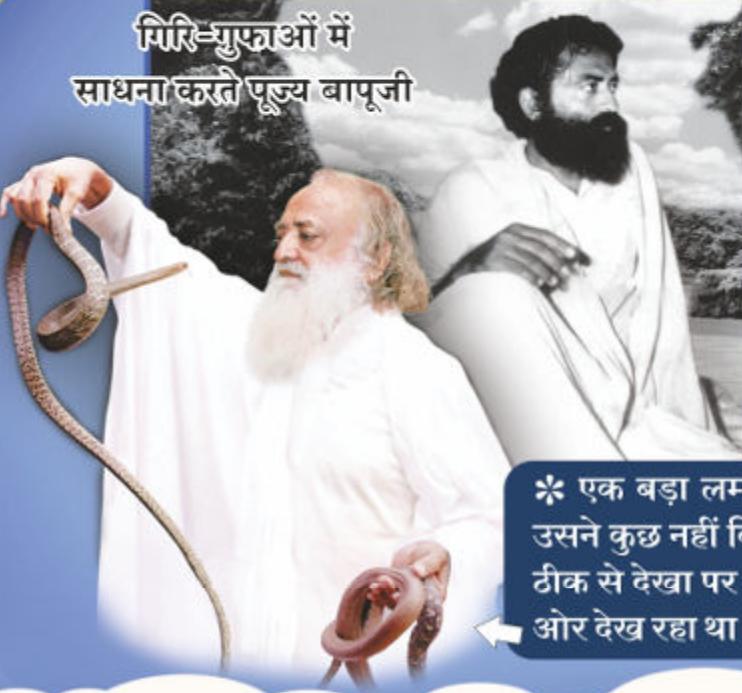


ऋषि प्रसाद

जीवन के विकास के दो पंख हैं - प्राणशक्ति और ज्ञानशक्ति । पढ़ें पृष्ठ ६

ये दोनों बढ़ गयीं तो व्यक्ति सारी दुनिया को आश्चर्य में डाल सकता है ।

गिरि-शुफाओं में
साधना करते पूज्य बापूजी



रामजी की प्राणशक्ति-
ज्ञानशक्ति के आगे
रावण को हार माननी पड़ी ।

* एक बड़ा लम्बा-चौड़ा चीता मेरे सामने से पसार हुआ पर मेरे को उसने कुछ नहीं किया । * रीछ ने मुझे ठीक से देखा और मैंने भी उसको ठीक से देखा पर वह आगे आया ही नहीं । * एक साँप बड़े प्यार से मेरी ओर देख रहा था । मैंने उसको उठाया । उसने कुछ नहीं किया ।

अहमदाबाद आश्रम में सुसम्पन्न दीपावली विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर



आरती



जप



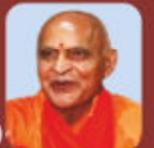
प्राणायाम



होस्य-प्रयोग

पूज्य बापूजी आत्मसाक्षात्कारी महापुरुष हैं । बापूजी में भगवद्बुद्धि, भगवद्भाव रखिये, आपके अंदर संतोष, शांति, आनंद जो ढक गया है वह उभरने लगेगा और आपका जीवन भी खुशहाल हो जायेगा ।

- महामंडलेश्वर स्वामी प्रकाशानंदजी, नैमिषारण्य (उ.प्र.) २५



मंत्रशक्ति से आरोग्यता व अन्य लाभ १६ :: रोग-निवारण की अनंत शक्ति आपमें ही है ! २०

दुनिया में निराली है बापूजी के प्यारों की दिवाली !

प्रायः दिवाली के पूर्व ही लोग लग जाते हैं घरों को सजाने में, संबंधियों के लिए उपहार खरीदने में लेकिन बापूजी के शिष्य अपने परिवारों को छोड़कर पहुँच जाते हैं गरीबों, अभावग्रस्तों के बीच और लग जाते हैं उनके अभावों को दूर कर मुझाये दिलों को गुरुज्ञान व भगवन्नाम से उल्लसित करने में !

हाल ही में सागर (म.प्र.) के निकटवर्ती पिछड़े क्षेत्रों - गोरा खुर्द, बम्होरी खुर्द, मझगुवां, मझगुवां घाटी में तथा दमोह जिले के अभावग्रस्त क्षेत्रों में ३० सितम्बर से १० अक्टूबर तक सत्संगों व भंडारों का आयोजन हुआ।

वक्ताओं द्वारा भंडारा-स्थलों पर ग्रामीणों को सत्संग-कीर्तन का रसपान कराया गया तथा व्यसन छोड़ने हेतु घरेलू उपाय बताये गये। बच्चों का जीवन उन्नत बनाने हेतु पूज्य बापूजी के सत्संग पर आधारित युक्तियाँ एवं सुसंस्कार प्रदान किये गये। मिठाई, भोजन, कम्बल, साड़ियाँ, बच्चों के कपड़े, बर्तन, चप्पल, मोजे, साबुन, सब्जियाँ, तुलसी गोलियाँ आदि सामग्री के साथ नकद दक्षिणा देकर उनके जीवन की दुःख-दरिद्रता को मिटा के उन्हें सुख-सम्पन्नता की ओर अग्रसर किया।

ग्रामीणों के चेहरे जहाँ बाह्य व भीतरी प्रसाद पाकर खिल रहे थे, वहीं उनकी आँखें अपने हाथों से मकान, सामग्री, प्रसाद, दक्षिणा आदि का वितरण करनेवाले पूज्य बापूजी के विरह में अश्रुधाराएँ बहा रही थीं। साधकों के हृदयों में गुरुप्रसाद व गुरुज्ञान बाँटने का आनंद छलक रहा था, वहीं इन भंडारों के निमित्त बापूजी के सान्निध्य में सेवा का सुअवसर न मिलने की पीड़ा भी दिख पड़ती थी। सभीने पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई की माँग की। दीपावली पर देश के विभिन्न भागों में भंडारे हुए जहाँ लगभग यही आलम रहा।



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

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

वर्ष : ३२ अंक : ५ मूल्य : ₹ ७
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३५९
प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०२२
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
कार्तिक-मार्गशीर्ष वि.सं. २०७९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेंद्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम,
मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ओम मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,
पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेंद्रनाथ 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 मैन्युफैक्चरर्स' (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' पृष्ठछाछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२

951220610619 'RishiPrasad'
ashramindia@ashram.org
www.ashram.org www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	शुल्क
वार्षिक	₹ ७५
द्विवार्षिक	₹ १४०
पंचवार्षिक	₹ ३४०
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ७५०

विदेशों में

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...

- ❖ आत्मसाक्षात्कार दिवस पर पूज्य बापूजी का मंगलमय संदेश ४
- ❖ जीवन के विकास के दो पंख ६
- ❖ ...कहाँ से आ रहा है इतना दूध ? ८
- ❖ कहीं रावण की पूजा, राम-सेना पर पथराव तो कहीं रावण-दहन १०
- ❖ दरिद्रता दूर, रोजी-रोटी में बरकत भरपूर १०
- ❖ ...फिर गीता समझ में आ जाती है ११
- ❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग १३
 - * आपराधिक प्रवृत्ति छोड़कर डॉन बन गया भगत
 - * मैंने जादू नहीं किया, प्रणव के जप का चमत्कार था
- ❖ ज्ञान दीपिका * बंधन केवल मान्यता है १५
- ❖ मंत्रशक्ति * मंत्रशक्ति से आरोग्यता व अन्य लाभ १६
- ❖ विद्यार्थी संस्कार * बीरबल की बुद्धिमत्ता का कमाल १८
 - * ...८ वर्ष की उम्र में बनाये विभिन्न विश्व कीर्तिमान
- डॉ. धर्मेंद्र कटारिया
- ❖ आत्म-खोज २०
- * रोग-निवारण की अनंत शक्ति आपमें ही है ! - परमहंस योगानंदजी
- ❖ महिला उत्थान २१
 - * गीता में भगवान ने स्त्रियों के लिए क्या खास बात कही ?
- ❖ संस्कृति विज्ञान * नमस्कार क्यों ? २२
- ❖ ...और वह दिल का राजा हो गया २३
- ❖ आप कहते हैं... २५
 - * पूज्य बापूजी के प्रति अपनी विचारधारा बदलिये !
- ❖ संतों की हितभरी अनुभव-वाणी २६
- ❖ भक्तों के अनुभव २७
 - * यात्रा : नौकरी लगने से आई.टी. कम्पनी मालिक तक - सिद्धार्थ पांडेय
- ❖ उद्गम-स्थान में बुद्धि को विश्रान्ति दिलाकर पुष्ट बनायें ३०
- ❖ काव्य गुंजन * जीवन सफल है जग में उन्हींका... - संत पथिकजी ३०
- ❖ स्वास्थ्य संजीवनी * शीत ऋतुचर्या ३१-३३
 - * शीत ऋतु के लिए बल-पुष्टिवर्धक प्रयोग
 - * शरीर को वज्र-समान बनानेवाला शुद्ध हीरा भस्म युक्त : वज्र रसायन
 - * मूँग का पौष्टिक हलवा
- ❖ पूज्य बापूजी द्वारा निर्देशित दिनचर्या ३४

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

 <p>रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबल</p>	 <p>रोज रात्रि १० बजे म.प्र. में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९)</p>	 <p>रोज सुबह ७:३० व रात्रि ८:३० बजे जम्मू में JK Cable</p>	 <p>Asharamji Bapu</p>	 <p>सेवाकार्य भी Asharamji Ashram</p>	 <p>Mangalmay Digital</p>
आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स					

डाउनलोड करें : Rishi Prasad App (ऋषि प्रसाद की ऑनलाइन सदस्यता हेतु)
Rishi Darshan App (ऋषि दर्शन विडियो मैगजीन की सदस्यता हेतु) एवं Mangalmay Digital App

...फिर गीता समझ में आ जाती है - पूज्य बापूजी

अनपढ़ होकर भी गीता समझी

एक बूढ़ा काका गंगा-किनारे गीता पढ़े जा रहा था। निमाई पंडित (गौरांग) वहाँ से पसार हुए। उन्होंने देखा कि वह काका 'ॐ हूँ... ॐ ॐ...' कर रहा है, गीता का कोई श्लोक उच्चारित तो नहीं करता पर रोमांचित हो रहा है - शांत, मौन, आनंदित हो रहा है। वे पास गये और पीछे खड़े हो गये। देखा कि पन्ना तो नहीं उलटता लेकिन 'ॐ हूँ... ॐ ॐ...' करते हुए बड़े आनंद से पढ़ रहा है।

गीता पढ़ के रखी तो निमाई पंडित ने पूछा : "आप संस्कृत पढ़े हैं?"

काका ने कहा : "संस्कृत का एक अक्षर भी नहीं जानता।"

"गीता तो पूरी संस्कृत में है फिर आप क्या पढ़ रहे थे?"

"मैंने सुना है कि अर्जुन विषाद में डूब गया था। अर्जुन को भगवान ने उपदेश देकर उसका विषाद दूर किया। तो यह गीता विषादनाशिनी है, विषाद दूर करके अपने आत्मा में बिठानेवाली है। 'ॐ हूँ... ॐ ॐ...' करता हूँ, मुझे आनंद आता है, बाकी इसमें क्या लिखा है यह मैं नहीं समझता हूँ।"

गौरांग ने कहा : "हम तो निमाई पंडित हुए, शास्त्रार्थ करके दूसरों को परास्त किया और कुछ विशेष बने परंतु गीता तो आपने ही पढ़ी है भैया ! हमने नहीं पढ़ी।"

ऐसे ही कई लोग भागवत, रामायण की कथा तो करते हैं पर भागवत को, रामायण को जानते

कहाँ हैं ? चौपाइयाँ जानते हैं, श्लोक जानते हैं, उनके लक्ष्यार्थ को नहीं जानते।

'अब शांति पाने के लिए गीता पढ़ो'

घाटवाले बाबा के पास कोई प्रोफेसर आया, बोला : "महाराज ! आपका नाम सुनकर बहुत दूर से मैं आया हूँ। मुझे कुछ शांति मिले ऐसा कोई उपाय बताइये।"

बाबा ने सिर से पैर तक निहारा, बोले : "अच्छा, तुम गीता पढ़ना।"

यह सुन के वह चौंककर बोला : "बाबा ! गीता !... गीता तो मैं विद्यार्थियों को पढ़ाता हूँ।

मैं महाविद्यालय में प्रोफेसर हूँ। गीता मैं कई बार पढ़ चुका

हूँ। उस पर मेरी पूरी पकड़ है। उसमें ७०० श्लोक हैं, कई श्लोक मुझे कंठस्थ हैं।"

बाबा : "आज तक तुमने पैसे कमाने के लिए गीता पढ़ी है, अब शांति पाने के लिए पढ़ो।"

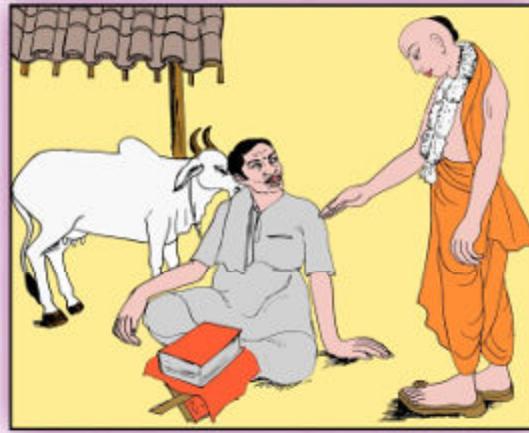
पुरस्कार पाकर भी गीता से अनभिज्ञ

रवीन्द्रनाथ टैगोर को नोबेल पुरस्कार मिला था।

एक दिन शाम का समय था, वे बड़ी मस्ती में जा रहे थे। पड़ोस में एक बूढ़ा चबूतरे पर बैठा था। रवीन्द्रनाथ ने उससे कहा : "मैंने 'गीतांजलि' लिखी है, उस पर मुझे नोबेल पुरस्कार मिला है!"

बूढ़े ने निहारा, बोला : "अरे, तू गीता को जानता है, ईश्वर को जानता है?"

"गीता को जानता है... ! मेरे दार्शनिक चिंतन



श्रीमद्भगवद्गीता जयंती : ३ दिसम्बर

मंत्रशक्ति से आरोग्यता व अन्य लाभ - पूज्य बापूजी

(‘मंत्रशक्ति से आरोग्यता’ गतांक का शेष)

बीजमंत्रों की अद्भुत शक्ति

बीजमंत्रों का अर्थ समझना-समझाना जरूरी नहीं है लेकिन उनके उच्चारण से होनेवाले लाभ अद्भुत हैं। जैसे ॐकार के जप से रक्षण शक्ति, गति शक्ति, कांति शक्ति, प्रीति शक्ति, अवगम शक्ति, प्रवेश अवति शक्ति आदि १९ शक्तियाँ विकसित होती हैं। ७ बार ॐकार का उच्चारण करने से शरीर के सातों केन्द्रों पर सात्त्विक प्रभाव पड़ता है। इसके उच्चारण से अशांति-तनाव दूर होने लगते हैं।

विद्यार्थी-जीवन में ‘गं गं गणपतये नमः ।’ इस मंत्र का जप करने से बुद्धिशक्ति, संयमशक्ति का विकास होता है। ‘गं’ बीजमंत्र है।

एकाएक मुसीबत या कोई तकलीफ आ गयी है, किसीने टोना-टोटका किया है तो डरने की जरूरत नहीं है। गुरुगीता का पाठ करो, भगवान या गुरु के श्रीचित्र के सामने बैठ के प्रार्थना करो और ‘टं’ बीजमंत्र का जप चालू कर दो। १०-१५ मिनट जपो, मुसीबत भागती जायेगी। केवल ‘टं टं टं...’ की रट लगा दो बस ! फिर जो भी निर्णय होंगे और जहाँ भी जाओगे मुसीबत ‘टं टं’ होती जायेगी, बिल्कुल पक्की बात है !

बच्चा रोता है, दूध नहीं पीता है अथवा ऐसा-वैसा है तो कागज पर ११ बार ‘टं’ लिखकर उसके दायें हाथ में बाँध दो। ७ या ९ दिन तक बँधा रहने दो। उसका रोना-धोना, यह-वह - सब शांत हो जायेगा।

अगर माँ के शरीर में दूध की कमी है तब भी

‘टं टं टं...’ जप करो। इसका जप करने से माँ के शरीर में बच्चे के लिए दूध विशेष बनता है।

‘थं थं थं...’ १०८ बार जप करने से थोड़े दिनों में मासिक धर्म की गड़बड़ी ठीक हो जायेगी, उच्च व निम्न रक्तचाप (high and low B.P.) भी थम जायेंगे।

अगर कोई मानसिक तनाव से परेशान है, अशांत है, दुःखी है तो ‘क्लीं क्लीं क्लीं...’ जप करे। इससे मानसिक अस्त-व्यस्तता ठीक होने लगती है।

ऐसे ही किसीके जीवन में

आलस्य है, विघ्न हैं तो ‘लं’ बीजमंत्र की एक माला जप करे। विघ्नों और आलस्य को दूर करता है ‘लं लं लं...’ जप।

लापरवाही के दुर्गुण से बचने में ‘लं’ बीजमंत्र का जप सहायक है, लाभदायी है। रोज ‘ॐ लं लं लं लं लं लं...’ इस प्रकार आदर व तत्परता से कम-से-कम एक हजार बार जप करनेवाला लापरवाह व्यक्ति भी सुधर जायेगा।

विनियोग करके

जप करने से विशेष लाभ

आप जप करते हैं तो किस निमित्त करते हैं, वह संकल्प पहले दोहराओ तो जप की शक्ति उसीमें काम आयेगी। विनियोग करके फिर जप किया जाता है तो वह मंत्र बहुत शक्तिशाली होता है। जीवन का महासंकल्प है ईश्वरप्राप्ति। तो विनियोग करके जप करें, जैसे :

✽ ॐकार : अथ ॐकार मन्त्रः, गायत्री छन्दः, परमात्मा ऋषिः/भगवान नारायण ऋषिः, अन्तर्यामी परमात्मा देवता, अन्तर्यामी प्रीत्यर्थे, परमात्मप्राप्ति अर्थे जपे विनियोगः।

...और वह दिल का राजा हो गया - पूज्य बापूजी

वैदिक काल की बात है । राजा तेजबहादुर घूमने गया । लौटते समय रात्रि हो गयी, पूनम की रात रही होगी । वह दूसरे रास्ते से आया, एक झोंपड़ी दिखी । सोचा कि 'इस जंगल में कौन बेचारा रहता है ?' झोंपड़ी में जरा झाँका, देखा कि एक टाट का टुकड़ा है, उस पर कोई बैठा है और ज्ञानमुद्रा में परमात्मा के ध्यान में मस्त लगता है ।

“कोई भिखारी है या कोई साधु है ?” सम्राट ने आवाज लगायी ।

साधु बाहर आये और बोले : “क्या है ?”

“आप इस झोंपड़ी में रहते हैं ?”

“हाँ ।”

राजा घोड़े से उतरा, देखा कि डिब्बे में जरा-से मूँग पड़े हैं, जो रजाई है उसको कई थिगलियाँ लगी हैं, टाट का टुकड़ा है, बर्तन टूटा-फूटा है और झोंपड़ी ऐसी कि दीया जलाने की जरूरत नहीं पड़ती, चन्द्रमा की किरणों और टिमटिमाते तारों का प्रकाश खुली झोंपड़ी में आता है । दीया-बत्ती नहीं है, तेल भी नहीं, केरोसिन भी नहीं ।

राजा को दया आयी, बोला : “मेरे नगर में ऐसा व्यक्ति ! इतना दुःखी-दरिद्र ! ठीक नहीं है । लो, मैं ये तुम्हें कुछ पैसे दे देता हूँ, बाद में तुम आ जाना, हम तुम्हारी व्यवस्था करवा देंगे ।”

साधु ने कहा : “जा ! किसी दरिद्र को दे देना ।”

“तुमसे बढ़कर दरिद्र कौन मिलेगा ? खाने

को नहीं, ओढ़ने को नहीं, पहनने को नहीं, रहने को नहीं... ले लो । मालूम होता है कि तुम बहुत दिनों से दुःख भोग रहे हो इसलिए अपमान करते हो मेरी छोटी-सी भेंट का, हम दूसरी भी भिजवा देंगे ।”

“दूसरी अपने पास रखो, यह भी तुम ले जाओ । मेरे को नहीं चाहिए ।”

“महाराज ! तुम नाराज नहीं होना, हम कल और भेज देंगे ।”

“मैं ना बोलता हूँ, नाराजगी कैसी ? किसी दरिद्र को देना ।”

राजा : “तुमसे बढ़कर दरिद्र कौन मिलेगा ?” तब वे बाबाजी आ गये अपनी मौज में, अपने 'सतत संतुष्ट'

स्वभाव में, बोले : “मैं दरिद्र नहीं हूँ । मैं तो सोना बनाना जानता हूँ, सोना ! मुझे तू नहीं जानता !...”

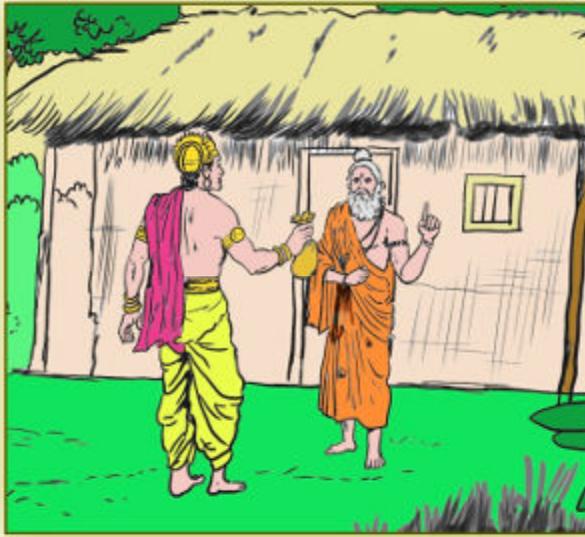
राजा ने सोचा कि 'इन बाबा लोगों का तो भला कहो भई ! छुपे वेश में क्या पता कौन हों ?' वह तो देखता ही रह गया ।

“देखते क्या हो ! मैं सोना बनाना जानता हूँ ।”

बाबा की वाणी में कोई सच्चाई थी, कोई गहराई थी । राजा को एक गहरी चोट लग गयी कि 'हाँ ! वास्तव में हो सकता है ।' राजा सिकुड़ गया, झुक गया ।

“महाराज ! तो फिर यह दास हाजिर है, दास को सिखाओ ।”

“बेटा ! सुबह ४ बजे आना नहा-धो के ।”



यात्रा : नौकरी लगने से आई.टी. कम्पनी मालिक तक



मैंने पूज्य बापूजी से वर्ष २००० में सारस्वत्य मंत्र और २००८ में गुरुमंत्र की दीक्षा ली । इससे मेरे जीवन में जो अनुभूतियाँ हुई, उनमें से कुछ मैं आपके सामने रख रहा हूँ :

पतनकारी माहौल में भी सुरक्षित

दीक्षा के बाद मैं रोज सारस्वत्य मंत्र का जप करने लगा । मेरी बुद्धिशक्ति व सात्त्विकता बढ़ने लगी । इससे विद्यार्थी-वर्ग में पाये जा रहे पतनकारी आचार-विचार, रहन-सहन से मैं स्वयं को रक्षित रख सका । अंदर से ही गुरुदेव की प्रेरणाएँ मिलती थीं कि 'किसीकी गलत आदतों का अनुसरण नहीं करना है ।'

मैं पढ़ाई में बहुत तेज नहीं था इसलिए कभी हताश होता तो गुरुदेव सपने में आकर मुझे बल देते और हिम्मत बढ़ाते थे ।

मिला सेवा-साधना का लाभ

मैं कम्प्यूटर साइंस की पढ़ाई करने लगा और जब भी समय मिलता तो आश्रम में भी जाता था । वहाँ जप, सेवा, बड़ बादशाह की परिक्रमा आदि करता । मैंने हर रविवार को करोलबाग, दिल्ली आश्रम जाने का नियम ले लिया । कुछ समय बाल संस्कार केन्द्र भी चलाया ।

कभी बापूजी का दिल्ली में सत्संग होता तो मैं समिति के भाइयों के साथ सेवा में रहता, जैसे - होर्डिंग्स लगाना, टेंट व स्पीकर लगाना आदि । उसमें मुझे बहुत आनंद आने लगा । इस प्रकार मेरा पढ़ाई के अलावा का समय सेवा-साधना में बीतने लगा । घर में पूज्य बापूजी का सत्संग चलता रहता । ध्यान और जप से भी अधिक मेरा समय गुरुसेवा में बीतता था । अपने आश्रमवासी

सेवाभावी गुरुभाइयों के सम्पर्क से भी मुझे लाभ हुआ । प्रतिवर्ष उत्तरायण व गुरुपूज्य के शिविर अहमदाबाद में किये । २००४ से २००९ तक पूज्य व्रत का लाभ मिलता रहा ।

तनावपूर्ण स्थितियों में भी बने प्रेरक

सन् २०१० में मंदी के कारण मुझे नौकरी नहीं मिल रही थी । मैं नौकरी ढूँढता और सॉफ्टवेयर कोडिंग का अभ्यास करता । जो भी आता, पूछता : 'आगे क्या करोगे ?...' ये मेरे जीवन की सबसे

ज्यादा तनावपूर्ण परिस्थितियाँ थीं लेकिन बापूजी के सत्संग ने मुझे हिम्मत दी ।

प्रतिकूलता में तो और अधिक गुरुकृपा छुपी होती है,

बस उसको खोजते जायें, गुरुकृपा

को धन्यवाद देते जायें एवं उस परिस्थिति का सदुपयोग करें तो फरियाद नहीं रहती और आगे चल के वह परिस्थिति भी एक वरदान ही थी यह पक्का समझ में आ जाता है - यह आप-हम, सभी अपने जीवन में अनुभव कर सकते हैं । उस स्थिति में मेरा सत्संग-सेवा में लगाव बढ़ गया ।

मैं नौकरी ढूँढने के साथ आलंदी आश्रम में जाकर सेवा, ध्यान, जप करने लगा । वहाँ मुझे बाल संस्कार सेवा वाले भाई मिले । हम बस स्टैंड्स आदि सार्वजनिक स्थलों पर जाकर दिव्य प्रेरणा-प्रकाश आदि साहित्य बाँटते और बाल संस्कार की सेवा करते ।

थोड़े समय बाद एक कम्पनी में मेरी २ लाख रुपये सालाना की नौकरी लग गयी । परिवारवाले खुश हो गये परंतु अंदर से प्रेरणा होती थी कि 'अपना व्यवसाय करो ।' जीवन में धर्मसंकट आ गया कि 'अब क्या करूँ ?'



अपने तुच्छ स्वभाव पर विजय पाकर दैवी स्वभाव जगाना यह शूरवीरता है।

उत्तम स्वास्थ्य, योगप्रतिकारक शक्ति एवं दीर्घायुष्य की प्राप्ति हेतु

पूज्य बापूजी द्वारा निर्देशित दिनचर्या

समय एवं जीवनीशक्ति की विशेष सक्रियता पर आधारित करणीय व अकरणीय कार्य

जीवनीशक्ति - प्रातः ३ से ५ फेफड़ों में :



प्राणायाम करना एवं थोड़ा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना। इससे शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है। ब्राह्ममुहूर्त में

उठनेवाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते हैं और सोते रहनेवालों का जीवन निस्तेज हो जाता है।

सुबह ५ से ७ बड़ी आँत में :

प्रातः जागरण से ले के सुबह ७ बजे के बीच मल-त्याग व स्नान कर लें। सुबह ७ बजे के बाद जो मल-त्याग करते हैं उन्हें अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं।



सुबह ७ से ९ आमाशय या जठर में :

दूध या फलों का रस या कोई पेय पदार्थ ले सकते हैं। (भोजन के २ घंटे पूर्व)

सुबह ९ से ११ अग्न्याशय व प्लीहा में :

यह समय भोजन के लिए उपयुक्त है। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता-अनुसार) घूँट-घूँट पियें।



दोपहर ११ से १ हृदय में :

दोपहर १२ बजे के आसपास मध्याह्न-संध्या करने का विधान है। ध्यान, जप करें।



भोजन वर्जित है।

दोपहर १ से ३ छोटी आँत में :

भोजन के करीब २ घंटे बाद

प्यास-अनुरूप पानी पीना चाहिए।

जीवनीशक्ति - दोपहर ३ से ५ मूत्राशय में :

२-४ घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होगी।

शाम ५ से ७ गुर्दों (kidneys) में :



इस समय हलका भोजन कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें

अपितु संध्या करें।

रात्रि ७ से ९ मस्तिष्क में :

इस समय मस्तिष्क विशेषरूप से सक्रिय रहता है। अतः प्रातःकाल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है।



रात्रि ९ से ११ मेरुरज्जु में :

इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है।

रात्रि ११ से १ पित्ताशय में :

इस काल में जागरण पित्त बढ़ाता है। इस समय नयी कोशिकाएँ बनती हैं।

रात्रि १ से ३ यकृत (liver) में :

इस काल में जागरण से पाचन-तंत्र बिगड़ता है।



ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अतः सुबह एवं शाम के भोजन की मात्रा इतनी रखें जिससे ऊपर बताये समय में खुलकर भूख लगे।

घर-घर कैलेंडर 'दिव्य दर्शन'

अभियान (वर्ष २०२३)



साधकगण एवं युवा सेवा संघ के सेवादार भाई इस अभियान के अंतर्गत साधकों, मित्रों, रिश्तेदारों एवं परिचितों के घर जाकर उन्हें **दीवाल कैलेंडर, पॉकेट कैलेंडर, डायरी** पहुँचाने की सेवा का लाभ लें। दीवाल कैलेंडर हिन्दी, देवभाषा संस्कृत, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़ एवं अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध है।

प्राप्ति : संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों पर तथा श्री योग वेदांत सेवा समितियों एवं साधक-परिवारों के सेवा केन्द्रों पर। ऑनलाइन ऑर्डर हेतु : www.ashramstore.com/calendar
सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग), ८२३८०९१०११ (युवा सेवा संघ मुख्यालय)

विशेष : दीवाल कैलेंडर का मूल्य ₹ १५। ८ कैलेंडर लेने पर ₹ २० की आकर्षक फ्रूट के साथ आपको देने हैं मात्र ₹ १०० !
२५० या इससे ज्यादा कैलेंडर का ऑर्डर देने पर आप अपना नाम एवं फर्म, दुकान आदि का नाम-पता छपवा सकते हैं।
२५० से ९९९ तक छपवाने पर मूल्य ₹ १५.५० तथा १००० या उससे अधिक छपवाने पर मूल्य ₹ १४.५० प्रति कैलेंडर रहेगा।

आयु, आरोग्य एवं पुष्टि वर्धक

अश्वगंधा पाक

यह पुष्टि व वीर्य वर्धक, स्नायु एवं मांसपेशियों को ताकत देनेवाला तथा कद व मांस बढ़ानेवाला है। नसों एवं धातु की कमजोरी, मानसिक तनाव (stress), याददाश्त की कमी व अनिद्रा दूर करता है। दूध के साथ इसका सेवन करने से शरीर में लाल रक्तकणों व कांति की वृद्धि होती है एवं जठराग्नि प्रदीप्त होती है।



पुदीना अर्क

यह पाचक, रुचिकारक, भूखवर्धक, स्फूर्तिदायक व चित्त को प्रसन्न करनेवाला है। पेट के विकारों, जैसे अरुचि, भूख न लगना, अजीर्ण, अफरा, उलटी, दस्त, हैजा एवं कृमि में यह विशेष उपयोगी है। बुखार, खाँसी, सर्दी-जुकाम, मूत्राल्पता, श्वास (दमा) व त्वचा-रोगों में लाभदायी है।

उत्तम स्वास्थ्य व ऊर्जा प्रदायक, पाचक, रोगनाशक अदभुत योग

पंचरस



यह तुलसी, हल्दी, अदरक, आँवला एवं पुदीना - इन पाँचों के मिश्रण से बना अत्यंत लाभदायी औषध-योग है। यह भूखवर्धक, पाचक, कृमिनाशक एवं हृदय के लिए हितकर अनुभूत रामबाण योग है। इसके सेवन से पाचनशक्ति सबल होकर शरीर स्वस्थ, मजबूत व ऊर्जावान बनता है, चेहरे की सुंदरता में निखार आता है। रोगप्रतिकारक शक्ति, स्फूर्ति व प्रसन्नता बढ़ती है। यह मोटापा, मधुमेह (diabetes), हृदय की रक्तवाहिनियों का अवरोध, उच्च रक्तचाप (hypertension), कोलेस्ट्रॉल-वृद्धि आदि में अत्यंत लाभदायी है।



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।



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.ashramstore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७६९. ई-मेल : contact@ashramstore.com



देश के विभिन्न भागों में हुए 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा' कार्यक्रमों में विद्यार्थी हुए उत्साह से सहभागी

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 Nov 2022



देश-विदेश में फैली 'ऋषि प्रसाद' सेवा की सुवास



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद ज्ञान प्रतियोगिता - अक्टूबर २०२२ के विजेता

प्रथम वर्ग

द्वितीय वर्ग

तृतीय वर्ग

चतुर्थ वर्ग



चिंता चौधरी समृद्धि सारस्वत शिवाजी सिंह नमन दायमा ऋषिराज दांगी वंदना शर्मा मधुर वाष्णोय रेखा कुमारी राजुराम नवनीत धमेजा योगेश शिंदे नीलम पुणे जोधपुर टीकमगढ़ रेवाड़ी राजगढ़ रेवाड़ी अलीगढ़ कानपुर महेन्द्रगढ़ सीतापुर सूरत अलवर

अगली प्रतियोगिता का दिनांक : ८ जनवरी २०२३

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 डेरों पुरस्कार !

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान मुद्रक : राधेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा प्रकाशन-स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, सावरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात) मुद्रण-स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतवालियों, पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी