

# ऋषि प्रसाद

## गणेशजी प्रथम पूजनीय वर्यों ?

पृष्ठ २७



**मातृ-पितृ पूजन की गाह दिखानेवाले, भला हो तेहा नींद से हमें जगानेवाले।**

“ वेलेंटाइन डे की आफत से युवक-युवतियों को बचाकर मातृ-पितृ पूजन दिवस के दैवी कार्य में जो भागीदार होते हैं फिर चाहे विद्यालयों के प्रधानाचार्य और शिक्षकबंधु हों, शिक्षिका बहनें हों, चाहे समितियों के भाई-बहन हों... वे सब पृथक् पर के देव हैं देव ! - पूज्य संत श्री आशारामजी बाप् ”

उच्चतम अदालत का गम्भीर इशारा

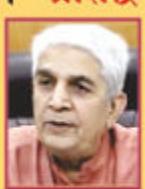
## देश के लिए खतरा है जबरन धर्मातिरण

पृष्ठ ८

जब भारत में धर्मातिरण-कार्य करनेवाली मिशनरियाँ अपने पाँव जमा रही थीं उस समय से ही पूज्य बापूजी ने उसको रोकने के लिए भगीरथ प्रयास किये ।



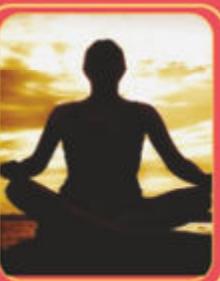
धर्मातिरण-कार्यों का प्रतिरोध करने में संत आशारामजी बापू सबसे आगे हैं । - प्रसिद्ध न्यायविद् डॉ. सुब्रमण्यम् स्वामी



हिन्दू संस्कृति की रक्षा में जो योगदान बापूजी का है उसके तुल्य कोई मिसाल देखने को नहीं मिलेगी । - श्री रमेश मोदीजी, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष, वि.हि.प.



ईसाई मिशनरियों को टक्कर देनेवाली कोई प्रबल हिन्दू शक्ति कार्यरत थी तो वह थी संत आशारामजी बापू । - श्री धर्मेन्द्र भावानीजी, अ.भा. सहमंत्री, धर्म-प्रसार, वि.हि.प.



शिव-तत्त्व की  
महिमा व उपासना  
की विधि १३

महाशिवरात्रि : १८ फरवरी

यह घोर अन्याय इतिहास में लिखा जायेगा ३३

रखारथ्य-रक्षा व सुडौलता दायक मोटे अनाज ३०

बल-पुष्टिवर्धक हालिम-बीज व उनका पाक ३१



## आत्मसुख पाने का यह महाव्रत ले लो - पूज्य बापूजी

आपको महान आत्मा का सुख पाना है तो एक महाव्रत ले लो । सुबह नींद में से उठो, 'जिसमें रातभर शांति पायी उस सच्चिदानन्द प्रभु को प्रणाम !...' बस, चुप हो जाओ । गुरुमंत्र मिला है तो गुरुमंत्र जप लो, नहीं तो चुप हो जाओ । सुबह का २ मिनट जाग्रत में चुप होना बहुत मायना रखता है ।

कोई कामकाज करो तो पहले थोड़ी देर गुरुमंत्र का जप करके चुप हो जाओ, कामकाज में छक्के लगेंगे छक्के ! और फायदा होगा तो घमंड नहीं होगा । फायदा हो और घमंड हुआ तो नुकसान हो गया आपका । बाहर से तो फायदा हुआ पर अंदर से नुकसान हो गया, आप अपने सच्चिदानन्द स्वभाव से गिर गये । बाहर नुकसान हो जाय और दुःख न हो तो आपको नुकसान नहीं हुआ । लोग तो नुकसान हो चाहेन हो दुःखी-सुखी होते रहते हैं । मैच में कोई जीता तो खुश हो जाते हैं, कोई हारा तो दुःखी हो जाते हैं मुफ्त में । तुम्हारा सुख-दुःख पराश्रित न हो, तुम्हारा सुख-दुःख शरीर के आश्रित न हो, मन और बुद्धि के आश्रित न हो, तुम्हारे जीवन में सुख-दुःखरूपी द्रन्द्र न हो । ध्यान देना, बहुत ऊँची बात है ब्रह्मज्ञान की ।

स्नातं तेन सर्वं तीर्थं दातं तेन सर्वं दानम् ।

कृतं तेन सर्वं यज्ञं येन क्षणं मनः ब्रह्मविचारे स्थिरं कृतम् ॥

सारे तीर्थों में उसने स्नान कर लिया, सारा दान उसने दे दिया, सारे यज्ञ उसने कर लिये, जिसने ब्रह्म-परमात्मा के विचार में मन को टिकाया ।

# ऋषि प्रसाद

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

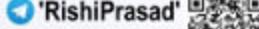
वर्ष : ३२ अंक : ७ मूल्य : ₹ ७  
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३६१  
प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०२३  
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)  
पौष-माघ चि.सं. २०७९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम  
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान  
मुद्रक : राधेवेन्द्र सुभासचन्द्र गादा  
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)  
मुद्रण स्थल : हरि ३० मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियो, पांटा साहिब, सिरमोर (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 मनीऑर्ड या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफैक्चरर्स' (Hari Om Manufacturees) के नाम अहमदाबाद में देख) डारा ही भेजने की कृपा करें।

समर्पक 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' पृष्ठाएँ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२

9512081081  '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...

- ❖ चिंतनधारा \* इस झमेले के दुःखों से पार होना हो तो... ४
- ❖ ऐसी निष्ठा व सजगता करती बेड़ा पार ६
- ❖ पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षित वैद्यों के लिए खुशखबर ! ७
- ❖ पूज्य बापूजी की निजी सेवा का लाभ पाने का सुअवसर ! ७
- ❖ राष्ट्र जागृति \* देश के लिए खतरा है जबरन धर्मात्मण ८
- ❖ काव्य गुंजन \* ...भूल जायें हम - संत पथिकजी १०
- ❖ मंगलमय संदेश
  - \* सच्चा प्रेम दिवस कर रहा सबका जीवन खुशहाल ११
- ❖ पर्व मांगल्य \* शिव-तत्त्व की महिमा व उपासना की विधि १३
- ❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग
  - \* कैसी अहैतुकी करुणा-कृपा बरसाते हैं मेरे गुरुदेव ! १५
- ❖ आंतर आलोक \* आप अपनी समझ का विकास करो १७
- ❖ विद्यार्थी संस्कार \* वीर्य की रक्षा, जीवन की रक्षा १८
  - \* गुरुकृपा से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पाया स्वर्ण पदक - गजेन्द्र मेहेर १९
  - \* वीर्य ही मनुष्य का मनुष्यत्व है - स्वामी प्रणवानंदजी १९
- ❖ आत्म-खोज
  - \* उत्तम स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है ईश्वरीय शक्ति का अवलम्बन ! २०
  - परमहंस योगानंदजी
- ❖ बस, सही हो यदि दृष्टि तो मुफ्त में हो अमृतवृष्टि २१
- ❖ संत ज्ञानेश्वर महाराज की गुरुभक्ति २२
- ❖ प्राप्त योग्यता से सेवा करो २३
- ❖ प्रसंग माधुरी \* सूरज जब गर्भ करे तब बरसन की आस २४
- ❖ संत-प्रसाद के अपमान का फल २५
- ❖ संतों की हितभरी अनुभव-वाणी २६
- ❖ संस्कृति विज्ञान \* गणेशजी प्रथम पूजनीय क्यों ? २७
- ❖ अनमोल कुंजियाँ \* वास्तुदोष-निवारण के उपाय २८
- ❖ शास्त्र दर्पण \* ज्ञानी और अज्ञानी की दृष्टि में भेद २९
- ❖ स्वास्थ्य प्रसाद
  - \* स्वास्थ्य-रक्षा व शारीरिक सुडौलता दायक मोटे अनाज ३०
- ❖ स्वास्थ्य संजीवनी
  - \* बल-पुष्टिवर्धक हालिम-बीज व उनका पाक ३१
  - \* रागी की पुष्टिदायी बर्फी ३२
- ❖ यह घोर अन्याय इतिहास में लिखा जायेगा - डॉ. ए. पी. सिंह ३३
- ❖ परिप्रश्नन \* पूज्य बापूजी के साथ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी ३४

## विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग



बात सिर्फ खबर की



DIGIANA DIVYA JYOTI



Asharamji Bapu



Asharamji Ashram



Mangalmay Digital

रोज मुवह ६:३० व रात्रि ११ बजे रोज रात्रि १० बजे  
टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.ख. के विभिन्न केबल 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) 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

## उच्चतम अदालत का गम्भीर इशारा

# देश के लिए खतरा है जबरन धर्मांतरण

धर्मांतरण आज देश के लिए एक बड़ी चुनौती बन चुका है । हाल ही में उच्चतम अदालत ने इस बात को गम्भीरता से लेते हुए कहा कि 'जबरन धर्मांतरण न सिर्फ धार्मिक स्वतंत्रता के अधिकार के खिलाफ है बल्कि देश की सुरक्षा के लिए भी खतरा हो सकता है । इसे नहीं रोका गया तो बहुत मुश्किल परिस्थितियाँ खड़ी हो जायेंगी । केन्द्र सरकार इसे रोकने के लिए कदम उठाये और इस दिशा में गम्भीर प्रयास करे ।'

केन्द्र सरकार की तरफ से अदालत में यह बात रखी गयी कि 'ऐसे कई उदाहरण हैं जहाँ चावल, गेहूँ आदि देकर धर्म-परिवर्तन कराये जा रहे हैं ।'

अदालत आज इस मुद्दे को उठा रही है पर दूरदृष्टा ब्रह्मवेत्ता संत पूज्य बापूजी ने तो धर्मांतरण की कूटनीति को आज से कई दशक पूर्व ही भाँप लिया था । जब भारत में धर्मांतरण-कार्य करनेवाली मिशनरियाँ अपने पाँव जमा रही थीं उस समय से ही पूज्य बापूजी ने उसको रोकने के लिए भगीरथ प्रयास किये । संतश्री ने दूर-दराज के पिछड़े, गरीब, आदिवासी क्षेत्र, जहाँ लोगों को रोटी का लालच दिखाकर, उनकी मजबूरी का फायदा उठा के धर्मांतरित किया जाता है, उन क्षेत्रों में सत्संग, कीर्तन, सत्साहित्य-वितरण आदि के माध्यम से लोगों में धर्मनिष्ठा, स्वधर्मपालन जैसे संस्कारों का सिंचन किया, उन्हें व्यसनों, कुरीतियों से बचने हेतु प्रेरित किया, सनातन धर्म की महिमा बताकर व आत्मोन्नतिकारक कुंजियाँ दे के उनको धर्मांतरण का शिकार होने से बचाया

और उन्नत जीवन की ओर अग्रसर किया । गरीबों, आदिवासियों के दुःख-दर्द को समझा, उन्हें आत्मिक प्रेम दिया, उनको येन-केन प्रकारेण मददरूप हुए... फिर चाहे उनकी रोजी-रोटी की व्यवस्था के लिए 'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ' योजना चलाना हो, अनाज आदि जीवनोपयोगी सामग्री बॉटवाना व आर्थिक सहायता करना हो, निराश्रितों के लिए मकान बनवाना हो, दूर-दराज के क्षेत्रों में चल-चिकित्सालय चलाना हो, शिक्षा, सुसंस्कार-सिंचन व

विद्यार्थी-उपयोगी सामग्री का वितरण हो... । और ये कार्य किसी क्षेत्र-विशेष में ही नहीं चले बल्कि देशभर में फैले पूज्य बापूजी के साधकों ने अपने-अपने क्षेत्रों में सुचारू रूप से इन कार्यों का संचालन किया ।

हर दीपावली पर तथा अन्य कई अवसरों पर पूज्य बापूजी स्वयं आदिवासी क्षेत्रों में जाते और भंडारे करवाते तथा स्वयं अपने हाथों से जरूरतमंदों को मिठाइयाँ, वस्त्र आदि बाँटते ।

पूज्य बापूजी द्वारा धर्मांतरण को रोकने के लिए जो आधारभूत कार्य किये गये उनसे धर्मांतरणकारियों की योजनाएँ विफल होने लगीं । इस क्षेत्र में बापूजी के योगदान को सर्वेक्षणकर्ताओं ने अभूतपूर्व बताया ।

प्रसिद्ध न्यायविद् डॉ. सुब्रमण्यम स्वामी ने कई बार यह तथ्य समाज के सामने रखा कि "धर्मांतरण-कार्यों का प्रतिरोध करने में संत आशारामजी बापू सबसे आगे हैं ।"



# शिव-तत्त्व की महिमा व उपासना की विधि

फाल्गुन (अमावस्यांत माघ) मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को आनेवाली यह महाशिवरात्रि, कल्याणकारी रात्रि तपस्या का पर्व है। महाशिवरात्रि को जितना हो सके एकांत में रहना, जैसे भगवान् साम्बसदाशिव समाधि में रहते हैं। विज्ञान की दृष्टि से भी भजन, ध्यान के लिए यह महारात्रि बड़ी उपयोगी है।

इस महारात्रि का महत्त्व बताते हुए भीष्म पितामह कहते हैं : “युधिष्ठिर ! भगवान् साम्बसदाशिव की महिमा ध्यान से सुनो। चित्रभानु सुख-वैभव से सम्पन्न राजा था। महाशिवरात्रि के दिन उसके पास अष्टावक्र मुनि आये। राजा ने व्रत रखा था।

अष्टावक्रजी ने पूछा : “तुम इतने विचारवान हो और तुम्हारे पास इतनी सुख-सम्पदा है फिर महाशिवरात्रि का व्रत क्यों रख रहे हो ?”

चित्रभानु ने कहा : “मुनीश्वर ! ईश्वर की कृपा से मुझे पिछले जन्म की स्मृति है। मैं पिछले जन्म में शिकारी था। पशुओं को मारता और उन्हें बेचकर गुजारा करता था। महाशिवरात्रि का दिन था। मैं जंगल में शिकार करने गया तो लौटते-लौटते रात हो गयी, जिसके कारण मैं रास्ता भटक गया। घर जाने में असमर्थ था तो आश्रय के लिए मैं एक बिल्ववृक्ष पर चढ़ गया। दैवयोग से उस पेड़ के नीचे शिवलिंग था। अनजाने में मेरा रात्रि-जागरण हो गया और भटक गया था इसलिए भूखा

भी रहा तो उपवास हो - पूज्य बापूजी गया। वहाँ बैठे-बैठे ऐसे ही बिल्वपत्र तोड़ता था, वे बिल्वपत्र बिल्ववृक्ष के नीचे स्थित शिवलिंग पर गिरते जाते थे तो अनजाने में मेरे द्वारा शिवजी की पूजा हो गयी। उस रात के बाद मेरे चित्त में पाप की रुचि कम होने लगी और भगवान् की आराधना का कुछ भाव जगा।

मैं जब मरा तो मुझे भगवान् शिव के पार्षद ले गये। कई वर्ष मैं शिवलोक में रहा और शिवजी की कृपा से इस समय मैं चित्रभानु राजा हो के राज्य कर रहा हूँ। शिव-तत्त्व को नहीं जाना, केवल अनजाने में की गयी शिवलिंग की

पूजा का और एक रात्रि-जागरण का इतना पुण्य हुआ। यह राज्य तो एक दिन छूट जायेगा, उसके पहले शिव-तत्त्व का ज्ञान हो जाय इसलिए मैं शिवजी को रिझाने का काम कर रहा हूँ।”

संसार जिस चित्रभानु को रिझाने के लिए लालायित है वह चित्रभानु शिवजी को रिझा रहा है कि ‘हे प्रभु ! हमारे छद्य में जो शिव-तत्त्व है वह जागृत हो जाय। हे दुनिया की झंझटो ! हे अहंकार से सजे हुए सुखो ! दूर हटो, मैं तो प्रभु के सुख में सुखी हो रहा हूँ। मैं ईश्वरीय शांति में विश्रांति ले रहा हूँ। जन्म-जन्म के मेरे पाप कट रहे हैं।...’ इस प्रकार आत्मशिव की पूजा करता-करता राजा चित्रभानु अपने ऐहिक व्यवहार और परमार्थ - दोनों को साधता हुआ, साधु-संगति व सत्संग का अवलम्बन लेता हुआ



**महाशिवरात्रि : १८ फरवरी**

अगर ज्ञान के लिए तत्पर होओगे तो इन्द्रियों को साधने में भी तत्पर होओगे, जिससे इन्द्रियों में संयम आयेगा।



## विद्यार्थी संस्कार



### वीर्य की रक्षा, जीवन की रक्षा

अपनी वृत्ति ज्ञान - पूज्य बापूजी

संवित् (अनुभवस्वरूप आत्मा-परमात्मा) की तरफ रखो । बुद्धि-नाश मत करो । ज्ञानस्वरूप चैतन्य की तरफ चलो । जो भी काम करो, खूब अकल से, सोच-विचारकर योजनाबद्ध तरीके से और सूक्ष्मता से करो तो वृत्ति ज्ञान-संवित् की तरफ जायेगी ।

नेपोलियन युद्ध में बड़ा कुशल था, बड़ा हिम्मतवाला था । उसका सेनापति ग्राउची सेना ले के आनेवाला था लेकिन उस लापरवाह ने आने में देर कर दी । तो जिस समय पर वार करना था उस समय नेपोलियन तो पहुँच गया किंतु सेना देर से पहुँची । नेपोलियन पकड़ा गया शत्रुओं के हाथ । वाटरलू युद्ध में हारने के कारण नेपोलियन को 'सेंट हेलेना जेल' की हवा खानी पड़ी । आखिरी जिंदगी बेचारे की बहुत खराब हुई । साथी लापरवाह रहा तो इतना बहादुर नेपोलियन परास्त हो गया ।

लापरवाही बुद्धिहीनता की निशानी है और बुद्धि हीन होती है शरीर की साररूप शुक्र धातु क्षीण होने से । इसलिए युवाधन की सुरक्षा पर अपन ज्यादा ध्यान देते हैं । जितनी यह धातु सुरक्षित उतना व्यक्ति बुद्धिमान बनेगा ।

हम अगर बचपन में, किशोर अवस्था में गलती करते तो ईश्वरप्राप्ति तो नहीं हो सकती

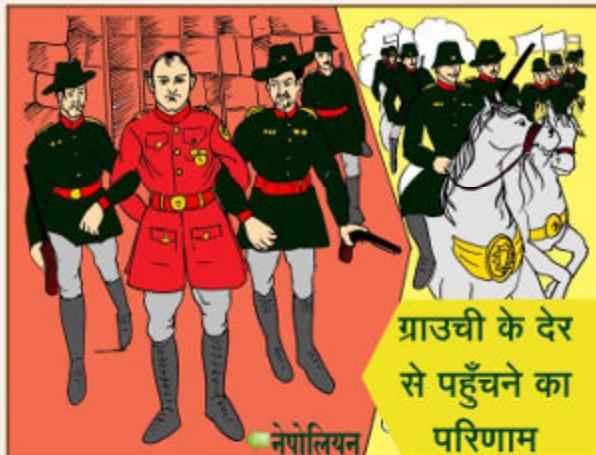
थी, बुद्धि भी नहीं होती इतनी । संयमी रहे तो 'बापूजी' बन के बैठ गये, नहीं तो 'बेटाजी' बनने में भी मुसीबत होती । न जाने कितने-कितने लोगों की आज्ञा में रहना पड़ता । धातुक्षय करनेवाला कइयों की आज्ञा में रहेगा, पूँछ हिलाता रहेगा । इसलिए वीर्य की रक्षा जीवन की रक्षा है । ऐसे-वैसे चलचित्र, धारावाहिक (सीरियल), वेबसाइट आदि न देखें और अपनी संवित् (वृत्ति) अपने ज्ञानस्वरूप की तरफ रखें । परिणाम का विचार करें कि 'यह करने से आखिर क्या मिल जायेगा ?'

भगवान कहते हैं :

**बुद्धियोगमुपाश्रित्य...**  
अपनी बुद्धि को सूक्ष्म करो, संयमी करो । वीर्यनाश से बचो, समय-नाश से बचो, लापरवाही से बचो, परनिंदा से बचो तो बस, यूँ ईश्वरप्राप्ति ! फिर भय भी नहीं रहेगा ।

वीर्यनाश से नाड़ी दुर्बल होती है न, तो कितना भी व्यक्ति निर्भयता का सत्संग सुने फिर भी वह दब्बू... दब्बू... दब्बू होता है । कितनी भी डॉट सह लेगा लेकिन फिर भी वीर्यनाश के कारण लापरवाही करेगा । चाहे सौ-सौ जूता खायें, तमाशा घुस के देखेंगे... लापरवाही हो ही जाती है । यह बुद्धिनाश की निशानी है । वीर्यनाश अर्थात् बुद्धिनाश ! काम-विकार से बुद्धि दब्बू हो जाती है । इसलिए दिव्य प्रेरणा-प्रकाश (युवाधन सुरक्षा)★ पुस्तक का जितना

★ यह आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकती है ।



राग से या द्वेष से प्रेरित होकर जो कर्म करते हैं वे कर्म के बंधन में आ जाते हैं।

# बस, सही हो यदि दृष्टि तो मुप्त में हो अमृतवृष्टि

आप अपने कर्मों को अपने को बाँधनेवाली रस्सी मत बनाओ, कर्मों को कैंची बनाओ ताकि पहले के कर्मों की रस्सी कट जाय।

नजर बदली तो नजारे बदले।

किश्ती ने बदला रुख तो किनारे बदले॥

आपके सोचने का ढंग बदल जाय तो आपका कर्म आपके लिए भवित बन जायेगा। सोचने का ढंग अगर हलका है तो आपका कर्म आपके लिए मुसीबत बन जायेगा।

आप कल्पना करो कि एक कारकुन के घर, जिसकी १२००० रुपये पगार है, उसकी बहन दो बच्चे लेकर आ गयी है और वह कारकुन सिर कूट रहा है 'एक तो मुश्किल से घर का खर्चा पूरा होता है, दो बीघा जमीन में से कितना अनाज आयेगा, १२००० में क्या पूरा होगा फिर दूसरा यह अभागी दो बच्चे ले के आयी है। हम तो मर गये... !'

दिन-रात वह जहर उगलता है। अब वह खुद भी दुःखी है, वे बच्चे भी दुःखी हैं और बहन भी दुःखी है, माँ भी दुःखी है और उस व्यक्ति की पत्नी भी ताने मारने में जोर मारती है। कर्म तो कर रहा है, कमा के खिला तो रहा है पर दुःखी है, कर्मबंधन बना रहा है।

दूसरा भी एक कारकुन है, उसकी भी उतनी ही पगार है उसी कार्यालय में। उसके घर भी उसकी बहन आयी है और उसको भी पति के साथ झगड़ा होने से पति ने निकाल दिया है।

वह अपनी बहन को कहता है : "बहन !

जीजाजी की बुद्धि जब तक - पूज्य बापूजी ठीक नहीं होती तू अपने इस घर में ही रह, चिंता मत कर। यह मेरा अकेले का घर नहीं है, यह तो पिताजी का घर है और पिताजी बोलते थे : 'यह भगवान का है, सब अपने भाग्य का खाते हैं।' बहन ! तू संकोच मत कर। और तू क्या खाती है, दो रोटी तो खाती है और इतना सारा काम भी तो करती है !'

काम तो पहले कारकुन की बहन भी कर रही थी पर जो सत्संग से विमुख है वह स्वयं परेशान हो रहा है व बहन को भी दुःखी कर रहा है और यह सत्संगी है तो बोलता है कि "बहन ! तू संकोच मत कर कि 'मैं भाई के घर का खाती हूँ।'

मेरा घर कहाँ है ? बहन ! घर तो भगवान का है।"

सत्संगी कारकुन बहन का आशीर्वाद पा रहा है, माँ की दुआ पा रहा है, पत्नी को सद्बुद्धि दे रहा है और अपने हृदय में भगवान की प्रसन्नता पा रहा है। हैं तो दोनों एक ही जगह पर लेकिन एक की दृष्टि है कर्म को योग बनाने की और दूसरे की दृष्टि है मोह-माया में पड़ने की।

आजकल बाप बेटे का दुश्मन, भाई-भाई के दुश्मन, पति-पत्नी में दुश्मनी... हृद हो गयी ! यह कर्मबंधन बढ़ रहा है। यह निगुरे लोगों को अच्छा लगता है, सगुरे लोग इससे बचते हैं।

निगुरे का नहीं कहीं ठिकाना,  
चौरासी में आना जाना।

यम का बने मेहमान निगुरे नहीं रहना।  
सुन लो चतुर सुजान निगुरे नहीं रहना।

बड़े का बड़प्पन यही है कि बल होते हुए भी दूसरों को क्षमा कर दे।

## स्वास्थ्य-रक्षा व शारीरिक सुडौलता दायक मोटे अनाज

मोटे अनाज अत्यंत पोषक, पचने में तथा उगाने में आसान होते हैं। ये कम पानी और कम उपजाऊ भूमि में भी उग जाते हैं। इनकी खेती में यूरिया और दूसरे रसायनों की भी जरूरत नहीं पड़ती इसलिए ये हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ पर्यावरण की दृष्टि से भी अच्छे हैं। मोटे अनाज में ज्वार, बाजरा, रागी, मकई, कंगनी, कुटकी, कोदो, सावाँ आदि का समावेश होता है।

मोटे अनाज खनिजों, विटामिन 'बी-कॉम्प्लेक्स' एवं रेशों (fibres) के अच्छे स्रोत होते हैं। साथ ही इनमें फाइटोकेमिकल्स भी पाये जाते हैं, जो रोगप्रतिकारक शक्ति (immunity) को बढ़ाने एवं शरीर में से विषाक्त द्रव्यों को दूर करने में लाभदायी हैं। ये हृदयरोग, मधुमेह (diabetes), कैंसर, मोटापा, जोड़ों का दर्द, गठिया आदि रोगों में हितकर हैं। इनका सेवन पाचन-तंत्र, श्वसन-संस्थान, तंत्रिका-तंत्र (nervous system) एवं मांसपेशियों को स्वस्थ एवं मजबूत बनाता है।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : "बारहों महीने गेहूँ खाना माने पेट-संबंधी तकलीफों को बुलाना है। विज्ञानी बोलते हैं कि गेहूँ में ग्लूटेन प्रोटीन अधिक होता है जो हाजमे-संबंधी तकलीफें करता है इसलिए साल में ३ महीने गेहूँ से परहेज करना चाहिए। इससे स्वास्थ्य की सुरक्षा करने में व लम्बा आयुष्य पाने में आप सफल हो जायेंगे और आपका शरीर बड़ा सुडौल रहेगा। तो ३ महीने गेहूँ को भूलकर ज्वार, बाजरा, मकई, रागी आदि खा सकते हैं।

मकई पौष्टिक है, इसे 'सुपर फूड' कहा विज्ञानियों ने। मकई का कुछ भी बनाओ तो अधिक तेल अथवा घी नहीं लगेगा। मकई पौष्टिकता से सम्पन्न है, उसमें भरपूर मात्रा में विटामिन्स हैं। मकई का उपमा बना सकते हैं। नासमझी से लोग उपमा के लिए मकई का मोटा-

मोटा आटा पीसते हैं। सब लोग जितना चबाना चाहिए उतना चबा के नहीं खाते हैं इसलिए सूजी जैसा मोटा नहीं पीसो, सूजी से कम मोटा आटा हो और बनाने के एक-डेढ़ घंटे पहले उसे

भिगोना चाहिए, तब उसका उपमा बढ़िया बनेगा। गेहूँ के आटे में १० से २० प्रतिशत मकई का आटा डालते हैं तो रोटी मुलायम, स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है। मकई का तेल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने नहीं देता। मकई में बहुत सारे गुण हैं। मकई में उत्तम पोषक तत्त्व होते हैं और यह कई बीमारियों को भी दूर रखती है। सर्दियों में पुष्टि के लिए मकई खायें - चाहे मकई का उपमा बना के खायें, हलवा बना के खायें, रोटी बना के खायें। अगर गर्भवती महिला मकई खाती है तो उसके शिशु को तो गजब का लाभ होता है।

ज्वार, बाजरा, रागी आदि भी मजबूती देते हैं और आयरन, कैल्शियम से भरपूर हैं। बाजरा रुक्ष है तो थोड़ा घी, मक्खन या गुड़ के साथ खायें तो अच्छा है सभीके लिए। बाजरा के साथ लस्सी का सेवन करें तो यह वायु-नाश करेगी।

महाराष्ट्र में तो लोग बच्चों को रागी के लड्डू व खीर खिलाते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाना (शेष पृष्ठ ३२ पर)





बाल व युवा पीढ़ी को पतन की स्थाइयों से बचाकर  
उज्ज्वल भविष्य व सुखमय जीवन की ओर ले जानेवाला सत्साहित्य

## माँ-बाप को भूलना नहीं

इसमें आप पायेंगे : \* प्रेम दिवरा मनायें तेकिन 'मातृदेवो भव । पितृदेवो भव ।' का भाव करके । \* आयु, विद्या, यश और बल बढ़ाने की युक्ति \* हर धर्म के माता-पिता की माँग व उरकी पूर्ति के उपाय \* वेलेंटाइन डे के दुर्घटिनाम हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओडिया, बंगाली, तेलुगु, अंग्रेजी, आसामी, नेपाली, तमिल व कन्नड़ भाषाओं में उपलब्ध

### घर-घर कैलेंडर 'दिव्य दर्शन' अभियान

साधकगण एवं युवा सेवा संघ के सेवाधारी  
भाई इस अभियान के अंतर्गत साधकों,  
मित्रों, रिश्तेदारों एवं परिवितों के घर  
जाकर उन्हें दीवाल कैलेंडर, पॉकेट कैलेंडर,  
डायरी पहुँचाने की सेवा का लाभ लें।



दीवाल कैलेंडर हिन्दी, देवभाषा संस्कृत, गुजराती, मराठी, ओडिया, 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.ashramestore.com/calendar](http://www.ashramestore.com/calendar) सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग), ८२३८०९१०११ (युवा सेवा संघ मुख्यालय)

### सर्दियों हेतु बल-पुष्टिदायी विशेष उत्पाद

#### पोषक तत्त्वों से भरपूर, सेहत का खजाना

## शाहाबी खजूर

खजूर वात-पित्तशामक एवं १४० प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाइनेवाला है। यह शर्करा, प्रोटीन्स, कैलिशायम, पोटेशियम, लौह, मैनेशियम, फॉस्फोरस, रेशों (fibres) आदि से भरपूर है। तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला यह खजूर रक्त-मांस, वीर्य व कांति वर्धक होने के साथ-साथ कब्जनाशक तथा हृदय व मस्तिष्क के लिए बलप्रद है। खजूर का सेवन बारहों महीने कर सकते हैं।



### केसर व सफेद मूसली युक्त पुष्टि कल्प

यह अनुभूत कल्प स्वादिष्ट, पुष्टिकर तथा तेज, ओज, बल, वीर्य व बुद्धि वर्धक है। संयम-ब्रह्मचर्य के पालन के साथ इसके सेवन से शरीर सुदृढ़ व सशक्त होता है।



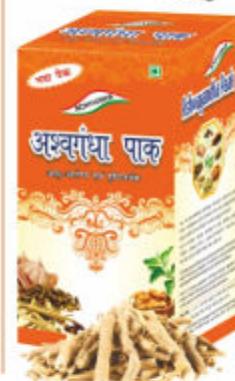
### दिव्य स्वर्णक्षार युक्त पीयूष बल्य रसायन

यह गौ-पीयूष से प्राप्त तेजस्वी स्वर्णक्षार व अन्य अत्यंत गुणकारी पोषक तत्त्वों से युक्त होने से शक्ति, पुष्टि का दिव्य स्रोत है।



## अश्वगंधा पाक

यह पुष्टि व वीर्य वर्धक, स्नायु एवं मांसपेशियों को ताकत देनेवाला तथा कद व मांस बढ़ानेवाला है।



### वीर्य, बल व ओज का संरक्षक

## शक्ति सुरक्षा

यह अनुभूत योग वीर्य की रक्षा कर बल, ओज, बुद्धि व आयु को बढ़ाता है। इससे वीर्य पुष्ट व गाढ़ा होता है। शारीरिक शक्ति की सुरक्षा होकर शरीर बलवान बनता है। शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, धातु दौर्बल्य, प्रदररोग (leucorrhoea) आदि समस्याओं के लिए यह बेजोड़ इलाज 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 वैठे रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा सामग्री-प्राप्ति हेतु गृहल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore"

App या विजिट करें : [www.ashramestore.com](http://www.ashramestore.com) या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७६९। ई-मेल : [contact@ashramestore.com](mailto:contact@ashramestore.com)



# ओडिशा में भवित जागृति संकीर्तन यात्राएँ, सत्संग, भोजन व सामग्री वितरण



लद्दूपांव, जि. झर्सुगुडा



केसरापल्ली



कोरापुट



जयपटना

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

1<sup>st</sup> to 17<sup>th</sup> of every month.

Date of Publication: 1<sup>st</sup> Jan 2023



सेमलीगुड़ा, जि. कोरापुट



नंदननगर, जि. कोरापुट



मंस्तीपुट, जि. कोरापुट

## नारी सशक्तीकरण की आदर्श मिराल : 'चलें रख की ओर' शिविर एवं सम्मेलन



फरीदाबाद



जबलपुर



करोलबाग-दिल्ली



ग्वालियर



बल्लभगढ़ (हरि.)



रोहतक (हरि.)



दाहाना (हरि.)



खोपोली (म.प्र.)



लखनऊ, जि. फरीदाबाद

## रवारथ्य, प्रभुग्रीति एवं सुखमय जीवन प्रदाता 'तुलसी पूजन कार्यक्रम'



हुजुरनगर  
(म.प्र.)



विरामगंगा (गुज.)



कर्दीलपारा  
जि. नवसारी  
(गुज.)



अभनपुर, जि. रायपुर (छ.ग.)



कुत्ता, जि. वलसाड (गुज.)



जगत्पुरा,  
जि. गुरुग्राम (हरि.)

## गली-गली, घर-घर सद्व्यान की ज्योत जगाता 'ऋषि प्रसाद अभियान'



संबलपुर, जि. सोरेइडी (तेलंगाना)



अलवर (राज.)



कुरुक्षेत्र



कीर्तिनगर-दिल्ली

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं देखा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरें हेतु वेबसाइट [www.ashram.org/sewa](http://www.ashram.org/sewa) देखें।

स्थानीय : संत श्री आशारामजी आश्रम प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान मुद्रक : राधवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा प्रकाशन-स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोठेरा, संत श्री आशारामजी वापू आश्रम मार्ग, सावरमती, अहमदाबाद-380004 (गुजरात) मुद्रण-स्थल : हरि ३० मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पांडा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ नम्बर : श्रीनिवास र. कुलकर्णी