संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०२२
वर्ष : ३१ अंक : ८ (निरंतर अंक : ३५०)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

महाशिवरात्रि
१ मार्च

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

जिसमें ब्रह्मवेत्ता रमण करते हैं उसी स्वरूप में शिवजी रमण करते हैं। जिसमें शिवजी सुख पाते हैं, समाधिस्थ रहते हैं और भगवान नारायण लेटे-लेटे ब्रह्मानंद पाते हैं, जिसमें ब्रह्माजी वर्षोंपर्यंत समाधिस्थ रहते हैं, वही आत्मा तुम्हारे पास है। - पूज्य बापूजी

होली : १७ मार्च, धुलेंडी : १८ मार्च

* होली खेलें पर पलाश के रंग से
* पायें स्वास्थ्य के साथ वित्त की प्रसन्नता

पढ़ें पृष्ठ १३-१४

धर्म-स्थापना करने के लिए भगवान स्वयं ही कभी-कभी इस धरती पर ऐसे अवतरित होते हैं। मुझे लगता है कि स्वयं परमेश्वर ही आशारामजी बापू के रूप में धरती पर आये हैं और सनातन धर्म का प्रचार कर रहे हैं। - महंत श्री राघवानंददासजी, दिगम्बरी अखाड़ा; पीठाधीश्वर, लछवन बालाजी स्वामी पीठ ३२

जीवन में धर्म, सुख-समृद्धि और परमानंद लाना है तो... १७
- श्री धनंजय देसाई, संस्थापक व राष्ट्रीय अध्यक्ष, हिन्दू राष्ट्र सेना

कष्ट-बाधा और पितृदोष का उपाय ३३

शारीरिक-मानसिक आरोग्य हेतु संजीवनी बूटी : पैदल भ्रमण ३०

पूज्य बापूजी द्वारा प्रेरित 'मातृ-पितृ पूजन दिवस'

सबके हृदय को भा रहा, चहुँओर सराहा जा रहा

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि देश की भावी पीढ़ी को ओजस्वी-तेजस्वी बनाने तथा हमारी वैदिक परम्पराओं के पुनरुत्थान हेतु पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की पावन प्रेरणा से विश्वभर में पिछले १६ वर्षों से १४ फरवरी को 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने का अभियान चलाया जा रहा है। निश्चित ही इस आयोजन से युवा पीढ़ी को नयी दिशा मिलेगी, बच्चों का माता-पिता व गुरुजनों के प्रति आदरभाव बढ़ेगा तथा समाज में सुख, शांति व समृद्धि आयेगी, साथ ही युवा वर्ग नैतिक पतन से बचेगा। इस क्रांतिकारी पहल के प्रणेता संत श्री आशारामजी बापू के प्रति मैं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। आपके द्वारा चलाये गये इस महा अभियान से पूरा विश्वमानव लाभान्वित हो रहा है। आपके इस आयोजन से आपके प्रति पूरा समाज कृतज्ञ रहेगा।

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

१४ फरवरी को पूज्य बापूजी द्वारा शुरू किया गया 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' का पावन पर्व मनायें और अपने घर व कुल की शुद्धि करें। आपको वासनाओं में गिरानेवाले वेलेंटाइन डे जैसे विकृत दिवस से बचाकर वास्तविक प्रेम की ओर, परमेश्वर के प्रेम की ओर लानेवाले पूज्य बापूजी भारत और विश्व के युगपुरुष हैं।

- श्री धनंजय देसाई, संस्थापक व राष्ट्रीय अध्यक्ष, हिन्दू राष्ट्र सेना

१४ फरवरी को मनाये जानेवाले मातृ-पितृ पूजन दिवस की सफलता के लिए मैं शुभकामना करता हूँ। समाज के लिए आवश्यक विषय पर जागृति की यह एक अनोखी पहल आपने की है। आगामी पीढ़ी में उत्तम संस्कारों के बीजारोपण हेतु यह उपक्रम निश्चित ही यशस्वी होगा।

- श्री नितिन गडकरी, केन्द्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री

आपकी संस्था द्वारा विश्व-स्तर पर पिछले १६ वर्षों से १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस के रूप में मनाने का अभियान चलाया जा रहा है। इससे 'मातृदेवो भव। पितृदेवो भव। आचार्यदेवो भव।' की भावना जागृत हो रही है। इसके लिए मैं पूरे संस्थान को बधाई देती हूँ।

- श्रीमती रेणुका सिंह, केन्द्रीय राज्यमंत्री, जनजातीय कार्य मंत्रालय

१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने का आपका संकल्प अनुकरणीय है। वैश्विक स्तर पर भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार के लिए आपकी संस्था सदैव सहयोगी बनी रहे ऐसी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

- श्री भूपेन्द्र पटेल, मुख्यमंत्री, गुजरात

आपके तत्त्वावधान में हर वर्ष १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाया जाना इस बात की पहचान है कि हम अपनी परम्पराओं को जीवंत रखना चाहते हैं। संस्थान द्वारा इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन निश्चित तौर पर युवा पीढ़ी को बड़े-बुजुर्गों के प्रति सम्मान के भाव रखने में अपनी अहम भूमिका निभायेगा। मैं आपके प्रयासों की सराहना करता हूँ और ढेर सारी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

- श्री हेमंत सोरेन, मुख्यमंत्री, झारखंड

मातृ-पितृ पूजन का अर्थ ही है श्रेष्ठता का अर्जन। यह सुखद है कि इस संबंध में दिवस मनाने की पहल आपने की है। मातृ-पितृ पूजन दिवस के आयोजन के लिए मेरी स्वस्तिकामना है।

- श्री कलराज मिश्र, राज्यपाल, राजस्थान (अन्य उद्गार पढ़ें पृष्ठ ३४ पर)

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : ३१ अंक : ८ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३५०
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०२२
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
माघ-फाल्गुन वि.सं. २०७८

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, पाँटा 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 Manufacturers) 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' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
७९६१२१०७१४ 'RishiPrasad'
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...

❖ **साधना आलोक** ✲ ...तो जीवनदाता तुम्हारा आत्मा प्रकट हो जायेगा ४
❖ **विचार मंथन** ✲ असली सुख-शांति कहाँ है ? ५
❖ **आप कहते हैं...** संस्कृतिसेवी, परोपकारी पुण्यात्माओं के हृदयोद्गार ७
✲ बापूजी को फँसाने का एकमात्र उद्देश्य है भारत को नष्ट-भ्रष्ट करना - श्री धनंजय देसाई ८
✲ सम्पूर्ण संत-समाज व हिन्दू संगठनों से विनती... - श्री राघवानंददासजी ३२
❖ **...इससे स्वतः भगवान से प्रेम हो जायेगा** १०
❖ **पर्व मांगल्य** ✲ महाशिवरात्रि-व्रत की महिमा निराली ११
✲ होली अगर हो खेलनी तो...
❖ **आप जितना चाहें उतने महान हो सकते हो** १४
❖ **पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग** १५
✲ समर्थ गुरुदेव की अद्भुत लीलाएँ व भक्तवत्सलता
❖ **ऋषि ज्ञान प्रसाद** १७
✲ जीवन में धर्म, सुख-समृद्धि और परमानंद लाना है तो...
❖ **विद्यार्थी संस्कार** १८
✲ देवत्वहीन होने के लिए नहीं, देवत्व जगाने के लिए होती है उपासना
✲ अरे मित्र ! तुमने अभी तक किया क्या ? - संत पथिकजी
❖ **विवेक जागृति** ✲ आत्मा में शांत होने का मजा २०
❖ **महिला उत्थान** ✲ सद्गुरु-वचनों में निष्ठा कितना ऊँचा बनाती है ! २१
❖ **संस्कृति विज्ञान** ✲ परिक्रमा क्यों ? २२
❖ **तत्त्व दर्शन** ✲ साक्षी का विवेक २३
❖ **...तब तक भवबंधन नहीं कटता** २४
❖ **संतों की हितभरी अनुभव-वाणी** २६
❖ **भक्तों के अनुभव** ✲ 'ऋषि प्रसाद' व सत्साहित्य से बदला नारकीय जीवन - संजीव साह २७
❖ **संस्था समाचार** ✲ सम्पन्न हुआ 'चलें स्व की ओर...' शिविर २८
✲ उत्तरायण पर्व पर हुआ ४ दिवसीय शिविर
✲ इस वर्ष और भी व्यापकरूप से मना तुलसी पूजन दिवस
❖ **स्वास्थ्य संजीवनी** ३०
✲ शारीरिक-मानसिक आरोग्य हेतु संजीवनी बूटी : पैदल भ्रमण
✲ पौष्टिक खजूर ✲ वसंत ऋतु में विशेष उपयोगी कफशामक पेय
❖ **अनमोल कुंजियाँ** ३३
✲ ॐकार-जप से सर्वरोग दूर तथा अमरत्व का बोध
✲ कष्ट-बाधा और पितृदोष का उपाय
❖ **परिप्रश्नेन** ३४

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग | **सेवाकार्य**

DIGIANA DIVYA JYOTI — रोज रात्रि १० बजे
अराधना — रोज सुबह ७:३० व रात्रि ८:३० बजे
MangalmayDigital | Asharamji Bapu | AsharamjiAshram
आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स

✲ 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है। ✲ 'अराधना' चैनल जम्मू में JK Cable पर उपलब्ध है।

Download Rishi Prasad, Rishi Darshan & Mangalmay Digital Apps

संस्कृतिसेवी, परोपकारी पुण्यात्माओं के हृदयोद्गार

देश की भावी पीढ़ी में अनुशासनहीनता, स्वच्छंदता, इन्द्रिय-लोलुपता, चिड़चिड़ापन, स्वार्थी सोच, कर्तव्य-विमुखता जैसे दुर्गुण बढ़ते ही जा रहे हैं । उसे ऐसी दशा से बचाने के लिए पूज्य बापूजी ने वेलेंटाइन डे जैसी कुरीति के स्थान पर १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने की प्रेरणा दी । ऐसे संत-शिरोमणि के श्रीचरणों में अनंत-अनंत प्रणाम !

– संस्कृति के सेवक श्री सुरेन्द्र कुमार सेठी

पूज्य बापूजी के अनेक दैवी कार्यों में से मातृ-पितृ पूजन दिवस एक अत्यंत ही मधुर और मंगलमय पर्व है, जिसका उद्देश्य यही लगता है कि अपनी महान संस्कृति से दूर जा रही आज की युवा पीढ़ी को इसके द्वारा भारत के दिव्य आध्यात्मिक संस्कारों से सज्ज कर पूज्यश्री उनके कंधे मजबूत करना चाहते हैं ताकि वे अपने परिवार, समाज, राष्ट्र और धर्म के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन कर सकें ।

– परोपकारी पुण्यात्मा डॉ. राजीव गुप्ता

परम पूज्य बापूजी ने न केवल सर्वोत्कृष्ट ईश्वरीय ज्ञान, अपने सच्चे स्वरूप का ज्ञान देकर उसे प्रायोगिक स्तर पर ला के धर्म के सनातन सिद्धांतों को जागृत कर पूरी पृथ्वी पर आध्यात्मिक क्रांति लायी है बल्कि मातृ-पितृ पूजन दिवस जैसे पर्वों के द्वारा समाज में उच्च आदर्शों की व्यापक स्तर पर स्थापना करने का अद्वितीय कार्य भी किया है । समाज को उनका पूर्ववत् सत्संग-सान्निध्य मिलना समाज व संस्कृति की अत्यंत अनिवार्य आवश्यकता है ।

– संस्कृतिसेवी पुण्यात्मा श्री मुकेश चन्द्र

विश्वसंत पूज्य बापूजी ने भारतीय संस्कृति के लिए जितने भी कार्य किये हैं वे सब अद्भुत हैं, अद्वितीय हैं । जिन दिनों में पाश्चात्य कुरीतियों के कारण दुश्चरित्रता, नशाखोरी आदि से समाज की अधिकाधिक हानि होती है उन्हीं दिनों में पूज्य बापूजी ने आध्यात्मिक संस्कार-सिंचन करनेवाले एवं स्वास्थ्य, सद्भाव बढ़ानेवाले तुलसी पूजन दिवस, मातृ-पितृ पूजन दिवस जैसे दिव्य पर्व मनाने का संदेश देकर समाज के ऊपर बहुत बड़ा उपकार किया है । इसके लिए विश्व सदा उनका ऋणी रहेगा ।

– परोपकारमूर्ति श्री के. सी. नरवाल परिवार

भारत में समय-समय पर भगवान ने संतों के रूप में भी अवतार लेकर समाज में फैल रही कुरीतियों को दूर किया है । वर्तमान में ऐसे ही अवतार हैं परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू । हमारी संतानें, जो मनमाना जीवन जीने के मार्ग पर जा रही थीं, उन्हें पूज्य बापूजी ने मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने की प्रेरणा देकर पतनोन्मुख होने से बचाया । पर बड़ी विडम्बना है कि ऐसे अवतारी संत को स्वार्थी लोगों ने झूठे आरोपों में फँसाकर उनके सान्निध्य से समाज को वंचित कर दिया है । समाज के हर सुज्ञजन को इस पर विचार कर ऐसे महापुरुष की रिहाई हेतु आवाज उठानी चाहिए ।

– संस्कृतिप्रेमी श्री कुल्ताज सिंह

(शेष पृष्ठ १० पर)

महाशिवरात्रि-व्रत की महिमा निराली

– पूज्य बापूजी

भगवान शिवजी कहते हैं कि 'जो सांगोपांग से (विधि-विधानसहित), संयम से, ब्रह्मचर्य-व्रत पालकर, झूठ-कपट का त्याग करके महाशिवरात्रि का व्रत करता है उसको वर्षभर की शिव-पूजा का फल होगा।' तो लोगों को फल होता है।

महाशिवरात्रि-व्रत का फल

सूतजी शौनकजी से कहते हैं : ''जिनको आत्मज्ञान का सत्संग श्रवण-मनन को नहीं मिलता है उनको विधिपूर्वक श्रद्धा-भक्ति से शिव-पूजा, शिव-व्रत करना चाहिए। श्रद्धा-भक्ति से किया हुआ शिवजी का पूजन-सुमिरन देर-सवेर उनको आत्मशिव की विद्या देनेवाले सत्संग में पहुँचा देता है और सत्यस्वरूप व्यापक शिव का साक्षात्कार करा देता है।''

मेरे को अगर फली तो एक महाशिवरात्रि फली। जहाँ कोई न हो वहाँ मैंने अकेले ही अपने से जैसी हो सकी पूजा की और मेरे जीवन में बहुत परिवर्तन हुआ। हम सोचते थे कि 'घर छोड़ के जायेंगे, क्या होगा, कैसा होगा ?...' वह सब निकल गया, छलाँग मारने की हिम्मत आ गयी। भाई, महाशिवरात्रि-व्रत से कैलासपति शिवजी आते हैं कि नहीं आते हैं यह बात सूक्ष्म है परंतु तुम्हारा हृदय तो शिवमय होता है, भाव तो शुद्ध होता है।

घर को ही बना लें शिवालय

आप अपने घर में साधन-भजन, पूजा का एक ऐसा कमरा बनाइये जिसमें संसार की खटपट न हो। फिर वहाँ शिवलिंग की स्थापना करते हैं तो ठीक है अथवा भगवान जिनके हृदय में नृत्य कर रहा है, वाणी उच्चार रहा है ऐसे किन्हीं ब्रह्मवेत्ता महापुरुष का श्रीचित्र लगा दो जिनमें आपकी श्रद्धा है। रोज थोड़ा-बहुत ध्यान, जप करिये। कभी-कभार उधर फूल रख दें, दीया जला दें, धूप कर दें। धूप रसायन (chemical) युक्त कृत्रिम सुगंधवाली अगरबत्तियों का नहीं, ये तो गड़बड़ करती हैं, देशी गाय के गोबर के कंडे के ऊपर थोड़ा गूगल रख दें या कोयले के ऊपर थोड़ी हवन-सामग्री रख दें अथवा गौ-चंदन धूपबत्ती★ जला दें। वहाँ आप नियम से मंत्रजप, साधन-भजन करेंगे तो उस जगह को आप थोड़े ही दिनों में शिव-मंदिर पायेंगे।

फिर जब संसार की विडम्बना, मुसीबतें आयें तो आप हाथ-पैर धो के उस पूजा के कमरे में आकर थोड़ी प्रार्थना करें। ५-७ मिनट ॐकार का दीर्घ उच्चारण करके मानसिक जप व ध्यान करें। यदि रात्रि का समय है तो ध्यान करते-करते ध्यान का जो भाव बना है उसी भाव में शयन कर लें। रात्रि को स्वप्न में आपके प्रश्न का उत्तर आ जायेगा, नहीं तो प्रभात को जरूर आयेगा। एक दिन नहीं तो दूसरे दिन आयेगा; उत्तर आयेगा अथवा समस्या का ऐसे ही समाधान हो जायेगा, यह बिल्कुल सच्ची व

★ गौ-चंदन धूपबत्ती आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से व समितियों से प्राप्त हो सकती है।

होली अगर हो खेलनी तो... – पूज्य बापूजी

अज्ञान और उसका परिवार – अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश... ये सब ज्ञान की होली में जब तक जलाये नहीं और परमात्मा जब तक प्रकट हुआ नहीं तब तक जो कुछ मिला है वह मृत्यु के एक झटके में छूट जायेगा । संत भोले बाबा कहते हैं :

होली अगर हो खेलनी,
तो संत सम्मत खेलिये ।
संतान शुभ ऋषि मुनिन की,
मत संत आज्ञा पेलिये ॥

हम ऋषि-मुनियों की संतान हैं । हमारा मूल कारण आत्मा-परमात्मा है । हम परमात्मा की संतान परमात्मा जैसे भी हो सकते हैं । आज के बाद हमारा जीवन ऐसा हो कि अहंकार, वासनाओं, चिंताओं को विवेक की अग्नि में होली कर दें ।

होली : १७ मार्च, धुलेंडी : १८ मार्च

...ऐसा दृढ़ संकल्प करें

प्रह्लाद-होलिका की कथा समय की धारा में स्वप्नवत् हो गयी । सारा जगत स्वप्नमात्र है । केवल कहानियाँ रह जाती हैं, सब बीत जाता है । इस स्वप्न को, इस कहानीमात्र संसार को सच्चा न मान के, इस बीतनेवाले में न उलझकर अपने आत्मा को ही प्यार करें, आत्मध्यान में मस्त रहें और आत्मज्ञान को ही जीवन का लक्ष्य बनायें । बाकी सब धुलेंडी के उत्सव की नाईं धूलधानी (विनष्ट) होनेवाले हैं । जो बीत गया सब धूलधानी, जो बीतेगा वह भी धूलधानी, जो बीत रहा है वह भी धूलधानी... पर जिस परमात्मा की सत्ता से यह दिख रहा है वह परमात्मा ही सत्य है, वही एक है, वही ॐकार है, वही युगों से सत् था, अब भी सत् है और बाद में भी सत् रहेगा ।

तो 'हम आत्मा की मस्ती में, सत्यस्वरूप परमात्मा की शांति और ज्ञान में स्थिर होंगे' ऐसा दृढ़ संकल्प करें । राग-द्वेष, हताशा-निराशा, मूढ़ता को होली में स्वाहा कर दें । उत्साह, समझ, धैर्य, प्रसन्नता जीवन में लाते-लाते आशाओं के दास नहीं, आशाओं के राम बनें । आपका नाम भले आशाराम न हो पर आपका जीवन आशाओं का राम होना चाहिए ।

ब्रह्मविद्यारूपी होली जलाइये

उपनिषद्, महर्षि वेदव्यासजी, गुरु नानकजी, संत कबीरजी, संत भोले बाबाजी, स्वामी रामतीर्थजी, स्वामी विवेकानंदजी, भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज आदि महापुरुष जिस प्रकार की होली कहते हैं उस प्रकार की होली मनायें । जिस प्रकार की अविद्या की धुलेंडी करने को शास्त्र व संत कहते हैं उस प्रकार की धुलेंडी मनायें तो आपकी होली और धुलेंडी – दोनों सार्थक हो जायेंगी ।

समाज में विकृत लोग घुस गये तो उसका दुष्परिणाम भी थोड़ा-बहुत हो गया लेकिन इस पर्व का हेतु तो निर्दोष, स्वाभाविक सुख की प्राप्ति है । होली बड़े-छोटे का भेद, जातीय भेद, ज्ञान का भेद, धन का भेद... ये सब भेद मिटाकर अभेदस्वरूप सहज-स्वाभाविक प्रेम का जीवन जीने का दिन है, उसके लिए बधाई हो ! और यह प्रेम तुम्हारे जीवन में तो रहे, साथ ही तुम्हारे बच्चों व पड़ोस के बच्चों में भी इस वेदांतिक,

विद्यार्थी संस्कार

देवत्वहीन होने के लिए नहीं, देवत्व जगाने के लिए होती है उपासना

– पूज्य बापूजी

एक व्यक्ति ने सुना था कि अपन देवी-देवताओं को पूजें तो कोई मुसीबत आये तब देव सहाय करेंगे । तो वह कभी अम्बाजी को पूजे, कभी शिवजी को, कभी गणपतिजी को, कभी किसीको... ऐसे सब देवों को तिलक, पूजा करता रहे ।

एक बार उसकी बैलगाड़ी कीचड़ में फँस गयी तो वह पुकारने लगा : ''हे अम्बे माँ ! तू दया कर ! मैं तेरा बेटा हूँ । ऐसे समय तू नहीं आयेगी तो कौन आयेगा ? माँ ! मैं भूखा हूँ, मेरे लिए भोजन भी लेती आना ।''

सारा दिवस रुदन किया पर कुछ हुआ नहीं । अँधेरा बढ़ता गया, रात हो गयी । शिवजी को, गणपतिजी को बुलाया पर कोई आया नहीं । हनुमानजी को बुलाया : ''हनुमान दादा ! इस समय सबको बुलाया पर कोई आया नहीं । तुम प्रकट देव हो हनुमान दादा !

जै जै जै हनुमान गोसाईं ।
कृपा करहु गुरु देव की नाईं ॥

जैसे गुरु महाराज अहैतुकी कृपा करते हैं इस रीति से आप अहैतुकी कृपा करने को पधारो । तुम नहीं पधारोगे तो कौन पधारेगा ?'' ऐसा करते-करते रो पड़ा । रोते-रोते मूर्च्छित हो गया तो उसका मन शांत हो गया और उसके संकल्प में अनजाने में ही शक्ति आ गयी । दैवयोग से हनुमानजी वहाँ से निकले, बोले : ''क्यों बुलाया ?''

''गाड़ी फँस गयी है, निकाल दो प्रभु !''

हनुमानजी ने गदा उठायी, बोले : ''नालायक ! इतना हट्टा-कट्टा जवान है, तुझे बल दिया है, गाड़ी से नीचे उतर, चाक (पहिया) को जोर लगा, जरा बैल की लगाम खींच, 'हू-हा...' करके बैल में उत्साह भर... । अगर अभी मैंने निकाल दी तो जब-जब फँसेगी तब-तब फिर तू वही पराधीन-का-पराधीन रहेगा । तेरे में शक्ति नहीं है क्या ? जिसका मैं बेटा हूँ वह प्राण तो तेरे में भी है ! मैं पवनसुत हूँ तो तुझमें भी वह पवन-सत्ता है, तू प्राणों को जरा रोक, फिर जोर मार । उतर नीचे, जोर मार, नहीं तो गदा मारूँगा !''

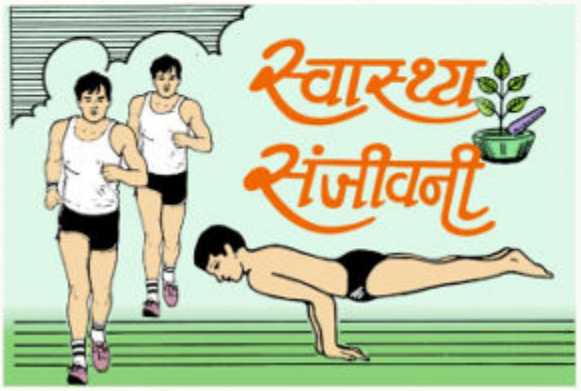
महाराज ! उसने जोर मारा तो कीचड़ से बैलगाड़ी निकल गयी ।

बोला : ''हनुमानजी ! आप आ गये तो गाड़ी निकल गयी...''

हनुमानजी बोले : ''मैं तो हिला भी नहीं । तेरे में छुपी हुई शक्ति थी, उसका तूने दुरुपयोग किया था, गिड़गिड़ा रहा था । मेरा भक्त होकर मेरे को लज्जित कर रहा था । जैसा इष्ट है वैसा अपना भी मनोबल बढ़ाना चाहिए । अब दुबारा गिड़गिड़ाया तो यह गदा मारूँगा, अब मत बुलाना ।''

शारीरिक-मानसिक आरोग्य हेतु संजीवनी बूटी : पैदल भ्रमण

प्रातः पैदल भ्रमण (morning walk) एक सुंदर व्यायाम है । यह संजीवनी बूटी के समान गुणकारी है । भ्रमण करते हुए वायु स्नान या सेवन से शरीर में तेज, ओज, बल, कांति, स्फूर्ति, उत्साह एवं आरोग्य का संचार होता है, चित्त प्रसन्न होता है ।



एक कहावत है : **सौ दवा, एक हवा ।** ऋग्वेद (मंडल १०, सूक्त १८६, मंत्र १) में प्रार्थना की गयी है : हमारे हृदय के लिए शांतिदायक, वैभवकारक, औषधिरूप वायु प्राप्त हो अर्थात् हमें निरोग, पुष्टिकारक व आयुवर्धक उत्तम वायु मिलती रहे ।

पैदल भ्रमण दिनचर्या का एक अंग हो

भारत में प्राचीन काल से ही पैदल चलने का प्रचलन है । इसीका परिणाम है कि हमारे देश के लोग उतने मोटे व बीमार नहीं होते जितने पाश्चात्य देशों के होते हैं । बच्चे हों या बुजुर्ग, महिला हो या पुरुष – सभी आयु-वर्ग के व्यक्तियों के लिए प्रातः पैदल भ्रमण निःशुल्क औषधि है ।

ऋषि दयानंद सरस्वती १२ मील (१९.३ कि.मी.) की दौड़ लगाया करते थे । महात्मा गांधीजी के जीवन में प्रार्थना के साथ नंगे बदन भ्रमण भी एक आवश्यक कार्य था । वे कहते थे : ''उत्तम-से-उत्तम कसरत है खुली हवा में तेजी से घूमना ।''

भ्रमण पूज्य बापूजी की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है । पूज्यश्री कहते हैं : ''प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में वातावरण में निसर्ग की शुद्ध एवं शक्तियुक्त वायु का बाहुल्य होता है, जो स्वास्थ्य के लिए हितकारी है ।

प्रातःकाल की वायु को, सेवन करत सुजान ।
तातें मुख छबि बढ़त है, बुद्धि होत बलवान ॥''

प्रसिद्ध विचारक श्री जूलियट सैनफोर्ड ने कहा है : ''टहलना न केवल जीवन की एक आवश्यकता है अपितु यह एक कला है, आनंद है, पौष्टिक तत्त्व है, खुशी है, प्रकृति देवी का वरदान है और है संसार की सर्वश्रेष्ठ कसरत ।''

भ्रमण शरीर के पृष्ठ-भाग की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है । यह रक्तवाहिकाओं को खोल देता है, जिससे मांसपेशियों में ऑक्सीजन और पोषक तत्त्वों की मात्रा बढ़ जाती है । पैदल भ्रमण पीठ के निचले भाग की मांसपेशियों में जमा विषाक्त द्रव्यों को निकालकर लचीलापन प्रदान करता है । यह कैंसर, हृदयरोग, कमर-दर्द, श्वास आदि रोगों में लाभदायी है । शोधकर्ताओं के अनुसार पैदल चलने से शरीर में एंडोर्फिन नामक रसायन की मात्रा बढ़ती है जो प्राकृतिक दर्द-निरोधक है । प्रचुर मात्रा में भ्रमण चिंता, उदासी, थकान, उत्साह का अभाव आदि तनाव के लक्षणों में काफी कमी ला देता है । इससे एकाग्रता, प्रश्न हल करने की शक्ति, स्मृति व संज्ञानात्मक क्रियाओं (cognitive functions) में वृद्धि होती है ।

पैदल भ्रमण का उत्तम समय क्या और कितना करें भ्रमण ?

पैदल भ्रमण का उत्तम समय प्रातःकाल ही है । जो प्रातःकाल भ्रमण नहीं कर सकते वे

(शेष पृष्ठ ३२ पर)

युवाओं को संयम की शिक्षा देकर उनमें ओज-तेज, निर्भयता, सच्चरित्रता, सदाचार आदि सद्गुण विकसित करनेवाली २१ पुस्तकों का संग्रह

तेजस्वी युवा सत्साहित्य-संग्रह

सस्ता साहित्य, श्रेष्ठ साहित्य, पढ़िये-पढ़ाइये अवश्य ।

₹ १२५

पोषक तत्त्वों से भरपूर सेहत का खजाना शायर खजूर

* उचित मात्रा में खजूर का सेवन है १४० प्रकार की बीमारियों की जड़ों को उखाड़नेवाला * रक्त, मांस व वीर्य वर्धक * शक्ति-स्फूर्तिप्रदायक * कब्जनाशक, कांतिवर्धक * हृदय व मस्तिष्क का टॉनिक

(पढ़ें पृष्ठ ३१ भी)

कफ सिरप

यह सभी प्रकार के श्वासनली के विकार, सर्दी, खाँसी, दमा तथा सूखी खाँसी में लाभकारी है । बच्चों व बड़ों सभीके लिए उपयोगी है ।

शरीर और बुद्धि के सर्वांगीण विकास के लिए ५६ से भी अधिक बहुमूल्य वनौषधियों से युक्त च्यवनप्राश

यह बल, वीर्य, स्मरणशक्ति व बुद्धि वर्धक है तथा दीर्घायु, चिरयौवन, प्रतिभाशक्ति देनेवाला है ।

स्पेशल च्यवनप्राश केसरयुक्त

सोना, चाँदी, लौह व ताँबा सिद्ध जल में उबले हुए वीर्यवान आँवलों में ५६ से भी अधिक बहुमूल्य जड़ी-बूटियों के साथ चाँदी, लौह, बंग व अभ्रक भस्म एवं शुद्ध केसर मिलाकर बनाया गया विशेष च्यवनप्राश !

निरापद वटी

यह संक्रमण का नाश कर तद्जन्य बुखार, कफ, खाँसी, कमजोरी आदि लक्षणों से शीघ्र राहत दिलाती है । संक्रमण के प्रभाव से आनेवाली कमजोरी को दूर करने में सहायक है ।

अश्वगंधा चूर्ण

यह सप्तधातु, विशेषकर मांस व वीर्य वर्धक एवं बल व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन है । यह स्नायुओं व मांसपेशियों को ताकत देता है, वात-शमन व कदवृद्धि करता है ।

घृतकुमारी (Aloe vera) व नीम युक्त

हरि ॐ

हैंड सैनिटाइजर

९९.९ % कीटाणुओं को तुरंत नष्ट करने में सक्षम !

उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकती है । अन्य उत्पादों व उनके लाभ आदि की विस्तृत जानकारी के लिए एवं घर बैठे रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा सामग्री-प्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७६९. ई-मेल : contact@ashramestore.com

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2021-23
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2023)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/21-23
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2023)
Posting at Dehradun G.P.O. between 1st to 17th of every month.
Date of Publication: 1st Feb 2022

ऋषि प्रसाद सेवाधारियों के लिए विशेष उपहार योजना

पायें पूज्य बापूजी द्वारा स्पर्शित तुलसी-माला का प्रसाद !

'ऋषि प्रसाद' के सदस्य बनानेवाले अथवा हर महीने नियमित पत्रिका-वितरण करनेवाले * कर्मयोगियों को पूज्य बापूजी द्वारा स्पर्शित तुलसी-माला उपहारस्वरूप प्रदान की जायेगी ।

१०० या उससे अधिक सदस्य बनाने पर या २५ आजीवन सदस्य बनाने पर तुलसी की बड़ी माला	५० सदस्य बनाने पर तुलसी की मध्यम माला	२५ सदस्य बनाने पर तुलसी की करमाला

विशेष : यह योजना उत्तरायण (१४ जनवरी) से गुरुपूर्णिमा २०२२ तक है ।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क : ऋषि प्रसाद मुख्यालय, अहमदाबाद दूरभाष : (०७९) ६१२१०७१४ (नजदीकी क्षेत्रीय ऋषि प्रसाद कार्यालय या ऋषि प्रसाद सेवा मंडल का भी सम्पर्क कर सकते हैं ।)

★ दिसम्बर २०२१ के अहमदाबाद मुख्यालय रिकॉर्ड के अनुसार

ऋषि प्रसाद ज्ञान प्रतियोगिता - जनवरी २०२२ के विजेता

प्रथम वर्ग			द्वितीय वर्ग			तृतीय वर्ग			चतुर्थ वर्ग		
(प्रथम)	(द्वितीय)	(तृतीय)	(प्रथम)	(द्वितीय)	(तृतीय)	(प्रथम)	(द्वितीय)	(तृतीय)	(प्रथम)	(द्वितीय)	(तृतीय)
आदित्य छपरा	दिया वडोदरा	तीर्थ कन्नौज	ओम प्रयागराज	यदनेश सातारा	प्रणव अम्बाला	सलोना झारसुगुड़ा	नीलम अलवर	दिव्यम पटना	मिंटूदेवी मुंबई	डॉ. ईश्वरदत्त सोलन	सौम्य रंजन पुरी

अगली प्रतियोगिता का दिनांक : ३ अप्रैल २०२२

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क : ९४८४६४१६५१

ऑनलाइन निःशुल्क रजिस्ट्रेशन हेतु आज ही जायें - www.rpgp.rishiprasad.org पर और करें रजिस्ट्रेशन । पढ़ें ऋषि प्रसाद और जीतें ढेरों पुरस्कार !

'ऋषि प्रसाद' जन-जन तक पहुँचाने का शुभ संकल्प साकार करते पुण्यात्मा साधक

सम्पन्न हुआ महिला उत्थान मंडल का 'चलें स्व की ओर...' शिविर

स्वर्णक्षार युक्त
शुद्ध देशी गोदुग्ध के
पेड़े

ख्योपुर गौशाला की गीर व अन्य देशी नस्ल की गायें, जो हजारों एकड़ जंगल में फैली हुई वनौषधियों का सेवन करती हैं, उनके दूध में दिव्य औषधीय तत्त्व पाये जाते हैं। उस दूध से बने ये पेड़े विशेष गुणकारी हैं।

प्राप्ति हेतु सम्पर्क : ९९२४४४८६१८, ६२६१७३९६६७
अहमदाबाद, सूरत, दिल्ली, इंदौर, भोपाल, मुंबई, नाशिक, जयपुर, जोधपुर आदि आश्रमों में भी मिल सकते हैं ।

₹ १००
२५० ग्राम