेकिन भगवान के नाम ने उन बाणों को निरस्त कर दिया। अब इस पर कौन क्या शास्त्रार्थ

करेगा?”

**रामु न सकहिं नाम गुन गाई।**

भगवान राम भी भगवन्नाम के गुणों को नहीं गा सकते।

तो भगवान का नाम और फिर जब वह ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु के द्वारा मिल जाता है और उसका अर्थ समझ के अगर कोई जपता है तो महाराज! उसके जन्म-जन्मांतर के कुसंस्कार, पाप-ताप मिट जाते हैं। भगवन्नाम, गुरुमंत्र जपने से ८४ नाड़ियों, २६ उपत्यकाओं, ५ शरीरों और ७ मुख्य केन्द्रों में सात्त्विक भगवद्-आंदोलन पैदा होते हैं। भगवन्नाम अकाल मृत्यु को टालता है, बुद्धि में सत्त्व का संचार करता है और जब सद्गुरु ने भगवन्नाम दिया है तो वह नाम ‘गुरुमंत्र’ अर्थात् बड़ा मंत्र हो जाता है। □

## परमात्मप्राप्ति में बाधक असुर और उन्हें मारने के उपाय - पूज्य बापूजी

पद्म पुराण के उत्तर खंड में आया है कि जय-विजय भगवान के पार्षद थे। ‘जय’ माने ‘अहंता’ और ‘विजय’ माने ‘ममता’। भगवान सच्चिदानंद होने पर भी अहंता और ममता के कारण अनुभव में नहीं आते। जय-विजय भगवान के पार्षद बने हुए हैं लेकिन उन्हें अपनी अहंता है, अपने पद की ममता है।

सनकादि ऋषि ब्रह्मवेत्ता थे, उनको अपना सच्चिदानंद स्वभाव हस्तामलकवत् (हाथ पर रखे आँवले की तरह सुस्पष्ट एवं प्रत्यक्ष) था। सनकादि ऋषि योगबल से पहुँचे भगवान नारायण से मिलने। जय-विजय ने उनका अपमान करके ३-३ बार रोक दिया।

सनकादि ऋषियों ने कहा: “तुम भगवान के धाम में हो फिर भी तुम्हारी अहंता-ममता नहीं गयी! तुम दैत्य जैसा व्यवहार कर रहे हो और भगवान के पार्षद कहलाते हो! ३ बार रोका तो जाओ, तुमको ३ बार दैत्य योनि में भटकना पड़ेगा!”

सनकादि ऋषियों की नाराजगीभरी आवाज सुनकर भगवान नारायण आये। जय-विजय को बोले: “तुम बहुत उद्वंड हो गये थे, मुझे सजा देनी थी तो संत मेरा ही रूप हैं। ऋषियों ने जो उपदेश या शाप दिया है, वह उचित ही दिया है, ऐसा ही हो।”

जय-विजय गिड़गिड़ाने लगे।

भगवान ने कहा: “आखिर तुम मेरे सेवक हो, तुमको ३-३ बार जन्म लेना पड़ेगा तो हम भी आ जायेंगे तुम्हारे को उस-उस जन्म से पार करने के लिए।”

वे ही जय-विजय हिरण्याक्ष और हिरण्यकशिपु बने। हिरण्याक्ष को भगवान ने वाराह अवतार धारण करके मारा और हिरण्यकशिपु को मारने के लिए भगवान ने नृसिंह रूप धारण किया।

सनक ऋषि ने कहा: “अच्छा, भगवान! आप जाओगे अपने सेवकों को शुद्ध करने तो वह लीला देखने, आपके अवतरण में सहयोगी होने हम भी आयेंगे।

भगवान! आप भक्त की पुकार से आओगे तो हम आपके भक्त बन जायेंगे। हम हिरण्यकशिपु के घर प्रह्लाद हो के आयेंगे। वह हमको भगवद्भक्ति करने से रोकेगा-टोकेगा, डाँटेगा... यही हमारा विरोधी वहाँ ज्यादा ऊधम करेगा तो आप वहाँ प्रकट होना।''

तो सनक ऋषि प्रह्लाद बन के आये। भगवान प्रह्लाद की तपस्या, समता के प्रभाव से, हिरण्यकशिपु की उद्वंडता को नियंत्रित करने के लिए एवं समाज को ज्ञान, भक्ति व लीला-अमृत चखाने के लिए नृसिंहरूप में आये।

हिरण्यकशिपु ने वरदान माँगा था कि 'मैं न दिन को मरूँ न रात को मरूँ...'

अहंकार दिन में भी नहीं मरता, रात में भी नहीं मरता।

'न अंदर मरूँ न बाहर मरूँ...'

अहंकार घर के अंदर भी नहीं मरता और बाहर भी नहीं मरता।

'न अस्त्र से मरूँ न शस्त्र से मरूँ...'

अहंकार अस्त्र-शस्त्र से भी नहीं मरता है।

'देवता से न मरूँ, दानव से न मरूँ, मानव से न मरूँ...'

अहंकार इन सभी साधनों से नहीं मरता है। यह कथा का अमृतपान कराने के लिए भगवान की साकार लीला है। तो अहंकार कैसे मरता है?

भगवान ने देखा कि तेरे को जो भी वरदान मिले, उनसे विलक्षण अवतार भी तो हम अपने भक्त के लिए धारण कर सकते हैं! तो नृसिंह अवतार...! धड़ तो नर का और चेहरा व नाखून सिंह के। अंदर न मरो, बाहर न मरो तो चौखट पर मरो। सुबह न मरो, शाम को न मरो तो संधिकाल में मरो।



हमारे और ईश्वर के बीच जो अहंकार है वह संधिकाल में मरता है। श्वास अंदर गया और बाहर आया उसके बीच में जो संधिकाल है उसको देखोगे तो अहंकार गल जायेगा और ईश्वर सच्चिदानंद का स्वभाव प्रकट होगा।

'अस्त्रों-शस्त्रों से न मरूँ...' लेकिन वह सूक्ष्म समझदारीरूपी पैने नाखूनों से मरता है।

हिरण्याक्ष ममता है और हिरण्यकशिपु अहंता है। इन अहंता और ममता के कारण जो दुर्लभ नहीं है, निकट है ऐसा परमात्मा नहीं दिखता है। ये दो असुर हैं उसके द्वार पर जो ठाकुरजी से मिलने में

अड़चन करते हैं। तो अहंता और ममता को मारने का उपाय है 'अजपा गायत्री'\* अथवा उच्चारण करो 'हरि ओsss...म्' तो हरि का 'ह' और ॐ का 'म्' - इनके बीच में संकल्प-विकल्प नहीं होगा, अहंकार की दाल नहीं गलेगी, चंचलता नहीं आयेगी, ममता नहीं घुसेगी और दूसरा कुछ नहीं आयेगा। थोड़े दिन यह अभ्यास करो तो जैसे पतझड़ में पेड़ की बहुत सारी

सफाई हो जाती है, ऐसे ही बहुत सारे संकल्प-विकल्प, अहंता-ममता के परिवार और वासनाओं की सफाई हो जायेगी। चित्त में शांति आने लगेगी।

□ ★ श्वासोच्छ्वास में स्वतः होनेवाले 'सोऽहम्' (श्वास के अंदर जाते समय 'सोऽ...' और बाहर आते समय 'हम्...') के जप को साक्षीरूप से देखते हुए उसके अर्थ ('वह परमात्मा मैं हूँ') का चिंतन करते हुए शांत होते जाना। यह कठिन लगे तो श्वासोच्छ्वास की मानसिक रूप से भगवन्नाम-जपसहित गिनती (श्वास अंदर जाय तो 'ॐ', बाहर आये तो '१', श्वास अंदर जाय तो 'शांति' या 'आनंद' अथवा 'माधुर्य', बाहर आये तो '२'... इस प्रकार की गिनती) करते हुए शांत होते जायें।

## ऐसे सर्वांतर्यामी, करुणानिधान सद्गुरु का क्या और कैसे वर्णन करूँ !

(‘सबकी पुकार सुनते, जप, सत्संग व ईश्वर में प्रीति बढ़ाते’ गतांक से आगे)

सुशीला बबेरवाल पूज्य बापूजी के अन्य कुछ जीवन-प्रसंग बताते हुए कहती हैं:

### अंतर्यामी गुरुदेव सब सुनते हैं

एक बार मैंने ‘मेरी प्रीत लगा दो गुरुवर, मेरी भक्ति जगा दो गुरुवर...’ यह भजन सुना। मुझे बहुत अच्छा लगा। मैं रोज सुबह बापूजी के श्रीचित्र के सामने बैठ जाती और गुरुदेव को भजन सुनाती थी। साथ में ‘नारायण... नारायण...’ भजन भी सुनाती थी। यह मेरा नियम बन गया था। ऐसा पौने दो महीने तक चलता रहा।

एक दिन मैंने गुरुदेव के श्रीचित्र के सामने भजन गाया और कहा: “बापूजी! मैं रोज आपको भजन सुनाती हूँ, आप कभी सुनते भी हो या नहीं?”

कुछ दिनों बाद बापूजी बहादुरगढ़ आश्रम में पधारे। हम सब दर्शन-सत्संग हेतु वहाँ गये। सत्संग पूरा होने पर गुरुदेव ने पूछा: “अरे, यहाँ की बहनें, माताएँ कोई भजन गाती हैं कि नहीं?”

एक बहन ने भजन गाना शुरू किया। उसका पूरा होते ही मैंने वही भजन गाना शुरू किया जो रोज घर पर गाती थी। एक भाई मुझे माइक देने लगे तो बापूजी बोले: “नहीं, नहीं, बिना माइक के गायेगी।”

मेरे मन में हुआ की रोज बिना माइक के सुनाती हूँ इसलिए बापूजी ने मना कर दिया है। बीच-बीच में पूज्यश्री कुछ पंक्तियाँ मुझे पुनः गाने को बोलते और मेरे साथ स्वयं भी गाने लगते थे। पूज्यश्री की

प्रेममयी, कृपामयी दृष्टि, मधुर मुस्कान, अनोखी झाँकियाँ सब देखते ही रह गये। हम सबको लग रहा था कि बापूजी व्यासपीठ पर ही बैठे रहें ताकि हमको दर्शन-सान्निध्य का और भी लाभ मिले। इसलिए मैं ‘नारायण... नारायण...’ भजन भी गाने लगी। बापूजी व्यासपीठ पर खड़े हुए और कीर्तन के साथ नृत्य करने लगे। फिर गुरुदेव ने हम सबको बहुत प्रसाद बाँटा। भजन की आखिरी पंक्ति चल रही थी तब गुरुदेव व्यासपीठ से नीचे उतरे और मेरे सामने आकर बोले: “सुनता हूँ न मैं भजन!” मैंने विस्मित होकर कहा: “जी!”

मुझे अनुभव हुआ कि सद्गुरुदेव सच्चे हृदय की पुकार अवश्य सुनते हैं। ब्रह्मवेत्ता संत चराचर ब्रह्मांड में व्याप्त होते हैं। जब भक्त हृदयपूर्वक पुकारता है तब दूरी कोई महत्त्व नहीं रखती। ऐसे परमात्मस्वरूप अंतर्यामी गुरुदेव के श्रीचरणों में शत-शत नमन!

### थोड़ी भी सेवा का देते कई गुना फल

सन् २००६ में मैं गुरुपूज्य पर्व के निमित्त अहमदाबाद आश्रम में आयी थी और २ महीने का मौन अनुष्ठान करने हेतु रुक गयी। मेरे मन में बार-बार बापूजी के दर्शन करने, गुरुदेव से बात करने की तीव्र उत्कंठा होती थी। अनुष्ठान पूरा होने के एक दिन पहले बड़े सौभाग्य से पूज्यश्री से बातचीत करने का अवसर मिला। बापूजी ने मेरा मौन खुलवाया और बोले कि “तेरे से बाद में बात करूँगा।” मैंने सोचा, ‘कितनी मुश्किल से तो बात होती है, अब फिर कब बात करेंगे!’



### पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

दूसरे दिन बापूजी हवाई जहाज द्वारा अहमदाबाद से दिल्ली जा रहे थे तब मेरी पूज्यश्री से बात हुई। हमारा परिवार बापूजी से कैसे जुड़ा इसके बारे में पूज्यश्री ने पूछा।

मैंने कहा: "जी, मेरे पिताजी एक सच्चे गुरु की खोज में लगे रहते थे। वे टी.वी. पर जब आपका सत्संग सुनते थे तो उन्हें बहुत अच्छा लगता था। सन् १९९६ की बात है। हमारे पड़ोस के राजीव सोमानी नाम के एक भाई आपश्री से दीक्षित थे। एक बार वे आश्रम के कैलेंडर का बंडल हाथ में ले के जा रहे थे। पिताजी की दृष्टि कैलेंडर पर छपे आपके श्रीचित्र पर पड़ी तो वे अनायास ही बोल पड़े: "यह तो गुरुजी का कैलेंडर है, एक मुझे दोगे?"

उस समय तो घर में किसीने भी दीक्षा नहीं ली थी पर पिताजी के मुँह से आपके लिए 'गुरुजी' शब्द निकल गया। उन भाई ने बहुत प्रसन्न होते हुए एक कैलेंडर दिया। पिताजी ने उसे बड़े आदर से लिया और उन भाई से उसके पैसे पूछने लगे तो उन्होंने पैसे लेने से मना कर दिया।"

"अच्छा, तो उन्होंने सेवा कर ली।" इतना बोलकर गुरुदेव ने कुछ सेकंड के लिए आँखें बंद कीं। ब्रह्मवेत्ता संत का हृदय संतुष्ट होता है तो कल्याण किये बिना नहीं रह सकता। वह चाहे आज दिखे, चाहे कल या परसों... संत की कृपा तो पीछे-पीछे चलती ही है। मैंने देखा कि उन भाई को गुरुकृपा से जीवन में बहुत सारे अनुभव हुए। पहले वे किराये के मकान में रहते थे पर बाद में स्वयं का बड़ा बँगला हो गया। उनकी पत्नी की भयंकर दुर्घटना में जान बची। और पूज्यश्री को उन भाई

की सेवा की बात बताने से पूर्व भी वर्षों से पुत्रहीन उनके परिवार को पूज्य बापूजी की कृपा से पुत्ररत्न की प्राप्ति भी हुई थी। आध्यात्मिकता में गुरुदेव ने उन्हें कितना दिया होगा यह तो वे ही जानें। हम थोड़ी भी सेवा करते हैं तो भी ब्रह्मवेत्ता संत पूज्य बापूजी उसका कई गुना फल देते हैं।

## उन सर्वज्ञ से कुछ नहीं छिपा होता

फिर गुरुदेव बोले: "आगे क्या हुआ?"

"बापूजी! एक बार अचानक पिताजी को बुखार आ गया। कई टेस्ट करवाने के बाद भी बुखार का निदान नहीं मिल रहा था। २०-२५ दिन हो गये। एक दिन शाम को अचानक उनकी तबीयत ज्यादा खराब हो गयी। बोलना बंद हो गया। हम तुरंत उन्हें अस्पताल लेकर गये। डॉक्टर बोले: "कॉमा में चले गये हैं। बुखार ब्रेन में चढ़ गया है। अब ३ सम्भावनाएँ हैं..."

गुरुदेव एकदम ध्यान से सुन रहे थे। मैं आगे का बता ही रही थी इतने में गुरुदेव बोले: "रुक... रुक... रुक... अब मैं बताता हूँ कि डॉक्टर ने ३ सम्भावनाएँ कौन-कौन-सी बतायी थीं! डॉक्टर ने बोला था कि 'या तो ये मर जायेंगे या लकवा (paralysis) हो जायेगा या याददाश्त चली जायेगी।' ऐसा ही बोला था न?"

यह सुनकर मैं तो आश्चर्य से भर गयी। मुझे समझ में आ गया कि सब कुछ जाननेवाले गुरुदेव अनजान बनकर मुझसे यह सब पूछ रहे हैं।

मैंने कहा: "जी... ऐसा ही बोले थे डॉक्टर। मेरी माँ अस्पताल से घर आयी और मुझे गले लगा के बहुत रोने लगी। इतने में उनकी दृष्टि दीवार पर लगे आपश्री के कैलेंडर पर पड़ी और श्रीचित्र को

साधु वे हैं जिन्होंने अपने स्वभाव को साध लिया है।

देखते हुए माँ बोलीं कि “देखिये, मेरे पतिदेव ने भले अनायास ही क्यों न बोला हो लेकिन आपको ‘गुरुजी’ बोला है, अगर आप समर्थ हो तो आप गुरु बन के दिखाइये तो आपको जानूँ!”

बापूजी बोले: “अच्छा, तेरी माँ बड़ी तेज है! मुझे सीधा चैलेंज करती है!”

“जी! अगले दिन ही पिताजी को होश आ गया। डॉक्टरों ने याददाश्त चेक की तो वह भी ठीक थी। फिर डॉक्टरों ने कहा कि “इनको ठीक होने में २-३ महीने लग जायेंगे।”

इतना सुनकर अंतर्दामी गुरुदेव बोले: “रुक... रुक... मैं बताता हूँ आगे क्या हुआ! तेरे पिता १६वें दिन ही घर आ गये थे।”

“जी, ऐसा ही हुआ था।”

‘अंतर्दामी’ शब्द का अर्थ जो पहले सुन रखा था, उसका उस दिन प्रत्यक्ष दर्शन करने को मिल रहा था। जो ज्ञान सुन रखा था उसका प्रैक्टिकल अनुभव होकर वह विज्ञान में परिणत हो रहा था। वेदांत दर्शन प्रत्यक्ष अनुभव का सूक्ष्मतम विज्ञान है। यह कपोल-कल्पना नहीं है। महापुरुषों का जीवन जीता-जागता वेदांत दर्शन है। मैंने आगे बताया: “जिस

प्रकार से पिताजी के स्वास्थ्य में सुधार हो रहा था, उसे देखकर डॉक्टरों को भी बड़ा आश्चर्य हुआ। गुरुदेव! आपकी ही कृपा से मेरे पिताजी आज तक जीवित हैं।”

पूज्यश्री मुस्कराते हुए विनोद में बोले: “और क्या, वह तो है ही!”

मैंने कहा: “जी, इसके बाद मेरे पिताजी की आपके श्रीचरणों में श्रद्धा बढ़ गयी और फिर हम सभीने दीक्षा ले ली।”

इस प्रकार पूज्य बापूजी मुझसे पूछते भी जा रहे

**वेदांत दर्शन प्रत्यक्ष अनुभव का सूक्ष्मतम विज्ञान है। यह कपोल-कल्पना नहीं है। महापुरुषों का जीवन जीता-जागता वेदांत दर्शन है।**

थे और आगे की बात स्वयं बताते भी जा रहे थे। ऐसे त्रिकालदर्शी ब्रह्मवेत्ता महापुरुष से कुछ भी नहीं छिपा होता। ऐसे करुणानिधान, दुःखभंजन और सबके परम हितैषी सदगुरु की महिमा व लीलाओं का क्या

वर्णन करूँ और कैसे करूँ? वेद और शास्त्र भी ऐसे संतों की महिमा का पूरा वर्णन नहीं कर सके। वे साधक-शिष्य धन्य हैं जिन्हें ईश्वर से भी बढ़कर करुणा-कृपा बरसानेवाले परम गुरु पूज्य बापूजी सदगुरुरूप में मिले हैं।

(क्रमशः) □

### सुख से विचर

यह विश्व तुझसे व्याप्त है, तू विश्व में भरपूर है। तू वार है तू पार है<sup>१</sup>, तू पास है तू दूर है॥ उत्तर तू ही दक्षिण तू ही, तू है इधर तू है उधर। दे त्याग मन की क्षुद्रता, निःशंक हो सुख से विचर॥ निरपेक्ष द्रष्टा सर्व का, इस दृश्य से तू अन्य है। अक्षुब्ध है चिन्मात्र है, सुख-सिंधु पूर्ण अनन्य है॥ छः ऊर्मियों<sup>२</sup> से है रहित, मरता नहीं तू है अमर। ऐसी किया कर भावना, निर्भय सदा सुख से विचर॥

आकार मिथ्या जान सब, आकार बिन तू है अचल। जीवन मरण है कल्पना, तू एकरस निर्मल अटल॥ ज्यों जेवरी<sup>३</sup> में सर्प त्यों, अध्यस्त तुझमें चर अचर। ऐसी किया कर भावना, निश्चित हो सुख से विचर॥ दर्पण धरे जब सामने, तब ग्राम उसमें भासता। दर्पण हटा लेते जभी, तब ग्राम होता लापता॥ ज्यों ग्राम दर्पण माँहिं तुझमें, विश्व त्यों आता नजर। संसार को मत देख, निज को देख तू सुख से विचर॥

(सत्साहित्य सेवा केन्द्रों पर उपलब्ध ‘श्री ब्रह्मरामायण’ से)

१. इस पार और उस पार के दोनों किनारे तू ही है। २. छः प्रकार के ताप - भूख, प्यास, जरा, मृत्यु, शोक तथा मोह। एक अन्य मत से सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास, लोभ तथा मोह। ३. रस्सी



## कर्तव्यनिष्ठ व निर्भय बनने के चार महान सोपान

(गतांक का शेष)

कर्तव्यनिष्ठ व निर्भय बनने के शेष दो सोपान हैं:

**(३) मान-अपमान या स्तुति-निंदा की उपेक्षा करना:** कर्तव्य-कर्म करने में बहुत-से लोग मान-सम्मान करते हैं, प्रशंसा करते हैं तो बहुत-से लोग निंदा और तिरस्कार भी करते हैं। मान-अपमान और निंदा-स्तुति - ये सभी कर्तव्य-कर्म से डिगानेवाले होते हैं। अतएव कर्तव्यनिष्ठ व्यक्ति को शास्त्र-सम्मत कार्य करते रहना चाहिए और स्तुति-निंदा की ओर से आँखें मूँद लेनी चाहिए।

योग-वेदांत-सेवा



**अभिमानं सुरापानं गौरवं रौरवस्तथा ।  
प्रतिष्ठा शूकरी विष्ठा त्रीणि त्यक्त्वा सुखी भवेत्॥**

‘अभिमान मदिरापान के समान, गौरव रौरव नरक के समान एवं प्रतिष्ठा सूअर की विष्ठा के समान है। अतः तीनों को त्यागकर सुखी हो जायें।’ ये सभी विषतुल्य हैं और कर्तव्यपालन में बाधा उत्पन्न करते हैं इसलिए इनकी हमेशा उपेक्षा ही करनी चाहिए।

**(४) अनुकूलता-प्रतिकूलता दोनों में प्रसन्न रहना:** कर्तव्यपालन में अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न होती ही हैं। अनुकूल परिस्थिति से कर्तव्यशील व्यक्ति न तो हर्षित होता है और न प्रतिकूल परिस्थिति के कारण हताश और चिंतित ही होता है। परिस्थितियाँ तो समयानुसार परिवर्तित होती रहती हैं किंतु प्रत्येक परिस्थिति में कर्तव्य-कर्म की धारा सदा एक समान चलती रहनी चाहिए। प्रतिकूल परिस्थितियों से विवश होकर कर्तव्य-

कर्म का त्याग करना कदापि उचित नहीं है। कर्तव्यनिष्ठ व्यक्ति तो प्रतिकूल परिस्थितियों को भी कर्तव्य-साधन में अनुकूल बना लेते हैं। यह केवल मन की प्रसन्नता से ही सम्भव है। सदा प्रसन्न रहना, हर परिस्थिति को हँसते-मुस्कराते सहना कर्तव्यनिष्ठा की कसौटी है। संसार में जो भी महापुरुष हुए हैं, वे सभी जहाँ चरित्रवान और निष्ठावान रहे हैं वहीं प्रसन्नचित्त और हँसमुख भी रहे हैं। इसलिए कहा गया है, ‘सब रोगों की एक दवाई, हँसना सीखो मेरे भाई।’

अतएव प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह किसी भी पद पर क्यों न हो, अपने पद के अनुकूल (धर्म-विहित) कर्म करते हुए उसे चरित्रवान बनना चाहिए। अपने कर्म में निंदा-स्तुति की चिंता किये बिना प्रसन्नचित्त होकर प्रभु-स्मरण के साथ निर्भयतापूर्वक दत्त-चित्त हो के कर्म में लगे रहना चाहिए। यही कर्म की या कर्तव्यनिष्ठा की मर्यादा है। अपने कर्तव्य-कर्म का तत्परतापूर्वक प्रसन्नता के साथ पालन करना उच्च कोटि की साधना है। अपनी पूरी क्षमता, मेधा (उत्तम बुद्धि) एवं योग्यता के साथ सिद्धि-असिद्धि (सफलता-असफलता) की चिंता किये बिना कर्तव्यपालन में संलग्न रहना ही धर्म है। अतएव मानव के लिए जो नियत कर्म हैं, स्वाभाविक कर्म हैं उन सारे शास्त्र-विहित कर्मों को सम्पादित करते रहना चाहिए।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं:

**स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः ।**

‘अपने-अपने कर्म में अच्छी तरह लगा हुआ पुरुष संसिद्धि (सम्यक् ज्ञान, आत्मज्ञान) प्राप्त कर लेता है।’

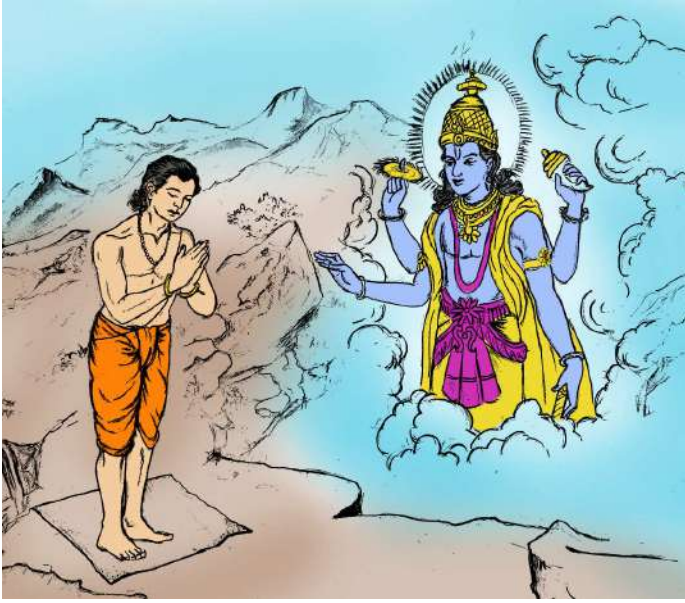
(गीता: १८.४५) □



## विद्यार्थी संस्कार



तुम भी बन सकते हो अपनी २१ पीढ़ियों के उद्धारक - पूज्य बापूजी



प्राचीन काल की बात है। नर्मदा नदी जहाँ से निकलती है वहाँ अमरकंटक क्षेत्र में सोमशर्मा नामक एक ब्राह्मण रहता था। उसकी पत्नी का नाम था सुमना। सुमना के पुत्र का नाम था सुव्रत। सुव्रत जिस गुरुकुल में पढ़ता था वहाँ के कुछ शिक्षक, आचार्य ऐसे पवित्रात्मा थे कि वे उसे ऐहिक विद्या पढ़ाने के साथ योगविद्या और भगवान की भक्ति की बातें भी सुनाते थे। सुव्रत अपने पड़ोस के बच्चों के साथ खेलता तो किसीका नाम 'गोविंद' रख देता, किसीका 'मोहन', किसीका 'मुरलीधर', किसीका 'गुरुमुख' तो किसीका 'गुरुचरण' या 'हरिचरण' - ऐसे नाम रख देता। तो ये अच्छे-अच्छे नाम रखकर वह बच्चों के साथ खेलता। थोड़ी देर खेलता फिर कहता कि "यह खेल खेलकर तो शरीर को थोड़ी कसरत मिली, अब असली खेल खेलो जिससे मन-बुद्धि को भी कसरत मिले, परमात्मा की शक्ति मिले। चलो, लम्बा श्वास लो

और भगवान के नाम का उच्चारण करो।"

५-१० मिनट उच्चारण कराता फिर बोलता कि "चलो, बैठ जाओ। जो श्वास भीतर जाता है उसको देखो, जो बाहर आता है उसको गिनो..." ऐसा करते-करते भगवान के ध्यान का उसने बच्चों को चस्का लगा दिया। तो सुव्रत के सम्पर्क में आनेवाले पड़ोस के बच्चे, जो अलग-अलग गुरुकुलों में पढ़ते थे, उनका मन भी प्रसन्न होने लगा, उनके माँ-बाप भी सुव्रत को प्रेम करने लगे।

सुव्रत के मन में यह बात आकर बैठ गयी कि ३ प्रकार की विद्या होती है। एक तो विद्यालय में पढ़ते हैं वह ऐहिक विद्या, दूसरी योगविद्या और तीसरी आत्मविद्या। 'मैंने विद्यालय की विद्या तो पढ़ ली, अब मेरे को योगविद्या सीखनी है, आत्मविद्या में आगे बढ़ना है।' ऐसा सोचकर भगवान को पाने का दृढ़ संकल्प कर लिया सुव्रत ने। माँ-बाप को बोला कि "मैंने संसार की विद्या, गुरुकुल की विद्या तो पा ली लेकिन अब मुझे योगविद्या और आत्मविद्या पानी है।"

वैडूर्य पर्वत पर सिद्धेश्वर नामक स्थान के पास एक कुटिया में जाकर उसने साधना की। उस साधना से उसके मन में जो थोड़ी-सी कमी बाकी बची थी वह भी दूर हो गयी और उसका ध्यान दृढ़ हो गया। ध्यान दृढ़ होने से उसकी बुद्धि में परमात्मा के ज्ञान का प्रकाश हुआ और ईश्वर के दर्शन करके भगवान नारायण से वरदान लिया कि 'मेरे माता-पिता को भगवद्धाम की प्राप्ति

हो। मुझे श्रीहरि के सगुण रूप के दर्शन और निर्गुण स्वरूप का अनुभव हो और मैं संसार में रहते हुए भी किसी चीज को सच्ची न समझूँ; सब छोड़ के जाना है, सच्चे तो एक परमात्मा तुम ही हो - ऐसा मेरा ज्ञान दृढ़ रहे।'

भगवान सुव्रत के इन पवित्र वरदानों से बड़े प्रसन्न हुए। दादा-दादी, नाना-नानी आदि की कुल २१ पीढ़ियों का उद्धार करनेवाले सुव्रत ने अपना तो उद्धार किया, अपने माता-पिता का भी बेड़ा पार किया और अन्य बच्चों के लिए वह भगवत्प्राप्ति का प्रेरक भी बन गया।

तुममें से भी कोई सुव्रत बन जाय, कोई स्वामी विवेकानंद बन जाय, कोई शिवाजी महाराज बन जाय, कोई स्वामी रामतीर्थ बन जाय, कोई सद्गुरु लीलाशाहजी बन जाय, कोई कुछ बन जाय... बच्चों के अंदर असीम शक्तियाँ छुपी हैं। □

## अपना उत्साह, पुरुषार्थ कभी न छोड़ना - पूज्य बापूजी

जो निराशावादी है, खिन्नचित्त है, आलसी या प्रमादी है वह विजय के करीब पहुँचकर भी विफल हो जाता है लेकिन जो उत्साही व पुरुषार्थी होता है वह हजार बार असफल होने पर भी पग आगे रखता है और अंततः विजयी हो जाता है। आप भी परमात्मा से मिलने की आशा को कदापि न छोड़ना, अपना उत्साह, पुरुषार्थ कभी न छोड़ना।

## उचित मिलान करें उत्तर इसी अंक में

- (१) वास्तव में बँधा कौन है? (क) अपना शरीर।  
 (२) विमुक्ति क्या है? (ख) तृष्णा का नाश होना।  
 (३) घोर नरक क्या है? (ग) जो विषयों में आसक्त है।  
 (४) स्वर्ग का पद क्या है? (घ) विषयों से वैराग्य।

## किसी भी क्षेत्र में सफल होने के लिए... - पूज्य बापूजी

संसार में और भगवान की प्राप्ति में सफल होने का सुंदर तरीका है:

(१) अपनी योग्यता के अनुरूप परिश्रम में कोर-कसर न रखें।

(२) अंदर में त्याग-भावना हो। परिश्रम का फल, सफलता का फल भोगने की लोलुपता का त्याग हो।

(३) स्वभाव में स्नेह और सहानुभूति हो।

(४) लक्ष्यप्राप्ति के लिए तीव्र लगन हो।

(५) प्रफुल्लितता हो।

(६) निर्भयता हो।

(७) आत्मविश्वास हो।

तो व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में सफल हो जायेगा।

## मुक्त अवस्था को तुम पाओ

- पूज्य बापूजी

हमेशा के लिए रहना नहीं,

इस दार-ए-फानी\* में।

कुछ अच्छा काम कर लो,

चार दिन की जिंदगानी में ॥

तन से सेवा करो जगत की,

मन से प्रभु के हो जाओ।

शुद्ध बुद्धि से तत्त्वनिष्ठ हो,

मुक्त अवस्था को तुम पाओ ॥

निःस्वार्थ सेवी हो सदा,

मन मलिन होता स्वार्थ से।

जब तक रहेगा मन मलिन,

नहीं भेंट हो परमार्थ से ॥

द्वेष को, कपट को, अहंकार को  
त्यागकर संगठित हो के सेवा करो।

★ नश्वर संसार

## संत का एक वचन मिला संयम से जीवन खिला

- पूज्य बापूजी



मेरे गुरुजी (भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज) के चरणों में एक जवान उसके दो बच्चों को माथा टिकाने ले आया, बोला: "साँई! ये आप ही के बच्चे हैं।"

बाबा ने कहा: "क्यों, कैसे हैं? दोनों अलमस्त हैं?"

बोले: "स्वामीजी! मेरी नयी-नयी शादी हुई थी, फिर आपके सत्संग में आया था। एक घड़ी, आधी घड़ी आपका सत्संग सुना। उस दिन सत्संग ब्रह्मचर्य पर था। सत्संग सुन के मैंने जाकर पत्नी को समझा दिया कि "यदि अपना बच्चा तेजस्वी, दिव्य देखना हो, अपने को बुढ़ापे में मुसीबत नहीं देखनी हो तो अभी यह अवस्था संयम की है।" तो स्वामीजी! मैं और मेरी पत्नी दोनों सहमत हो गये। लेकिन घरवाले बोलते थे कि '२-४ महीने हो गये, तुम पत्नी के साथ कमरे में रहते नहीं हो।...' घरवाले बोल-बोल करते थे। वह सब मैंने सह लिया। सुना-अनसुना कर दिया क्योंकि ईश्वर के मार्ग में, संयम के मार्ग में वे काँटे बो रहे थे तो उनकी बात की क्या कीमत! घरवाले बहुत परेशान करते थे तो मैं कभी-कभी अपनी फैक्ट्री में ही सो जाता था, उधर ही रहता था। पत्नी तो सहमत थी।

स्वामीजी! हमारे गाँव में ३७ बच्चे और हैं इनकी उम्र के - ५ से १० साल के बीच के और २ ये जुड़वाँ मुन्ने। कुल ३९ बच्चे हैं। बाबाजी! हमारे ब्रह्मचर्य-संयम और आपके सत्संग का इतना प्रभाव है कि ये दोनों जुड़वाँ भाई उन ३७ बच्चों

को कुश्ती में मजाक-मस्ती में पटक देते हैं।"

अब बताओ, आधी-एक घड़ी ब्रह्मनिष्ठ संत के संग का प्रभाव ऐसा कि ३९ बच्चों में उनके बच्चे प्रथम आते थे, बाद में कहाँ पहुँचे होंगे वह तो नारायण जानें! एक पुण्य था कि सत्संग में गये थे। मूर्ति-मंदिर में तो और लोग भी जाते थे परंतु वे सत्संग में गये थे। सत्संग का, संत का एक वचन उसके जीवन में उतर गया तो अभी उसकी कीर्ति हो रही है और उसके जीवन में कितनी सुख-शांति, कितनी पुष्टि आयी होगी!

...उसको भविष्य की चिंता हो ही नहीं सकती

- पूज्य बापूजी

आप योग्यता, ईमानदारी का आश्रय लोगे और परिश्रमी रहोगे तो संसार के काम आओगे और जो संसार के काम आता है संसार उसको चाहेगा। उसको फिर अपने शरीर के लिए चिंता नहीं करनी चाहिए। शरीर की आवश्यकता की संसार अपने-आप पूर्ति कर देगा। अरे, तुम्हारी बाइक और कार को ऑयल और पेट्रोल तुम दे देते हो तो तुम्हारा जो हितैषी है उसको तुम खाना-पीना, आवास क्यों नहीं दोगे?

आप योग्यता, परिश्रम और ईमानदारी का आश्रय लें तो संसार बहुत-बहुत दयालु, बहुत उदार है। 'हमारा भविष्य में क्या होगा?' - यह स्वार्थी लोग सोचते हैं, 'हमारा भविष्य कैसा होगा?' - यह अविश्वासी, नादान और मूर्ख लोग सोचते हैं। जो अपनी योग्यता, ईमानदारी और परिश्रम समाज के हित में, ईश्वर की सेवा में लगाता है उसको भविष्य की चिंता हो ही नहीं सकती। अगर कोई चिंता करता है तो वह उसकी योग्यता का, ईमानदारी का उपयोग नहीं कर रहा है। बेईमान को ही भविष्य का भय होता है, ईमानदार को नहीं होता।

## पिता को खोजने गया, परम पिता को पा लिया

एक बालक बचपन में ही पितृहीन हो गया था। एक दिन उसने अपनी माँ से पूछा: “माता! मेरे सभी साथी अपने-अपने पिता की बात करते हैं, क्या मेरे पिता नहीं हैं? यदि हैं तो वे कहाँ हैं?”

बालक के इस सवाल को सुन माता के नेत्र भर आये पर वह सत्संगी माता उदास नहीं हुई। लड़के का हाथ पकड़कर वह पास ही गोपालजी के मंदिर में ले गयी और भगवान के श्रीविग्रह की ओर संकेत करके कहा: “देखो बेटा! ये ही तुम्हारे पिता हैं।”

बालक पर माता का वह एक वाक्य जादू-सा काम कर गया। वह गोपालजी को पिताजी-पिताजी कहकर प्रेमपूर्वक पुकारने लगा। नित्य मंदिर जाकर गोपालजी से बातें करता, पुकारता: “हे पिताजी! तुम मुझे दर्शन क्यों नहीं देते?” अनजाने में ही वह बालक सर्वेश्वर परमात्मा की विरह भक्ति के पथ पर तीव्रता से आगे बढ़ने लगा।

एक दिन वह मंदिर में गया और दृढ़ संकल्प करके वहीं बैठ गया कि ‘मुझे मरना स्वीकार है परंतु अब तुम्हारे बिना नहीं रहा जाता। जब तक तुम मेरे पास आकर मुझे अपनी छाती से नहीं लगाओगे तब तक मैं यहाँ से हटनेवाला नहीं हूँ।’

आधी रात हो गयी। ध्यान करते-करते वह अपने शरीर की सुध-बुध भूल गया।

गीता (४.११) में भगवान कहते हैं:

**ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।**

‘जो लोग मुझे जिस प्रकार भजते हैं मैं भी उनको उसी प्रकार भजता हूँ, उन पर उसी प्रकार कृपा करता हूँ।’

भक्त प्रह्लाद की दृढ़ निष्ठा ने जैसे स्तम्भ में से भगवान को प्रकट कर दिया था वैसे ही निर्दोषहृदय बालक की अपनत्वभरी पुकार व निष्ठा ने मूर्ति में से भगवान को प्रकट होने के लिए विवश कर दिया।

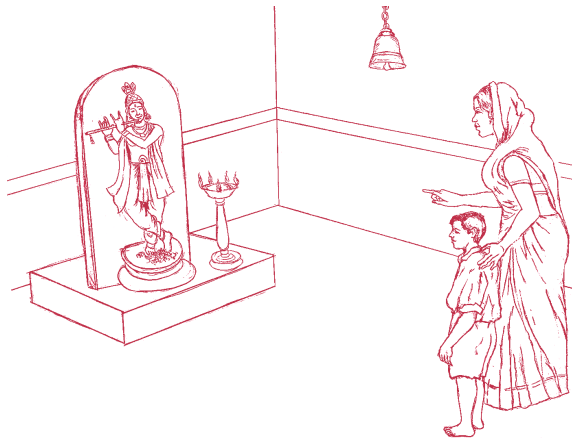
भगवान ने भक्त की भावना के अनुसार उसे दर्शन देकर अपने गले लगाया, आशीर्वाद दिया और अंतर्धान हो गये।

भगवद्-स्पर्श पाकर बालक की कवित्वशक्ति जाग उठी। वह भगवत्प्रेम से भरकर ऐसे-ऐसे पद रचता और गाता कि सुननेवाले लोग गद्गद हो जाते, उनके हृदय में भगवद्भक्ति की तरंगें उठने लगतीं। आगे चलकर बालक ने संतत्व को उपलब्ध हो भगवान का अपने अंतरात्मा और व्यापक परमात्मा के

रूप में भी साक्षात्कार कर लिया।

कैसी सूझबूझ है उस सत्संगी माँ की! न तो स्वयं निराश हुई न बेटे के हृदय को चोट पहुँचने दी बल्कि बेटे को ऐसी दिशा में मोड़ दिया कि वह अपने परम पिता को पाने में सफल हो गया। □

**जो भक्त दृढ़ता से ईश्वर के मार्ग पर चल पड़ते हैं वे अपने परम लक्ष्य परमात्मा को पा ही लेते हैं।**  
- पूज्य बापूजी



## एकादशी को चावल खाना वर्जित क्यों ?

पूज्य बापूजी एकादशी के बारे में एक वैज्ञानिक रहस्य बताते हुए कहते हैं: “संत डॉंगरेजी महाराज बोलते थे कि एकादशी के दिन चावल नहीं खाने चाहिए। जो खाता है समझो वह एक-एक चावल का दाना खाते समय एक-एक कीड़ा खाने का पाप करता है। संत की वाणी में हमारी मति-गति नहीं हो तब भी कुछ सच्चाई तो होगी। मेरे मन में हुआ कि ‘इस प्रकार कैसे हानि होती होगी? क्या होता होगा?’



तो शास्त्रों से इस संशय का समाधान मेरे को मिला कि प्रतिपदा से लेकर अष्टमी तक वातावरण में से, हमारे शरीर में से जलीय अंश का शोषण होता है, भूख ज्यादा लगती है और अष्टमी से लेकर पूनम या अमावस्या तक जलीय अंश शरीर में बढ़ता है, भूख कम होने लगती है। चावल पैदा होने और चावल बनाने में खूब पानी लगता है। चावल खाने के बाद भी जलीय अंश ज्यादा उपयोग में आता है। जल से बने रक्त व प्राण की गति पर चन्द्रमा की गति का प्रभाव बहुत अधिक पड़ता है क्योंकि सभी जल तथा जलीय पदार्थों पर चन्द्रमा का अधिक प्रभाव पड़ता है। अतः यदि एकादशी को जलीय अंश की अधिकतावाले पदार्थ जैसे चावल आदि खायेंगे तो चन्द्रमा के कुप्रभाव से हमारे स्वास्थ्य और सुव्यवस्था पर कुप्रभाव पड़ता है। जैसे कीड़े मरे या कुछ अशुद्ध खाया तो मन विक्षिप्त होता है, ऐसे ही चावल खाने से भी मन का विक्षेप बढ़ता है। तो अब यह वैज्ञानिक समाधान मिला कि अष्टमी के बाद जलीय अंश आंदोलित होता है और इतना आंदोलित होता है कि आप समुद्र के नजदीक

डेढ़-दो सौ किलोमीटर तक के क्षेत्र के पेड़-पौधों को अगर उन दिनों में काटते हो तो उनको रोग लग जाता है।

अभी विज्ञानी बोलते हैं कि मनुष्य को हफ्ते में एक बार लंघन करना (उपवास रखना) चाहिए लेकिन भारतीय संस्कृति कहती है: लाचारी का नाम लंघन नहीं... भगवान की प्रीति हो और उपवास भी हो। ‘उप’ माने समीप और ‘वास’ माने रहना - भगवद्-भक्ति, भगवद्-ध्यान, भगवद्-ज्ञान, भगवद्-स्मृति के नजदीक आने का भारतीय संस्कृति ने अवसर बना लिया।

### उपवास कैसे खोलें ?

आप जब एकादशी का व्रत खोलें तो हलका-फुलका नाश्ता या हलका-फुलका भोजन चबा-चबा के करें। एकदम खाली पेट हो गये तो ठाँस के नहीं खाना चाहिए और फलों से पेट नहीं भरना चाहिए अन्यथा कफ बन जायेगा। मूँग, चने, मुरमुरा आदि उपवास खोलने के लिए अच्छे हैं। लड्डू खा के जो उपवास खोलते हैं वे अजीर्ण की बीमारी को बुलायेंगे। एकदम गाड़ी बंद हुई और फिर चालू करके गेयर टॉप में डाल दिया तो डबुक-डबुक... करके बंद हो जायेगी।”

भगवान मिले तो आधिदैविक लाभ है पर आत्मा और परमात्मा का तात्त्विक स्वरूप, वैदिक स्वरूप ‘अयं आत्मा ब्रह्म।’ - यही मेरा आत्मा ब्रह्म है, यही घटाकाश महाकाश है - इस प्रकार अपने को और भगवान को तत्त्वरूप से जानना यह आध्यात्मिक लाभ है। - पूज्य बापूजी

## पंचमहाभूतों के तन्मात्रों की रचना व उनके कार्य

(गतांक से आगे)

कर्मेन्द्रियाँ ज्ञानेन्द्रियों की पूरक हैं। कान शब्द सुनना चाहता है, वाक् शब्द बोलती है। दोनों में आकाश का तन्मात्र है। सुनना सत्त्वप्रधान श्रोत्रेन्द्रिय से होता है, बोलना रजसप्रधान वाक्-इन्द्रिय से होता है। कान और जिह्वा का जो स्थूल रूप है वह आकाश के तामस तन्मात्र का परिणाम है।

त्वगिन्द्रिय से छूना चाहते हैं तो हाथ इन्द्रिय स्पर्श में सहायक होती है। दोनों में वायु का तन्मात्र है तथा त्वचा और हाथ की स्थूल रचना वायु-तत्त्व के तामस तन्मात्र का परिणाम है।

नेत्र रूप देखना चाहते हैं तो पैर वहाँ तक ले जाते हैं। दोनों में अग्नि (तेज) का तन्मात्र है और उनकी स्थूल रचना अग्नि के तामस तन्मात्र का परिणाम है।

रसना से रस ग्रहण करना चाहते हैं तो मूत्रेन्द्रिय से मूत्र व वीर्य विसर्जन करते हैं। दोनों में जल का तन्मात्र है और उनकी स्थूल रचना जल के तामस तन्मात्र का परिणाम है।

नासिका से गंध-ज्ञान करते हैं तो गुदा अपानवायु विसर्जित करती है। दोनों में पृथ्वी-तत्त्व का तन्मात्र है तथा दोनों के स्थूल रूप पृथ्वी के तामस तन्मात्र का परिणाम है।

दसों इन्द्रियाँ (पंच ज्ञानेन्द्रियाँ व पंच कर्मेन्द्रियाँ) अपंचीकृत (आपस में बिना मिश्रित) पंचभूतों से बनी हैं किंतु यदि ज्ञानेन्द्रियाँ उनके सात्त्विक तन्मात्रों से बनी हैं तो कर्मेन्द्रियाँ रजोगुणी तन्मात्रों से। सत्त्वगुण ज्ञानात्मक है, रजोगुण क्रियात्मक। इन्द्रियों के गोलक (क्रिया-स्थान) स्थूल हैं, वे पंचभूतों के तमोगुणी तन्मात्रों से बने हैं।

### इन्द्रियों की व्यापकता

इन्द्रियाँ स्थूल भूतों से नहीं बनीं। अतएव सांख्य के मत से इन्द्रियाँ पूरे शरीर में व्यापक रहती हैं। उनके गोलक शरीर में किसी भी स्थान पर हो सकते हैं। दिखाई देनेवाले गोलक इन्द्रियों के कार्य करने के स्थान (कार्यालय) हैं। यह सम्भव है कि कभी कहीं कोई मनुष्य किसी प्रक्रिया-विशेष से हाथ से देखने लगे या पैर से सूँघने लगे। चींटी नाक से देखती है और सर्प नेत्र से सुनते हैं - यह प्रचलित लोकोक्ति है। हम सबकी भी दो इन्द्रियाँ - रसना और वाक् तो एक ही गोलक 'जिह्वा' में कार्य करती ही हैं। प्राण और रयि\* - रवि और सोम - ये ऋणात्मक-धनात्मक विद्युत-प्रवाह के रूप में सब इन्द्रियों की शक्तिसहित पूरे शरीर में व्याप्त रहते हैं। इन्द्रियाँ शरीर-व्यापी हैं, गोलकों में ही सीमित नहीं हैं।

(क्रमशः) □

★ सोमरूप अन्न, शक्ति

### अमृतबिंदु

- पूज्य बापूजी

पाने योग्य तो आत्मज्ञान ही है, बाकी जो पाया वह प्रतीतिमात्र है, रहेगा नहीं। जैसे स्वप्न में पाया हुआ प्रतीतिमात्र है, ऐसे ही जाग्रत में पाया हुआ कुछ काल की प्रतीतिमात्र है।

भगवान शिवजी कहते हैं:

उमा कहँ मैं अनुभव अपना ।

सत हरि भजनु जगत सब सपना ॥

## सत्संग की ऐसी समझ से होता निश्चित व निर्दुःख जीवन - पूज्य बापूजी

ठाकुर मेघसिंह बड़े जागीरदार थे। साथ ही वे बड़े सत्संगी भी थे। सत्संग के प्रभाव से वे जानते थे कि 'जो कुछ होता है, मंगलमय विधान से होता है, हमारे विकास के लिए होता है।' वे कोई वायदा करते तो जल्दबाजी में नहीं करते, विचार करके 'हाँ' बोलते और बोली हुई 'हाँ' को निभाते। अथवा तो कभी ऐसा अवसर आता तो बोलते: 'अच्छा, जो ईश्वर की मर्जी होगी, प्रयत्न करेंगे...' ताकि झूठ न बोलना पड़े और अपना वचन झूठा न पड़े। मंगलमय विधान में विश्वास होने के कारण कोई भी परिस्थिति उन्हें डाँवाँडोल नहीं कर सकती थी।

मेघसिंह का एक सेवक था भैरूंदान चारण। सेवा बड़ी तत्परता से करता था और स्वामी का विश्वास भी पा लिया था लेकिन कुसंग के कारण उसके मन में जागीरदार के प्रति द्वेष पैदा हो

गया था। एक रात्रि को मेघसिंह रनिवास<sup>१</sup> की तरफ जा रहे थे। स्वामी पर पीछे से वार करने के लिए भैरूंदान ने खंजर निकाला। एकाएक पीछे देखा तो सेवक के हाथ में खंजर! सामने नजर डाली तो साँड़ भागा आ रहा है। आगे-पीछे का सोचे इतनी देर में तो साँड़ ने जोरों से भैरूंदान की छाती में सींग घोंप दिया। वह धड़ाक्-से गिरा और हाथ ऐसा घूमा कि खंजर से उसीकी नाक कट गयी।

**करमी<sup>२</sup> आपो आपणी के नेड़ै<sup>३</sup> के दूरि ॥**

यह मंगलमय विधान है। साँड़ का प्रेरक कौन है? स्वामी आगे हैं, स्वामी को साँड़ छूता नहीं है

१. रानियों के रहने का स्थान या महल २. कर्म, करनी ३. निकट

और सेवक के अंदर गद्वारी है तो सेवक को वह छोड़ता नहीं है, कैसी मंगलमय व्यवस्था है! अगर स्वामी का आयुष्य इसी ढंग से पूरा होनेवाला होता तो ऐसा भी हो सकता था।

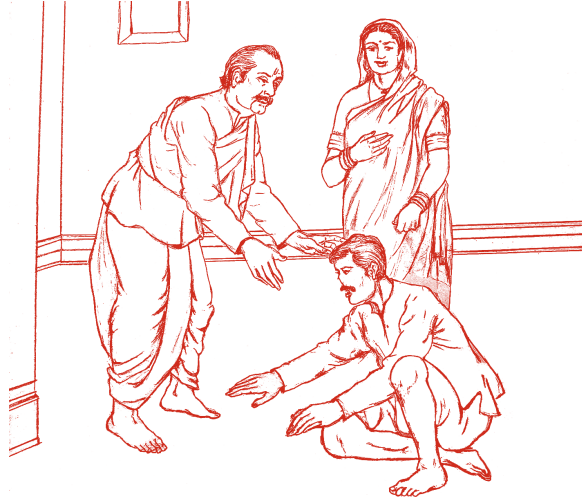
मेघसिंह ने सेवकों को बुलाया, स्वयं भी लगे और भैरूंदान को उठाकर अपने महल में ले गये। पत्नी ने देखा, चीखी। बोली: "आपके सेवक के हाथ में इतना जोरों से पकड़ा हुआ खंजर! मालूम होता है कि इसने आपकी हत्या करने की नीच वृत्ति ठानी और भगवान ने आपको बचाया।"

बोले: "तू ऐसा क्यों सोचती है? हम उस पर संदेह क्यों करें?"

लेकिन अनुमान और वार्तालाप से पत्नी को तो सब बात समझ में आ गयी थी और पति पहले ही समझे थे। सेवक की सेवा-चाकरी करा के स्वस्थ किया, उसे होश

आया पर आँख नहीं खुली थी। तब पति-पत्नी आपस में जो बात कर रहे थे वह चारण ने सुनी। वह सोचने लगा, 'स्वामी ने मेरे को देखा भी था और पत्नी को भी समझा रहे हैं कि ऐसा तो मैंने भी देखा था लेकिन हो सकता है कि मेरी रक्षा के लिए इसने कटार पकड़ी हो। तुम कभी भी इस पर संदेह नहीं करना। भैरूंदान मेरा ईमानदार, वफादार सेवक है। वह मुझे खंजर मारे यह सम्भव नहीं। अगर मारे तब भी ऐसा कोई विधान होगा।'

इन उदार तथा ईश्वर के विधान में आस्था रखनेवाले वचनों से भैरूंदान का मन बदल गया। वह फूट-फूटकर रोया कि "मुझ अभागे ने आपको नहीं पहचाना। मैं आपका यश देखकर जलता था।





मैंने सचमुच में आपकी हत्या करने के लिए खंजर पकड़ा था लेकिन मेरे को मेरी करनी का फल मिला। अब मैं आपसे क्षमा चाहता हूँ और साथ ही दंड भी चाहता हूँ। नहीं तो मेरा आत्मा मुझे कोसेगा।”

मेघसिंह बोले: “चारण! तुझे दंड दूँ? बिना दंड के नहीं मानोगे तो मैं ३ प्रकार के दंड देता हूँ - (१) आज से शरीर से किसीका बुरा नहीं करना। (२) मन से किसीका बुरा न सोचना, बुरा न मानना, किसीके प्रति दुर्भाव न रखना और

(३) वाणी से कभी कठोर तथा निंदनीय शब्दों का उच्चारण न करना। ये त्रिदंड साधेगा तो तू जन्म-कर्म की दिव्यता को जान लेगा।”

ऐसी उदार वाणी सुनकर भैरूदान तो चरणों में गिर पड़ा। मेघसिंह ने स्नेह से उसे उठाया, प्रोत्साहित किया।

ऐसे पुरुषों के जीवन में केवल एक बार ही ऐसी कोई घटना आकर चुप हो जाय ऐसी बात नहीं है, सभीके जीवन की तरह सभी प्रकार की घटनाएँ ऐसे पुरुषों के जीवन में घटती रहती हैं। (क्रमशः)

## ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों की शरण से होता सहज में दुःख-निवारण



आनंदमयी माँ के प्रति श्रद्धा रखनेवाले एक भक्त श्री अमूल्यकुमार दत्तगुप्त एक बार की घटना बताते हैं: “मेरे मित्र की १०-१२ वर्ष की लड़की पानी में डूबकर मर गयी। दूसरे

दिन शोकातुर मित्र को साथ लेकर मैं आनंदमयी माँ के पास गया। मैंने माँ को अपने मित्र का परिचय दिया और दुर्घटना की कहानी सुनायी।

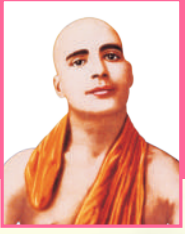
करुणाभरी दृष्टि डालते हुए माँ मित्र को समझाने लगीं: “अपने को कर्ता समझने के कारण तुमने इस दुःख को स्वीकार किया है। अगर ‘मेरा लड़का, मेरी लड़की...’ यह भावना नहीं रहती, अगर पत्नी-पुत्र आदि को भगवान का धन समझते तो कष्ट पाने का कोई कारण नहीं रहता। जिसका धन है उसे लौटा देने पर हमें दुःख नहीं होता बल्कि एक जिम्मेदारी से मुक्त हो गये ऐसा समझकर शांति पाते हैं। अगर तुम वास्तव में लड़की से स्नेह रखते हो तो रोने-गाने की जरूरत नहीं है बल्कि भगवान से प्रार्थना करो ताकि उसकी सद्गति हो जाय। जब कभी तुम अपनी लड़की के

लिए रोना-गाना करोगे तब वह तुम्हारे निकट आने का प्रयत्न करेगी लेकिन वह आ नहीं सकेगी क्योंकि जिस पर्दे के कारण वह तुमसे अलग हुई है, उसे फाड़ देने की ताकत उसमें नहीं है। तुम्हारी इस प्रकार की चेष्टाएँ उसके लिए कष्टकारक होंगी। अगर तुम अपनी लड़की के लिए रोना-धोना जारी रखोगे तो उसका कष्ट बढ़ता जायेगा। इसे स्नेह नहीं कहा जा सकता। इसलिए उसके कल्याण के लिए, शांति के लिए भगवान से प्रार्थना करते रहो।”

माँ के वचनों से मेरे मित्र को बड़ा संतोष हुआ।”

जिन दुःखों, कष्टों, समस्याओं को सारी धन-दौलत, योग्यता लगा के भी दूर नहीं किया जा सकता, सारे मित्र, रिश्तेदार, हितैषी मिलकर भी जिनमें कुछ मदद नहीं कर पाते ऐसी बड़ी-से-बड़ी समस्याएँ, बड़े-से-बड़े दुःख व कष्ट भी ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों की शरण लेने से सहज में ही दूर हो जाते हैं। पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य का जिन्होंने लाभ लिया है ऐसे लाखों-करोड़ों लोगों ने इसका प्रत्यक्ष अनुभव किया है। □

## संतों की हितभरी अनुभव-वाणी



**महामारी अस्वीकार है  
तो इन्हें अमल में लाइये**

- स्वामी रामतीर्थ

यदि गृह-कलह, दुर्भिक्ष (अकाल), महामारी आदि अस्वीकार है तो पवित्रता, ब्रह्मचर्य, हृदय-शुद्धि, निर्मल आचार-विचार को अमल में लाइये ।

**भजन नौका बिना...**

- संत दयाबाई

बहे जात हैं जीव सब काल नदी के माहिं ।  
'दया' भजन नौका बिना उपजि उपजि मरि जाहिं ॥  
सब जीव कालरूपी नदी में बहे जा रहे हैं ।  
संत दयाबाई कहती हैं कि भगवद्-भजनरूपी नाव के बिना जीव बार-बार जन्मते-मरते रहते हैं ।

**साधना में अद्भुत संयोग**



- संत थानेदारजी  
(ठाकुर रामसिंहजी)

यदि श्रद्धालु शिष्य हो या समर्थ गुरु मिल जायें तब भी वह परमात्मा प्रकट हो जाता है । अगर दोनों ही मिल जायें - श्रद्धालु शिष्य को समर्थ गुरु मिल जायें फिर तो क्या कहना ! साधना के क्षेत्र में अद्भुत संयोग है ! शिष्य की जितनी ऊँची भाव-श्रद्धा गुरु के प्रति होगी उतना ही वह ऊपर उठ जायेगा ।

**गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर**

- (१) श्रीगुरुदेव (२) सत्यस्वरूप ईश्वर  
(३) दृढ़ता, कष्टसहिष्णुता (४) चरित्रवान

**सद्गुरु की सेवा उत्तम है**



- गुरु अमरदासजी

हे भाई ! सर्वव्यापक परमात्मा हरि गुणहीन जीवों को सद्गुरु की सेवा में लगाकर क्षमा करते हैं । सद्गुरु की सेवा उत्तम है क्योंकि उनकी सेवा करने से भगवन्नाम में चित्त लगता है ।

**जाति हमारी आत्मा...**



- संत मलूकदासजी

जाति हमारी आत्मा,  
नाम हमारा राम ।  
पाँच तत्त्व का पूतरा, आइ किया विश्राम ॥\*

**मरकर के युग-युग जिया**

- संत यारी साहब

सद्गुरु की चरणरज को लेकर दोनों आँखों के बीच अंजन लगाया अर्थात् गुरुदेव के ब्रह्मज्ञान के उपदेश एवं ध्यान के द्वारा तीसरा नेत्र - ज्ञान-नेत्र जागृत किया । उससे अज्ञान-अंधकार मिटकर ज्ञान का प्रकाश हुआ । उस ज्ञान-प्रकाश से निर्गुण परमात्मा का अनुभव हुआ । जिस परमात्मा में करोड़ सूरज सघनरूप से छिपे हुए हैं, उस तीनों लोकों के स्वामी को अपने प्रियतमरूप में पाकर मैं धन्य हो गया । संत यारी साहब कहते हैं कि सद्गुरु ने जो कृपा की उससे मैं मरकर अर्थात् मरणधर्मा शरीर में अहंबुद्धि नष्ट हो के युग-युग जी रहा हूँ ।

★ पंचतत्त्व के बने इस शरीर में आकर विश्राम किया है ।

**इस अंक के 'उचित मिलान करें' के उत्तर**

- (१)-(ग), (२)-(घ), (३)-(क), (४)-(ख)

## सद्विद्यायुक्त पुरुष के लक्षण जानकर उन्हें अपने में लाओ



(गतांक से आगे)

ब्रह्मवेत्ता समर्थ रामदासजी अपनी हितभरी अनुभव-वाणी से सबके कल्याण के निमित्त सद्विद्यायुक्त पुरुष के लक्षण बताते हुए आगे कहते हैं: सद्विद्यायुक्त पुरुष तत्त्वज्ञ होते हुए भी उदासीन (विरक्त), बहुश्रुत (अनेक विषयों का ज्ञान सुनने व उसका स्मरण रखनेवाले) हो के भी सज्जन, बड़े-बड़े राजाओं के मार्गदर्शक - मंत्री होते हुए भी सदगुण-सम्पन्न एवं नीतिवान होते हैं।

वे पवित्र, पुण्यवान साधु हो के शुद्ध अंतःकरणवाले, कृपालु व धर्मात्मा होते हैं। वे स्वधर्मपालक, कर्मनिष्ठ, निर्मल, निर्लोभी एवं अनुतापी (ईश्वर के लिए विरहाग्नि द्वारा निर्मल हुए चित्तवाले) होते हैं।

उनकी परमार्थ में प्रीति व रुचि होती है तथा परमार्थ उन्हें मधुर लगता है। वे सन्मार्ग का आचरण व सत्कर्म करनेवाले, उत्तम धारणाशक्तियुक्त एवं धैर्यवान होते हैं। वे श्रुति एवं स्मृति के ज्ञाता होते हैं। आनंद से जीवन जीने की युक्ति को जानते हैं। उन्हें भगवान की लीलाओं में प्रीति होती है तथा भगवान की स्तुति कैसे करनी चाहिए इसे भी वे जानते हैं। वे बुद्धिमान एवं व्यक्ति, वस्तु आदि की उत्तम परख करनेवाले होते हैं।

वे सदैव दक्ष रहकर प्रसंगोचित आचरण करनेवाले, चतुर, योग्य (श्रुति-शास्त्रसम्मत) तर्क करनेवाले, सत्य एवं सत्साहित्य में रुचि रखनेवाले, नियमनिष्ठ, पारदर्शी (भीतर का जाननेवाले), कुशल, चपल (स्फूर्तिवान) एवं अनेक प्रकार के अद्भुत, विस्मयकारी उत्तम गुणों

से सम्पन्न होते हैं। किसका कितना आदर करें, किसका कैसे सम्मान करें इसका तारतम्य वे जानते हैं। कौन-से समय किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए इसे वे अच्छी तरह से जानते हैं। वे बोलने में कुशल तथा कार्य-कारण संबंध के उत्तम जानकार होते हैं।

वे सदैव सावधान एवं कार्यरत रहकर साधकवृत्ति से रहते हैं। वेदादि शास्त्रों का अनुशीलन (गम्भीरतापूर्वक सतत अभ्यास या नियमित गहन अध्ययन) करने के कारण शब्दज्ञान व आत्मानुभव - दोनों होने से दूसरों को ज्ञान-विज्ञान का निश्चयात्मक बोध कराने में समर्थ होते हैं। वे तीर्थक्षेत्रों में निवास एवं नाना मंत्रों के अनुष्ठान करनेवाले, दृढव्रती, लोक-मांगल्य के कार्य में रत रहकर उसके लिए अपने शरीर के कष्टों की परवाह न करनेवाले एवं इन्द्रियनिग्रह करके उपासना करनेवाले होते हैं।

वे सत्य, शुभ एवं मधुर वचन बोलनेवाले, अपने वचनों के प्रति एकनिष्ठ रहकर उनका पालन करनेवाले होते हैं। वे सदा निश्चयात्मक एवं दूसरों के लिए सुखकारी वचन बोलते हैं (कभी-कभी उनके वचन बाहर से एवं तत्काल सुखकारी तथा मधुर न भी लगें तो भी परिणाम में सुखकारी, मधुर व हितकारी ही सिद्ध होते हैं ऐसा विवेकीजन जानते हैं)। उनकी सब इच्छाएँ तृप्त हो गयी होती हैं एवं योग की गहराइयों का ज्ञान उन्हें होता है। उनका व्यक्तित्व भव्य व प्रसन्नचित्त होता है। वे वीतराग (जिनके राग-द्वेष बाधित अर्थात् मिथ्या हो चुके हों ऐसे) हो के भी सौम्य एवं सात्विक होते हैं। वे निष्कपट एवं निर्व्यसनी होकर सदा शुद्ध मार्ग का अनुसरण करते हैं।

(क्रमशः) □

## अपने स्वरूप को निर्विकल्प-निर्विकार जानें

(‘पराशर-मैत्रेय संवाद’ अंक ३२१ से आगे)

महर्षि पराशरजी मैत्रेय को उपदेश देते हुए आगे कहते हैं: “हे मैत्रेय! मधुरता, शीतलता, द्रवता रूप जल अपने में अन्यरूप से कल्पित तरंगों को जानता ही नहीं तो अस्ति (अस्तित्व), भाति (चेतन, ज्ञान), प्रिय (आनंद) रूप तुझ आत्मा से अन्यरूप कल्पनास्वरूप जगत को तू कैसे जानता है?”

मैत्रेय ने कहा: “ठीक है, दृष्टांत के विषय वे जल आदि अधिष्ठान जड़ पदार्थ हैं इसी कारण अपने में अध्यस्त तरंग आदि को नहीं जानते परंतु मैं चैतन्य हूँ इसलिए अपने विवर्त स्वप्न के पदार्थों को जानता हूँ। स्वप्न-पदार्थों के अधिष्ठान चैतन्य स्वप्नद्रष्टा से ही कल्पित स्वप्न-पदार्थों की सिद्धि होती है, अन्य से नहीं। जो मैं स्वप्नद्रष्टा स्वप्न-पदार्थों को न प्रकाशूँ तो स्वप्न-पदार्थों का ज्ञान ही नहीं होना चाहिए, कारण कि अविद्या में या अंतःकरण में चैतन्य के आभास से भी स्वप्न-कल्पित पदार्थों का प्रकाश नहीं होता। अविद्या या बुद्धि (अंतःकरण) की नाई यह आभास भी जड़ व कल्पित होने से कल्पित का प्रकाशक नहीं होता और अन्य कोई स्वप्न का प्रकाशक है नहीं, इससे शेष मुझ चैतन्य स्वप्नद्रष्टा से ही स्वप्न के अहंकार आदि पदार्थ सिद्ध होते हैं। वैसे ही सुषुप्ति अवस्था में अज्ञान तथा समाधि अवस्था में समाधि-सुख मुझ चैतन्य से ही सिद्ध होते हैं। यद्यपि सुषुप्ति व समाधि अवस्थाओं में कहने, चिंतन करने के साधन वाणी, मन आदि की अपने उपादान कारण अज्ञान में लीनता होने से इन अवस्थाओं में जाग्रत की तरह कहना, सुनना, चिंतन करना तथा अपने को द्रष्टा-साक्षी, प्रकाशक, निर्विकार, निर्विकल्प, सत्-चित्-आनंदस्वरूप, ज्ञानी-अज्ञानी इत्यादि विशेषणों से

संयुक्त मानना और दृश्य को असत्-जड़-दुःखरूप, कल्पित मानना सम्भव नहीं है अथवा ऐसा सम्भव होते देखने में नहीं आता है तथापि सुषुप्ति में अज्ञान के अनुभव और आवृत (आच्छादित) सुख का तथा समाधि में निरावरण (आवरणरहित) सुख के अनुभव का बाध नहीं होता वरन् अनुभवपूर्वक ही स्मृति होती है। यदि कल्पित पदार्थों का ज्ञाता, प्रकाशक चैतन्य को नहीं मानेंगे तो स्वप्न-पदार्थों के न्यून-अधिकता के वृत्तांत का ज्ञान, सुषुप्ति के अज्ञान का ज्ञान, समाधि के सुख का ज्ञान आदि सर्व के अनुभव-सिद्ध कथन का विरोध होगा। इससे मुझ निर्विकार चैतन्य से ही कल्पित अहंकार आदि के भाव-अभाव की सिद्धि होती है, अन्य से नहीं।”

महर्षि पराशर: “हे मैत्रेय! अवाङ्मनसगोचर (मन और वाणी की पहुँच से दूर) जो तुम्हारा, हमारा तथा समस्त कल्पित जगत का स्वरूप है उसका उपाधि\* बिना प्रकाश्य-प्रकाशक भाव नहीं बन सकता क्योंकि सुषुप्ति में यद्यपि अंतःकरण जाग्रत की नाई नहीं भी है तथापि अज्ञान में संस्काररूप से स्थित है और उस काल में अज्ञान ही उपाधि है। वैसे ही विद्वान पुरुष को समाधि अवस्था में भी अंतःकरण यद्यपि जाग्रत की नाई स्पष्ट नहीं भी है तथा स्वरूप-अज्ञात अवस्था की नाई अज्ञान भी नहीं है तथापि प्रारब्धक्षय-पर्यंत, ज्ञानाग्नि के कारण मिथ्या निश्चय होने से जल चुका अज्ञान उस

★ उपाधि माने वह आरोपित वस्तु जो मूल वस्तु को छुपाकर उसको और की और या किसी विशेष रूप में दिखा दे। जैसे - आकाश असीम और निराकार है परंतु घट और मठ की उपाधियों से सीमित और भिन्न-भिन्न रूपों में प्रतीत होता है।

समाधिकाल में भी है। वही उस काल में उपाधि है, उसीको लेश-अविद्या भी बोलते हैं। जैसे बाणों से दग्ध अर्जुन का रथ कृष्णरूपी प्रतिबंधक से पूर्व के समान ही सर्व को प्रतीत होता रहा, वैसे ही ज्ञानाग्नि से दग्ध कार्य-कारण समूह भी प्रारब्धरूपी प्रतिबंधक के विद्यमान होने से ही प्रतीत होता है। यह कार्य-कारण समूह की प्रतीति ही उपाधि है।

हे मैत्रेय! प्रारब्धरूपी उपाधि के क्षय होने पर अर्थात् उपाधि-निर्मुक्त विदेह कैवल्य (विदेह मुक्ति) में पूर्वोक्त व्यवहार नहीं है। हे मैत्रेय! उस अवस्था का कोई दृष्टांत है नहीं, कारण कि समाधि, सुषुप्ति में भी उपाधि होती है ऐसा पूर्व में कह चुके हैं। इससे हे मैत्रेय! तू श्रवण करता हुआ, स्पर्श करता हुआ, देखता हुआ, रस लेता हुआ, सूँघता हुआ वास्तव में अपने को निर्विकार, निर्विकल्प जान।

हे मैत्रेय! कल्पित उपाधि को अंगीकार करके

उपाधिसंयुक्त विशेष अग्नि ही लकड़ियों आदि का दाहक, उष्ण, प्रकाश आदि व्यवहार करती है। उपाधिरहित समान अग्नि दाहक, उष्ण, प्रकाश आदि व्यवहार नहीं करती है इसलिए कल्पित अहंकार आदि के भाव-अभाव को अनुभव करना भी उपाधि से ही है, उपाधि बिना नहीं है।

जैसे उपाधिसहित और उपाधिरहित अग्नि में भेद नहीं, व्यवहारों में भेद है। जैसे वायु चलने-ठहरने में आप एक सरीखी है पर चलने में भासती है और अचल अवस्था में नहीं भासती। जैसे आकाश घड़ा आदि उपाधिसहित में भी और घड़ा आदि उपाधिरहित में भी अपने को एकरस जानता है, वैसे ही हे मैत्रेय! तू अपने निजात्मस्वरूप को माया, अहंकार आदि कल्पित उपाधिसहित में भी और माया, अंतःकरण आदि कल्पित उपाधिरहित में भी निर्विकल्प, निर्विकार जान।” (यही संतजनों का निश्चय है।)

(‘आध्यात्मिक विष्णु पुराण’ से क्रमशः)

## ...तो 33 करोड़ देवता भी उसके आगे हो जायें नतमस्तक - पूज्य बापूजी

मैंने एक पौराणिक कथा सुनी है। एक बार देवर्षि नारदजी ने किसी बूढ़े को कहा: “काका! इतने बीमार हो। संसार तो संसार है, चलो मैं तुम्हें स्वर्ग ले चलता हूँ।”

बूढ़े ने कहा: “नारदजी! मैं स्वर्ग तो जरूर आऊँ लेकिन मेरी एक इच्छा पूरी हो जाय बस! मेरे दूसरे बेटे ने खूब सेवा की है। मैं जरा ठीक हो जाऊँ, बेटे का विवाह हो जाय फिर चलूँगा।”

नारदजी ने आशीर्वाद दिया व कुछ प्रयोग बताये। काका ठीक हो गया, बेटे का विवाह हो गया। नारदजी आये, बोले: “काका! चलो।”

काका: “देखो, बहू नयी-नयी है। जरा बहू के घर झूला बँध जाय (संतान हो जाय) फिर चलेंगे।”

महाराज! झूला बँध गया। नारदजी आये, बोले: “चलो काका!”

काका बोला: “तुम्हें कोई और मिलता नहीं क्या?”

नारदजी: “काका! यह आसक्ति छुड़ाने के लिए मैं आ रहा हूँ। जैसे बंदर सँकरे मुँह के बर्तन में हाथ डालता है और गुड़-चना आदि मुट्टी में भरकर अपना हाथ फँसा लेता है और स्वयं मुट्टी खोल के मुक्त नहीं होता। फिर बंदर पकड़नेवाले आते हैं और डंडा मार के जबरन उसकी मुट्टी खुलवाते हैं तथा उसके गले में पट्टा बाँध के ले जाते हैं। ऐसे ही मौत आयेगी और डंडा मारकर गले में पट्टा बाँध के ले जाय तो ठीक नहीं क्योंकि संत-मिलन के बाद भी कोई व्यक्ति नरक में जाय तो अच्छा नहीं

इसलिए पहले से बोल रहा हूँ।”

“मैं नरक-वरक नहीं जाऊँगा। फिर आना, अभी जाओ।”

नारदजी २-४ वर्ष बाद आये, पूछा: “काका कहाँ गये?”

“काका तो चल बसे, ढाई वर्ष हो गये।”

नारदजी ने ध्यान लगा के देखा कि वह लालिया (कुत्ता) हो के आया है, पूँछ हिला रहा है। नारदजी ने शक्ति देकर कहा: “क्या काका! अभी लालिया हो के आये हो! मैंने कहा था न, कि संसार में मजा नहीं है।”

वह बोला: “अरे! पोता छोटा है, घर में बहू अकेली है, बहू की जवानी है, ये सुख-सुविधाओं का उपभोग करते थक जाते हैं तो रात को रखवाली करने के लिए मेरी जरूरत है। मेरा कमाया हुआ धन मेरा बेटा खराब कर देगा, बहू नहीं सँभाल सकेगी इसलिए मैं यहाँ आया हूँ और तुम मेरे पीछे पड़े हो!”

आसक्ति व्यक्ति को कैसा कर देती है! नारदजी कुछ वर्षों के बाद फिर आये उस घर में। देखा तो लालिया दिखा नहीं, किसीसे पूछा: “वह लालिया कहाँ गया?”

“वह तो चला गया। बड़ी सेवा करता था! रात को भौंकता था और पोता जब सुबह-सुबह शौच जाता तो उसके पीछे-पीछे वह भी जाता था तथा कभी-कभी पोते को चाट भी लेता था।”

ममता थी पोते में। मर गया, एकदम तमस में आया तो कौन-सी योनि में गया होगा? नारदजी ने योगबल से देखा, ‘ओहो! नाली में मेंढक हो के पड़ा है।’

उसके पास गये, बोले: “मेंढकराज! अब तो

चलो।”

वह बोला: “भले अब मैं नाली में रह रहा हूँ और मेरे को बहू, बेटा, पोता नहीं जानते लेकिन मैं तो सुख मान रहा हूँ कि मेरा पुत्र है, पोता है, मेरा घर है, गाड़ी है... यह देखकर आनंद लेता हूँ। तुम मेरे पीछे क्यों पड़े हो?”

संग व्यक्ति को इतना दीन करता है कि नाली में पड़ने के बाद भी उसे पता नहीं कि मेरी यह दुर्दशा हो रही है। अब आप जरा सोचिये कि क्या हम लोग उसीके पड़ोसी नहीं हैं? जहाँ संग में पड़



जाता है, जहाँ आसक्ति हो जाती है वहाँ व्यक्ति न जाने कौन-कौन-सी नालियों के रास्ते से भी ममता को पोसता है। आपका मन जितना इन्द्रियों के संग में आ जाता है, इन्द्रियाँ पदार्थों

के संग में आ जाती हैं और पदार्थ व परिस्थितियाँ आपके ऊपर प्रभाव डालने लगते हैं उतना आप छोटे होने लगते हैं और उनका महत्त्व बढ़ जाता है। वास्तव में आपका महत्त्व होना चाहिए। हैं तो आप असंगी, हैं तो आत्मा, चैतन्य, अजन्मा, शुद्ध-बुद्ध, ३३ करोड़ देवता भी जिसके आगे नतमस्तक हो जायें ऐसा आपका वास्तविक स्वरूप है लेकिन इस संग ने आपको दीन-हीन बना दिया।

**निःसङ्गो मां भजेद् विद्वानप्रमत्तो जितेन्द्रियः।**

(श्रीमद्भागवत : ११.२५.३४)

जितना आप निस्संग होते हैं, जितना आपका मनोबल ऊँचा है, मन शुद्ध है उतना आपका प्रभाव गहरा होता है। जो उस ब्रह्म को जानते हैं, अपने निस्संग स्वभाव को जानते हैं उनका दर्शन करके देवता लोग भी अपना भाग्य बना लेते हैं। □

## महामारी ने इतने नहीं मारे तो किसने मारे ?

- पूज्य बापूजी

आप अपने अंतःकरण में द्वेषरहित, अपराधरहित, विकाररहित अवस्था में विश्राम करो फिर जो होगा देखा जायेगा। मैं कई बार कह चुका हूँ, आप अंदर में पक्का संकल्प करो। कोई भी विचित्र परिस्थिति आ जाय, कोई भी कठिन परिस्थिति आ जाय, कोई भी मुसीबत आ जाय - तैयार रहो भीतर से। मुसीबत की ऐसी-तैसी हो जायेगी। जब आप भयभीत होते हैं तो जरा-सी मुसीबत भी आप पर हावी हो जाती है। मैंने सत्संग में दृष्टांतों के द्वारा कई बार बताया है।

एक कोई छाया जा रही थी। सिद्धपुरुष ने देख लिया। मन-ही-मन उससे पूछा: 'कौन हो, कहाँ जा रही हो ?'

बोली: 'मौत हूँ मौत! इस इलाके में बहुत पाप हुए हैं, जिन्होंने वे पाप किये हैं उन लोगों की जान लेने जा रही हूँ। हैजा फैलाऊँगी।'

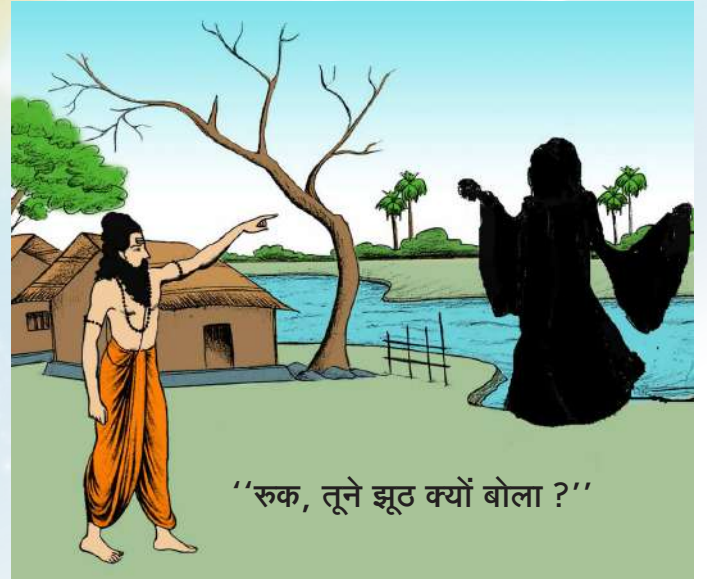
'कितने लोगों की जान लोगी ?'

बोली: 'तीन-चार सौ लोगों की।'

बाबा जरा शांत हुए, इतने में तो वह चली गयी।

खबर आयी कि गाँव में लोग मर रहे हैं। सैकड़ों मर गये। ६०० मर गये... १००० मर गये... २००० मर गये... ३००० मर गये... ४००० से भी ज्यादा मर गये। बाबा ने देखा कि 'उसको झूठ बोलने की जरूरत नहीं थी, निगुरी मेरे से क्यों झूठ बोली ?'

अब बाबा ध्यान तो क्या करें, आँख खोलकर अपनी सूक्ष्मतम वृत्ति से निहारने लगे तो वह छाया



''रुक, तूने झूठ क्यों बोला ?''

जाते हुए दिखी। पूछा कि 'रुक, तूने झूठ क्यों बोला ? तू तो बोली थी कि तीन-चार सौ मरेंगे और ४००० से भी ज्यादा लोग मर गये।'

बोली: 'मैंने तो तीन-चार सौ को ही मारा। बाकी भयावह चिंतन से ही मारे गये बेवकूफ लोग!'

मुसीबत में इतनी ताकत नहीं होती जितना मुसीबत के भय से भयभीत होकर व्यक्ति स्वयं ही कल्पना कर-करके मुसीबत का बल बढ़ा हुआ महसूस करता है। भोग में इतना सुख नहीं होता जितना भोगी को शुरु में दिखता है। बाद में देखो तो क्षीण हो जाता है।

तो आप जगत के स्वभाव को ठीक से जानोगे तो उसके चंगुल से छूट जाओगे और भगवान के स्वभाव को जानोगे तो उसके नित्य प्रेमरस में एकाकार हो जाओगे! □

### ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें।

(१) ..... और ..... के कारण जो दुर्लभ नहीं है, निकट है ऐसा परमात्मा नहीं दिखता।

(२) सदा प्रसन्न रहना, हर परिस्थिति को हँसते-

मुस्कराते सहना ..... की कसौटी है।

(३) जो अपने 'सोऽहम्' स्वभाव में जग गये उनके लिए संसार ..... है।

(४) मानव को जो ..... है उसकी प्राप्ति का यत्न करना चाहिए और जो ..... है उसका उपयोग करना चाहिए। (उत्तर अगले अंक में)

## उनका योगक्षेम सर्वेश्वर स्वयं वहन करते हैं - पूज्य बापूजी

(अंक ३२६ से आगे)

ईश्वर की लीला अचिंत्य है, उसका कोई छोर, कोई पारावार नहीं है। संत उड़िया बाबा, जिनको आनंदमयी माँ बड़े आदर से नमन करती थीं, वे एक बार आषाढ़ महीने में प्रभु की मस्ती में गंगा-तट पर चलते जा रहे थे... चलते जा रहे थे...। उन्हें जोरों की भूख लगी। दूर-दूर तक कोई गाँव दिखाई नहीं दिया। प्यास तो गंगाजल से मिट

जाती लेकिन भूख का क्या? किसी पेड़ के नीचे बाबा आसन लगा के बैठ गये। रात्रि हो रही है... कोमल वाणी, मधुर चितवन, प्रेमभरी दृष्टि और आनंद देने की अनूठी रीतवाले दो सुकुमार खेलते हुए आये। बोले: “बाबा-बाबा! इधर बैठे हो, भोजन करोगे?”

भूखे बाबा क्या ‘न’ बोलें?

बोले: “हाँ बेटा! भूख तो लगी है।”

“बाबा! हम अभी लाते हैं खाना।”

थोड़ी देर में बच्चे रोटी और केले की सब्जी लाये।

बाबा की आदत थी, ब्राह्मण के हाथ का ही खाना।

बालकों से पूछा: “तुम किस जाति के हो?”

उन दो प्यारे प्रसन्न बालकों ने कहा: “बाबा! हम माहेश्वरी बनिया हैं।”

उन बच्चों का प्यार, सहजता और प्रभाव देखकर बाबा बोले: “हाँ, लाओ-लाओ, खायेंगे।”

बालकों ने भोजन दिया।

बाबा ने पूछा: “इधर कुछ दिखाई तो देता नहीं है, यह तुम कहाँ से ले आये?”

बोले: “हम उस गाँव से आये हैं। इधर खेलने आये। तुम भूखे थे तो ले आये, खा लो।”

बाबा ने रोटी खा ली। बड़ी तृप्ति हुई।

**भक्ति भगवान के लिए ही करें**

बाबरिया भूत चला जायेगा यह कथा सुनने से। ‘मेरा करूँ, मैं करूँ, मेरे भविष्य के लिए करूँ...’ -

यह सब करने का जो भूत है वह बाबरिया भूत है। फिर बबूल के पेड़ पर चढ़ो और उतरो, बस काँटे सहो।

करना नहीं है, जानना है! प्रभु को जानने में लगे, नहीं तो बाबरिया भूत नहीं छोड़ेगा। ‘अपना कुछ होना

चाहिए, अपने नाम जमीन होनी चाहिए, अपना नाम होना चाहिए...’ नाम तो हाड़-मांस के शरीर का रखा है, बोलते हैं: ‘मैं करूँ।’

**मैं अरु मोर तोर तैं माया ।**

**जेहिं बस कीन्हे जीव निकाया ॥**

शरीर को ‘मैं’ माना, नाम को सच्चा माना, ‘यह मेरा, यह तेरा...’ - यह माया आ गयी। जीवों की काया उसके वश हो गयी है। यह दिखनेवाला शरीर स्थूल काया है... स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर - तीनों कायाएँ उसके वश हो जाती हैं। मरने के बाद भी सूक्ष्म शरीर से भटकना पड़ता है। यह बाबरिया भूत भटकाता है।

भगवान की भक्ति भी करते हैं लेकिन संसार की चीजें पाने के लिए करते हैं तो समझो अभी कई जन्म लेना बाकी है। भगवान की भक्ति भगवान को पाने के लिए ही करते हैं तो समझो यह जन्म





सार्थक हो रहा है।

### बिना बुलाये प्रभु पुनः आये

आत्मसुख से तृप्त रहनेवाले उड़िया बाबा ने थोड़ा ब्रह्मचिंतन कर आकाशरूप ईश्वरत्व की तरफ निहारते हुए विश्राम किया। प्रभात हुआ, दोनों बालक अँधेरे में ही फिर आ गये।

बोले: "बाबा! कुछ पियोगे?"

"ओ हो! बेटा, इतनी जल्दी आ गये!"

"हाँ बाबा!"

बोले: "हाँ, पियेंगे कुछ।"

वे मिट्टी की हँड़िया में लस्सी ले आये। बाबा ने लस्सी पी ली।

बाबा बोले: "बेटे! इतने अँधेरे में कैसे आये?"

बोले: "खेलते-खेलते हम आ गये। अच्छा बाबा! आपने लस्सी पी ली, हम जाते हैं।"

बाबा देखते रहे, बच्चे चले गये।

बाबा ने खड़े हो के देखा, फिर चलते गये... चलते रहे... कोई गाँव दिखा नहीं। 'बच्चे आये कहाँ से, गये कहाँ?' बाद में बाबा को महसूस हुआ कि वे बालक के रूप में श्याम-बलराम थे।

कैसा है भगवद्-ज्ञान, भगवद्-प्रसाद, भगवद्-माधुर्य! बच्चों का रूप लेकर भगवान कैसे प्रकट हो जाते हैं! एक तरफ तो वह सृष्टि का सर्जनहार है, पालक है, पोषक है, संहारक है और दूसरी तरफ बाबा का बेटा होने में उसे मजा आ रहा है।

ऐसे एक संत मुझे गंगोत्री से ऊपर गोमुख के शांत सन्नाटे में मिले थे। बातचीत की और मैं मुड़ गया फिर विचार आया कि 'ये आये कहाँ से, गये कहाँ?' चट्टानों पर चढ़ के दूर-दूर तक देखा, कहीं

दिखे नहीं। गोमुख के शांत सन्नाटे में तो चिड़िया भी नहीं फटक सकती थी तो संत कहाँ छुपेंगे! लेकिन ईश्वर की लीला अपरम्पार है।

उड़िया बाबा मस्ती-मस्ती में गुनगुनाते चले:

जिन खान-पान नहीं भावै है,

नहिं कोमल वसन<sup>१</sup> सुहावै है।

सब विषयभोग नित खारा है,

हरि-आशिक का मग न्यारा है ॥

'मग' माने मार्ग।

तिन सबसे नाता तोड़ा है,

विष विषयों से मन मोड़ा है।

विषय-विकार दिखते तो अमृत हैं लेकिन ये जहर हैं। जितना भी संसार का मजा है, जीव को फँसानेवाला है, 'सजा' है और आत्मा का मजा जीवात्मा को परमात्ममय बनानेवाला है।

इक अपना प्रिय उर धारा है...

अपने परमेश्वर को, अपने आनंदस्वरूप ईश्वर को हृदय में धारा (धारण किया) है।

हरि-आशिक का मग न्यारा है ॥...

जग जो जो वस्तु देखे है,

सब सत्य न करके पेखे<sup>२</sup> हैं।

तिन जगसों किया किनारा है,

हरि-आशिक का मग न्यारा है ॥

बाबा गुनगुनाते जा रहे हैं, मानो अपने अंतर्दामी को, अपने प्यारे को, प्रिय को सुनाये जा रहे हैं।

जैसा तनु<sup>३</sup> चले चलाते हैं,

जब हरि देवे तब खाते हैं।

तिनके संग फिरता प्यारा है,

हरि-आशिक का मग न्यारा है ॥

१. वस्त्र २. देखे ३. तन

बच्चों का रूप लेकर भगवान कैसे प्रकट हो जाते हैं! एक तरफ तो वह सृष्टि का सर्जनहार है, पालक है, पोषक है, संहारक है और दूसरी तरफ बाबा का बेटा होने में उसे मजा आ रहा है।

जो प्रेम पियाला पीते हैं,  
प्रिय सहित सभी जग जीते हैं।...

प्रभु का प्रेम-प्याला जिन्होंने पिया है, उन्होंने  
हरिसहित जगत को जीता है।

कुछ करना नहीं विचारा है,  
हरि-आशिक का मग न्यारा है ॥

इस प्रकार बाबा गुनगुनाते जा रहे हैं।  
बाबा से पूछा: "बाबा! वहाँ भोजन कौन लाये  
थे?"

बोले: "उसकी लीला है।

जैसा तनु चले चलाते हैं,  
जब हरि देवे तब खाते हैं।..."

कैसी सुंदर व्यवस्था है उस सुंदर की! कोई  
खाने-पीने की चीज नहीं, कोई घरबार-मकान  
नहीं है, चलो बैठ गये उसके चिंतन में... 'ॐ नमो

भगवते वासुदेवाय।... ॐ आनंद ॐ... तू-ही-  
तू...।' तो 'तू-ही-तू' को बालक होने में देर क्या  
लगे! खिलाड़ी (भगवान) बच्चे हो के आये।

...कोई साथ चला नहीं

भगवन्नाम-जप से वाणी शुद्ध होती है।  
भगवान के चिंतन, ध्यान से अंतःकरण शुद्ध होता  
है। नहीं तो बाबरिया भूत अंतःकरण में बैठ जाता  
है: 'मैं अपना कुछ करूँ... मैं यह प्लॉट लूँ और  
ऑफिस खोलूँ... मैं ये दोस्त बनाऊँ, पत्नी  
लाऊँ, पति लाऊँ... इसको रिझाऊँ, उसको  
रिझाऊँ, उनसे निभाऊँ...' निभा-निभा के मर  
गये, कोई साथ चला नहीं लेकिन जिन्होंने प्रभु से  
निभा लिया उनका तो साथ पाकर लोग पावन हो  
जाते हैं।

(क्रमशः) □

## इस विधि दर्शन से वंचित हो कब तक दिवस बिताऊँगी...

मैं बिरहिन अब प्रियतम तुमको\*,

किस विधि से कब पाऊँगी।

लगी बिरह की आग हृदय में,  
कैसे इसे बुझाऊँगी ॥

मेरा तो जीवन सूना-सा,  
यह सब वैभव धन सूना-सा।

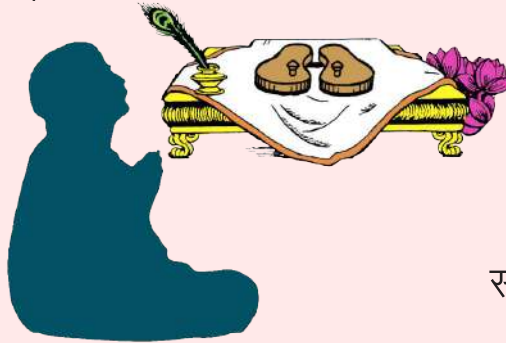
यही नहीं मुझको तो तुम बिन,  
लगता स्वर्ग सदन सूना-सा।

इस विधि दर्शन से वंचित हो,  
कब तक दिवस बिताऊँगी ॥ मैं बिरहिन...

मेरी पीड़ा किसने जानी,  
सब दुकराते हैं मनमानी।

कोई एक न सुनते मेरी,  
कहते तू पागल दीवानी।

इस निर्दयी निटुर दुनिया से,  
कैसे प्रान बचाऊँगी ॥ मैं बिरहिन...



मैं निर्धन कितनी हूँ स्वामिन्,  
निर्बल भी इतनी हूँ स्वामिन्।  
पर अब शरण तुम्हारी ही हूँ,  
जो कुछ हूँ जितनी हूँ स्वामिन्।  
नाथ तुम्हींसे दुःख-सुख अपना,  
सब रोऊँगी गाऊँगी ॥ मैं बिरहिन...

दुकरा दो या प्यार करो तुम,  
वार करो या पार करो तुम।

चरणसेविका बनी तुम्हारी,  
तज दो या स्वीकार करो तुम।

अब तो सभी भाँति से तुमको,  
हे जीवन-धन ध्याऊँगी ॥

मैं बिरहिन अब प्रियतम तुमको,  
किस विधि से कब पाऊँगी ॥...

- संत पथिकजी  
(क्रमशः) □

★ साधक की मति अंतर्यामी प्रभु को प्रार्थना करती है ऐसा भावार्थ लेना चाहिए।

## पूज्य बापूजी के वचन अपनायें विनाशक योग में भी अविनाशी परमात्मयोग पायें

२१ जून (रविवार) को होनेवाला सूर्यग्रहण सम्पूर्ण भारतसहित एशिया, अफ्रीका के अधिकांश भाग, दक्षिण-पूर्वी यूरोप तथा ऑस्ट्रेलिया के उत्तरी भाग में दिखेगा।

यह ग्रहण उत्तर भारत के कुछ भागों में कंकणाकृति और अधिकांश भारत में खंडग्रास दिखेगा। गत वर्ष २६ दिसम्बर के सूर्यग्रहण के पूर्व 'ऋषि प्रसाद' में उस ग्रहण-संबंधी जो भविष्यवाणी प्रकाशित की गयी थी कि 'इससे भारी उलटफेर होगा...' उसकी सत्यता उसके पश्चात् काल में और अभी भी देखने को मिल रही है। इस वर्ष २१ जून को होनेवाला सूर्यग्रहण भी भारी विनाशक योग का सर्जन कर रहा है। यह देश व दुनिया के लिए महादुःखदायी है। इस योग से पृथ्वी का भार कम होगा। पूज्य बापूजी ने वर्षों पूर्व सत्संग में संकेत कर दिया था कि "आसुरी वृत्ति की सफाई का समय आ रहा है, दैवी वृत्ति की नीवें पड़ रही हैं। कुछ समय बाद सफाई होगी, फाइटर भागेंगे, उड़ेंगे।"

पूज्य बापूजी ने कई बार सत्संगों में कहा है कि जो ग्रहणकाल में उसके नियम-पालन कर जप-साधना करते हैं, वे न केवल ग्रहण के दुष्प्रभावों से बच जाते हैं बल्कि महान पुण्यलाभ भी प्राप्त करते हैं। इस बार का ग्रहण का योग जप-साधना के लिए अधिक उपयोगी है। महर्षि वेदव्यासजी कहते हैं: "रविवार को सूर्यग्रहण अथवा सोमवार को चन्द्रग्रहण हो तो 'चूड़ामणि योग' होता है। अन्य वारों में सूर्यग्रहण में जो पुण्य होता है उससे करोड़ गुना पुण्य 'चूड़ामणि योग' में कहा गया है।"

(निर्णयसिंधु)

ग्रहण से होनेवाले दुष्प्रभावों से मानव-समाज को बचाने के लिए ब्रह्मवेत्ता महापुरुष पूज्य बापूजी ने न केवल अपने सत्संगों के माध्यम से शास्त्रों में वर्णित करणीय व अकरणीय बातें जन-जन तक पहुँचायी हैं बल्कि ग्रहण के समय जप, साधन-भजन आदि की व्यवस्था भी अपने आश्रमों में करवायी है। पूज्य बापूजी के असंख्य शिष्य, भक्त, सत्संगी अपने-अपने घरों में भी पूज्यश्री के मार्गदर्शन-अनुसार इस समय नियम-पालनपूर्वक साधन-भजन करते हैं।

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है: "ग्रहण है तो कुछ-न-कुछ उथल-पुथल होगी। यदि अच्छा वातावरण है तो उथल-पुथल अच्छे ढंग से होगी। जैसे मोम पिघलता है तब उसमें बढ़िया रंग डालो तो बढ़िया रंग की मोमबत्ती बनती है और हलका रंग डालो तो हलके रंगवाली मोमबत्ती बनती है ऐसे ही इन दिनों में जैसा, जितना जप-तप होता है उतना बढ़िया लाभ मिलता है।"

जो केवल पुण्यकारक ही नहीं अपितु अनिष्टकारक तिथियों, योगों व परिस्थितियों को भी उन्नत होने का साधन बनाने की कला सिखाते हैं वे महापुरुष हैं संत श्री आशारामजी बापू। ऐसे विपरीत या विनाशकारी योगों में क्या करने से बचना चाहिए और क्या करना चाहिए इस बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है:

"सूर्यग्रहण में ४ प्रहर (१२ घंटे) और चन्द्रग्रहण में ३ प्रहर (९ घंटे) पहले से सूतक माना जाता है। इस समय सशक्त व्यक्तियों को भोजन छोड़ देना चाहिए। इससे आयु, आरोग्य,

बुद्धि की विलक्षणता बनी रहेगी। लेकिन जो बालक, बूढ़े, बीमार व गर्भवती स्त्रियाँ हैं वे ग्रहण से १ से १.५ प्रहर (३ से ४.५ घंटे) पहले तक चुपचाप कुछ खा-पी लें तो चल सकता है। बाद में खाने से स्वास्थ्य के लिए बड़ी हानि होती है। गर्भवती महिलाओं को तो ग्रहण के समय खास सावधान रहना चाहिए।

### शुभ-अशुभ की स्थिरता का विज्ञान

चन्द्रमा और सूर्य के बीच पृथ्वी आती है तब चन्द्रग्रहण तथा पृथ्वी और सूर्य के बीच चन्द्र आता है तब सूर्यग्रहण होता है। चन्द्रग्रहण पूर्णिमा को और सूर्यग्रहण अमावस्या को ही होता है।

ग्रहण के समय सूर्य या चन्द्र की किरणों का प्रभाव पृथ्वी पर पड़ना थोड़ी देर के लिए बंद हो जाता है। इसका प्रभाव अग्नि-सोम द्वारा संचालित प्राणी-जगत पर भी पड़ता है और सूर्य-चन्द्र की किरणों द्वारा जो सूक्ष्म तत्वों में हलचल होती रहती है वह भी उस समय बंद हो जाती है। हमारे जो सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम अवयव हैं उनमें भी हिलचाल नहींवत् हो जाती है। यही कारण है कि ग्रहण के समय कोई भी गंदा भाव या गंदा कर्म होता है तो वह स्थायी हो जाता है क्योंकि पसार नहीं हो पाता है। इसलिए कहते हैं कि ग्रहण व सूतक में भोजन तो न करें, साथ ही ग्रहण से थोड़ी देर पहले से ही अच्छे विचार और अच्छे कर्म में लग जायें ताकि अच्छाई गहरी, स्थिर हो जाय। अच्छाई गहरी, स्थिर हो जायेगी तो व्यक्ति के स्वभाव में, मति-गति में सुख-शांति आयेगी, आयु, आरोग्य व पुष्टि मिलेगी। अगर गंदगी स्थिर होगी, रजो-तमोगुण स्थिर होंगे तो जीवन में चिंता, शोक, भय, विकार और व्यग्रता घुस जायेगी।

### खाद्य पदार्थ ऐसे बचायें दूषित होने से

ग्रहण के पहले का बनाया हुआ अन्न ग्रहण के

बाद त्याग देना चाहिए लेकिन ग्रहण से पूर्व रखा हुआ दही या उबाला हुआ दूध तथा दूध, छाछ, घी या तेल - इनमें से किसीमें सिद्ध किया हुआ अर्थात् ठीक से पकाया हुआ अन्न (पूड़ी आदि) ग्रहण के बाद भी सेवनीय है परंतु ग्रहण के पूर्व इनमें कुशा डालना जरूरी है।

सूतक से पहले पानी में कुशा, तिल या तुलसी-पत्र डाल के रखें ताकि सूतक काल में उसे उपयोग में ला सकें। ग्रहणकाल में रखे गये पानी का उपयोग ग्रहण के बाद नहीं करना चाहिए किंतु जिन्हें यह सम्भव न हो वे उपरोक्तानुसार कुशा आदि डालकर रखे पानी को उपयोग में ला सकते हैं, ऐसा कुछ जानकारों का कहना है।

ग्रहण का कुप्रभाव वस्तुओं पर न पड़े इसलिए मुख्यरूप से कुशा का उपयोग होता है। इससे पदार्थ अपवित्र होने से बचते हैं। कुशा नहीं है तो तिल डालें। इससे भी वस्तुओं पर सूक्ष्म-सूक्ष्मतम आभाओं का प्रभाव कुंडित हो जाता है। तुलसी के पत्ते डालने से भी यह लाभ मिलता है किंतु दूध या दूध से बने व्यंजनों में तिल या तुलसी न डालें।

### ग्रहणकाल में भूलकर भी न करें

ग्रहण में अगर सावधानी रही तो थोड़े ही समय में बहुत पुण्यमय, सुखमय जीवन होगा। अगर असावधानी हुई तो थोड़ी ही असावधानी से बड़े दंडित हो जायेंगे, दुःखी हो जायेंगे।

ग्रहणकाल में -

- (१) भोजन करनेवाला अधोगति को जाता है।
- (२) जो नींद करता है उसको रोग जरूर पकड़ेगा, उसकी रोगप्रतिकारकता का गला घुटेगा।
- (३) जो पेशाब करता है उसके घर में दरिद्रता आती है। जो शौच जाता है उसको कृमिरोग होता है तथा कीट की योनि में जाना पड़ता है।
- (४) जो संसार-व्यवहार (सम्भोग) करते हैं उनको सूअर की योनि में जाना पड़ता है।

(५) तेल-मालिश करने या उबटन लगाने से कुष्ठरोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

(६) ठगाई करनेवाला सर्पयोनि में जाता है। चोरी करनेवाले को दरिद्रता पकड़ लेती है।

(७) जीव-जंतु या किसी प्राणी की हत्या करनेवाले को नारकीय योनियों में जाना पड़ता है।

(८) पत्ते, तिनके, लकड़ी, फूल आदि न तोड़ें। दंतधावन, अभी ब्रश समझ लो, न करें।

(९) चिंता करते हैं तो बुद्धिनाश होता है।

### ये करने से सँवरेगा इहलोक-परलोक

(१) सूर्यग्रहण के समय रुद्राक्ष-माला धारण करने से पाप नष्ट हो जाते हैं परंतु फैक्ट्रियों में बननेवाले नकली रुद्राक्ष नहीं, असली रुद्राक्ष हों।

(२) मंत्रदीक्षा में मिले मंत्र का ग्रहण के समय जप करने से उसकी सिद्धि हो जाती है।

(३) महर्षि वेदव्यासजी कहते हैं: "चन्द्रग्रहण के समय किया हुआ जप लाख गुना और सूर्यग्रहण के समय किया हुआ जप १० लाख गुना फलदायी होता है।"

तो स्वास्थ्य-मंत्र जप लेना, ब्रह्मचर्य का मंत्र भी सिद्ध कर लेना।

ग्रहण के समय किया हुआ ऐसा-वैसा कोई भी गलत या पाप कर्म अनंत गुना हो जाता है और इस समय भगवद्-चिंतन, भगवद्-ध्यान, भगवद्-ज्ञान का लाभ ले तो वह व्यक्ति सहज में भगवद्-धाम, भगवद्-रस को पाता है। ग्रहण के समय अगर भगवद्-विरह पैदा हो जाता है तो वह भगवान को पाने में बिल्कुल पक्का है, उसने भगवान को पा लिया समझ लो। ग्रहण के समय किया हुआ जप, मौन, ध्यान, प्रभु-सुमिरन अनेक गुना हो जाता है। ग्रहण के बाद वस्त्रसहित स्नान करें।"

**(ग्रहणकाल में मेधाशक्ति बढ़ाने की कुंजी पृष्ठ ४९ पर)**

### कुछ प्रमुख स्थानों के ग्रहण-समय

स्थान	ग्रहण-प्रारम्भ समय (सुबह)	ग्रहण-समाप्ति समय (दोपहर)
अहमदाबाद	१०:०३ से	१:३३ तक
दिल्ली	१०:२० से	१:४९ तक
सूरत व नाशिक	१०:०१ से	१:३३ तक
गुवाहाटी	१०:५७ से	२:२५ तक
जोधपुर	१०:०८ से	१:३७ तक
लखनऊ	१०:२६ से	१:५९ तक
भोपाल	१०:१४ से	१:४८ तक
रायपुर (छ.ग.)	१०:२५ से	२:०० तक
जम्मू	१०:२१ से	१:४२ तक
चंडीगढ़	१०:२२ से	१:४८ तक
राँची व पटना	१०:३६ से	२:१० तक
कोलकाता	१०:४६ से	२:१८ तक
भुवनेश्वर	१०:३७ से	२:१० तक
चेन्नई	१०:२२ से	१:४२ तक
बेंगलुरु	१०:१२ से	१:३२ तक
हैदराबाद	१०:१४ से	१:४५ तक
नागपुर	१०:१७ से	१:५१ तक
मुंबई	१०:०० से	१:२८ तक

स्थान (विदेशों में)	ग्रहण-प्रारम्भ	ग्रहण-समाप्ति
काठमांडू (नेपाल)	सुबह १०:५३	दोप. २:२५
एथेंस (ग्रीस)	सुबह ७:४८	सुबह ९:१२
बाकू (अजरबैजान)	सुबह ८:४६	दोप. ११:०५
हगटना (यू.एस.ए.)	शाम ५:२५	शाम ६:५१
नैरोबी (केन्या)	सुबह ६:४६	सुबह ९:०४
दुबई (यू.ए.ई.)	सुबह ८:१४	दोप. ११:१३
हाँगकाँग	दोप. २:३६	शाम ५:२५

टिप्पणी : विदेश के स्थानों के समय स्थानीय समयानुसार

## नित्य उपासना की आवश्यकता क्यों ?

‘ऋग्वेद’ (१.११३.११) में कहा गया है :  
**ईयुष्टे ये पूर्वतरामपश्यन्व्युच्छन्तीमुषसं मर्त्यासः ।  
अस्माभिरु नु प्रतिचक्ष्याभूदो  
ते यन्ति ये अपरीषु पश्यान् ॥**

‘जो मनुष्य उषा के पहले शयन से उठकर आवश्यक (नित्य) कर्म करके परमेश्वर का ध्यान करते हैं वे बुद्धिमान और धर्माचरण करनेवाले होते हैं। जो स्त्री-पुरुष परमेश्वर का ध्यान करके प्रीति से आपस में बोलते-चालते हैं वे अनेक प्रकार के सुखों को प्राप्त होते हैं।’

परमात्मा के नित्य पूजन, ध्यान, स्तुति के महत्त्व को महर्षि वेदव्यासजी ने महाभारत के अनुशासन पर्व (१४९.५-६) में बताया है कि “उसी विनाशरहित पुरुष का सब समय भक्ति से युक्त होकर पूजन करने से, उसीका ध्यान, स्तवन एवं उसे नमस्कार करने से पूजा करनेवाला सब दुःखों से छूट जाता है। उस जन्म, मृत्यु आदि ६ भावविकारों से रहित, सर्वव्यापक, सम्पूर्ण लोकों के महेश्वर, लोकाध्यक्ष देव की निरंतर स्तुति करने से मनुष्य सब दुःखों से पार हो जाता है।”

परमेश्वर की उपासना-अर्चना करने से आत्मिक शांति मिलती है। जाने-अनजाने किये हुए पाप नष्ट होते हैं। देवत्व का भाव मन में पैदा होता है। आत्मविश्वास बढ़ता है। सत्कार्यों में मन लगता है। अहंकाररहित होने की प्रेरणा मिलती है। बुराई से रक्षा होने लगती है। चिंता और तनाव से मन मुक्त होकर प्रसन्न रहता है। जीवन को शुद्ध, हितकारी, सुखकारी, आत्मा-परमात्मा में एकत्ववाली ऊँची सूझबूझ प्राप्त होती है। ऊँचे-में-ऊँचे ब्रह्मज्ञान की सूझबूझ से शोकरहित, मोहरहित, चिंतारहित, दुःखरहित, बदलनेवाली

परिस्थितियों में अबदल आत्मज्ञान का परम लाभ मिलता है।

**आत्मलाभात् परं लाभं न विद्यते ।  
आत्मसुखात् परं सुखं न विद्यते ।  
आत्मज्ञानात् परं ज्ञानं न विद्यते ।**

पुण्यात्मा, धर्मात्मा, महानात्मा, दर्शनीय, चिंतनीय, मननीय, आदरणीय, सर्वहितकारी, पूर्ण परोपकारी, पूर्णपुरुष, आत्मसाक्षात्कारी, ब्रह्मवेत्ता के लिए महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं: “हे रामजी! जैसे सूक्ष्म जीवाणुओं से कीड़ी बड़ी है। कीड़ी से कीड़ा-मकोड़ा, कच्छ (कछुआ), बिल्ला, कुत्ता, गधा, घोड़ा आदि बड़े हैं पर सबसे बड़ा है हाथी। परंतु हे रामजी! सुमेरु पर्वत के आगे हाथी का बड़प्पन क्या है? ऐसे ही त्रिलोकी में एक-से-एक मान करने योग्य लोग हैं। देवताओं में मान योग्य एवं सुख-सुविधाओं में सबसे बड़ा इन्द्र है। किंतु ज्ञानवान के आगे इन्द्र का बड़प्पन क्या है?”

संत तुलसीदासजी ने लिखा है:

**‘तीन टूक कौपीन की, भाजी बिना लूण ।  
तुलसी हृदय रघुवीर बसे तो इन्द्र बापड़ो कूण ॥’  
पीत्वा ब्रह्मरसं योगिनो भूत्वा उन्मतः ।  
इन्द्रोऽपि रंकवत् भासते अन्यस्य का वार्ता ?**

ब्रह्मवेत्ता के आगे इन्द्र भी रंकवत् भासता है। इन्द्र को सुख के लिए अप्सराओं का नृत्य, साजवालों के साज, और भी बहुत सारी सामग्री की आवश्यकता पड़ती है जैसे पृथ्वी के बड़े लोगों को सुख के लिए बहुत सारी सामग्री और लोगों की आवश्यकता पड़ती है लेकिन आत्मज्ञानी आत्मसुख में, आत्मानुभव में परितृप्त होते हैं। तीन टूक लँगोटी पहनकर और बिना नमक की सब्जी खा के भी आत्मज्ञानी आत्मदेव में परम

तृप्त होते हैं।

**स तृप्तो भवति । स अमृतो भवति ।**

**स तरति लोकांस्तारयति ।**

(नारदभक्तिसूत्र : ४ व ५०)

**तस्य तुलना केन जायते ।**

(अष्टावक्र गीता : १८.८९)

उस आत्मज्ञान के सुख में सुखी महापुरुष के दर्शन से साधक, सज्जन, धर्मात्मा उन्नत होते हैं, परितृप्त होते हैं और उन महापुरुष को माननेवाले गुरुभक्त देर-सवेर सफल हो जाते हैं। भगवान शिवजी ने कहा है :

**धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।**

**धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥**

‘जिसके अंदर गुरुभक्ति हो उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका वंश धन्य है, उसके वंश में जन्म लेनेवाले धन्य हैं, धरती धन्य है!’

उपासना से इन सब लाभों की प्राप्ति तभी हो सकती है जब सच्चे मन, श्रद्धा एवं भावना से उपासना की जाय। जैसे जमीन की गहराई में जाने से बहुमूल्य पदार्थों की प्राप्ति होती है, ठीक वैसे ही श्रद्धापूर्वक ईश्वरोपासना द्वारा अंतर्मन में उतरने से दैवी सम्पदा प्राप्त होती है।

उपासना की मूल भावना यही है कि जल की तरह निर्मलता, विनम्रता, शीतलता, फूल की तरह प्रसन्न एवं महकता जीवन, अक्षत की तरह अटूट निष्ठा, नैवेद्य की तरह मिठास-मधुरता से युक्त चिंतन व व्यवहार, दीपक की तरह स्वयं व दूसरों के जीवन में प्रकाश, ज्ञान फैलाने का पुरुषार्थ अपनाया जाय।

भगवान श्रीकृष्ण गीता (१८.४६) में कहते हैं :

**स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः ॥**

‘उस परमेश्वर की अपने कर्मों से पूजा करके मनुष्य सिद्धि (स्वतः अपने आत्मस्वरूप में स्थिति) प्राप्त करता है।’

पूज्य बापूजी कहते हैं: “पूजा-अभिषेक में ४० किलो दूध चढ़ाओ या ४० ग्राम, पर पूजा करते-करते तुम मिटते जाते हो कि बनते जाते हो, ईश्वर में खोते जाते हो कि अहंकार में जगते जाते हो - इसका खयाल करो तो बेड़ा पार हो जायेगा। शिवजी तुम्हारे चार पैसे के दूध के लिए भूखे हैं क्या? तुम्हारे घी और शक्कर के भूखे हैं क्या? नहीं... वे तुम्हारे प्यार के, उन्नति के भूखे हैं। प्यार करते-करते तुम खो जाओ और तुम्हारे हृदय में शिव-तत्त्व प्रकट हो जाय। यह है पूजा का रहस्य!”

एक बार चैतन्य महाप्रभु से एक श्रद्धालु ने पूछा: “गुरुदेव! भगवान सम्पन्न लोगों की पूजा से संतुष्ट नहीं हुए और गोपियों की छाछ व विदुर के शाक उन्हें पसंद आये। लगता है पूजा के पदार्थों से उनकी प्रसन्नता का संबंध नहीं है।”

चैतन्य महाप्रभु: “ठीक समझे वत्स! प्रभु के ही बनाये हुए सभी पदार्थ हैं फिर उन्हें किस बात की कमी? वास्तव में पूजा तो साधक के भाव-जागरण की पद्धति है। वस्तुएँ तो प्रतीकमात्र हैं, उनके पीछे छिपा हुआ भाव भगवान ग्रहण करते हैं। **भावग्राही जनार्दनः।** पूजा में जो-जो वस्तुएँ भगवान को चढ़ायी जाती हैं, वे इस बात का भी प्रतीक हैं कि उन पूजा-सामग्रियों को निमित्त बनाकर हम अपने पंचतत्त्वों से बने तन, तीन गुणों में रमण करनेवाले मन, बुद्धि, अहं, इन्द्रिय-व्यवहार को किस प्रकार उन्हें अर्पण कर अपने अकर्ता-अभोक्ता स्वभाव में जग जायें।”

□

## ध्यान और जप हैं एक-दूसरे के परिपोषक

(‘जप के बाद क्या करें?’ अंक ३२५ से आगे)

संतों एवं शास्त्रों ने ध्यानसहित भगवन्नाम-जप की महिमा गाकर संसार का बड़ा उपकार किया है क्योंकि सब लोग जप के साथ ध्यान नहीं करते। अतः ध्यान के बिना उन्हें विशेष लाभ भी नहीं होता। लोभी की भाँति भगवन्नाम अधिकाधिक जपना चाहिए और कामी की भाँति निरंतर स्वरूप का ध्यान करना चाहिए। संत तुलसीदासजी कहते हैं:

**कामिहिनारिपिआरिजिमिलोभिहिप्रियजिमिदाम।  
तिमि रघुनाथ निरंतर प्रिय लागहु मोहि राम ॥**  
(श्री रामचरित. उ.कां. : १३०)

ध्यान और जप कैसे एक-दूसरे के परिपोषक हैं इसके बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है: “जप अधिक करें कि ध्यान करें? जप के बिना ध्यान नहीं होगा। ध्यान ठीक करे बिना जप नहीं होगा। इसलिए जप में ध्यान लगाओगे तभी जप ठीक होगा और जप ठीक होगा तो फिर धीरे-धीरे जप के अर्थ में मन लगेगा तो फिर वह शांत हो जायेगा, मन का ध्यान लगेगा। जप के अर्थ में मन लगेगा तो मन भगवदाकार बनेगा, भगवदाकार बनेगा तो सुख मिलेगा और जहाँ सुख है वहाँ मन लगता है।”

## बापूजी ने ध्यान करना सिखाया

### ध्यान क्या है ?

ध्यान तो लोग करते हैं परंतु अपनी मान्यता, अपनी समझ के अनुसार करते हैं, जिससे उन्हें ध्यान का पूरा लाभ नहीं मिल पाता। लेकिन पूज्य बापूजी जैसे योग के अनुभवी ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष का अनुभवसम्पन्न मार्गदर्शन जिनको मिल जाता है उनकी तो सहज में ही ध्यान की गहराइयों की यात्रा होने लगती है। ध्यान क्या है और वह कैसे करना चाहिए - इस संदर्भ में पूज्य बापूजी के श्रीवचनों में आता है: “सब काम करने से नहीं होते हैं। कुछ काम ऐसे भी हैं जो न करने से होते हैं। ध्यान ऐसा ही एक कार्य है। ध्यान का मतलब क्या? ध्यान है डूबना। ध्यान है आत्मनिरीक्षण करना... हम कैसे हैं यह देखना। कहाँ तक पहुँचे हैं यह देखना। कितना



अपने-आपको भूल पाये हैं, कितना विस्मृतियोग में डूब पाये हैं यह देखना।

**सत्संग भी उसीको फलता है जो ध्यान**

**करता है।** ध्यान में विवेक जागृत रहता है। ध्यान में बड़ी सजगता, सावधानी रहती है। ‘करने’ से प्रेम कम करें, ‘न करने’ की ओर प्रीति बढ़ायें। जितना भी आप करोगे उसके अंत

में ‘न करना’ ही शेष रहेगा। ध्यान अर्थात् न करना... कुछ भी न करना। जहाँ कोशिश होती है, जहाँ करना होता है वहाँ थकावट भी होती है। जहाँ कोशिश होती है, थकावट होती है वहाँ आनंद नहीं होता। जहाँ कोशिश नहीं होती, आलस्य-प्रमाद भी नहीं होता अपितु निःसंकल्पता होती है, जो स्वयमेव होता है, वहाँ सिवाय आनंद के कुछ नहीं होता और वह आनंद



निर्विषय होता है। वह आनंद संयोगजन्य नहीं होता, परतंत्र और पराधीन नहीं होता वरन् स्वतंत्र और स्वाधीन होता है। मिटनेवाला और अस्थायी नहीं होता, अमिट और स्थायी होता है। सब उसमें नहीं डूब पाते। कोई-कोई बड़भागी ही डूब पाते हैं और जो डूब पाते हैं वे आनंदस्वरूप को खोज भी लेते हैं।

'न करने की ओर प्रीति बढ़ायें...' इसका मतलब यह नहीं कि आलसी हो जायें। जो निष्काम सेवा नहीं करता वह ध्यान भी नहीं कर

सकता। पहले निष्काम सेवा के द्वारा अंतःकरण को शुद्ध करे। ज्यों-ज्यों अंतःकरण शुद्ध होता जायेगा, त्यों-त्यों ध्यान, जप में मन लगता जायेगा।

लोग ध्यान करते हैं तो ध्यान में सुन्न (क्रियारहित) हो जाने से थोड़ी-बहुत थकान उतरती है, थोड़ा-बहुत फायदा हो जाता है लेकिन ध्यान में अंतःकरण का निर्माण करना पड़ता है।'

(ध्यान के द्वारा अंतःकरण का निर्माण कैसे करना है, जानिये अगले अंक में।) □



## यह सब गुरुकृपा का ही चमत्कार है

मेरे बच्चे छोटे थे तब पति गुजर गये। आर्थिक स्थिति इतनी खराब थी कि मैं महीनेभर मजदूरी करती, मेरे दोनों बेटे दूसरों की दुकानों में काम करते फिर भी २-३ हजार रुपये ही मिल पाते थे। हमारी छोटी-सी दुकान थी वह भी बंद हो गयी। मैं बहुत चिंतित व परेशान रहने लगी। एक सुबह मैं ध्यान में बैठी थी तो बापूजी के श्रीचित्र से आवाज आने लगी कि 'तेरा अच्छा समय आनेवाला है। बस, थोड़े दिन और मेहनत करनी पड़ेगी।' यह सुनकर मैं गद्गद हो गयी।



उसके बाद हमारी आर्थिक स्थिति सुधरने लगी। हमने नया व्यवसाय शुरू किया और महीने के ४०-५० हजार रुपये आने लगे। दिसम्बर २००७ में पूज्य बापूजी हमारे क्षेत्र छिंदवाड़ा में पधारे थे। मैंने अपना अनुभव पूज्यश्री को बताया तो गुरुदेव बोले: "और बढ़ेगा!"

गुरुदेव के वचन सत्य हुए और २ महीने बाद हमारी एक दुकान और खुल गयी। आज हमारी ३ दुकानें हैं, जिनमें २० लोग काम करते हैं और

महीने के २ से २.५ लाख रुपये आते हैं। एक समय था कि हम किराये के मकान में रहते थे, आज हमारे अपने २ बड़े मकान हैं।

सन् २०१० की बात है। मेरी बहू की गर्भस्थ संतान के लिए डॉक्टरों ने कहा कि "संतान शारीरिक या मानसिक रूप से कमजोर होगी।" और गर्भ गिराने को कहा। पूज्य बापूजी गर्भपात कराने को मना करते हैं अतः हमने गर्भपात नहीं कराया।

मैंने बापूजी से प्रार्थना की: 'गुरुदेव! जैसा भी दो, आपका प्रसाद होगा।' गुरुकृपा से एकदम स्वस्थ बालक का जन्म हुआ।

उसका नाम रामानुज है और वह अभी छिंदवाड़ा गुरुकुल में तीसरी कक्षा में पढ़ता है। कक्षा में प्रथम आता है और शारीरिक रूप से भी बिल्कुल स्वस्थ है। २०१९ में देशभर के २९ संत श्री आशारामजी गुरुकुलों में आयोजित हुई 'माँ महँगीबा आध्यात्मिक ज्ञान प्रतियोगिता' में रामानुज ने तीसरी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। यह सब गुरुकृपा का ही चमत्कार है।

- सुमन डोईफोडे  
सचल दूरभाष : ९३००७७६८८६

## धर्मांतरण-प्रभावित डांग क्षेत्र में हुआ ७ मंदिरों का निर्माण

गुजरात के डांग क्षेत्र में पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा एवं मार्गदर्शन में पिछले २५ वर्षों से अनेक सेवाकार्य बड़े स्तर पर चलाये जा रहे हैं, जिनसे यहाँ के लोगों का जीवन उन्नत हुआ है और उनकी अपने धर्म-संस्कृति के प्रति निष्ठा बढ़ी है, धर्मांतरण पर रोक लगी है। इसी कड़ी में पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से आश्रम, समिति व साधकों तथा ६ अन्य संस्थाओं के सहयोग से इस क्षेत्र में ७ मंदिरों का निर्माण करा के वहाँ लोगों के लिए धर्म, उपासना व भक्ति के प्रेरणाकेन्द्र स्थापित किये गये।

जामलापाड़ा गाँव में भव्य मंदिर की प्राणप्रतिष्ठा के अवसर पर हजारों गरीबों में भंडारा, वस्त्र-वितरण आदि भी हुआ। यहाँ विभिन्न संस्थानों के गणमान्यों ने अपने भाव व्यक्त किये। प्रस्तुत हैं कुछ उद्गार:

### श्री पी.पी. स्वामी, स्वामीनारायण संस्था:



इस दंडकारण्य भूमि में गाँव-गाँव में हनुमानजी की मूर्ति तो है परंतु मंदिर नहीं था। ४ गाँवों के बीच जामलापाड़ा गाँव में संत आशारामजी बापू के शिष्यों एवं ६ अन्य संस्थाओं तथा भक्तों ने मिलकर संस्कृति व धर्म की रक्षा के लिए मंदिर का निर्माण किया है यह बहुत ही वंदनीय है।

बापूजी के शिष्यों, भक्तों में गुरु के प्रति अत्यंत दृढ़ श्रद्धाभाव है। यह प्रेरणादायी है क्योंकि यह जो विकट परिस्थिति है, झूठे आक्षेप करके बापूजी के ऊपर जो कार्यवाही चल रही है, इतना होने के बाद भी उनके भक्त डटे

हैं और दूसरों के लिए वनवासी क्षेत्रों तक में सेवाप्रवृत्ति चला रहे हैं, यह वंदनीय है।



### श्री माधव गुरुजी, कथाकार:

हिन्दुओं को स्वधर्म के प्रति निष्ठावान बनाना, लोगों को श्रेष्ठतम मानव बनाना, जबरदस्त हो रहे धर्मांतरण को रोकना, गरीबों को शिक्षित करना, बेरोजगारों को रोजगार दिलाना, भूखे को पर्याप्त भोजन देना - यह संत आशारामजी बापू ने पूरे देश में मुहिम चलाकर रखी थी। बापूजी ने ऐसे मानव तैयार किये हैं जो तन-मन-धन से पूरे समाज की सेवा करें। इन महात्मा ने पहले से तय कर लिया था कि 'जो पिछड़ा हुआ समाज है, जहाँ तक कोई पहुँचा नहीं है वहाँ मैं पहुँचूँगा।'



### प्रवीणभाई पटेल, बिलिया समिति (जि. पाटण, गुज.):

बापूजी का शरीर जेल में है परंतु उनकी कृपा जेल में नहीं है, उनका ज्ञान जेल में नहीं है।

### शैलेशभाई पटेल, बिलिया समिति:

पूज्य बापूजी ने निर्देश दिया था कि 'आदिवासी बंधुओं की सेवा करो!' उस उद्देश्य से हम सेवा करते हैं और गुरुकृपा से बहुत अच्छी सेवा हो रही है।



## विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग | सेवाकार्य

 <p>रोज रात्रि १० बजे</p>	 <p>रोज सुबह ७ व रात्रि ९ बजे</p>	 <p>इंटरनेट चैनल ashram.org/live</p>	<p>youtube.com/AsharamjiBapu</p>  <p>आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स</p>	<p>youtube.com/AsharamjiAshram</p> 
--	--	--	--	--

\* 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है। \* 'प्रार्थना' चैनल जम्मू में Take One Cable पर उपलब्ध है।

Download Rishi Prasad Official, Rishi Darshan & Mangalmay Official Apps

## ग्रीष्मकालीन समस्याओं व गर्मी से बचने हेतु विशेष

### पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य-प्रसाद

(ग्रीष्म ऋतु : १९ अप्रैल से १९ जून तक)



(१) ग्रीष्म ऋतु में खान-पान सुपाच्य हो, थोड़ा कम हो, पानी पीना अधिक हो और रात्रि को जल्दी शयन करें। भोर (प्रातःकाल) में नहा-धो लें ताकि गर्मी निकल जाय। नहाने में मुलतानी मिठी\* का उपयोग कर सकते हैं।



(२) बायें नथुने से श्वास लें, ६० से ९० सेकंड श्वास अंदर रोककर गुरुमंत्र या भगवन्नाम का

मानसिक जप करें और दायें नथुने से धीरे-धीरे छोड़ें। ऐसा ३ से ५ बार करें। इससे कैसी भी गर्मी हो, आँखें जलती हों, चिड़चिड़ा स्वभाव हो, फोड़े-फुंसियाँ हों उनमें आराम हो



जायेगा। रात को सोते समय थोड़ा-सा त्रिफला चूर्ण\* फाँक लें।

(३) गर्मी के दिनों में गर्मी से बचने के लिए लोग टंडाइयाँ पीते हैं। बाजारू पेय पदार्थ, टंडाइयाँ पीने की अपेक्षा नींबू की शिकंजी बहुत अच्छी है। दही सीधा खाना स्वास्थ्य के लिए हितकारी नहीं है, उसमें पानी डाल के छाछ बनाकर जीरा, मिश्री आदि डाल के उपयोग करना हितकारी होता है।

(४) जिसके शरीर में बहुत गर्मी होती हो, आँखें जलती हों उसको दायीं करवट लेकर थोड़ा सोना चाहिए, इससे शरीर की गर्मी कम हो जायेगी। और जिसका शरीर टंडा पड़ जाता हो

और ढीला हो उसको बायीं करवट सोना चाहिए, इससे स्फूर्ति आ जायेगी।

(५) पित्त की तकलीफ है तो पानी-प्रयोग करें (अर्थात् रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह सूर्योदय से पूर्व पिया करें)।

दूसरा, आँवले का मुरब्बा लें अथवा आँवला रस\* व घृतकुमारी रस (Aloe vera Juice)\* मिलाकर बना पेय पियें। इससे पित्त-शमन होता है।



(६) वातदोष हो तो आधा चम्मच आँवला पाउडर\*, १ चम्मच घी और १ चम्मच मिश्री मिला के सुबह खाली पेट लेने से वातदोष दूर होते हैं।



(७) इस मौसम में तली हुई चीजें नहीं खानी चाहिए। लाल मिर्च, अदरक, खट्टी लस्सी या दही बहुत नुकसान करते हैं। इस मौसम में तो खीर खाओ।

(८) जिसको भी गर्मी हो, आँखें जलती हों वह मुलतानी मिठी\* लगा के थोड़ी देर बैठे और फिर स्नान कर ले तो शरीर की गर्मी निकल जायेगी, सिरदर्द दूर होगा।

(९) पीपल के पेड़ में पित्त-शमन का सामर्थ्य होता है। इसके कोमल पत्तों यानी कोंपलों का बना १० ग्राम मुरब्बा खा लें। कैसी भी गर्मी हो, शांत हो जायेगी।

**मुरब्बा बनाने की विधि:** पीपल के २५० ग्राम

★ ये आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों से या [ashramestore.com](http://ashramestore.com) के द्वारा प्राप्त हो सकते हैं। (परिवहन चालू होने पर)

लाल कोमल पत्तों को पानी से धोकर उबाल लें। फिर पीसकर उसमें समभाग मिश्री व देशी गाय का ५० ग्राम घी मिला के धीमी आँच पर सेंक लें। गाढ़ा होने पर जब घी छोड़ने लगे तब नीचे उतार के ठंडा करके किसी साफ बर्तन (काँच की बनी बरनी उत्तम है) में सुरक्षित रख लें।

**सेवन-विधि:** १०-१० ग्राम सुबह-शाम दूध से लें।

(१०) जिसको गर्मी लगे वह तरबूज अच्छी तरह से खाये। फोड़े-फुंसी हो गये हों तो पालक, गाजर (भीतर का पीला भाग हटाकर), ककड़ी का रस और नारियल-पानी को उपयोग में लाने से फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं।

(११) जो नंगे सिर धूप में घूमते हैं उनकी

आँखें कमजोर हो जाती हैं, बुढ़ापा और बहरापन जल्दी आ जाता है। धूप में नंगे पैर और नंगे सिर कभी नहीं घूमना चाहिए। जो तीर्थयात्रा करने जाते हैं उन्हें भी नंगे पैर नहीं घूमना चाहिए।

**(१२) घमौरियाँ हों तो:** \* नीम के १० ग्राम फूल व थोड़ी मिश्री पीसकर पानी में मिला के खाली पेट पी लें। इससे घमौरियाँ शीघ्र गायब हो जायेंगी।

\* नारियल तेल में नींबू-रस मिलाकर लगाने से घमौरियाँ गायब हो जाती हैं। (मुलतानी मिट्टी लगा के स्नान करने से भी घमौरियाँ ठीक हो जाती हैं।)

(१३) पलाश के पुष्पों के ५० ग्राम काढ़े में थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से गर्मी भाग जाती है।

## गर्मीजन्य स्वास्थ्य-समस्याओं में लाभकारी उत्पाद

**(१) लू से बचने के लिए 'पलाश शरबत' व 'ब्राह्मी शरबत':** सेवन-विधि बोतल के लेबल पर देखें।

**(२) आँखों, हाथ-पैरों व पेशाब की जलन में 'गुलकंद':** १-१ चम्मच सुबह-शाम लें।

**(३) खुजली के लिए 'नीम अर्क':** १-२ चम्मच दिन में दो बार पानी से लें।

**(४) कमजोरी व थकान में 'शतावरी चूर्ण':** २ ग्राम चूर्ण को दूध में मिश्री व घी मिलाकर सुबह अथवा शाम को लें।



**(५) भूख बढ़ाने के लिए:**

\* **घृतकुमारी रस (Aloe vera Juice):** २-२ चम्मच सुबह-शाम गुनगुने पानी से लें।

\* **लीवर टॉनिक टेबलेट:** १ से २ गोली सुबह-शाम लें।

**विशेष :** उपरोक्त सभी समस्याओं में १० से २० मि.ली.

**आँवला रस** सुबह-शाम पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

उपरोक्त उत्पाद आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों से या [ashramestore.com](http://ashramestore.com) के द्वारा प्राप्त हो सकते हैं। (परिवहन चालू होने पर)

## अमृत-कणिकाएँ

- पूज्य बापूजी

\* हर्ष और प्रसन्नता में क्या अंतर है? हर्ष शोक को पैदा करता है और प्रसन्नता

आत्मसुख उभारती है।

\* जितनी भीतर की शांति बढ़ती जायेगी, सुख बढ़ता जायेगा उतना व्यक्ति स्वतंत्र होता जायेगा, श्रेष्ठ बनता जायेगा।

**क्या करें**

(✓)

**ग्रीष्म ऋतु में**

**क्या न करें**

(✗)

(१) ग्रीष्म ऋतु में मधुर रस-प्रधान, शीतल, द्रवरूप (शरबत, पना आदि तरल पदार्थ) और स्निग्ध (घी, तेल आदि से युक्त) अन्न-पानों का सेवन करना चाहिए।

**(चरक संहिता)**

(२) पुराने चावल, मूँग दाल, परवल, लौकी, पेठा, पका हुआ लाल कुम्हड़ा, तोरई, बथुआ, चौलाई, अनार, तरबूज, खरबूजा, मीठे अंगूर, किशमिश, ककड़ी, आम, संतरा, नारियल-पानी, नींबू, सत्तू, हरा धनिया, मिश्री, देशी गाय का दूध, घी आदि पदार्थों का सेवन हितकारी है।

(३) सादा अथवा मटके का पानी स्वास्थ्यप्रद है। थोड़ी-सी देशी खस (गाँडर घास) अथवा चंदन की लकड़ी का टुकड़ा मटके में डाल दें। इसका पानी पीने से बार-बार लगनेवाली प्यास व गर्मी कम होती है।

(४) ब्राह्ममुहूर्त में उठकर शीतल हवा में घूमना, सूती व सफेद या हलके रंग के वस्त्र पहनना, चाँदनी में खुली हवा में सोना हितकारी है।

(५) जलन होती हो तो रोज खाली पेट गोदुग्ध में २ चम्मच देशी गोघृत मिलाकर पीना चाहिए। शहद\* खाकर ऊपर से पानी पीने से भी जलन कम होती है।

(६) ठंडे पानी में जौ अथवा चने का सत्तू मिश्री व घी मिलाकर पियें। इससे सम्पूर्ण ग्रीष्मकाल में शक्ति बनी रहेगी।

★ आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध

(१) गरिष्ठ या देर से पचनेवाले, बासी, खट्टे, तले हुए, मिर्च-मसालेवाले तथा उष्ण प्रकृति के पदार्थ, बर्फ या बर्फ से बनी चीजें, उड़द की दाल, लहसुन, खट्टा दही, बैंगन आदि के सेवन में परहेज रखें।

(२) दूध और फलों के संयोग से बना मिल्कशेक, कोल्ड ड्रिंक्स, फ्रिज में रखी तथा बेकरी की वस्तुओं आदि का सेवन न करें। गन्ने के रस में बर्फ या नमक डाल के नहीं पीना चाहिए। (धातु से बनी घानियों से निकाला हुआ गन्ने का रस पित्त और रक्त को दूषित करनेवाला होता है। अतः गन्ने का रस पीने की अपेक्षा गन्ना चूसकर खाना अधिक लाभकारी होता है।)

(३) अधिक व्यायाम, अधिक परिश्रम एवं मैथुन त्याज्य हैं।

(४) ए.सी. या कूलर की हवा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

(५) एकदम ठंडे वातावरण से निकलकर धूप में न जायें। धूप से आकर एकदम पानी न पियें। थोड़ा रुक के पसीना सूख जाने के बाद और शरीर का तापमान सामान्य होने पर ही जल आदि पीना चाहिए।

(६) घमौरियों के लिए पाउडर का उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे रोमकूप बंद हो जाते हैं और पसीना नहीं निकल पाता। पसीना नहीं निकलने से चर्मरोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। **(घमौरियों में लाभकारी प्रयोग पढ़ें पृष्ठ ४४ पर।)**

**लू से बचने के लिए**

लू से बचने के लिए तेज धूप में घर से बाहर निकलते समय पानी पीकर एवं जूते व टोपी पहन

के ही निकलें। एक साबुत प्याज साथ में रखें। लू लगने पर मोसम्बी के रस का सेवन बहुत ही लाभदायी है।



## रोगप्रतिरोधक शक्ति (Immunity) बढ़ाने हेतु पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये सशक्त उपाय

वातावरण में उपस्थित रोगाणु हमेशा शरीर पर आक्रमण करते रहते हैं। जब शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होती है तब रोग-बीमारियाँ घेर लेते हैं। यदि आप पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये निम्नलिखित सशक्त उपाय करें तो आपका शरीर, मन व प्राण बलवान होंगे और आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति मजबूत रहेगी।

(१) जो लोग सुबह की शुद्ध हवा में प्राणायाम करते हैं उनमें प्राणबल बढ़ने से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है और इससे कई रोगकारी जीवाणु मर जाते हैं। जो प्राणायाम के समय एवं उसके अलावा भी गहरा श्वास लेते हैं उनके फेफड़ों के निष्क्रिय पड़े वायुकोशों को प्राणवायु मिलने लगती है और वे सक्रिय हो उठते हैं। फलतः शरीर की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है तथा रक्त शुद्ध होता है। नाड़ियाँ भी शुद्ध रहती हैं, जिससे मन प्रसन्न रहता है।

अगर गौ-गोबर के कंडों या अंगारों पर एक चम्मच अर्थात् ८-१० मि.ली. घी की बूँदें डालकर धूप करते हैं तो एक टन शक्तिशाली वायु बनती है। ऐसे वातावरण में अगर प्राणायाम करें तो कितना फायदा उठाया जा सकता है इसका वर्णन नहीं हो सकता। वायु जितनी बलवान होगी, उतना बुद्धि, मन, स्वास्थ्य बलवान होंगे।

(२) सूर्यकिरणों में अद्भुत रोगप्रतिकारक शक्ति है। संसार का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी उपचार उतना दिव्य स्वास्थ्य और बुद्धि की दृढ़ता नहीं दे सकता है जितना सुबह की कोमल सूर्य-रश्मियों में छुपे ओज-तेज से मिलता है। प्रातःकाल सूर्य को अर्घ्य-दान, सूर्यस्नान (सिर

को कपड़े से ढककर ८ मिनट सूर्य की ओर मुख व १० मिनट पीठ करके बैठना) और सूर्यनमस्कार करने से शरीर हृष्ट-पुष्ट व बलवान बनता है।

डॉ. सोले कहते हैं: "सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति है उतनी संसार की किसी अन्य चीज में नहीं है।"

(३) तुलसी के १-२ पौधे घर में जरूर होने चाहिए। दूसरी दवाएँ कीटाणु नष्ट करती हैं लेकिन तुलसी की हवा तो कीटाणु पैदा ही नहीं होने देती है। तुलसी के पौधे का चहुँओर २०० मीटर तक प्रभाव रहता है। जो व्यक्ति तुलसी के ५-७ पत्ते सुबह चबाकर पानी पीता है उसकी स्मरणशक्ति बढ़ती है, ब्रह्मचर्य मजबूत होता है। सैकड़ों बीमारियाँ दूर करने की शक्ति तुलसी के पत्तों में है। तुलसी के एक चुटकी बीज रात को पानी में भिगोकर सुबह पीने से आप दीर्घजीवी रहेंगे और बहुत सारी बीमारियों को भगाने में आपकी जीवनीशक्ति सक्षम एवं सबल रहेगी।

(४) श्वासोच्छ्वास की भगवन्नाम-जपसहित मानसिक गिनती (बिना बीच में भूले ५४ या १०८ तक) या अजपाजप करें।

(५) खुशी जैसी खुराक नहीं, चिंता जैसा मर्ज नहीं। सभी रोगों पर हास्य का औषधि की नाई उत्तम प्रभाव पड़ता है। हास्य के साथ भगवन्नाम का उच्चारण एवं भगवद्भाव होने से विकार क्षीण होते हैं, चित्त का प्रसाद बढ़ता है एवं आवश्यक योग्यताओं का विकास होता है। हरिनाम, रामनाम एवं ॐकार के उच्चारण से बहुत सारी बीमारियाँ मिटती हैं और रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। दिन की शुरुआत में भगवन्नाम-उच्चारण करके सात्त्विक हास्य से (देव-मानव हास्य प्रयोग करने

से) आप दिनभर तरोताजा एवं ऊर्जा से भरपूर रहते हैं, प्रसन्नचित्त रहते हैं। हास्य आपका आत्मविश्वास भी बढ़ाता है।

(रोगप्रतिकारक प्रणाली पर प्रसन्न एवं खिन्न चित्तवृत्ति का प्रभाव देखने हेतु 'स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयॉर्क एट स्टोनी ब्रुक' में प्रतिष्ठित प्रोफेसर रह चुके ए. ए. स्टोन ने परीक्षण किया। उन्होंने पाया कि प्रसन्न चित्तवृत्ति के समय में व्यक्ति की प्रतिरक्षी प्रतिक्रिया (antibody response) क्षमता अधिक होती है। खिन्न मनोवृत्ति होने पर यह क्षमता कम पायी गयी।)

(६) नीम के पत्ते, फल, फूल, डाली, जड़ - इन पाँचों चीजों को देशी घी के साथ मिश्रित करके घर में धूप किया जाय तो रोगी को तत्काल आराम मिलता है, रोगप्रतिकारक शक्तिवर्धक वातावरण सर्जित हो जाता है।

(७) नीम और ग्वारपाटे (घृतकुमारी) की कड़वाहट बहुत सारी बीमारियों को भगाती है। ग्वारपाटा जीवाणुरोधी (antibiotic) व विषनाशक भी है। यह रोगप्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करने में अति उपयोगी है। [नीम अर्क\* व घृतकुमारी रस (Aloe vera Juice)\* का भी उपयोग कर सकते हैं।]

(८) शुद्ध च्यवनप्राश\* मिले तो उसका एक चम्मच (१० ग्राम) अथवा आँवला पाउडर\* एक चम्मच सेवन करने से पाचनशक्ति की मजबूती और बढ़ोतरी होगी। रोगप्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ेगी। [मधुमेह (diabetes) वाले शुगर फ्री च्यवनप्राश लें।]



\*\*\*\*

## रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के कुछ अन्य उपाय

(१) ध्यान व जप अनेक रोगों में लाभदायी होता है। इससे औषधीय उपचारों की आवश्यकता कम पड़ती है। ध्यान के समय अनेक प्रकार के सुखानुभूतिकारक मस्तिष्क-रसायन आपकी तंत्रिका-कोशिकाओं (neurons) को सराबोर करते हैं। सेरोटोनिन, गाबा, मेलाटोनिन आदि महत्वपूर्ण रसायनों में बढ़ोतरी हो जाती है। इससे तनाव, अवसाद, अनिद्रा दूर भाग जाते हैं व मन में आह्लाद, प्रसन्नता आदि सहज में उभरते हैं।

रटगर्स विश्वविद्यालय, न्यूजर्सी के शोधकर्ताओं ने पाया कि ध्यान के अभ्यासकों में मेलाटोनिन का स्तर औसतन ९८% बढ़ जाता है। किसी-किसीमें इसकी ३००% से अधिक की वृद्धि हुई। मेलाटोनिन के कार्य हैं तनाव कम करना, स्वस्थ निद्रा, रोगप्रतिरोधक प्रणाली को सक्रिय करना, कैंसर तथा अन्य शारीरिक-मानसिक रोगों से रक्षा करना।

(२) टमाटर, फूलगोभी, अजवायन व संतरा

रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाते हैं अतः भोजन में इनका उपयोग करें। हल्दी, जीरा, दालचीनी एवं धनिया का उपयोग करें। परिस्थितियों को देखते हुए अल्प मात्रा में लहसुन भी डाल सकते हैं।

(३) १५० मि.ली. दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी डाल के उबालकर दिन में १-२ बार लें।

(४) रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु प्राणदा टेबलेट\*, ब्राह्म रसायन\*, होमियो तुलसी गोलियाँ\*, तुलसी अर्क\* (१०० मि.ली. पानी में १ से ५ बूँद आयु व प्रकृति अनुसार), होमियो पॉवर केअर\* आदि का सेवन लाभदायी है।



(संकलक : धर्मेन्द्र गुप्ता)

★ ये आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों से या [ashramestore.com](http://ashramestore.com) के द्वारा प्राप्त हो सकते हैं। (परिवहन चालू होने पर)



## सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

### महामारी, रोग व दुःख शमन हेतु मंत्र

अग्नि पुराण में महर्षि पुष्करजी परशुरामजी से कहते हैं कि “यजुर्वेद के इस (निम्न) मंत्र से दूर्वा के पोरों की १० हजार आहुतियाँ देकर होता (यज्ञ में आहुति देनेवाला व्यक्ति या यज्ञ करानेवाला पुरोहित) ग्राम या राष्ट्र में फैली हुई महामारी को शांत करे। इससे रोग-पीड़ित मनुष्य रोग से और दुःखग्रस्त मानव दुःख से छुटकारा पाता है।

**काण्डात्काण्डात्प्ररोहन्ती परुषः परुषस्परि ।  
एवा नो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च ॥”**  
(यजुर्वेद : अध्याय १३, मंत्र २०)

### विद्यालाभ व अद्भुत विद्वत्ता की प्राप्ति का उपाय

‘ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं वाग्वादिनि सरस्वति मम जिह्वाग्रे वद वद ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं नमः स्वाहा।’ - इस मंत्र को इस वर्ष गुजरात और महाराष्ट्र छोड़कर भारतभर के लोग ८ जून को दोपहर १:४५ से रात्रि ११:४५ बजे तक तथा केवल गुजरात और महाराष्ट्र के लोग ५ जुलाई को रात्रि ११:०२ से ११:४५ बजे तक या ६ जुलाई को प्रातः ३ बजे से रात्रि ११:१२ तक १०८ बार जप लें और फिर मंत्रजप के बाद उसी दिन रात्रि ११ से १२ बजे के बीच जीभ पर लाल चंदन से ‘ह्रीं’ मंत्र लिख दें। जिसकी जीभ पर यह मंत्र इस विधि से लिखा जायेगा उसे विद्यालाभ व अद्भुत विद्वत्ता की प्राप्ति होगी।

### कर्ज-निवारक कुंजी

प्रदोष व्रत यदि मंगलवार के दिन पड़े तो उसे ‘भौम प्रदोष व्रत’ कहते हैं। मंगलदेव ऋणहर्ता होने से कर्ज-निवारण के लिए यह व्रत विशेष फलदायी है। भौम प्रदोष व्रत के दिन संध्या के समय यदि भगवान शिव एवं सद्गुरुदेव का पूजन करें तो उनकी कृपा से जल्दी कर्ज से मुक्त हो जाते हैं। पूजा करते समय यह मंत्र बोलें:

**मृत्युञ्जय महादेव त्राहि मां शरणागतम् ॥**

**जन्ममृत्युजराव्याधिपीडितं कर्मबन्धनैः ॥**

इस दैवी सहायता के साथ स्वयं भी थोड़ा पुरुषार्थ करें।

(इस वर्ष ‘भौम प्रदोष व्रत’ ५ व १९ मई तथा १५ व २९ सितम्बर को है।)

### सुख-शांति व धनवृद्धि हेतु

सफेद पलाश के एक या अधिक पुष्पों को किसी शुभ मुहूर्त में लाकर तिजोरी में सुरक्षित रखने से उस घर में सुख-शांति रहती है, धन-आगमन में बहुत वृद्धि होती है।

### संकटनाशक मंत्रराज

नृसिंह भगवान का स्मरण करने से महान संकट की निवृत्ति होती है। जब कोई भयानक आपत्ति से घिरा हो या बड़े अनिष्ट की आशंका हो तो भगवान नृसिंह के इस मंत्र का अधिकाधिक जप करना चाहिए:

**ॐ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम् ।**

**नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम् ॥**

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है कि “इस विशिष्ट मंत्र के जप और उच्चारण से संकट की निवृत्ति होती है।”



## तो कल्पनातीत मेधाशक्ति बढ़ेगी - पूज्य बापूजी

नारद पुराण के अनुसार सूर्यग्रहण और चन्द्रग्रहण के समय उपवास करे और ब्राह्मी घृत को उँगली से स्पर्श करे एवं उसे देखते हुए 'ॐ नमो नारायणाय।' मंत्र का ८००० बार (८० माला) जप करे। थोड़ा शांत बैठे। ग्रहण-समाप्ति पर स्नान के बाद घी का पान करे तो बुद्धि विलक्षण ढंग से चमकेगी, बुद्धिशक्ति बढ़ जायेगी, कल्पनातीत मेधाशक्ति, कवित्वशक्ति और वचनसिद्धि (वाक्सिद्धि) प्राप्त हो जायेगी।

## स्वस्थ सोचें, स्वस्थ रहें

- पूज्य बापूजी

आपका मन जैसा सोचता है, तन में ऐसे कण बनने लग जाते हैं। शोक और बीमारी के समय शोक और बीमारी का चिंतन न करो बल्कि आप पक्का निर्णय करो कि 'मैं स्वस्थ हूँ, निरोग हूँ... मैं बिल्कुल स्वस्थ हो रहा हूँ, मैं प्रसन्न हो रहा हूँ और मेरे सहायक ईश्वर हैं, सद्गुरु हैं, मैं क्यों डरूँ!' तो आपके ऐसे ही स्वास्थ्यप्रद, अमृतमय, हितकारी कण बनने लगेंगे।

जो खुश रहता है, प्रसन्न रहता है उसकी बीमारियों का विष भी नष्ट होने लगता है, उसके स्वास्थ्य के कण बनने लग जाते हैं और जो जरा-जरा बात में दुःखी, चिंतित, भयभीत हो जाता है तथा बीमारी के चिंतन में खोया रहता है, उसके शरीर में रोग के कण बनने लग जाते हैं। इसीलिए आप स्वस्थ रहिये, प्रसन्न रहिये और शरीर का रोग मन तक मत आने दीजिये, मन का रोग, मन का दुःख बुद्धि तक मत आने दीजिये एवं बुद्धि का राग-द्वेष 'स्व' तक मत आने दीजिये। 'स्व' को हमेशा स्वस्थ रखिये।

## इन तिथियों व योगों का लाभ लेना न भूलें

३० अप्रैल : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि १:५३ तक)

४ मई : त्रिस्पृशा-मोहिनी एकादशी (उपवास से १००० एकादशी व्रतों का फल)

५ से ७ मई : वैशाख के इन अंतिम तीन दिनों के प्रातः पुण्यस्नान से पूरे वैशाख मास-स्नान का फल

१४ मई : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : सुबह १०:५३ से शाम ५:१७ तक) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म का लाख गुना फल)

१८ मई : अपरा एकादशी (महापापों का नाश)

२६ मई : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से रात्रि १:०९ तक)

२८ मई : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से सुबह ७:२७ तक) (ध्यान, जप, दान, पुण्य महाफलदायी)

२ जून : निर्जला एकादशी (व्रत से अधिक मास सहित २६ एकादशियों के व्रत का फल; स्नान, दान, जप, होम आदि अक्षय फलदायी)

८ जून : विद्यालाभ योग (गुजरात-महाराष्ट्र छोड़कर भारतभर में) (पढ़ें पृष्ठ ४८)

९ जून : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्यो. से रात्रि ७:३९)

१४ जून : षडशीति संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२:३९ से सूर्यास्त) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म का ८६,००० गुना फल)

१७ जून : योगिनी एकादशी (महापापों को शांत कर महान पुण्य देनेवाला तथा ८८००० ब्राह्मणों को भोजन कराने का फल प्रदान करनेवाला व्रत)

२० जून : दक्षिणायन आरम्भ (पुण्यकाल : सूर्योदय से सूर्यास्त) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म कोटि-कोटि गुना अधिक व अक्षय फलदायी)

२१ जून : सूर्यग्रहण (पढ़ें पृष्ठ ३५)

(अधिक जानकारी हेतु आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध कैलेंडर, डायरी लें।)

**प्रश्न:** संसार किनके लिए नरक है और किनके लिए भगवन्मय है ?

**पूज्य बापूजी:** जो संसार में से सुख लेना चाहते हैं उनके लिए संसार नरक है। व्यक्ति जितना जगत का सुख लेगा उतना उसका नारकीय स्वभाव बढ़ेगा। चिड़चिड़ा, सनकी, डरपोक, गुस्सेबाज हो जायेगा। यूरोप में, अमेरिका में लोग ज्यादा चिड़चिड़े हैं, गुस्सेबाज हैं क्योंकि वे जगत का मजा लेते हैं और इधर भारत में लोग ज्यादा खुश मिलेंगे क्योंकि अपने आत्मा का मजा लेते हैं।

जो अपने-आपमें तृप्त हैं उनके लिए संसार भगवन्मय है, ब्रह्म का विवर्त है। जो अपने 'सोऽहम्' स्वभाव में जग गये उनके लिए संसार ब्रह्म का विवर्त है। विवर्त कैसे ? जैसे रस्सी में साँप दिखता है पर विवर्त (मिथ्या प्रतीति) है, सीपी में रूपा (चाँदी) विवर्त है, मरुभूमि में पानी दिखता है लेकिन वह विवर्त है ऐसे ही ब्रह्म में जगत विवर्त है। जैसे मरुभूमि के आधार पर पानी, रस्सी के आधार पर साँप दिखता है ऐसे ही ब्रह्म के आधार पर ही जगत दिखता है। गहराई से देखो तो रस्सी और दूर से देखो तो साँप... और वह साँप सँपैरे के लिए गुजारे का साधन होगा और डरपोक के लिए मुसीबत है। वास्तव में वह न गुजारे का साधन है न मुसीबत है, वह तो रस्सी है। ऐसे ही न सुख है न दुःख है, वह तो आनंदस्वरूप ब्रह्म है लेकिन मूर्खों को पता नहीं चलता है इसीलिए बेटाजी होकर मर जाते हैं और जिनको पता लग जाता है सद्गुरु की कृपा से, वे बापूजी हो के तर जाते हैं और दूसरों को भी तार लेते हैं। ऐसा ज्ञान सब जगह नहीं मिलेगा।

**प्रश्न:** कौन उन्नत होता है और किसका पतन होता है ?

**पूज्यश्री:** जो प्रसन्न हैं, उदार हैं वे उन्नत होते हैं और जो खिन्न हैं, फरियादी हैं उनकी अवनति होती है, पतन होता है। दुःख आया तो भी फरियाद क्या करना! दुःख आया है आसक्ति छुड़ाने के लिए और सुख आया है दूसरों के काम आने के लिए। सुख आया है तो दूसरों के काम आ जाओ और दुःख आया है तो संसार की आसक्ति छोड़ो। और ये सभीके जीवन में आते हैं। दुःख का सदुपयोग करो, आसक्ति छोड़ो। सुख का सदुपयोग करो, बहुतों के काम

आओ। बहुतों के काम आ जाय आपका सुख, आपका सामर्थ्य तो आप यशस्वी भी हो जायेंगे और उन्नत भी हो जायेंगे। एकदम वेदों का, शास्त्रों का समझो निचोड़-निचोड़ बता रहा हूँ आपको! पढ़ने-वढ़ने जाओ तो कितने साल लग जायें तब कहीं यह बात आपको मिले या न भी मिले। तो सत्संग में तैयार माल मिलता है। अपने-आप तपस्या करो फिर यह बात समझो और उसके बाद चिंतन करो तो बहुत साल लग जायेंगे... और सत्संग से यह बात समझ के विचार में ले आओ तो सीधा सहज में बड़ा भारी लाभ!

□

## अमृतबिंदु - पूज्य बापूजी

यज्ञ, व्रत, तप, तीर्थ आदि बहिरंग साधन हैं। जप, स्मरण, ध्यान - ये अंतरंग साधन हैं, अंतरात्मा के निकटवाले हैं। फिर भी आत्मविचार के आगे ये साधन भी बहिरंग हैं, आत्मविचार और ज्यादा अंतरंग है। अविद्या का नाश आत्मविचार से ही होता है।

शुद्धी, स्वस्थ और  
सम्मानित जीवन  
का आधार

देश-विदेश में करोड़ों पाठक

# ऋषि प्रसाद

पढ़ें  
और  
पढ़ायें



हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी,  
सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

सदस्यता शुल्क - वार्षिक : ₹ ६५, द्विवार्षिक : ₹ १२०, पंचवार्षिक : ₹ २५०, आजीवन (१२ वर्ष) : ₹ ६००

सम्पर्क : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५. फोन : (०७९) ६१२१०७१४/८८८  
'ऋषि प्रसाद' की ई-मैगजीन तथा मुद्रित प्रति के ऑनलाइन सदस्य बनने हेतु लॉग ऑन करें : [www.rishiprasad.org](http://www.rishiprasad.org)

इसमें आप पायेंगे : \* पूज्य बापूजी व अन्य ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों का सत्संग-प्रसाद \* सामयिक घटनाओं पर आधारित लेख \* विद्यार्थियों, युवाओं, महिलाओं के लिए विशेष सामग्री \* व्रत, पर्व व पुण्यदायी योगों की जानकारी \* सुखमय जीवन के लिए अनमोल कुंजियाँ \* अत्यंत सरल भाषा में शास्त्रों का गूढ़ दुर्लभ ज्ञान \* उत्तम स्वास्थ्य हेतु शास्त्रों व महापुरुषों का प्रसाद तथा और भी बहुत कुछ...

पूज्य बापूजी के जीवन, उपदेश और योगलीलाओं पर आधारित

आध्यात्मिक मासिक विडियो मैगजीन

# ऋषि दर्शन

ऑनलाइन  
संस्करण

इसमें आप पायेंगे पूज्यश्री के सारभूत सत्संग,  
दुर्लभ लीलाएँ, पर्व-महिमा, पुण्यदायी तिथियाँ,  
स्वास्थ्य की कुंजियाँ एवं और भी बहुत कुछ...

ऑनलाइन सदस्यता हेतु लॉग ऑन करें : [www.rishidarshan.org](http://www.rishidarshan.org)

Email:

सदस्यता शुल्क : वार्षिक - ₹ १००, द्विवार्षिक - ₹ २००, पंचवार्षिक - ₹ ४०० contact@rishidarshan.org

सम्पर्क : संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-०५. दूरभाष : ९८९८२२०६६६

मासिक समाचार पत्र

# लोक कल्याण सेतु

(हिन्दी, गुजराती, मराठी तथा  
ओड़िया भाषाओं में प्रकाशित)

'लोक कल्याण सेतु' की ई-मैगजीन तथा मुद्रित प्रति (हार्ड व सॉफ्ट कॉपी) के  
ऑनलाइन सदस्य बनने के लिए लॉग ऑन करें : [www.lokkalyansetu.org](http://www.lokkalyansetu.org)

सदस्यता शुल्क - वार्षिक : ₹ ३५, द्विवार्षिक : ₹ ६०, पंचवार्षिक : ₹ १३०, आजीवन (१२ वर्ष) : ₹ ३४०

सम्पर्क : 'लोक कल्याण सेतु' कार्यालय, संत श्री आशारामजी आश्रम,  
साबरमती, अहमदाबाद-५. दूरभाष : (०७९) ६१२१०७३९

इसमें आप पायेंगे : \* रोचक कथा-प्रसंग \* देश, धर्म एवं संस्कृति संबंधी जागृति लानेवाली दुर्लभ सामग्री \* सामयिक घटनाओं पर आधारित लेख \* वैवाहिक विज्ञापन तथा और भी बहुत कुछ...

"Rishi Prasad Official"  
Android App



- ऋषि प्रसाद के चुनिंदा लेख व जीवनोपयोगी कुंजियाँ
- पर्वों व पुण्यदायी तिथियों के संदेश
- पूज्य बापूजी के नित्य नूतन दर्शन एवं अमृतवचन
- ऋषि प्रसाद सदस्यता एवं ई-मैगजीन

ज्ञान का अनमोल  
खजाना अब आपके  
हाथों में...

"Rishi Darshan"  
Android & Apple Apps



- पूज्यश्री के दुर्लभ सत्संग, कीर्तन, भजन, स्वास्थ्य-युक्तियाँ, अनुभव आदि के नये विडियो
- ऋषि दर्शन सदस्यता व ऑनलाइन डाउनलोड की सुविधा



"Mangalmay Digital"  
Android & Apple Apps

- त्रिकाल संध्या (Live & Download)
  - श्री योगवासिष्ठ पठन
  - पूज्यश्री के सत्संग-भजन-कीर्तन
  - विभिन्न सेवाकार्य
- मंगलमय चैनल की लिंक :  
[youtube.com/user/MangalmayLive](https://youtube.com/user/MangalmayLive)  
☎ ९५१०११८११८

आज ही Google play Store ( ) से तीनों एप डाउनलोड करें।  
ऋषि दर्शन एवं मंगलमय एप्पल एप्स App Store ( ) पर उपलब्ध हैं।



79612  
10714

अब सुगमता से ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन संबंधित सदस्यता, जानकारी एवं पूछताछ हेतु ऋषि प्रसाद के आधिकारिक वॉट्सएप नं. '७९६१२१०७१४' को जोड़ के 'ऋषि प्रसाद' या 'ऋषि दर्शन' लिखकर भेजें। कृपया इस नम्बर को किसी अन्य ग्रुप में न जोड़ें।

Telegram एप में सर्च करें 'Rishi Prasad', उसे सिलेक्ट करें, 'JOIN' करें और नित्य पायें पूज्य बापूजी के आनंद, शांति एवं सत्प्रेरणादायी अमृतवचन।



Rishi  
Prasad

संत श्री आशारामजी आश्रम के

आधिकारिक (Official) यूट्यूब चैनल्स

[Youtube.com/asharamjibapu](https://youtube.com/asharamjibapu)



इस चैनल को Subscribe करें और पायें :

- \* पूज्य बापूजी के सारगर्भित, दुःखनिवारक, आनंद-शांति व आत्मज्ञान प्रदायक दुर्लभ सत्संग।
- \* प्रसन्नता, स्वास्थ्य, सुख-समृद्धि व हर क्षेत्र में सफलता-प्राप्ति की युक्तियाँ तथा लौकिक उन्नति, मानसिक शांति आदि के साथ-साथ आध्यात्मिकता के शिखर पर पहुँचानेवाला ज्ञान पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत से।
- \* निकट भविष्य में आनेवाले व्रत-पर्वों से संबंधित जानकारी व पूज्य बापूजी का सत्संग आदि।
- \* श्री सुरेशानंदजी एवं साध्वी वक्ता के प्रवचन तथा और भी बहुत कुछ !

[Youtube.com/asharamjiashram](https://youtube.com/asharamjiashram)



इस चैनल को Subscribe करें और पायें :

- \* पूज्य बापूजी की सत्प्रेरणा से विश्वभर में चल रहे विभिन्न सेवाकार्यों के हृदयस्पर्शी विडियो।
- \* आश्रम के वक्ताओं के प्रवचन।
- \* महत्वपूर्ण आधिकारिक घोषणाएँ (Official Announcements) तथा और भी बहुत कुछ !

हर घूंट में मधुरता व शक्ति का एहसास

# स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक शरबत एवं पेय

## पलाश शरबत



इसके सेवन से तुरंत शीतलता व स्फूर्ति आती है। पित्तजन्य रोग (जलन, तृषा आदि) शांत हो जाते हैं। गर्मी सहने की शक्ति मिलती है तथा कई प्रकार के चर्मरोगों में लाभ होता है। यह मूत्रसंबंधी विकारों में भी लाभदायी है। पलाश 'रसायन' अर्थात् बुढ़ापा एवं उससे उत्पन्न रोगों को दूर रखनेवाला तथा नेत्रज्योति व बुद्धि वर्धक है।

₹ 100  
Wt. 900 ग्राम  
900 मि.ली.

## गुलाब शरबत



यह सुमधुर व जायकेदार होने के साथ-साथ शारीरिक व मानसिक थकावट को मिटानेवाला है। प्यास की अधिकता, अंतर्दाह, चित्त की अस्थिरता, आँखों व पेशाब की जलन आदि विकारों में भी यह लाभदायक है।

₹ 95  
Wt. 900 ग्राम  
900 मि.ली.

## मैंगो ओज



आम के रस से सातों धातुओं की वृद्धि होती है। यह उत्तम हृदयपोषक है। वीर्य की शुद्धि व वृद्धि करता है तथा आलस्य को दूर करता है। मूत्र साफ लाता है। गुर्दों (kidneys) व मूत्राशय के लिए शक्तिदायक है। दुबले-पतले एवं वृद्ध लोगों को पुष्ट बनाने हेतु यह उत्तम पेय है।

₹ 55  
Wt. 1000 ग्राम  
1 लीटर

## अनन्नास पेय



यह पित्त-विकारों, पीलिया, गले एवं मूत्र-संस्थान के रोगों में लाभदायक है। इससे रोगप्रतिरोधक क्षमता, पाचनशक्ति तथा नेत्रज्योति बढ़ती है। यह हड्डियों को मजबूती तथा शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

₹ 90  
Wt. 1000 ग्राम  
1 लीटर

## लीची पेय



यह कमजोरी दूर कर शरीर पुष्ट करता है। हृदय के लिए हितकर है व पाचनक्रिया को मजबूत बनाता है। उत्तम स्वास्थ्य हेतु यह स्वादिष्ट व शीतलताप्रद मिश्रण है।

₹ 90  
Wt. 1000 ग्राम  
1 लीटर

## सेब पेय



उत्तम सेवफलों का चयन करके आपके उत्तम स्वास्थ्य हेतु पोषण और स्वाद से भरपूर यह अनोखा मिश्रण है। कहा गया है : 'प्रतिदिन एक सेवफल खाओ और डॉक्टर को दूर ही रखो।'

₹ 90  
Wt. 1000 ग्राम  
1 लीटर

दीर्घायु व  
यौवन प्रदाता,  
विविध रोगों में  
लाभदायी  
**आँवला रस**



₹ 90  
Wt. 900 ग्राम  
900 मि.ली.

आँवला रस वीर्यवर्धक, त्रिदोषशामक व गर्मीशामक है। यह दीर्घायु तथा यौवन प्रदान करता है, कांति व नेत्रज्योति बढ़ाता है, पाचनतंत्र को मजबूती देता है। इसके सेवन से स्फूर्ति, शीतलता व ताजगी आती है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति मिलती है। आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त (hyperacidity), श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, बवासीर आदि पित्तजन्य अनेक विकारों में लाभ होता है। हड्डियाँ, दाँत व बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं एवं बाल काले होते हैं।

wt. = net weight

उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकती है। अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी के लिए एवं घर बैठे सामग्री प्राप्त करने हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : [www.ashramstore.com](http://www.ashramstore.com) या सम्पर्क करें : (069) 61210630, ई-मेल : [contact@ashramstore.com](mailto:contact@ashramstore.com)



# विश्व महिला दिवस पर प्रकट हुआ पूज्य बापूजी की रिहाई हेतु नारी-शक्ति का विशाल समर्थन

## जापन, संस्कृति-रक्षा यात्राओं द्वारा की अभिव्यक्ति

RNI No. 48873/91  
 RNP. No. GAMC 1132/2018-20  
 (Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2020)  
 Licence to Post Without Pre-payment.  
 WPP No. 08/18-20  
 (Issued by CPMG UK, valid upto 31-12-2020)  
 Posting at Dehradun G.P.O. between  
 1<sup>st</sup> to 17<sup>th</sup> of every month.  
 Date of Publication: 1<sup>st</sup> May 2020



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.)



गोंदिया (महा.)



वडोदरा



दिल्ली



रायपुर (छ.ग.)



जमशेदपुर



कानपुर



भुसावल (महा.)



उल्हासनगर (महा.)



अलीराजपुर (म.प्र.)



जम्मू



गोरेगाँव-मुंबई



प्रकाशा (महा.)

## पूर्व माह में हुए ऋषि प्रसाद सम्मेलनों एवं सदस्यता अभियानों के कुछ दृश्य



चंडीगढ़



गोधरा



पानीपत



आगरा



देवड़ा, जि. महेसाणा (गुज.)



गुंदियाली, जि. कच्छ (गुज.)



गोंदिया (महा.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट [www.ashram.org/sewa](http://www.ashram.org/sewa) देखें।  
 आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें [sewa@ashram.org](mailto:sewa@ashram.org) पर ई-मेल करें।