

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी

प्रकाशन दिनांक : १ अगस्त २०२३

वर्ष : ३३ अंक : २ (निरंतर अंक : ३६८)

पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

ऋषि प्रसाद

श्रीकृष्ण
जन्माष्टमी :

६ व ७
सितम्बर



पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

विघ्न-
बाधाओं में
भी मुस्कराते,
आनंद बाँटते और
छिटकते हुए जीवन जियें यह

भगवान श्रीकृष्ण और पूज्य बापूजी के जीवन से संदेश मिलता है ।

'तुझमें राम मुझमें राम सबमें राम समाया है । कर लो सभीसे रनेह जगत में कोई नहीं पराया है ॥'

पूज्य बापूजी के इस संदेश को रक्षाबंधन पर भी चरितार्थ करते हुए

रक्षाबंधन
३० अगस्त



चतुर्मास में क्या करें,
क्या न करें ? ४



अंधेरा छूटेगा, सूरज निकलेगा और बापूजी को न्याय मिलेगा । - श्री मिलिंद एकबोटेजी, कार्याध्यक्ष, समस्त हिन्दू अयाड़ी १०



गणेश चतुर्थी पर करणीय-अकरणीय १०



मिला स्पर्शित प्रसाद, मिटी भयंकर बीमारी ३२



शीघ्र ऋण-मुक्ति व पितृदोष की निवृत्ति... ३३



शरद ऋतु में क्या सेवन करें, क्या न करें ? ३०

पित्त की समस्याओं के लिए... ३१

उत्तम स्वास्थ्यवर्धक योग : आँवला-करेला रस ३१

गुरुपूर्णिमा पर गुरुचरणों में कृतज्ञता व्यक्त करते भक्त



उत्साहपूर्वक मनायी गयी 'ऋषि प्रसाद जयंती'



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, कन्नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : ३३ अंक : २ मूल्य : ₹ ७
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३६८
प्रकाशन दिनांक : १ अगस्त २०२३
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
अधिक श्रावण-श्रावण-भाद्रपद, वि.सं. २०८०

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 ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,
पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व
न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष,
मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर हमारी जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) 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) २७५०५१०-११, ६१२१०८८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पृष्ठताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
951206190619 'Rishi Prasad'
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
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६०००	US \$ 200

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

इस अंक में...

- ❖ उपासना अमृत * चतुर्मास में क्या करें, क्या न करें ? ४
- ❖ ...तब अंतःकरण प्रशांत होगा और ध्यान भी होगा ५
- ❖ ऐहिक ज्ञान से बड़ा है आत्मज्ञान ६
- ❖ जीवन सौरभ * बाहर से मूकवत्, अंदर से उतने ही सजग ! ८
- ❖ आप कहते हैं... * अँधेरा छँटेगा, सूरज निकलेगा और बापूजी को न्याय मिलेगा- श्री मिलिंद एकबोटेजी १०
- ❖ पर्व मांगल्य * गणेश चतुर्थी पर करणीय-अकरणीय * आध्यात्मिक रक्षा व व्यापक प्रेम की प्रसादी प्रकटाने का दिवस : रक्षाबंधन ११
- ❖ विश्वमानव के लिए प्रकाशमय, ज्ञानमय दिवस : श्रीकृष्ण जन्माष्टमी १२
- ❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग * मेरे सदगुरु कृपानिधान, सिखाते व्यवहार में ऊँचा ज्ञान १४
- ❖ योग-वेदांत-सेवा * सेवा करो और अपनी खोज करो १७
- ❖ विद्यार्थी संस्कार * सत्य का सूक्ष्म विश्लेषण १८
- ❖ सच्ची उच्च शिक्षा, गुरुकुल की शिक्षा - कृति कुकरेजा १९
- ❖ तेजस्वी युवा * उच्च शिक्षा : भ्रम व हकीकत २०
- ❖ महिला उत्थान * दूरी को हर लेती है श्रद्धा २१
- ❖ संस्कृति विज्ञान * गुरु की पूजा का महत्त्व २२
- ❖ सुख-दुःख का संबंध वस्तुएँ मिलने - न मिलने से नहीं २३
- ❖ संतों की हितभरी अनुभव-वाणी २६
- ❖ दिव्य आनंद व मोक्ष दाता योग : कुंडलिनी योग २७
- ❖ एकादशी माहात्म्य * मनोवांछित फलप्रद एकादशी का माहात्म्य व कथा २८
- ❖ शरीर स्वास्थ्य * शरद ऋतु में क्या सेवन करें, क्या न करें ? * पित्त की समस्याओं के लिए... ३०
- ❖ उत्तम स्वास्थ्यवर्धक योग : आँवला-करेला रस ३१
- ❖ विशेष गुणकारी भादों का दूध व घी ३३
- ❖ भक्तों के अनुभव * मिला स्पर्शित प्रसाद, मिटी भयंकर बीमारी - मनोज यादव ३२
- ❖ अनमोल कुंजियाँ * सूली में से काँटा नहीं, तिनका बन जायेगा * शीघ्र ऋण-मुक्ति के लिए * पितृदोष की निवृत्ति हेतु ३३
- ❖ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी * पूज्य बापूजी के साथ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी 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>Asharamji Babu</p>	 <p>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

बाहर से मूकवत्, अंदर से उतने ही सजग !



लुणावाड़ा (गुजरात) में भूमानंदजी (भोमानंदजी) महाराज नाम के ब्रह्मवेत्ता संत रहते थे । वे बड़े ही अलमस्त स्वभाव के थे । किसीसे कोई अपेक्षा नहीं रखते थे, निजानंद की मस्ती में निमग्न रहते थे ।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनमृत में आता है कि "भूमानंदजी महाराज प्रायः मौन ही रहते थे । ब्रिटिश शासन में लुणावाड़ा रियासत के राजा उनके चरणों में बैठते थे । महाराज ब्रह्मसूत्र पर उपदेश देते थे । किंतु देखा कि बहुत प्रसिद्धि हो गयी है तो लोकसम्पर्क से बचने के लिए उन्होंने अपना व्यवहार ही बदल दिया । वे जहाँ पर बैठते वहीं शौचादि करने लगे तो लोग बोलते : 'महाराज ! महाराज !! क्या हो गया ?' परंतु वे तो बस चुप ही रहते ।

हिन्दुस्तान-विभाजन के बाद लुणावाड़ा रियासत विलय हो गयी । कुछ स्वार्थी तत्त्वों ने बाबा को उठाकर हनुमानजी के मंदिर की देहली पर रख दिया तो महाराज वहीं मैले-कुचैले पड़े रहते ।

महाराज के चमत्कारों के बारे में सुनकर सट्टा खेलनेवाली कोई माई मुंबई से आयी । उसने बाबा को १०-१५ दिन खिचड़ी खिलायी । फिर एक दिन बाबा से पूछा : "बापजी ! जरा-सा कह दो न, वन या टू (१ या २) ?"

महाराज को हिला-हिलाकर आँखें खुलवाये और पूछे लेकिन महाराज तो कुछ कहें ही नहीं । आखिर वह माई बोली : "व्हाँट नॉनसेन्स ! यह

भी कोई साधु है ?" वह माई साधन-भजन करनेवाली साधिका तो थी नहीं, उसने पान में जहर डालकर महाराज को देते हुए कहा : "गुरुजी ! खाओ ।"

महाराज बोले : "अच्छा, तू मुझे मारना चाहती है । नॉनसेन्स ! मैं नहीं मरनेवाला ।"

बाबाजी तो पान खा गये परंतु उनको कुछ नहीं हुआ । माई यह चमत्कार देखकर बड़ी

प्रभावित हुई । वह भाव में आ गयी और जाने से पहले थोड़े रुपये खर्च करके महाराज के लिए वहीं पास में कुटिया बनवाकर गयी ।

किन्हीं साधु के द्वारा मुझे भी पता चला कि ये

परमहंस कोटि के महात्मा हैं तो मैं वहाँ गया । साथ में मेरे एक आध्यात्मिक मित्र हरगोविंद पंजाबी भी थे । साधनाकाल के दौरान हम दोनों शहर में किसी आश्रम में कथा सुनने साथ में जाते थे ।

शाम को ५-५:३० बजे पहुँचे । देखा तो बाबा की आँखें बंद थीं । इतने में एक नाई आया । उसने हाथ पकड़कर बाबाजी को नजदीक बैठाया और बाबाजी के बाल काटने आदि की सेवा करके वह चला गया । रात को कोई ब्राह्मण आया । उसने बाबाजी के लिए खिचड़ी बनायी और किसी भक्त ने स्वामीजी के मुँह में खिचड़ी के कौर डाले । फिर कोई गिलासभर चाय ले आया तो महाराज की पहले की आदत थी लोगों को बाँटने की, तो महाराज वह गिलास दूसरे भक्तों को देने लगे कि "पी लो, पी लो, एक घूँट तुम भी पी लो, चाय है ।"

गिलास एक भक्त से दूसरे भक्त के पास,



विघ्न-बाधाएँ पैरों तले कुचलने की चीज है तथा सुख, प्रेम और आनंद बाँटने की चीज है ।

विश्वमानव के लिए प्रकाशमय, ज्ञानमय दिवस

विघ्न-बाधाओं में भी मुस्कराते, आनंद बाँटते और छिटकते हुए जीवन जियें यह भगवान श्रीकृष्ण के जीवन से संदेश मिलता है । श्रीकृष्ण के जीवन में तो विघ्न-बाधाओं की ऐसी भरमार थी जिसके आगे तुम्हारे-हमारे जीवन की विघ्न-बाधाएँ कोई मायने ही नहीं रखतीं । जिनके घर अवतरित होनेवाले हैं उन वसुदेव-देवकी को, माँ-बाप को जेल में जाना पड़ा है, जन्मे तो जेल में और जन्मते ही पराये घर ले जाये गये, ऐसा भयावह जीवन ! कभी पूतना आयी, कभी बकासुर आया तो कभी अघासुर आया...

हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आयीं लेकिन

श्रीकृष्ण कभी सिर पर हाथ रखकर चिंतित हो के नहीं बैठे, सदैव आनंद की बंसी बजाते रहे ।

कैसे भवतवत्सल !

महाभारत के युद्ध में दुर्योधन के उकसाने पर भीष्म पितामह ने पांडवों को मारने की प्रतिज्ञा की । पांडवों को गुप्तचरों के द्वारा खबर पड़ गयी तो बड़ी चिंता व्याप गयी । द्रौपदी भयभीत हो गयी, श्रीकृष्ण को पुकारा : 'हे माधव ! गोविंद !...' द्रौपदी की पुकार सुनकर मध्यरात्रि को श्रीकृष्ण वहाँ पहुँचे ।

द्रौपदी ने कहा : "हे माधव ! क्या तुमने सुना है कि दुष्ट दुर्योधन ने भीष्म पितामह को उकसाया है ? और उन्होंने ५ बाण लेकर प्रतिज्ञा की है कि ५ पांडव कल शाम का सूर्यास्त नहीं देखेंगे ।"

श्रीकृष्ण मुस्कराते हुए बोले : "हाँ द्रौपदी !

पता है ।"

"कन्हैया ! तुम्हें पता है और तुम हँस रहे हो ?"



बोले : "पगली ! हँसें नहीं तो क्या दुःखी हो जायें, रोयें ? दुःख, मुसीबत आये तो प्रसन्न होंगे तब सद्निर्णय होगा, सद्बुद्धि आयेगी; डरोगे, द्वेष करोगे तो और कुबुद्धि होगी । दुःख और मुसीबत को इतना महत्त्व न दो कि आपकी शांति और मधुरता छिन जाय ।"

ऐ हे ! पूरे विश्व के लिए क्या संदेशा दिया ! कितना सुंदर और सुहावना संदेशा है ! क्या मुसलमान को यह

ज्ञान नहीं चाहिए ? ईसाई और पारसी को यह ज्ञान नहीं चाहिए ? यहूदी और इतर जाति वालों को यह ज्ञान नहीं चाहिए ? चाहिए । तो श्रीकृष्ण जन्माष्टमी विश्वमानव के लिए प्रकाशमय दिवस है, ज्ञानमय दिवस है ।

श्रीकृष्ण ने कहा : "द्रौपदी ! दुर्योधन की पत्नी रोज सुबह ध्यानस्थ भीष्म पितामह को प्रणाम करने जाती है और वे उसे कहते हैं 'सदा सुहागिन रहो ।' कल प्रभात को तुम वहाँ जाना और उसके आने से पहले उन्हें प्रणाम करना, चूड़ियाँ-वूड़ियाँ हिला देना ताकि पितामह को लगे कि 'वह प्रणाम कर रही है' । वे तो बंद आँखों से आशीर्वाद दे देते हैं, बाद में मैं सारी बागडोर सँभाल लूँगा ।"

प्रभात में श्रीकृष्ण और द्रौपदी चल पड़े कौरवों के शिविर की ओर । श्रीकृष्ण बोले : "पगली ! तू

- पूज्य बापूजी

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी : ६ व ७ सितम्बर

सुख-दुःख का संबंध वस्तुएँ मिलने - न मिलने से नहीं

सच्चे ब्रह्मवेत्ता, सच्चे ज्ञानी का सान्निध्य जीव को निहाल कर देता है, कल्याण कर देता है । मैंने सुनी है एक कहानी । एक धनाढ्य सेठ के बड़े महल के सामने एक मैदान था, जिसमें एक गरीब लुहार का टूटा-फूटा झोंपड़ा था । लुहार लोहा कूटता, कुल्हाड़ी आदि की धार तेज करता और इससे रुपये - दो रुपये दिनभर में कमा लेता था । उससे आगंतुक भक्त का, संत का आतिथ्य, स्वागत-सत्कार करता था और बड़ा आनंद से जीता था ।

सेठ के पास शरीर की आवश्यकता पूरी करने के सामानों का ढेर लगा था । लोग उसको सुखी समझते थे परंतु वह बड़ा खिन्न-मानस था ।

एक दिन शुकदेवजी, जड़भरत जैसे कोई ब्रह्मवेत्ता, जिनको सारा विश्व अपना स्वरूप अनुभव होता हो ऐसे महापुरुष, मैले-कुचैले कपड़े पहने रात्रि के समय पसार हुए । देखा कि महल के पास बड़ा चबूतरा है तो संतरी को कहा : "भाई ! मेरे को रोटी नहीं चाहिए पर यह चबूतरा जरा साफ-सुथरा है, मेरे को यहाँ आराम करने देगा ?"

संतरी : "अरे, तेरे फटे कपड़ों से बदबू आ रही है । ऐसा है, वैसा है... ।"

इतने में सेठ आया, बोला : "ऐसा गंदा ! रास्ता भी गंदा करता हुआ आ रहा होगा, ऐसा व्यक्ति मेरे महल के आगे ? महल की शोभा बिगाड़ता है ।" ऐसा करके डाँट दिया ।

साधु गये लुहार के पास । उसके झोंपड़े में तो चौखट ही नहीं थी तो दरवाजा कहाँ लगे !

लुहार बोला : "महाराज !

- पूज्य बापूजी

महाराज ! आइये, आइये !"

साधु : "भैया ! मुझे भोजन-पानी की आवश्यकता नहीं है । मैं रात को विश्राम करना चाहता हूँ, सुबह चला जाऊँगा ।"

लुहार : "महाराज ! बड़ी कृपा हुई, यह झोंपड़ा आपका है । आपने मेरा घर पावन किया । कृपानाथ ! आइये, बैठिये, आराम करिये ।"

उसने अपनी टूटी-फूटी खटिया बिछा दी और चरणों में बैठ के प्रेम से पैर दबाने लग गया । साधु ने मना किया लेकिन उस लुहार का अंतःकरण कोई ऐसा ही था... वह भावविभोर हो गया । पैर दबाता रहा, कभी झोंका खा लिया... ऐसा करते-करते रात पूरी हो गयी ।

साधु बाबा सुबह उठे और चल दिये । लुहार ने पीछा किया । साधु ने कहा : "बस भई ! अब हो गया ।"

"नहीं महाराज ! आप मेरे घर आये तो मैं आपको कम-से-कम गाँव के बाहर तक तो छोड़ के आऊँ !"

साधु के समझाने पर भी लुहार रुका नहीं । गाँव की हद पूरी हो गयी फिर भी पीछे-पीछे चलता रहा ।

साधु बाबा ने कहा : "अच्छा, तू माँग ले कुछ । पीछा छोड़, जा !"

"महाराज ! मुझे कुछ नहीं चाहिए । आपको केवल देखता हूँ, मुझे आनंद, शांति मिलती है ।" क्योंकि अनजाने में यह 'स्व' में आ रहा है

इतने में सेठ आया,
बोला : "ऐसा गंदा !
रास्ता भी गंदा करता
हुआ आ रहा होगा,
ऐसा व्यक्ति मेरे
महल के आगे ?
महल की शोभा
बिगाड़ता है ।" ऐसा
करके डाँट दिया ।

दिव्य आनंद व मोक्ष दाता योग : कुंडलिनी योग

(अंक ३६६ से आगे)

ज्ञानेश्वरी गीता के छठे अध्याय में कुंडलिनी योग के बारे में आगे आता है :

योगाभ्यास हेतु उचित स्थान ढूँढ़ना चाहिए। वहाँ केवल साधकों (ईश्वरप्राप्ति के पथिकों) की बस्ती हो, सामान्य जनों का अधिक आना-जाना न हो। (इस युग में ऐसा स्थान ढूँढ़ पाना असम्भव हो गया है फिर भी निराश न हों, बापूजी के अलग-अलग आश्रमों में मौन-मंदिर में ७, ११, १५ या २१ दिन का अनुष्ठान करने से अद्भुत फायदा होता है।)

(आगे आसन कैसा हो इसका विस्तृत वर्णन आता है। वर्तमान परिवेश में विद्युत कुचालक चीज का आसन हो यह विशेष समझने योग्य है।) आसन सुंदर, सुखद हो एवं समतल स्थान पर हो। आसन पर बैठ के अंतःकरण को एकाग्र कर सद्गुरु का स्मरण करते हुए इस सिद्धयोग (कुंडलिनी योग) का अभ्यास करना चाहिए। आदर से सद्गुरु का स्मरण करते ही चित्त आंतर-बाह्य रूप से सात्त्विक भावों से भर जाता है और अहंकार की कठोरता विलय होती है, विषयों की विस्मृति होती है, इन्द्रियों का जोर टूट जाता है, संकल्प-विकल्पों में फैला हुआ मन सिमटकर हृदय में बैठ जाता है। ऐसे ऐक्य की स्थिति जब तक सहज में प्राप्त न हो तब तक सद्गुरु-स्मरण करते रहें। फिर इसी ऐक्य के बोध वाली स्थिति में आसन पर बैठे रहना चाहिए।

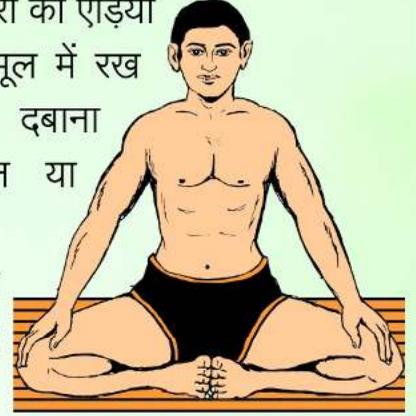
अब आसन व बंध की विधि का वर्णन करते हैं। पहले-पहल दोनों पिंडलियों को जाँघों से सटाकर पैर के तलवे ऐसे टेढ़े करने चाहिए कि वे ऊपर की ओर हो जायें (पद्मासन)।



अब दोनों पैरों की एड़ियाँ

गुदा-स्थान के मूल में रख उसे बलपूर्वक दबाना चाहिए (भद्रासन या गोरक्षासन)।

ये दो आसन साध्य होने पर मूलबंध करें :



गुदा और जननेन्द्रिय के बीच चार अंगुल का अंतर होता है (सिवनी)। उसमें से दोनों ओर डेढ़-डेढ़ अंगुल छोड़ दें तो बीच में एक अंगुल जगह बच जाती है, उस स्थान को बायें पैर की एड़ी के पिछले भाग से दबायें और उस भाग पर शरीर का वजन पड़े। दायीं एड़ी उसके ऊपर जमकर बैठ जायेगी। फिर पीठ के निचले हिस्से को इस प्रकार हलकेपन से ऊपर उठाना चाहिए, सीधा करना चाहिए जिससे यह भी भान न हो कि ऊपर का शरीर उठाया गया है या नहीं और इसी तरह दोनों टखनों को भी ऊपर उठाना चाहिए।

हे पार्थ ! इससे सारे शरीर का वजन एड़ी के केवल अग्रभाग पर स्थिर हो रहेगा। यह 'मूलबंध' है और इसे गौणरूप से 'वज्रासन' भी कहते हैं। (पद्मासन व भद्रासन के अभ्यास से मूलबंध साध्य होता है, जो कुंडलिनी-जागरण का साधन है।)

इस प्रकार मूलाधार चक्र पर ऊपर के शरीर का सारा भार पड़ता है और शरीर का निचला भाग दबता है तब आँतों में संचार करनेवाली अपानवायु ऊपर की ओर सरकने लगती है। फिर हथेलियाँ दोने की तरह होकर दायें पैर पर आ के टिक जाती हैं, कंधे ऊँचे हो जाते हैं, आँखें अर्धोन्मिलित (ऊपरवाली



पित्त की समस्याओं के लिए...



पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :
"मोबाइल फोन से सिरदर्द, आँखों की जलन और बहुत सारी गड़बड़ियाँ पायी गयी हैं । अतः मोबाइल का उपयोग कम करें । जिनको सिरदर्द हो या आँखों में जलन हो, मुँह में छाले हों उनको पित्त की तकलीफ है । वे सुबह मंजन करते समय एक कटोरी में ठंडा पानी लें । उसका एक कुल्ला मुँह में रखें, बाकी के पानी में एक-एक आँख डुबा के आधा-आधा, एक-एक मिनट मिचकायें फिर मुँह का पानी बाहर कुल्ला कर दें तो मस्तक में चढ़ी हुई गर्मी आँखों व दाँतों के द्वारा भी नीचे आयेगी ।

सुबह सूर्योदय से पूर्व स्नान करें और सर्वप्रथम अपने सिर पर पानी डालें । पैरों पर पहले पानी डालने से पैरों की गर्मी सिर पर चढ़ती है ।

शयनं पित्तनाशाय... गहरी नींद पित्त को उखाड़ फेंकती है । रात को नींद नहीं आती हो तो गुनगुने पानी में थोड़ी मिश्री डाल के सोने के आधा-पौना घंटा पहले पी लो, फिर थोड़ा घूम-फिर के सो जाओ । सोते समय श्वास अंदर जाय तो 'ॐ', बाहर आये तो '१'... श्वास अंदर जाय तो 'शांति', बाहर आये तो '२'... - ऐसी मानसिक गिनती करो । अथवा तो अच्छी नींद आने का मंत्र 'शुद्धे शुद्धे महायोगिनी महानिद्रे स्वाहा ।' जपो । इससे नींद अच्छी आयेगी ।"



उत्तम स्वास्थ्यवर्धक योग : आँवला-करेला रस



शरद ऋतु में पित्तदोष के शमन के लिए कड़वे, कसैले एवं मीठे रस का उपयोग विशेषरूप से करना चाहिए । इन रसों से सम्पन्न, विटामिन 'सी' से भरपूर, चिरयौवन व दीर्घायुष्य प्रदायक, त्रिदोषशामक 'आँवला' तथा पाचक, पित्त एवं कफ

* **पित्त की तकलीफ में** : १ से ३ चम्मच अरंडी का तेल (उम्र व प्रकृति के अनुसार मात्रा लें) गर्म पानी या दूध अथवा काली द्राक्ष के काढ़े के साथ लें । इसे रात को सोते समय अथवा सुबह खाली पेट ले सकते हैं । इससे पेट अच्छे-से साफ हो जायेगा और शरीर के अंदर जमा पित्त बाहर निकल जायेगा । जिस दिन यह प्रयोग करें उस दिन हलका आहार लें ।

* **उलटी तथा गर्मी-संबंधी समस्याओं में** : १५-२० मि.ली. आँवला रस* में १ चम्मच मिश्री मिलाकर दिन में १-२ बार सेवन करने से लाभ होता है ।



शरद ऋतु में लाभकारी पित्तशामक औषधियाँ

* **गुलकंद*** : १-१ चम्मच दिन में २ बार दूध के साथ अथवा ऐसे ही ले सकते हैं ।



* **आँवला रस*** अथवा **आँवला चूर्ण*** : ३-३ चम्मच रस दिन में २ बार १ कप पानी मिला के लें अथवा आधा-आधा चम्मच चूर्ण दिन में २ बार गुनगुने पानी से लें ।

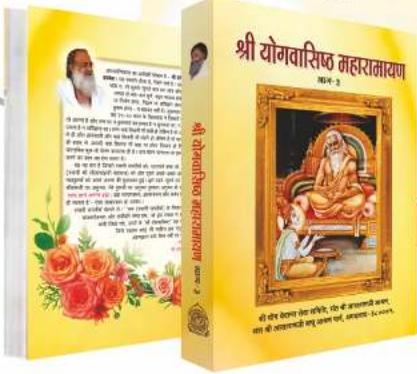
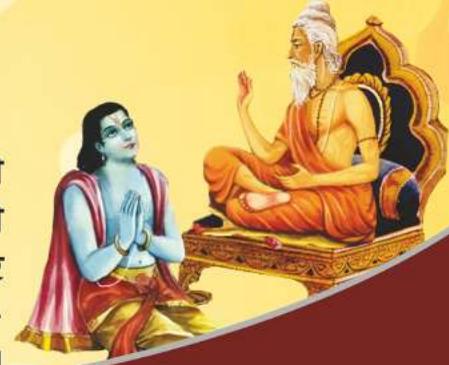
★ ये Ashram eStore से प्राप्त हो सकते हैं । (डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App)

शामक 'करेला' - इन दोनों के संयोग से बने **आँवला-करेला रस** का सेवन सोने पर सुहागा जैसा है ।

लाभ : यह रोगप्रतिकारक शक्ति (immunity) को बढ़ाने के साथ यकृत (liver)

जीवन के झुलगते सवालों व ढेरों समस्याओं के मूल कारण का निवारण

सहज में दुःख दूर करके परमात्मा के दिव्य आनंद से जीवन को सराबोर करनेवाला अद्भुत सदग्रंथ । इससे जानिये - क्या है सृष्टि का मूल और कैसे हुई जगत की उत्पत्ति ? आत्म-साक्षात्कार करने का सबसे सरल उपाय ।



आश्रम का इष्टग्रंथ

श्री योगवासिष्ठ महारामायण

(भाग १ से ४)

चारों भागों का मूल्य :

₹ ७२५ (डाक खर्च बिल्कुल मुफ्त !)



आम-गुठली की गिरी (मींगी) का मुखवास पाचक व भूखवर्धक

पोषक तत्त्वों से भरपूर यह मुखवास स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक विटामिन B12 की कमी को दूर करता है । छाती में जलन, उलटी, जी मिचलाना, कृमि आदि समस्याओं में भी लाभदायी है ।

₹ १०० ग्राम - ₹ ४०
₹ २५० ग्राम - ₹ ९०

NOURISH विटामिन B12 टेबलेट Prebiotic

* जीवनीय तत्त्वों, अमीनो एसिड्स, खनिजों से भरपूर * विटामिन B12 की कमी से उत्पन्न होनेवाली अनेकों गम्भीर समस्याओं से सुरक्षा देनेवाली * पाचनशक्तिवर्धक * प्रौढ़ावस्था व वार्धक्य में विशेष हितकारी

गुदस्वा, तम्बाकू आदि की लत छुड़ाने के लिए यह मुखवास या टेबलेट लेना हितकर है । (टेबलेट चूसकर लें ।)



क्या आप बल, बुद्धि, तेज, सौंदर्य, यौवन, धन, आयु, रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना चाहते हो ? 'हाँ' तो उपयोग करें संत श्री आशारामजी गौशाला, श्योपुर व निवाई की गीर गायों का स्वर्णक्षारयुक्त १००% शुद्ध देशी घी

इसमें हैं उपरोक्त के सिवाय कई सारे गुण : * जठराग्नि व वीर्य वर्धक तथा रुचिकर * हृदय एवं आँखों के लिए लाभकारी * दीर्घायुदायक, स्मृति व मेधा शक्ति, लावण्य, कांति वर्धक * चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन निवारक * हड्डियाँ व स्नायु बनाये सशक्त * अलक्ष्मी को दूर कर लक्ष्मीप्रदायक * मंगलदायक, रसायन (tonic) * सुंदरतावर्धक * कैंसर प्रतिरोधक * बालों को बनाये घना, मुलायम व लम्बा * दाह, पित्त आदि गर्मी संबंधी समस्याओं में भी हितकर है ।

प्राप्ति हेतु सम्पर्क : ९९२४४४८६१८, ९०९६७२७०४४



तुलसी बीज गोली

* रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धक * भूख बढ़ाने में सहायक * कृमिनाशक * शुक्र धातु वर्धक * आँतों में संचित मल को निकालने में लाभदायी * हृदय के लिए बलप्रद * त्वचा के वर्ण को निखारने में सहायक

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 ।



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



सत्र २०२२-२३ की बोर्ड-परीक्षाओं के उत्कृष्ट परिणाम

रायपुर (अंग्रेजी माध्यम), इंदौर, धुलिया (अंग्रेजी माध्यम), जयपुर व लुधियाना गुरुकुल के १०वीं बोर्ड के परीक्षा-परिणाम १००% रहे। रायपुर (विज्ञान), अहमदाबाद व छिंदवाड़ा गुरुकुल के १२वीं बोर्ड के परीक्षा-परिणाम १००% रहे।

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 Aug 2023

१०वीं राज्य बोर्ड परीक्षा-परिणाम (PR = Percentile Rank)



रूपाली साहू रायपुर ९३%	गार्गी साहू रायपुर ९९.८%	चौहान यशवी राजकोट ९८.८४ PR	देवेन्द्र खिलचीपुर ८८%	असारी कौशिक दंतोड़ ९८.९ PR	उपाध्याय गौतम अहमदाबाद ९७.५ PR	गरिमा साहू रायपुर ८५.८%	चैतन्य पाटिल धुलिया ८४.५%	जेपार रोशनी राजकोट ९५.८८ PR	शिवानी खिलचीपुर ८३%
------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



पटेल जानवी बेन दंतोड़ ९४.९३ PR	दीवान चैतन्यधर अहमदाबाद ९४.५४ PR	सादत परस दंतोड़ ९३.७२ PR	असारी चंदन बेन सरकी लिमड़ी ९३.४३ PR	चन्द्रलकर वैष्णवी धुलिया ७९%	चौधरी मनोज सूरत ९९.२६ PR	काटिया उदय राजकोट ९०.९२ PR	प्रजापति कृष्णा अहमदाबाद ८९.५४ PR	ठाकरे कल्पेश सूरत ८७.०६ PR	कलब दृष्टि बेन सरकी लिमड़ी ८४.५६ PR
--------------------------------------	--	--------------------------------	---	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---	----------------------------------	---

१०वीं सी.बी. एस.ई. बोर्ड परीक्षा-परिणाम



कृति कुकरेजा छिंदवाड़ा ९७.४%	आस्था नोतानी छिंदवाड़ा ९३.४%	हरिओम चौबे जयपुर ९२.२%	अनघ तिवारी छिंदवाड़ा ९०.४%	पियूष मीणा जयपुर ९०.४%	अंकित कुमार छिंदवाड़ा ८९.४%	योगेश जयपुर ८७.६%	कनिष्क मेवाड़ा भोपाल ८५.८%
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	----------------------------------



टिंकू कुमार आगरा ८३%	दर्शील योगी इंदौर ८२.२%	दीपांकर साहू जयपुर ८२.२%	हिमांशु बानामिया इंदौर ८९.२%	साक्षी आगरा ८९%	आयुष आगरा ७९%	मोक्षानंद पुनासिया इंदौर ७८.८%	नीरज परमार भोपाल ७६.४%
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------------------

१२वीं बोर्ड परीक्षा-परिणाम



शशांक सिंह भदौरिया भोपाल ९२.८%	आशुतोष भोपाल ९०.४%	गगन राय छिंदवाड़ा ८९%	धर्मेंश गांधी छिंदवाड़ा ८८.८%	केशव विस्त छिंदवाड़ा ८७.४%	ज्ञा हिमांशु कुमार अहमदाबाद ९८.८६ PR	अभिषेक लोधी आगरा ८६%	धीरज पटेल इंदौर ८५.४%	आयुष आगरा ८४%
--------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--	----------------------------	-----------------------------	---------------------



प्रांशु गुप्ता इंदौर ८२.८%	संसिक ओझा कोटगढ़ ८२.७%	कौशल मिश्रा भोपाल ८२.६%	मिराज चौरसिया इंदौर ८९.६%	रिषिराई डांगी खिलचीपुर ८०%	बिट्टू कुमार जयपुर ८०%	पलक सेन रायपुर ७९.६%	भगत अथर्व अहमदाबाद ९४.८६ PR	परमार मनोजकुमार अहमदाबाद ९३.४२ PR
----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---