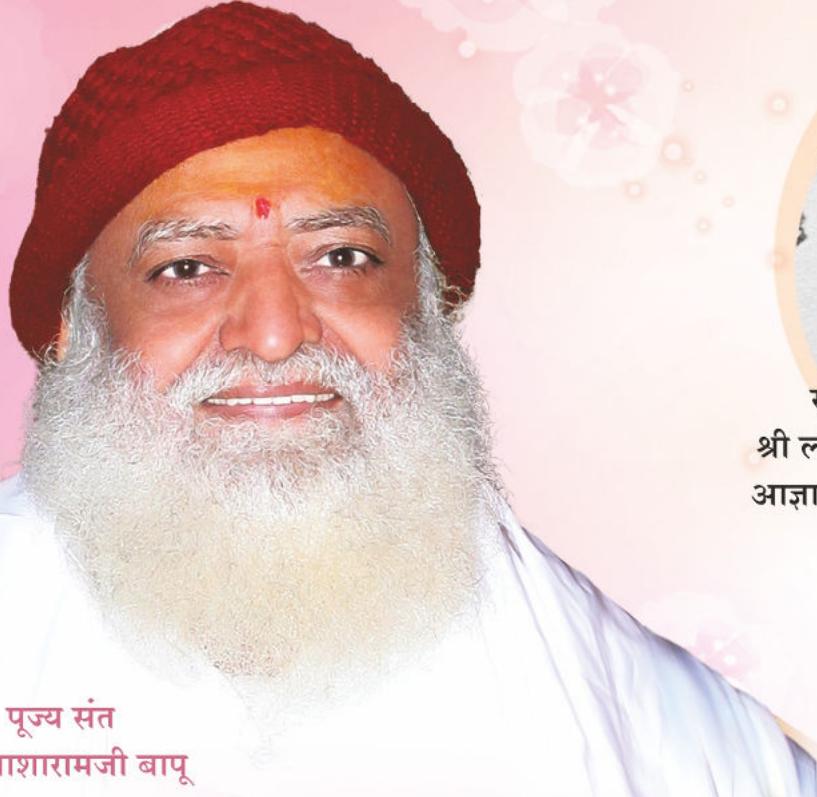


# ऋषि प्रसाद

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

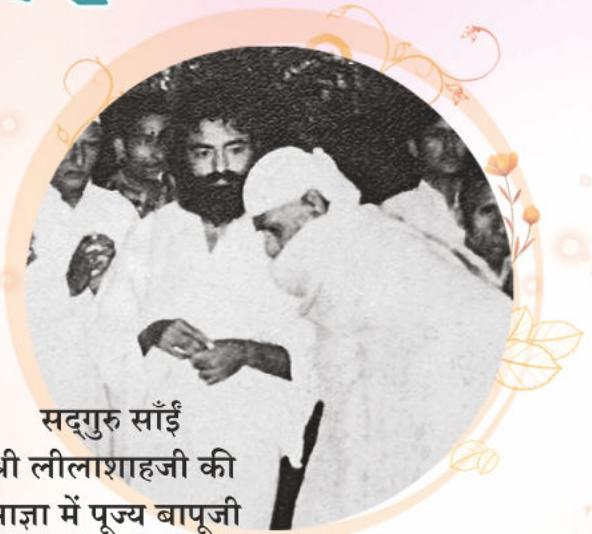
मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी  
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०२१  
वर्ष : ३० अंक : ७ (निरंतर अंक : ३३७)  
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)



पूज्य संत  
श्री आशारामजी बापू

मैं अपने माता-पिता की चरणचम्पी करता था, उन्हें प्रणाम करता था। उन्हें तो क्या मिला होगा वे ही जानें। मैंने गुरु की आज्ञा मानी तो गुरुजी को क्या मिला होगा ! कुछ मिला होगा तो हृदय में थोड़ी प्रसन्नता मिली होगी परंतु मेरे को तो गुरु का पूरा (आध्यात्मिक) खजाना ही मिल गया।

- पूज्य बापूजी



सदगुरु साँई  
श्री लीलाशाहजी की  
आज्ञा में पूज्य बापूजी



पूज्य बापूजी के पिता श्री थाऊमलजी  
एवं मातु श्री माँ महंगीबाजी

## मातृ-पितृ पूजन दिवस

१८ फरवरी

यह पर्व आपको दीर्घजीवी,  
यशस्वी, बुद्धिमान बनायेगा

पृष्ठ ११

आयु, आरोग्य, पुष्टि  
दायक व आत्मरिथति में  
सहायक माघ मास पृष्ठ १३

माघ मास व्रत : २८ जनवरी से २७ फरवरी

नूतन वर्ष पर पूज्य  
बापूजी का संदेश

पृष्ठ ४



शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद ३ बार 'शांति' उच्चारण क्यों ? २२ | गमबाण दूटी १८  
उनकी बुलंदी का बयान करने में मैं नाकाबिल हूँ १४ | पोषक तत्त्वों से भरपूर मौसमी फल : अमरुद ३०

# पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित ‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ की चहुँओर हो रही सराहना



भारतीय संस्कृति की रक्षा हेतु ही परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने १४ फरवरी को बेलेंटाइन डे के बदले ‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ मनाने की परम्परा ग्राम्भ की है, उन्हें शत-शत नमन ! उनके मार्गदर्शन में मातृ-पितृ पूजन दिवस विश्वव्यापी हो रहा है। आइये संकल्प करें देश की संस्कृति की रक्षा करने का, मातृ-पितृ पूजन दिवस को साकार करने का !

- श्री रमेश मोदी, केन्द्रीय मुख्य कोषाध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद

आशारामजी बापू ने मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम के द्वारा जो दिशा दी है वह सिर्फ एक क्षेत्र, एक समाज अथवा एक जाति-विशेष के लिए नहीं बल्कि पूरे विश्व को चरित्रवान बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। जहाँ एक ओर भोग-प्रधान कल्चर से ग्राम्भावित युवा पथभ्रष्ट हो रहे हैं, वहीं मैं देख रहा हूँ कि जितने युवक-युवतियाँ बापूजी से जुड़े हुए हैं वे तो दूसरों को भी सत्य दिखा रहे हैं। इस कार्यक्रम के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

- श्री फग्नन सिंह कुलस्ते, केन्द्रीय इस्पात राज्य मंत्री

बापूजी द्वारा चलाये जा रहे माता-पिता पूजन दिवस के इतने सुंदर अभियान की सराहना की जानी चाहिए, जो पूरे देश में एवं विश्व-स्तर पर मनाया जा रहा है। मैंने माता-पिता पूजन दिवस के बहुत सारे आयोजनों में भाग लिया, जिनमें माता-पिता और बच्चों के आनंदविभोर होने की घटनाओं का मैं साक्षी रहा। यह वास्तव में एक अद्भुत अभियान है।

- श्री गजेन्द्रसिंह शेखावत, केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री देश की भावी पीढ़ी को ओजस्वी-तेजस्वी बनाने तथा हमारी

वैदिक परम्पराओं के पुनरुत्थान हेतु पिछले १५ वर्षों से विश्व-स्तर पर १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का अभियान चलाया जा रहा है। इस क्रांतिकारी पहल के प्रणेता संत श्री आशारामजी बापू के प्रति मैं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। - श्री संतोष पांडेय, सांसद, राजनांदगांव (छ.ग.)

‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ का आयोजन नयी पीढ़ी में माता-पिता के उपकारों के प्रति चिंतन के साथ सामाजिक समरसता का संचार करने की दृष्टि से प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

- श्री अशोक गहलोत, मुख्यमंत्री, राजस्थान

१४ फरवरी का दिन ‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ के रूप में मनाने की महान परिकल्पना के लिए अभिनंदन। भारतीय संस्कृति के संरक्षण हेतु आप ऐसे उत्तम कार्य करते रहें इस अभिलाषा के साथ शुभकामना प्रेषित करता हूँ।

- श्री विजय रूपाणी, मुख्यमंत्री, गुजरात

प्रसन्नता का विषय है कि १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस का आयोजन किया जा रहा है। युवा वर्ग को भारतीय संस्कृति के अनुरूप माता-पिता की सेवा का संकल्प दिलवाने का यह प्रयास सराहनीय है। इस अवसर पर उपयोगी साहित्य का वितरण युवाओं को दिशा देने का कार्य करेगा।

- श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, म.प्र.

बच्चों को बचपन से ही भारतीय संस्कृति और परम्पराओं से जोड़ने का कार्य किया जाना चाहिए। आप इस महान उत्तरदायित्व को बखूबी निभा रहे हैं। मातृ-पितृ पूजन दिवस के सफल आयोजन हेतु शुभकामनाएँ।

- श्री जयराम ठाकुर, मुख्यमंत्री, हि.प्र.

बालक-युवा अपना जीवन उन्नत करें, तेजस्वी-ओजस्वी बनें और उनके हृदय में माता-पिता तथा गुरुजनों के प्रति आदर-सम्मान बढ़ता रहे तथा अपनी महान सांस्कृतिक विरासत सुरक्षित रहे इस उद्देश्य से १४ फरवरी को मनाये जानेवाले ‘मातृ-पितृ पूजन दिवस’ की सफलता के लिए आप सभीको शुभेच्छासहित अभिनंदन प्रेषित करता हूँ।

- श्री नीतिन पटेल, उपमुख्यमंत्री, गुज.

(आवरण पृष्ठ ३ भी देखें)

# ऋषि प्रसाद

હિન્દી, ગુજરાતી, મરાಠી, ઓડિયા, તેલુગુ,  
કન્નಡ, અંગ્રેજી વિભાગીની ભાષાઓમાં પ્રકાશિત

વર્ષ : ૩૦ અંક : ૭ મૂલ્ય : ₹ ૬  
 ભાષા : હિન્દી નિરંતર અંક : ૩૩૭  
 પ્રકાશન દિનાંક : ૧ જનવરી ૨૦૨૧  
 પૃષ્ઠ સંખ્યા : ૩૬ (આવરણ પૃષ્ઠ સહિત)  
 પૌષ-માઘ વિ.સ. ૨૦૭૭

સ્વામી : સંત શ્રી આશારામજી આશ્રમ  
 પ્રકાશક : ધર્મેશ જગરામ સિંહ ચૌહાન  
 મુદ્રક : રાધવેન્દ્ર સુભાષચન્દ્ર ગાદા  
 પ્રકાશન સ્થળ : સંત શ્રી આશારામજી આશ્રમ,  
 મોટેરા, સંત શ્રી આશારામજી બાપુ આશ્રમ માર્ગ,  
 સાબરમતી, અહમદાબાદ-૩૮૦૦૦૫ (ગુજરાત)  
 મુદ્રણ સ્થળ : હરિ ૩૦૮ મૈન્યુફેક્ચરર્સ, કુંજ મતરાલિયોં,  
 પાંઠા સાહિબ, સિરમૌર (હિ.પ્ર.)-૧૭૩૦૨૫  
 સમ્પાદક : શ્રીનિવાસ ર. કુલકર્ણી  
 સહસમ્પાદક : ડૉ. પ્રે.ખો. મકવાણા  
 સંરક્ષક : શ્રી સુરેન્દ્રનાથ ભાર્ગવ  
 પૂર્વ મુખ્ય ન્યાયાધીશ, સિક્કિકમ; પૂર્વ  
 ન્યાયાધીશ, રાજ. ઉચ્ચ ન્યાયાલય; પૂર્વ અધ્યક્ષ,  
 માનવાધિકાર આયોગ, અસમ વ મણિપુર  
 કૃપયા અપના સદસ્યતા શુલ્ક યા અન્ય કિસી ભી  
 પ્રકાર કી નકદ રાશિ રજિસ્ટર્ડ યા સાધારણ ડાક  
 દ્વારા ન ભેજોં। ઇસ માધ્યમ સે કોઈ ભી રાશિ ગુમ હોને  
 પર આશ્રમ કી જિમ્મેદારી નહીં રહેગી। અપની રાશિ  
 મનીઅર્ડર યા ડિમાંડ ડ્રાફ્ટ ('હરિ ઓમ મૈન્યુફેક્ચરર્સ'  
 (Hari Om Manufactureres) કે નામ અહમદાબદ  
 મેં દેય) દ્વારા હી ભેજને કી કૃપા કરો।

સમ્પર્ક પતા : 'ऋषિ પ્રસાદ', સંત શ્રી આશારામજી  
 આશ્રમ, સંત શ્રી આશારામજી બાપુ આશ્રમ માર્ગ,  
 સાબરમતી, અહમદાબાદ-૩૮૦૦૦૫ (ગુજ.)

ફોન : (૦૭૧) ૨૭૫૦૫૦૧૦-૧૧, ૬૧૨૧૦૮૮૮

કેવલ 'ऋષિ પ્રસાદ' પૂછતાલ હેતુ : (૦૭૧) ૬૧૨૧૦૭૪૨

WhatsApp ૭૯૬૧૨૧૦૭૧૪ Rishi Prasad

એલીડી ashramindia@ashram.org

વૈશ્વાનર્તા વૈશ્વાનર્તા www.ashram.org www.rishiprasad.org

સદસ્યતા શુલ્ક (ડાક ખર્ચ સહિત) ભારત મેં

અવધિ	હિન્દી વ અન્ય	અંગ્રેજી
વાર્ષિક	₹ ૬૫	₹ ૭૦
દ્વિવાર્ષિક	₹ ૧૨૦	₹ ૧૩૫
પંચવાર્ષિક	₹ ૨૫૦	₹ ૩૨૫
આજીવન (૧૨ વર્ષ)	₹ ૬૦૦	---

## વિદેશોમાં (સમી ભાષાએં)

અવધિ	સાર્ક દેશ	અન્ય દેશ
વાર્ષિક	₹ ૬૦૦	US \$ ૨૦
દ્વિવાર્ષિક	₹ ૧૨૦૦	US \$ ૪૦
પંચવાર્ષિક	₹ ૩૦૦૦	US \$ ૮૦

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

## ઇસ અંક મેં...

❖ આંતર આલોક	* નૂતન વર્ષ પર પૂજ્ય બાપુજી કા સંદેશ	૪
❖ આઓ વિચાર કરો કિ ઈશ્વર કેસા હૈ !		૫
❖ યહ હૈ સંસાર કી પોલ !		૬
❖ ગીતા અમૃત		
* ભાઇયોને મુખ મોડા લેકિન ભગવાન કા ચિંતન ન છોડા	૮	
* વિશ્વમાતા હૈ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા	૧૨	
❖ માનવમાત્ર કા ધર્મ ઔર પરમ ધર્મ	૧૦	
❖ પર્વ માંગલ્ય	૧૧	
* યહ પર્વ આપકો દીર્ઘજીવી, યશસ્વી ઔર બુદ્ધિમાન બનાયેગા		
❖ ઉપાસના અમૃત	૧૩	
* આયુ, આરોગ્ય, પુષ્ટિ દાયક વ આત્મરિસ્થિતિ મેં સહાયક માસ		
❖ પૂજ્ય બાપુજી કે જીવન-પ્રસંગ	૧૪	
* ઉનકી બુલંદી કા બયાન કરને મેં મૈનાકાબિલ હું		
❖ યોગ-વેદાંત-સેવા * સેવા કા રહસ્ય - સ્વામી અખંડાનંદજી	૧૭	
❖ વિદ્યાર્થી સંસ્કાર * રામબાણ બૂટી</td <td>૧૮</td>	૧૮	
* મેરુ પર્વત ડિગે લેકિન અપના મન ન ડિગે * એસી હો દૃઢતા !		
* વિદ્યાર્થીઓને વિકાસ મેં સહાયક ૮ સદગુણ		
❖ યુવા જાગૃતિ સંદેશ * કહીં તુમ્હારે વૈસે દિન ન આયે</td <td>૨૦</td>	૨૦	
❖ મહિલા ઉત્થાન * નારી ઔર નર મેં એકત્વ</td <td>૨૧</td>	૨૧	
❖ પ્રસન્નતા ઔર સમતા બનાયે રખને કા સરલ ઉપાય	૨૧	
❖ સંસ્કૃતિ દર્શન	૨૨	
* શાંતિપાઠ કે અંત મેં '૩૦' કે બાદ ૩ બાર 'શાંતિ' ઉચ્ચારણ કર્યો ?		
❖ તત્ત્વ દર્શન * પ્રકૃતિ ઔર પુરુષ કા સ્વરૂપ</td <td>૨૩</td>	૨૩	
❖ ...તો ૩૩ કરોડ દેવતા ભી હો જાયેં નતમસ્તક !	૨૪	
❖ પ્રેરક પ્રસંગ * જોંક નહીં, બછડા બન !</td <td>૨૫</td>	૨૫	
❖ સંતોં કી હિતભરી અનુભવ-વાણી	૨૬	
❖ જીવન જીને કી કલા * ધ્યાન કે પ્રકાર	૨૭	
❖ ભક્તોં કે અનુભવ	૨૮	
* વિદેશ સે સુની પુકાર ઔર કી મહાપાપ સે રક્ષા - નમ્રતા ખત્રી		
* શાસ્ત્ર દર્પણ * 'સર્વ તૂ હી હૈ, કોઈ ઔર નહીં'	૨૯	
❖ સ્વાર્થ્ય સંજીવની * પોષક તત્ત્વોં સે ભરપૂર મૌસમી ફલ : અમર્લદ</td <td>૩૦</td>	૩૦	
* ધી કે લિએ કૌન-સા પાત્ર કિતના ઉપયુક્ત ? * મહાબંધ		
❖ કાવ્ય ગુંજન * લઘુતા છોડો ગુરુ-જ્ઞાન લો - સંત પથિકજી	૩૨	
❖ અનમોલ કુંજિયાં * પારિવારિક કલહનાશક પ્રયોગ</td <td>૩૩</td>	૩૩	
* કેવલ ૧ મિનિટ કે પ્રયોગ સે છા જાયેગી બુદ્ધિ મેં ભગવત્કૃપા		
* કાર્યો મેં સફલતા-પ્રાપ્તિ હેતુ		
❖ પરિપ્રશ્નેન...	૩૪	

## વિભિન્ન ચૈનલોં પર પૂજ્ય બાપુજી કા સત્સંગ | સેવાકાર્ય

DIGIANA DIVYA JYOTI	JK અરાધના	મંગલમટો	youtube.com/AsharamjiBapu	youtube.com/AsharamjiAshram
રોજ રાત્રિ ૧૦ વર્ષ	રોજ સુવર્હ ૭:૩૦ વ રાત્રિ ૮:૩૦ વર્ષ	ઇંસરનેટ ચૈનલ	ashram.org/live	આશ્રમ કે આધિકારિક યૂટ્યુબ ચૈનલ્સ

\* 'ડિજિયાના દિવ્ય જ્યોતિ' ચૈનલ મધ્ય પ્રદેશ મેં 'ડિજિયાના' કેબલ (ચૈનલ નં. ૧૦૯) પર ઉપલબ્ધ હૈ। \* 'અરાધના' ચૈનલ જમ્પુ મેં JK Cable પર ઉપલબ્ધ હૈ।

Download Rishi Prasad, Rishi Darshan & Mangalmay Digital Apps

# यह है संसार की पोल !

- पूज्य बापूजी

एक भगत था, खानदानी लड़का था। वह कुछ ऐसे-वैसे संग में आ गया तो गुरुजी के पास जाना कम कर दिया। गुरुजी ने पूछा : “बेटा ! आता क्यों नहीं ?”

बोला : “साँई ! आपको क्या पता, शादी तो शादी है ! इतने दिन तो मैं अकेला था इसलिए आपके पास आता था। अभी जीने का ढंग मेरे को आ गया !”

“बात क्या है ?”

“साँई ! ऐसी पत्नी मिली है कि ब्रह्माजी ने विशेष अमृत से उसका सिंचन किया है। मैं नौकरी से छूटता हूँ तो सीधा घर पहुँचना पड़ता है, नहीं तो वह इंतजार करती रहती है। मैं जाता हूँ तब हम एक-दूसरे के गिलासों को आपस में छुआते हैं फिर वह पानी पीती है।”

महाराज ने देखा कि ‘यह मामला एकदम गम्भीर है, बिना ऑपरेशन के ठीक नहीं होगा।’ महाराज भी थे अलबेले, एक बूटी देकर बोले : “बेटा ! कल रविवार है। लैला कुछ बनाये उसके पहले तू बाहर घूमने चले जाना और यह बूटी पी लेना। इससे तेरा शरीर थोड़ा गर्म होगा फिर एकदम ठंडा हो जायेगा। तेरे को मैं एक युक्ति बताता हूँ। वैसा करना तो तेरे प्राण दसवें द्वारा आ जायेंगे। फिर तू ‘ऊँ... ऊँ...' करते हुए जाकर पड़ जाना और शरीर ढीला छोड़ देना। तू बिल्कुल

मुर्दा जैसा हो जायेगा। अंदर की तेरी चेतना बनी रहेगी लेकिन श्वास की गति नहीं वह हो जायेगी। फिर देखना तेरे बिना पानी नहीं पीनेवाली क्या-क्या करती है।”

गुरु योगी थे, कुछ युक्ति बतायी, कुछ अपना योगबल लगा दिया।

अगले दिन वह जवान बाहर गया और बूटी पी ली। देखा कि गुरुजी ने जो बताया था वह हो रहा है। लौटा और पत्नी को बोला : “मैं मर रहा हूँ, दर्द... बुखार... पता नहीं क्या हो रहा है !”

पत्नी बोली : “मालपुआ, खीर और रबड़ी बनायी है, छींके में रखी है, भोजन करो।”

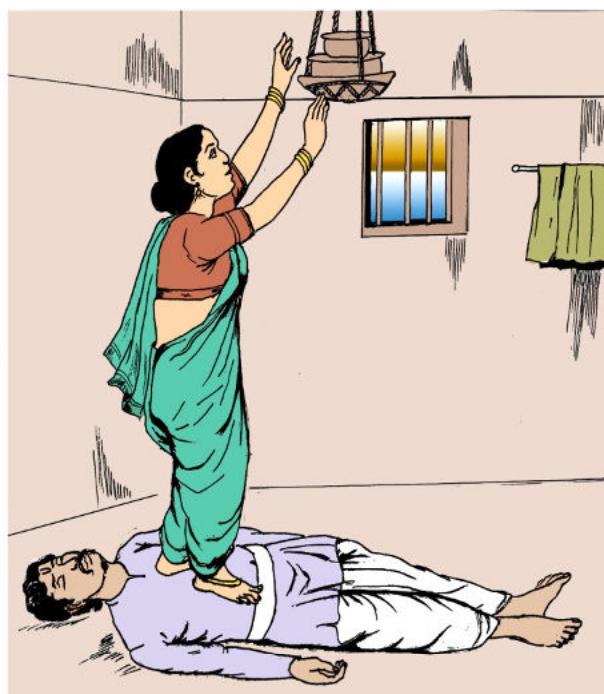
सिंध में उस समय मकान ऐसे बनते थे कि कमरे की छत थोड़ी खुली रहती थी। पहले अलमारियाँ नहीं थीं तो बिल्ली और चूहों से

बचाने के लिए भोजन, दूध अथवा मक्खन को छींकों में रखते थे।

जवान बोला : “पेट में दर्द है अभी तो...।” ऐसा करके वह जमीन पर पड़ गया।

पत्नी ने देखा कि ‘ये तो चले गये। अब यदि स्यापा करूँगी तो यह खीर, रबड़ी-वबड़ी सब फेंकनी पड़ेगी। और यदि सासु के कमरे में स्टूल लेने जाती हूँ तो सासु पूछेगी कि ‘मेरा बेटा आया कि नहीं ?’ तो क्या करें !’

पत्नी ने शव को घसीटा और उसकी छाती के ऊपर पैर रख के खीर-रबड़ी उतारी और फटाफट खा के मुँह ठीक करके ‘हाय रे... मैं तो



सत्यस्वरूप परमात्मा को पाने की जिज्ञासा तीव्र हो गयी तो समझो आपके भाग्य में चार चाँद लग गये ।

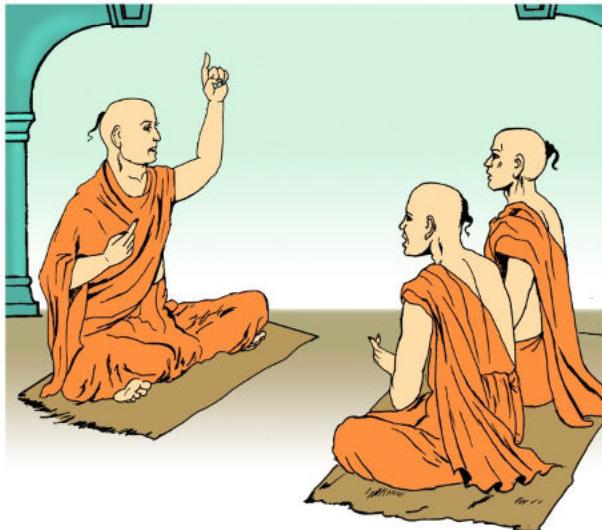
# भाइयों ने मुख मोड़ा लेकिन भगवान का चिंतन न छोड़ा

‘उनका योगक्षेम सर्वेश्वर स्वयं वहन करते हैं’ गतांक से आगे

- पूज्य बापूजी

पौराणिक कथा है । जाबालि (जाबल्य) क्रष्ण के कुल के एक ब्राह्मण थे । उनके तीन पुत्र थे । दो भाई तो अपनी ब्राह्मण की जो कुछ दिनचर्या होती है उसके अनुसार जीकर यजमान-वृत्ति से जीते थे और तीसरा जो बड़ा भाई था वह यजमानों के पास जाता नहीं था । उसने गीता में यह श्लोक पढ़ रखा था कि **अनन्याश्चिन्तयन्तो मां...** जो भगवान का अनन्य भाव से भजन करता है उसको भोजन-छाजन, वस्त्र, आवास आदि की चिंता नहीं करनी चाहिए । वह भगवद्-भजन में लगा रहता था । समय बीतता गया, उसके चित्त में कुछ शांति, भजन-ध्यान का तो प्रभाव रहा लेकिन जो दो छोटे भाई थे उन्होंने कहा : “हम यजमान-वृत्ति करके घर का गुजारा करते हैं और आप तो बैठे-बैठे खाते हैं । ध्यान-भजन तो करो लेकिन थोड़ा समय निकालो और यजमानों को खुश करने के लिए, आशीर्वाद देने के लिए लोटा-कमंडल ले के, पत्रं पुष्पं ले के आशीर्वाद बरसाओ और दक्षिणा ले आओ तो गुजारा चले ।”

बड़े भाई ने कहा : “भैया ! मनुष्य-जन्म किसीको फुसलाने के लिए नहीं हुआ, मनुष्य-जन्म तो परमात्मा को प्रेम करने के लिए हुआ है, और कोई काम करने के लिए नहीं हुआ है । यह अनमोल नर-देह पाकर नश्वर चीजों के लिए लोगों को रिझाने की अपेक्षा मैं लोकेश्वर को रिझा के



अपना जीवन धन्य करना चाहता हूँ । तो मैं शाश्वत सत्य का साक्षात्कार करना चाहता हूँ । मेरा जन्म रोटी के टुकड़े चबाने के लिए नहीं हुआ है अथवा वस्त्र या आवास को अर्जित करने के लिए नहीं हुआ है लेकिन मेरा जन्म तो मेरे परमेश्वर गिरधर

गोपाल को रिझाकर मुकित-लाभ करने के लिए हुआ है ।”

छोटे भाइयों ने कहा : “यह सब बात तुम्हारी बराबर है भैया ! लेकिन हाथ-पैर चलाओगे तो रोटी खाओगे, नहीं तो गिरधर गोपाल कोई मुँह में टुकड़ा डालने थोड़े ही आयेगा !”

वे जरा भौतिकता के रंग से रँगे हुए थे । उनको पता ही नहीं था कि स्थूल शरीर से मनःशरीर के संकल्प का सामर्थ्य अद्भुत होता है । स्थूल परिश्रम से सूक्ष्म संकल्प में ज्यादा शक्ति होती है और क्रियाजन्य सुख से भावजन्य सुख ऊँचा होता है । भावजन्य सुख से सविकल्प समाधि का सुख ऊँचा होता है । सविकल्प समाधि से निर्विकल्प समाधि का सुख व सामर्थ्य बढ़िया होता है और निर्विकल्प समाधि से भी निर्विकल्प तत्त्व में अपने-आपको अर्पित करने जैसा बड़ा भगीरथ दूसरा कोई पुरुषार्थ दुनिया में हो नहीं सकता । ऐसा बढ़िया-से-बढ़िया काम होता है अनन्य भाव से परमात्मा की शरण जाना ।

भगवान कहते हैं :

मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥





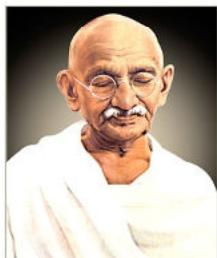
## विद्यार्थी संस्कार



### रामबाण बूटी

- पूज्य बापूजी

(महात्मा गांधी पुण्यतिथि : ३० जनवरी)  
सबसे सबल सहारा : भगवत्प्रार्थना



एक होती है वासनामयी प्रार्थना, दूसरी होती है प्रभु के उद्देश्य से की प्रार्थना। वासनामयी प्रार्थना तो पूरी हो, कई बार न भी हो तो इसमें भी भगवान की कृपा है परंतु ईश्वर के उद्देश्यवाली प्रार्थना अगर सच्चे हृदय से निकलती है तो जितनी भगवान की कृपा रक्षा कर लेती है उतनी हमारे बाप-दादाओं की ताकत नहीं कि हमारी रक्षा करे।

गांधीजी के बेटे मणिलाल की तबीयत ऐसी गम्भीर थी कि डॉक्टर ने कहा : “अंडा और मुर्गी का शोरबा खिलाओ।”

गांधीजी ने कहा : “स्थूल शरीर को ठीक करने के लिए हम मन-बुद्धि को बिगाड़ें या आत्मा का अधःपतन करें ! यह काम मैं नहीं कर सकता।”

पारसी डॉक्टर बोला : “तो फिर तुम शरीर में गीले कपड़े लपेटो, वही इलाज करो।”

गांधीजी बोले : “हाँ, चाहे जो हो जाय लेकिन मैं इसके आत्मा की अधोगति नहीं होने दूँगा।”

मणिलाल उस समय १० साल का था। गांधीजी चले गये चौपाटी पर, भगवान को प्रार्थना की : ‘अब ये हमारे लौकिक, देशी उपाय हैं। मेरा बेटा थोड़े ही है, वास्तव में तो सभी आपकी संतानें हैं लेकिन निमित्त मैं बना हूँ। अब आप ही उसकी

रक्षा करो मेरे राम !...’

ऐसा करके शांत हो गये। जब समुद्र-किनारे से वापस लौटे तो मणिलाल ने कहा : “पिताजी ! आप कम्बल ओढ़ा के चले गये, थोड़ी देर बाद शरीर से खूब पसीना निकला। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ।”

फिर मणिलाल भले-चंगे हो गये।

#### अद्भुत रसायन : भगवन्नाम

गांधीजी वृद्ध हुए, पाचन कमजोर था। यात्रा में कहीं दूध मिलता, कहीं नहीं मिलता था। गांधीजी एक जगह से दूसरी जगह जा रहे थे। एक गाँव में बकरी का दूध सम्भव नहीं था तो नारियल का पानी दिया गया। गांधीजी को दस्त हो गये। वे चलते-चलते अपने कमरे तक तो पहुँचे परंतु मूर्च्छित-से हो गये।

उनकी सेविका मनु घबरायी और डॉक्टर को चिट्ठी लिखी और किसीको कहा कि ‘फलाने-फलाने डॉक्टर को यह खबर दो।’ थोड़ी देर बाद गांधीजी सजग हुए।

मनु ने कहा : “बापूजी ! मैं तो घबरा गयी थी और मैंने डॉक्टर को चिट्ठी भी लिखी।”

गांधीजी बोले : “चिट्ठी लिखकर किसीको दुःख देने की अपेक्षा तू अगर भगवन्नाम-जप करती तो मुझे ज्यादा प्रसन्नता होती क्योंकि भगवन्नाम की औषधि सूक्ष्म और स्थूल शरीर पर अच्छा काम करती है। मैं मूर्च्छित-सा हो गया फिर भगवन्नाम लेने की आदत के कारण अपने-आप ठीक हो गया। भगवन्नाम की आदत से मेरे अंदर जो रस बना उसने अस्वस्थता और कमजोरी को भगा दिया।”

## शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद ३ बार 'शांति' उच्चारण क्यों ?

शुभ कार्यों के आरम्भ में गाये जानेवाले मंगलाचरण या शांतिपाठ से सुस्पष्ट होता है कि मनुष्यमात्र सुखप्राप्ति और दुःख-निवृत्ति के लिए सदा प्रयत्नशील है। दुःख तीन प्रकार के होते हैं और शांतिपाठ का उद्देश्य इन तीनों प्रकार के दुःखों से मुक्त होने का है। इसीसे शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद 'शांति' का उच्चारण तीन बार किया जाता है।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : “शांतिपाठ के अंत में बोलते हैं - ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। 'शांति' ५ बार भी नहीं बोलते हैं, २ बार भी नहीं बोलते, ३ बार बोलते हैं। ३ प्रकार की अशांति होती है : आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक।

गाड़ी में जाना है, गाड़ी नहीं मिल रही है - बड़ी तकलीफ है अथवा व्यक्तिगत या पारिवारिक कुछ समस्या आ गयी है जैसे - शरीर में रोग हो, हार-जीत हो, नौकरी-धंधा नहीं है, खूब भूख लगी है और रोटी नहीं है... - यह आधिभौतिक अशांति है। कुछ आँधी-तूफान आ गया, बिनजरूरी बरसात हो गयी, अकाल, अतिवृष्टि, प्राकृतिक उथल-पुथल... यह आधिदैविक अशांति है। मानसिक अशांति, उद्गेग, विकार, दुःख-चिंता आदि आध्यात्मिक अशांति है।

शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद पहला 'शांति' शब्द आधिभौतिक शांति के लिए, दूसरा 'शांति' शब्द आधिदैविक शांति के लिए और तीसरा 'शांति' आध्यात्मिक शांति के लिए बोला जाता है।

ये ३ शांतियाँ तो आती-जाती रहती हैं, सारी जिंदगी खप जाती है लेकिन एक बार भगवत्कृपा से परम शांति मिल जाय तो ये ३ प्रकार की शांतियाँ आयें-जायें, तुम्हारे को कोई फर्क नहीं पड़ेगा, भगवत्शांति इतनी ऊँचाइयों पर ले जाती है।

यजुर्वेद (अध्याय ३६, मंत्र १७) में प्रार्थना है :

**ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं  
शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः  
शान्तिरोषधयः शान्तिः ।**

**वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म  
शान्तिः सर्वे शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः  
सा मा शान्तिरेधि ॥**

**ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!**

इसका अर्थ है : 'स्वर्गलोक, अंतरिक्षलोक तथा पृथिवीलोक शांति प्रदान करें। जल शांतिप्रदायक हो। औषधियाँ तथा वनस्पतियाँ शांतिप्रदायक हों। सभी देवगण शांति प्रदान करें। सर्वव्यापी परमात्मा सम्पूर्ण जगत में शांति स्थापित करें। सब पदार्थ शांतिप्रद हों। और यह लौकिक शांति मुझे आत्मिक शांति का प्रसाद दे। जो शांति मुझे प्राप्त हो वह सभीको प्राप्त हो।'

तो आत्मिक शांति, परम शांति प्राप्त करें। त्रिविध ताप की निवृत्ति परम शांति से प्राप्त होती है। शांति के सिवाय जो भी प्राप्त होगा वह फँसने की चीज होगी, शांति मुक्तिदायिनी है। शांति के सिवाय जो मिलेगा वह बिछुड़ जायेगा। शांति अपना स्वरूप है। जो अपना स्वरूप है वह शाश्वत है और जो अपना स्वरूप नहीं है वह मिटनेवाला है, नश्वर है।'



दान करने से तुम्हारा धन और अन्न शुद्ध होता है लेकिन ध्यान करने से तुम स्वयं शुद्ध होते हो ।

## ध्यान के प्रकार

(‘ध्यान का फल’ गतांक से आगे)

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : ध्यान  
४ प्रकार का होता है :

(१) पादस्थ ध्यान (२) पिंडस्थ ध्यान

(३) रूपस्थ ध्यान (४) रूपातीत ध्यान

(विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें लोक कल्याण सेतु,

जनवरी २०२०, पृष्ठ १६)

### दूसरे दृष्टिकोण से ध्यान के प्रकार

जैसे पादस्थ, पिंडस्थ, रूपस्थ और रूपातीत - ये ध्यान के ४ प्रकार हैं ऐसे ही दूसरे एक तरीके से भी ध्यान के ४ प्रकार हैं : स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतम ध्यान ।

#### (१) स्थूल ध्यान : स्थूल ध्यान

होता है - मूर्ति के दर्शन, मूर्ति को बार-बार देखना । स्थूल ध्यान के दो विभाग हैं - सवितर्क और निर्वितर्क । भगवान शंकर, भगवान विष्णु... देवी-देवता की आकृति या सदगुरु की आकृति का ध्यान, यह सवितर्क ध्यान है और बाद में आकृति में तदाकारता निर्वितर्क ध्यान है ।

सवितर्क में से धीरे-धीरे निर्वितर्क ध्यान बन जाता है ।

(२) सूक्ष्म ध्यान : स्थूल ध्यान के बाद सूक्ष्म ध्यान बनता है । इसके भी दो विभाग हैं :

#### (१) सविचार ध्यान (२) निर्विचार ध्यान

सूक्ष्म ध्यान में पहले विचार होते हैं भगवान-संबंधी - ‘भगवान शांत आत्मा हैं, चैतन्य आत्मा हैं, साक्षी हैं ।’ यह सविचार ध्यान

है । विचार करते-करते निर्विचार में आना, प्रकाशस्वरूप में शांत होना, साक्षीभाव में शांत होना, ओंकार का उच्चारण करके शांत होना । यह निर्विचार ध्यान है ।

जैसे लहराता समुद्र और शांत समुद्र - लहराता समुद्र आनंदित, आह्लादित करता है लेकिन शांत समुद्र अपनी गम्भीरता की, गहराई की खबर देता है । ऐसे ही शुरुआत में स्थूल ध्यान में सवितर्क, फिर निर्वितर्क, फिर वह निर्वितर्क ध्यान सूक्ष्म ध्यान बनेगा, जिसमें सविचार - भगवद-स्वभाव का विचार - ‘जो भगवान सूर्य में प्रकाशरूप हैं, चन्द्रमा में चाँदनीरूप हैं, जल में रसरूप हैं और हमारे चित्त में आत्मानंदरूप से छलकते हैं, वे ही आत्मा, चैतन्य मैं हूँ’ - इस प्रकार विचार करते-करते शांत होना, फिर निर्विचार ।

(३) सूक्ष्मतर ध्यान : सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ध्यान में प्रवेश होता है । सूक्ष्मतर ध्यान में प्रवेश करते ही सानंद ध्यान में गति होने लगती है । सानंद ध्यान में आनंद आता है । ध्यान में आनंद-आनंद आये, देखने, बोलने, सुनने की रुचि न हो, आनंद-आनंद... यह सूक्ष्मतर अवस्था है । इसमें सुंदरता, परमानंद और शांति स्फुरित होती है, सौम्यता निखरती है ।

सानंद ध्यान थोड़ा आया फिर चला गया लेकिन थोड़ा अभ्यास बढ़ते ही लम्बा समय आनंद रहे । वही आनंद स्वाभाविक आने लगे ध्यान के बाद भी, तो वह परमानंद बन जाता है । उथल-



### जीवन जीने की कला

# जन-समाज के हृदयोदगार



१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस यह परम पूज्य बापूजी द्वारा बहाव के विपरीत जाकर उठाया गया साहसिक कदम है एवं बहुत ही सराहनीय है। आज के आधुनिक जीवन में बच्चे कल्याणकारी सुसंस्कारों को भूलते जा रहे हैं। उन सुसंस्कारों को पुनः जागृत करके पूज्य बापूजी ने हम सभीके जीवन में ज्ञान का प्रकाश फैलाया है तथा देश के भविष्य को भी उज्ज्वल किया है।



यह पहल भारत को पुनः विश्वगुरु पद पर आसीन कराने में क्रांतिकारी भूमिका अदा करेगी। - समाजोत्थान के रसिया

श्री अमरीश पांड्या, हाँगकाँग

- सत्कर्म में अग्रणी श्री वासुदेव चावला, लखनऊ देश, धर्म, जात-पात, पंथ, सम्प्रदाय - समस्त दायरों से ऊपर उठकर जो प्राणिमात्र की भलाई का चिंतन करते हैं, सबका सद्विषय हित करते हैं और दूसरों को भी उस रस्ते लगाते हैं उन्हें गीता में भगवान श्रीकृष्ण 'सर्वभूतहिते रता:' कहकर नवाजते हैं। ऐसी हयात विभूति हैं हमारे संतशिरोमणि पूज्य बापूजी और उनकी उस सर्वहितकारिता का एक उदाहरण है मातृ-पितृ पूजन दिवस, जिसमें सभी भेदभावों को भुलाकर पूरा विश्व अद्वैत आनंद की झलकें पा रहा है।



- संस्कृति की सेवा में सुप्रसिद्ध

श्री बलराम मनवानी, कानपुर

कुँवारे-कुँवारियों का एक-दूसरे को फूल देकर

दुश्चरित्र करना हमारी

संस्कृति नहीं है बल्कि

माता-पिता का एवं 'मातृ-

पितृ पूजन दिवस' जैसे

महापर्व का प्रारम्भ करके जीवन को संयम से सँवारनेवाले सद्गुरु का पूजन करना हमारी संस्कृति है। पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने इस महापर्व का जो आयोजन प्रारम्भ किया है, यह उनका मानवता पर अप्रतिम उपकार है। देश का दुर्भाग्य है कि आज ऐसे ब्रह्मज्ञानी संत झूठे आरोप के आधार पर जेल में हैं।



- सुप्रसिद्ध श्री रोशनलाल गर्ग

एवं श्री रविकिरण गर्ग, दिल्ली

देश की संस्कृति और उसके सत्पुरुष देश का ग्राण होते हैं। अतः भारतीय संस्कृति की रक्षा के लिए पूज्य बापूजी ने रचनात्मक रस्ता अपनाकर जो अभूतपूर्व परम्परा प्रारम्भ की है वह है 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' और इसके शुभ परिणाम सबके सामने ग्रत्यक्ष होने लगे हैं। पूज्य बापूजी की

बेलेंटाइन डे मनाकर बच्चे व युवा पतन की खाई में गिर रहे थे, परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने उसे इतने सुंदर ढंग से 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' में बदल के जहाँ समाज को पतन, अशांति से बचाया वहीं संतानों एवं माता-पिता के हृदय में सुख-शांति व आनंद की बौछार कर उन्हें ईश्वरीय कृपा का पात्र बनाया है। ऐसे पवित्र, निर्दोष संत जेल की सलाखों के पीछे हैं, यह असंख्य लोगों के लिए पीड़िजनक व देशोन्नति में बाधक है।

- संस्कृतिसेवी पुण्यात्मा श्री नितिन कपूर, नई दिल्ली एक ओर भावी पीढ़ी का लगातार हो रहा पतन तो दूसरी ओर अधिकाधिक चिंतित होते माता-पिता... वर्षों से बढ़ रही इस समस्या को सभी देख रहे थे पर हल न पाकर निराश हो रहे थे। ऐसी विकराल समस्या का रसमय, ग्रेममय, अजब-गजब का हल पेश किया सबकी आशाओं के राम - बापू आशारामजी ने - मातृ-पितृ पूजन दिवस के द्वारा।



- परोपकारमूर्ति श्री सुनील अग्रवाल, अनगुल

पूज्य बापूजी ने पूरे विश्व में मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का जो अभियान चला रखा है उससे देश की रीढ़ युवा पीढ़ी का चरित्रबल मजबूत होता है, जिससे मनोबल, बुद्धिबल, आत्मबल, आरोग्यबल आदि सारे बल विकसित होते हैं। चरित्रवान ही अपना और दूसरों का भला कर सकते हैं। अपना, परिवार का, देश का, मानवता का भला करनेवाली कुंजी प्राणिमात्र का भला करनेवाले एवं सबको अपना-आपा जानेवाले पूज्य बापूजी ने सहज में ही दे दी है। ऐसे सर्वात्मा, पवित्र ग्रेमदाता, रसदाता महापुरुष को पाकर हम सचमुच बहुत धन्यता का अनुभव करते हैं।



- परोपकारी पुण्यात्मा श्री पवन सभरवाल, दिल्ली

# रखयं पढ़ें, औरों को भी पढ़ायें ! ऋषि प्रसाद का अमृतमय ज्ञान घर-घर पहुँचायें !!

RNI No. 48873/91

RNP. No. GAMC 1132/2021-23  
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2023)



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> Jan 2021

## गोपाटमी पर्व के कुछ दृश्य - किया गौ-पूजन, दिया गोग्रास



## जरुरतमंदों में कम्बल, अगाज, कपड़े, तेल, मिठाइयाँ आदि बाँटकर मनायी दिवाली



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरें 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।

## सत्साहित्य का लाभ लेना अब हो नया और भी आसान !

संत श्री आशारामजी बापू के सत्संगों व सत्सास्त्रों पर आधारित सत्साहित्य से करोड़ों लोग सर्वांगीण उन्नति के मार्ग पर अग्रसर हुए हैं। इस अनमोल ज्ञान-गंगा का लाभ लेना अब हो गया और भी आसान !

ऑनलाइन पढ़ें

ऋषि प्रसाद  
एंड्रोइड एप के द्वारा



एप निम्न लिंक  
से डाउनलोड  
या अपडेट करें :

[bit.ly/rishiprasad](http://bit.ly/rishiprasad)



गूगल  
प्ले स्टोर  
के द्वारा

घर बैठे मँगवायें  
[ashramestore.com](http://ashramestore.com)  
पर ऑर्डर दे के



जीवन के अनमोल भग्नय को व्यर्थ न जाने दें।  
भग्नय को भक्षाहित्य-जीवन में लगायें, अपने परिचितों,  
मित्रों, भावाधियों को भी इसका लाभ दिलायें।

