संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

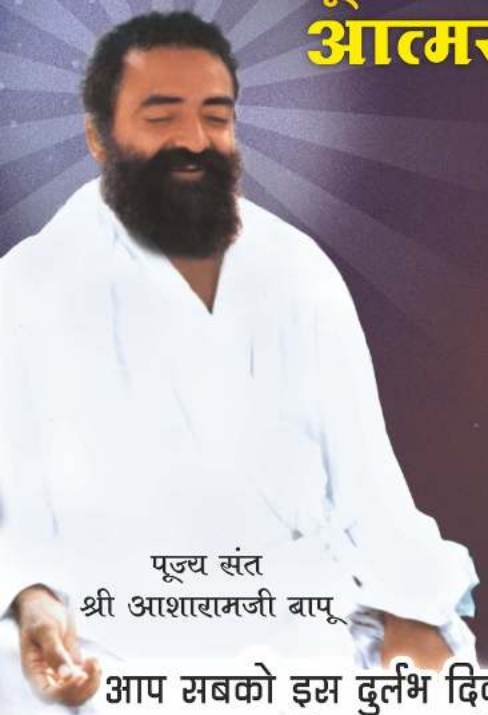
मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ सितम्बर २०२३
वर्ष : ३३ अंक : ०३ (निरंतर अंक : ३६९)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

पूरी मानवता को ईश्वरप्राप्ति हेतु उत्साहित करनेवाला दिवस

पूज्य बापूजी का ६०वाँ
आत्मसाक्षात्कार दिवस

१६ अक्टूबर

पढ़ें पृष्ठ ११

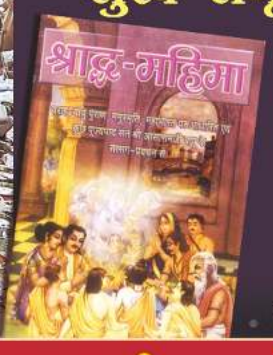


पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

पूज्य बापूजी के सद्गुरु
भगवत्पाद साँईं श्री
लीलाशाहजी महाराज

आसोज सुद दो दिवस,
संवत् बीस इक्कीस ।
मध्याह्न ढाई बजे,
मिला ईस से ईस ।।

आप सबको इस दुर्लभ दिवस की बधाई हो ! इस दुर्लभ दिवस से आपकी महात्मा बनने की, आत्मसाक्षात्कार की दुर्लभता भी सुलभता में बदल जाने की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं । – पूज्य बापूजी



सुख-समृद्धि, दीर्घायु व पितरों को तृप्ति हेतु श्राद्ध

श्राद्ध पक्ष :
२९ सितम्बर
से १४ अक्टूबर

संयम, उपवास और शक्ति की आराधना के दिन : शारदीय नवरात्रि

१५ से २३ अक्टूबर

क्या है नवरात्रि के परम कल्याणकारी नौ दिनों का महत्त्व ? अवश्य पढ़ें । १३

नवरात्रि के अंतिम ३ दिन - सप्तमी, अष्टमी, नवमी तो जरूर करना उपवास !

आशारामजी बापू निर्दोष हैं । बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि देश में कोई भी सरकारी तंत्र संत की रक्षा करने में कहीं भी खड़े नहीं होते हैं । बापूजी के साथ इतना अन्याय हुआ है और देश में कोई बोलनेवाला नहीं है ! यह सब अक्षम्य है । बापूजी को जल्द-से-जल्द न्याय मिलना चाहिए । – महंत श्री जयरामदासजी महाराज, अयोध्या १०

आई फ्लू से सुरक्षा व निवारण ३१ | कैसे पायें लक्ष्मीजी की प्रसन्नता ? ३३

तात्त्विक दृष्टि से स्वधर्म क्या है ? - पूज्य बापूजी

जिससे तुम्हारी उन्नति हो वह है 'स्वधर्म' । 'स्व' तुम हो । 'तुम' मतलब यह हाड़-मांस का पंचभौतिक शरीर नहीं, मन, बुद्धि, अहंकार नहीं, इन सबको जो जानता है वह तुम्हारा 'स्व' है।

जब नींद खुलती है तब पहले क्षण जो शांति, जो आनंद आता है वह आत्मा का है । तो सुबह-सुबह के आरम्भिक क्षणों में स्वधर्म की याद करो : 'मैं प्रातः उसीका स्मरण करता हूँ जिसके आगे से जाग्रत अवस्था आकर चली जाती है, सपना आकर चला जाता है, गहरी नींद आकर चली जाती है फिर भी जो ज्यों-का-त्यों रहता है । जो इन सब अवस्थाओं को जानता है, जिस आत्मतत्त्व-स्वरूप की सत्ता से मन स्फुरित होता है, हम उसका सुमिरन करते हैं।' महापुरुष ऐसा चिंतन करते हैं।

अनंत-अनंत ब्रह्मांडों की चेतना का अधिष्ठान जो परमात्मा है उसके साथ एकाकार होना यह कितनी ऊँची बात है ! लग जाओ इसमें, स्वधर्म में । रोज सुबह उठते ही याद करो कि 'जिस 'स्व' की सत्ता से हमारी आँखें देखती हैं, मन जगा है, मैं उसको प्रणाम करता हूँ । मैं उसका सुमिरन करूँ, मैं उसकी याद में आनंदित रहूँ... ।' यही तो करना है, और क्या है ! थोड़ी देर के बाद फिर शुभ संकल्प करो कि 'आज मैं २-४ लोगों की सेवा कर लूँगा, दसों को हँसाऊँगा... ।' नहीं कर सकते हो ? सुबह में ऐसे दान का संकल्प करो - खुशी का दान, चीज-वस्तु का दान, मान का दान, ज्ञान का दान, सत्संग का दान... । ऋषि प्रसाद देना-दिलाना, सदस्य बनाना यह भी कम नहीं है । 'आज इतने सदस्य बनाऊँगा... इस हफ्ते में इतने सदस्य बनाऊँगा... ।' तो कैसे भी शुभ संकल्प करो।

श्रीकृष्ण प्रातः उठते ही बिस्तर पर बैठे-बैठे अपने ब्रह्मस्वरूप का ध्यान करते थे, शुभ संकल्प करते थे । आप भी ऐसा ही करो । ठीक है ? नारायण... नारायण... नारायण... ॐ ॐ शांति...

ऋषि प्रसाद

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

वर्ष : ३३ अंक : ३ मूल्य : ₹ ७
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३६९
प्रकाशन दिनांक : १ सितम्बर २०२३
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
भाद्रपद-आश्विन, वि.सं. २०८०

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, 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 डाक 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) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
९५१२०८१०८१ '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...

❖ **आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी** ✻ पूज्य बापूजी के साथ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी ४
❖ **आंतर ज्योत** ✻ ...और आप सर्वशक्तिमत्ता के भंडार हो जायेंगे - स्वामी अखंडानंदजी ५
❖ **गुरु निष्ठा** ✻ शिष्य का परम धर्म ६
❖ **सुख-समृद्धि, दीर्घायु व पितरों को तृप्ति प्रदाता कर्म : श्राद्ध** ८
❖ **आप भी ले सकते हैं सामूहिक श्राद्ध का लाभ** ९
❖ **निर्विषय सुख सर्वोपरि सुख है** ९
❖ **आप कहते हैं...** ✻ कलंक बापूजी पर नहीं, सनातन धर्म पर लगाया है १०
❖ **इससे आपकी ब्रह्मज्ञान की दुर्लभता सुलभता में बदल सकती है** ११
❖ **उपासना अमृत** ✻ संयम, उपवास और शक्ति की आराधना के दिन १३
❖ **पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग**
✻ मेरे सद्गुरु कृपानिधान, सिखाते व्यवहार में ऊँचा ज्ञान १५
✻ आत्मज्ञान के लिए क्या चाहिए ? १६
❖ **ऋषि ज्ञान प्रसाद**
✻ मरते दम तक ऋषि प्रसाद की सेवा में लगा रहूँगा - पन्नालाल साहू १७
❖ **विद्यार्थी संस्कार** ✻ प्रार्थना व दृढ़निश्चय का फल १८
✻ बाहर के माहौल में पतन से कैसे बचें ? १९
❖ **विवेक दर्पण** ✻ विमल विवेक जगा के परमेश्वर के माधुर्य को पा लो २०
❖ **वेदांतिक भजन** ✻ जो कुछ है सब तेरा है २१
❖ **जीवन सौरभ** ✻ परमहंस संत भूमानंदजी के जीवन-प्रसंग २२
❖ **शास्त्र प्रसाद** ✻ दोषबुद्धि निंदनीय क्यों ? २३
❖ **एकादशी माहात्म्य**
✻ इसे पढ़ने-सुनने मात्र से होती है सब पापों से मुक्ति २४
❖ **भजनांजलि** ✻ गुरु ऊपर करूँ तन मन निछावर - संत टेऊँरामजी २५
❖ **संतों की हितभरी अनुभव-वाणी** २६
❖ **जीवन जीने की कला** ✻ योगासन की जीवन में उपयोगिता २७
❖ **दिव्य आनंद व मोक्ष दाता योग : कुंडलिनी योग** २९
❖ **शरीर स्वास्थ्य** ✻ पित्तशामक व पोषक तत्त्वों से भरपूर फल : संतरा ३०
✻ दीर्घायुष्य, आरोग्य, ओज व शक्ति प्रदायक टॉनिक ३०
✻ आई फ्लू से सुरक्षा व निवारण ३१
❖ **भक्तों के अनुभव** ✻ दैवी चिकित्सा व गुरुकृपा का अद्भुत परिणाम ३२
❖ **अनमोल कुंजियाँ** ✻ कैसे हो पितृदोष का निवारण ? ३३
✻ कैसे पायें लक्ष्मीजी की प्रसन्नता ? ३३
❖ **साधना आलोक** ✻ ...तो आपका व्यवहार साधनामय हो जायेगा ३४

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

अनादि TV
रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबल

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १० बजे म.प्र. में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९)

Asharamji Bapu | सेवाकार्य भी Asharamji Ashram | Mangalmay Digital
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

शिष्य का परम धर्म

लाहौर निवासी भाई सुजान एक अच्छे वैद्य थे । वे लोगों का उपचार तो करते पर उनका मन अशांत और बेचैन रहता था । मन की शांति कैसे मिले इसका वे चिंतन करते रहते थे । आत्मशांति की इसी खोज ने उन्हें आनंदपुर साहिब – गुरु गोविंदसिंहजी के दरबार में पहुँचा दिया । सुजानजी ने दर्शन कर मत्था टेका तो बड़ी शांति, तृप्ति मिली । उन्होंने उसी क्षण मन-ही-मन गुरु गोविंदसिंहजी को गुरु मान लिया और सोचा कि 'अब इन्हींके चरणों में रहूँगा ।'

पर गुरु गोविंदसिंहजी ने एक अनोखी ही लीला की । उन्होंने कहा : ''सुजान ! तुम वैद्य हो । दुःखियों की सेवा करने चले जाओ । उससे तुम्हें शांति प्राप्त हो जायेगी, तुम तर जाओगे । भाग जाओ !''

भाई सुजान ने निवेदन किया : ''महाराज ! किधर जाऊँ ?''

''तुम्हारी आत्मा जानती है कि किधर जाना है, आप ही ले जायेगी । बस, आनंदपुर साहिब से चले जाओ । भाग जाओ !''

इतना सुनना था कि भाई सुजान नंगे पैर ही दौड़ पड़े । भूख-प्यास का भान नहीं रहा, पैरों में छाले पड़ गये, काँटे चुभने से पैरों से खून बहने लगा फिर भी गुरु का वह बंदा रुका नहीं, बस दौड़ता ही रहा ।

सूरज डूबने को था, तभी एक गाँव के नजदीक किसी चीज से ठोकर खा के वे गिर पड़े । मुख से निकला : 'वाहे गुरु !' और वे बेसुध-से हो गये ।

लोगों ने देखा तो उन्हें गाँव में ले गये और सेवा-सुश्रूषा की । होश में आने पर गाँव के मुखिया ने उनसे पूछा : ''आपको कहाँ जाना है ?''

सुजानजी ने कहा : ''कहीं नहीं, जहाँ पर जाना था वहाँ पर आ गया । मैं वैद्य हूँ, तन-मन लगाकर रोगियों और दुःखियों की सेवा करूँगा ।''

गाँववाले बड़े खुश हुए कि 'हम गरीब हैं इसलिए हमारे गाँव में कोई इलाज करने नहीं आता था पर हे रब ! तेरा लाख-लाख शुक्र है कि तूने मेहर (कृपा) करके ऐसे सेवाभावी वैद्य को भेजा ।'

सुजानजी एक झोंपड़ी में रहने लगे । 'वाहे गुरु ! वाहे गुरु !...' सुमिरन करते, जंगल से जड़ी-बूटियाँ लाते और आये-गये रोगियों की सेवा करते । गुरुआज्ञा-पालन में उन्हें बड़ा आनंद आता, बड़ी शांति मिलती ।

गुरुआज्ञा-पालन की महिमा का वर्णन करते हुए गुरु अमरदासजी कहते हैं :

मन मेरे गुर की मंनि लै रजाइ ॥
मनु तनु सीतलु सभु थीऐ नामु वसै मनि आइ ॥

'ऐ मेरे मन ! तू गुरु की आज्ञा मानकर चल । इससे परमेश्वर का नाम मन में बसेगा और तन, मन सब शीतल होंगे (अर्थात् शांति और संतोष रूपी दिव्यता मिलेगी) ।'

आनंदपुर साहिब जाने के लिए गाँव से कई भक्त पसार होते थे । जिस समय भाई सुजानजी को रोगियों से फुरसत मिलती तो आने-जानेवालों को पानी पिलाने लग जाते । पानी पीनेवालों को कहते : 'कहो, धन गुरु कलगीधर पातशाह★ !'

जब वे भक्त गुरु गोविंदसिंहजी के दरबार में जाते तो बताते कि 'रास्ते में एक सेवक है, वह

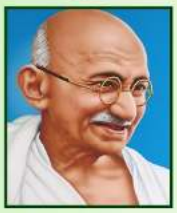
★ गुरु गोविंदसिंहजी पगड़ी में कलगी धारण करते थे इसलिए उन्हें 'कलगीधर' नाम से जाना जाता था । पातशाह = बादशाह

विद्यार्थी संस्कार

प्रार्थना व दृढ़निश्चय का फल

– पूज्य बापूजी

(महात्मा गांधी जयंती : २ अक्टूबर)



मजा तो नहीं आया, सजा मिल गयी

एक बच्चे को बीड़ी पीने का शौक लगा। उसके काका को बीड़ी पीने की आदत थी। उस बच्चे के पास पैसे थे नहीं इसलिए उसके काका बीड़ी पीकर जो टुकड़े फेंक देते थे उन्हें इकट्ठा करता, पीता और धूआँ निकालता था।

जूठी बीड़ी फूँकी... मजा तो नहीं आया परंतु सजा मिल गयी कि आदत पड़ गयी। आदत बुरी बला है। कभी बीड़ी के टुकड़े ठीक से मिलें–न मिलें तो नौकरों की जेब से पैसे चुराने लगा। कुछ हफ्ते बाद किसीने कहा कि ''अमुक प्रकार की जो वनस्पति की लकड़ी आती है उसको फूँकने से भी बीड़ी जैसा धूआँ निकलता है, मजा आता है।''

वह लकड़ी भी फूँक के देखी, उसमें भी कोई मजा नहीं आया। सोचा कि 'बीड़ी पीने से तो फेफड़े कमजोर होते हैं, निकोटिन जहर शरीर में मिश्रित होता है और मुँह से बदबू भी आती है फिर भी यह आदत...।' ऐसे करते–करते उसका अंतरात्मा धिक्कारने लगा और एक दिन वह खूब रोया। भगवान से प्रार्थना की कि 'हे भगवान ! मेरी बुरी आदत छूट जाय।...'

प्रार्थना अगर सच्चे हृदय से निकलती है तो भगवान की कृपा रक्षा कर लेती है, हमारे बाप–दादाओं की ताकत नहीं कि इतनी हमारी रक्षा कर सकें। तो भगवत्कृपा से उसकी पैसे चुराने और बीड़ी पीने की आदत छूट गयी।

बालक की चिट्ठी पढ़ते-पढ़ते बीमार पिता की आँखों से आँसू टपटप झरने लगे। पिता के हृदय की व्यथा देखकर बालक का हृदय भी ग्लानि महसूस करने लगा। चिट्ठी में लिखा था...

गलती निकालने का अचूक उपाय

उस बीड़ी पीनेवाले बालक के भाई के ऊपर २५ रुपया कर्जा हो गया था। उस बालक ने और उसके भाई ने सोचा कि 'कर्जा चुकाना है, लोग माँगते हैं तो हाथ में जो सोने का कड़ा पहना है उसमें से थोड़ा सोना बेच के चुका दें।' जो सोने का कड़ा था उसमें से थोड़ा सोना कटवा के सुनार को बेच दिया और कर्जा चुका दिया। परंतु उस बालक का अंतरात्मा कोसने लगा कि 'माता–पिता ने यह कड़ा बनवाकर दिया था और उनको बताये बिना इसमें से बेचा, यह तो चोरी है।'

पाप करते समय पता नहीं चले तो भी देर–सवेर अंतरात्मा कोसता है। सत्कर्म करते समय भले पता न चले परंतु अंतरात्मा प्रसन्न होता है, व्यक्ति निर्भीक रहता है। ब्रह्मज्ञानी की बात निराली है, वे निर्लेप हैं। साधारण व्यक्ति अगर मक्खन का एक लोंदा भी चुराता है तो चोरी है, श्रीकृष्ण कितना सारा मक्खन चुराते हैं तो भी चोरी नहीं है। श्रीकृष्ण तो प्रभावती का, औरों का भला करने के लिए उनका मक्खन बाँट देते हैं। श्रीकृष्ण तो ब्रह्मस्वरूप हैं, ब्रह्मज्ञानी हैं !

विमल विवेक जगा के परमेश्वर के माधुर्य को पा लो

– पूज्य बापूजी

जिस शरीर को छोड़ जाना है उसके अहं को सजाने में जिंदगी तबाह हो जाती है और जो साथ में रहना है उसको व्यक्ति पाता ही नहीं है क्योंकि विवेक की कमी है । लौकिक विवेक तो है परंतु सत्य-असत्य का विवेक नहीं है, सार-असार का विवेक नहीं है । सार के लिए प्रयत्न करें, असार से थोड़ा-सा उपराम हो जायें, सच्चाई का आसरा लें । बस, सारी बाजी जीत लें ।

बड़े-बड़े तीसमारखाँ संसार-सागर में डूब गये, बड़े-बड़े राजे-महाराजे प्रेत होकर भटके । राजा नृग गिरगिट व राजा अज अजगर बन गया, मुसोलिनी जैसा होशियार तानाशाह भी प्रेत हो के भटक रहा है, रावण जैसा बलवान दैत्य भी मारा जाता है लेकिन भोगी राजा थे और विमल विवेक जग गया तो विश्वामित्रजी गुरु होकर पूजे जाते हैं, भगवान श्रीराम और लक्ष्मण उनकी चरणचम्पी करते हैं ।

तो यह संसार अथाह दरिया है । 'यह पा लूँ तो सुखी हो जाऊँ... इतना कर लूँ तो सुखी हो जाऊँ... इनको यार बना लूँ तो काम आयेंगे...' ऐसा करते-करते जिंदगी के दिन नष्ट हो रहे हैं । जो हृदय में सच्चा साथी, सच्चा सहायक, सच्चा सुखदाता बैठा है, विमल विवेक की कमी के कारण उसमें मन डूबता नहीं है, उसमें बुद्धि गोता मारती नहीं है । मन-इन्द्रियाँ सोचती हैं कि 'छल-कपट करके संसार का सुख पा लूँ ।' उसी सुख-सुख में कई तबाह हो गये, कई मर गये । हजारों-हजारों दूसरे जन्म लेने के बाद फिर मनुष्य हुए और विमल विवेक की कमी के कारण फिर वही किया ।

महात्मा बुद्ध कहते थे कि 'तुम इतने जन्मों से बार-बार जन्मते-मरते आये हो कि हर जन्म के तुम्हारे आँसू इकट्ठे करें तो दरिया भी छोटा हो जायेगा । तुमने इतने जन्म पाये हैं कि हर जन्म की हड्डियाँ इकट्ठी करें तो इतना बड़ा ढेर हो जायेगा कि उसके आगे हिमालय पहाड़ भी छोटा हो जायेगा ।'

विमल विवेक की कमी के कारण 'यह मिले, यह पाऊँ, ऐसा बनूँ, वैसा बनूँ...' इसीमें मनुष्य अपना जीवन खपा देता है । अरे, कुछ पा मत, कुछ बन मत, जो है उसको जान ले ।

मन तूं जोति सरूपु है आपणा मूलु पछाणु ।
(मन तू ज्योतिस्वरूप है, अपना मूल पहचान ।)

भगवन्नाम लेते-लेते जब शांति मिलती है तो विमल विवेक उभरता है । भगवन्नाम जपते-जपते जब ध्यानस्थ होते हैं तो बुद्धि शुद्ध होती है और विमल विवेक जगता है । वकील हैं, न्यायाधीश हैं, वैज्ञानिक हैं, उद्योगपति हैं... बुद्धिमान तो धरती पर बहुत हैं, विवेकी भी बहुत हैं परंतु निर्मल मति, निर्मल विवेक वाले तो विरले ही होते हैं । इस नश्वर शरीर को पोसनेवाली बुद्धि तो पशुओं के पास भी है, इस शरीर और संसार की चीजों को पाकर सुखी होने की बेवकूफी में रमण करानेवाला विवेक तो सबके पास है । कुत्ता भी रोटी गाड़ने का विवेक रखता है कि 'फिर काम आयेगी' परंतु यह कोई विमल विवेक नहीं है । **विमल विवेक है कि अपने परमेश्वर-स्वभाव को जानें, अपने ईश्वरत्व का आस्वादन करें, अपने परमेश्वर का माधुर्य पायें, अपने अंतरात्मा की गरिमा को जानें, जगायें ।**

इसे पढ़ने-सुनने मात्र से होती है सब पापों से मुक्ति

– पूज्य बापूजी

पद्मा एकादशी : २६ सितम्बर

राजा युधिष्ठिर ने भगवान श्रीकृष्ण को प्रणाम करके पूछा : ''प्रभु ! भाद्रपद मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी का क्या नाम है और उसका माहात्म्य क्या है ?''

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : ''युधिष्ठिर ! यही बात एक बार नारदजी ने ब्रह्माजी से पूछी थी। तब ब्रह्माजी ने कहा कि ''नारद ! लोगों के मंगल के लिए तुम्हारी बुद्धि बहुत ऊँचा प्रश्न करती है। भादों के शुक्ल पक्ष की एकादशी का नाम 'पद्मा' है। यह उत्तम व्रत अवश्य करने योग्य है। मैं तुम्हें पहले की एक घटना बताता हूँ।

सूर्य वंश में मांधाता नामक बड़े धर्मात्मा राजा हो गये। वे प्रजा का पालन-पोषण अपनी सगी संतान की नाईं करते थे। सभी जाति के लोगों का वे खूब ध्यान रखते थे, उनके सभी प्रजाजन अपने-अपने कर्म में, अधिकार में सुखी रहते थे।

एक समय किसी कर्म का फलभोग प्राप्त होने पर ऐसे पवित्र राजा के राज्य में ३ वर्षों तक वर्षा नहीं हुई, अकाल पड़ा। तो प्रजा के कुछ लोग राजा के पास गये, बोले : ''राजन् ! प्रजा अन्न और जल के अभाव में त्रस्त हो रही है। जल का नाम भी 'नार' है। वह 'नार' ही भगवान का 'अयन' (निवास-स्थान) है। इसलिए भगवान का नाम नारायण है। नर-नारी का अंतरात्मा बन के बैठे हैं इसलिए भी भगवान का नाम नारायण है। नारायणस्वरूप भगवान सर्वत्र व्यापकरूप में विराजमान हैं। वे ही मेघस्वरूप होकर वर्षा करते हैं। नृपश्रेष्ठ ! इस समय अन्न के बिना प्रजा का नाश हो रहा है अतः ऐसा कोई उपाय कीजिये जिससे हमारे योगक्षेम का निर्वाह हो।''

मांधाता इतने सच्चे व पवित्र राजा थे कि वे बोले : ''राजा के पाप व दोष के कारण प्रजा को अन्न व जल से त्रस्त रहना पड़ता है और उपद्रव व मुसीबतें सहनी पड़ती हैं। परंतु प्रजाजनो ! मैंने खूब विचार करके देखा है कि इस जन्म में तो मैंने ऐसा कोई बड़ा पाप नहीं किया जिससे प्रजा को दुःख भोगना पड़े। फिर भी मैं अपना दोष ढूँढ़ने के लिए ऋषियों के आश्रम में जाऊँगा।''

मांधाता राजा के लिए राज्य, पद और सुविधाएँ कोई मायने नहीं रखती थीं। वे समझते थे कि मनुष्य-जन्म मिला है तो ध्यान, प्राणायाम, सत्संग, परोपकार करके अपने आत्मा-परमात्मा को पा लें बस ! बुद्धिमान राजा थे। राजेश्वरी अगर भोगेश्वरी हुआ तो नरकेश्वरी हो जाता है और राजेश्वरी संयमी, सदाचारी, सत्संगी हुआ तो ब्रह्मपद को पा लेता है।

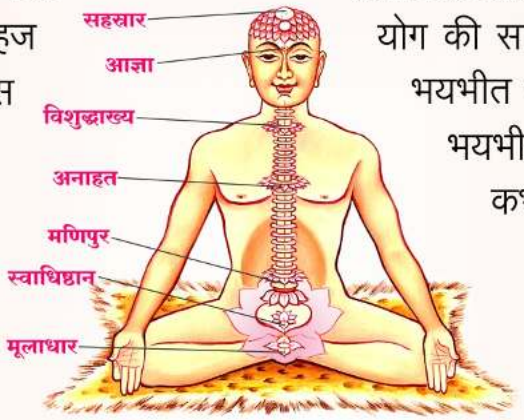
ब्रह्माजी आगे कहते हैं कि ''नारद ! राजा कुछ गिने-गिनाये लोगों को लेकर जंगल में चले गये। साधु-संतों, ऋषि-मुनियों के दर्शन करते-करते आखिर अंगिरा ऋषि के आश्रम में पहुँचे। राजा ने प्रणाम किया। ब्रह्मपुत्र अंगिरा ऋषि ने उनको यथायोग्य स्थान पर बैठने की आज्ञा दी और राज्य के सातों अंगों का कुशलक्षेम पूछा। फिर पूछा कि ''तुम्हारा आना कैसे हुआ ?''

राजा बोले : ''महाराज ! मैंने ऐसा कौन-सा पाप किया है कि मेरी प्रजा दुःख से त्रस्त है ? कुएँ में जल सूख गया, खेती नहीं हो सकती और

दिव्य आनंद व मोक्ष दाता योग : कुंडलिनी योग

(पिछले अंक में आपने कुंडलिनी-जागरण में पद्मासन, भद्रासन व मूलबंध का महत्त्व पढ़ा । **अब आगे...**)

भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं : हे पार्थ ! इस प्रकार के बंध और मुद्रा से शरीर के बाहरी अंगों पर योगाभ्यास की छाया दिखती है और तब शरीर के भीतर का वह आधार नष्ट हो जाता है जिसमें मनोवृत्तियाँ रहती हैं; कल्पनाएँ नष्ट हो जाती हैं और प्रवृत्ति शांत हो जाती है । शरीर, भाव तथा मन सहज ही विराम पाते हैं । फिर इस बात की कुछ सुध-बुध ही नहीं रह जाती कि भूख का क्या हुआ और निद्रा कहाँ चली गयी ! मल-मूत्र के आवेग भी दिखना बंद हो जाते हैं ।



मूलबंध के द्वारा बंद की हुई अपानवायु शरीर में पीछे की तरफ पलटती है और दबाव पड़ने के कारण फूलने लगती है । फिर वह कुपित होकर उन्मत्त होती है और उसी बंद स्थान में गर्जना करने लगती है और नाभि-प्रदेश में स्थित मणिपुर चक्र को धक्के देती रहती है । इसके बाद जब यह बढ़ी हुई आँधी शांत हो जाती है तब वह (अपानवायु) देहरूपी गृह को छान मार के बचपन से लेकर आज तक जितना मल अंदर जमा रहता है उस सड़े हुए समस्त मल को देह के बाहर निकाल फेंकती है । इस अपानवायु का यह तूफान देह के भीतर अन्यत्र तो कहीं मार्ग नहीं पाता इसलिए वह आँतों में प्रविष्ट होकर कफ और पित्त का आधार जो गरिष्ठ, अम्ल, स्निग्ध आदि अन्न के प्रकार हैं, उन्हें पेट में नहीं रहने देता ।

फिर यह ऊपर उठी हुई अपानवायु शुक्र, रस, रक्त, मांस आदि सप्तधातुओं के समुद्र को उलट देती है, मेद के पर्वतों को फोड़कर चूर-चूर कर देती है और हड्डियों के भीतर मिली हुई मज्जा तक को बाहर निकाल फेंकती है । नाड़ियों की आपस में पड़ी गाँठों को सुलझाती है और अवयवों का रूपांतरण करती है जिससे सामान्य दृष्टि से देखनेवाले को उनमें बिगाड़ हुआ हो ऐसा प्रतीत होता है । इस प्रकार यह अपानवायु योग की साधना करनेवाले नवसाधकों को भयभीत कर देती है परंतु साधकों को भयभीत नहीं होना चाहिए । कभी-कभार अपानवायु कुछ व्याधि उत्पन्न करती है और साथ में तुरंत ही उसका परिहार भी करती रहती है । शरीर में रहनेवाले कफ और पित्त आदि जो जलीय तत्त्व हैं तथा मांस और मज्जा इत्यादि जो पृथ्वी के अंश हैं, अपानवायु उन सबको मिलाकर एक कर देती है ।

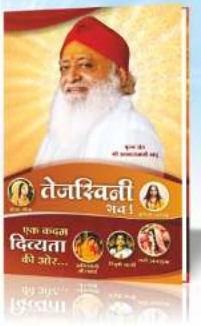
हे धनुर्धर ! इसी बीच में दूसरी ओर वज्रासन (मूलबंध को गौणरूप से 'वज्रासन' भी कहते हैं) की उष्णता 'कुंडलिनी' नामक शक्ति को जागृत करती है । जैसे कोई नागिन का बच्चा कुमकुम में नहाया हो और कुंडली मारकर सोता हो वैसे ही यह छोटी-सी कुंडलिनी साढ़े तीन फेरे की कुंडली मारकर अधोमुख हो के सर्पिणी की भाँति सोयी रहती है । विद्युत के बने हुए कंकण या अग्नि-ज्वाला की परतें अथवा शुद्ध सोने को घोंटकर बनाये हुए कुंडल की भाँति यह कुंडलिनी नाभि-प्रदेश की अत्यंत छोटी-सी संकुचित जगह में

(शेष पृष्ठ ३२ पर)

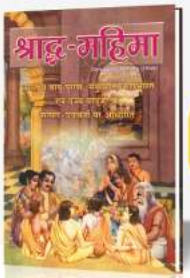
आत्मसम्मान खोते नारी-वर्ग को
निज-गौरव में जगानेवाला उत्तम मार्गदर्शन

तेजस्विनी भव !

नया सत्साहित्य



इसमें आप पायेंगे : ✲ कैसे छुएँ नारियाँ अपनी वास्तविक ऊँचाई को ? ✲ चरित्रहीनता आदि ज्वलंत समस्याओं का निवारण ✲ वास्तविक सुंदरता प्राप्त करने की सफल कुंजी ✲ कैसे करें आदर्श चरित्र का निर्माण ? ✲ भोगवादी कल्चर के शिकंजे से छूटकर कैसे चलें 'स्व' की ओर ? ₹ १०



श्राद्ध-महिमा

इसमें आप पायेंगे : ✲ उत्तम संतति, सुख, समृद्धि व शांति की प्राप्ति में क्या योगदान है श्राद्ध का ? ✲ श्राद्ध क्यों जरूरी है ? ✲ पितरों को तृप्त कैसे करें ? ✲ श्राद्ध का माहात्म्य, शास्त्रीय विधि व प्रेरक कथाएँ ₹ ९

सस्ता साहित्य, श्रेष्ठ साहित्य, पढ़िये-पढ़ाइये अवश्य !

वायुनाशक श्रेष्ठ रसायन हिंगादि हरड़ चूर्ण

यह गैस, अम्लपित्त (hyperacidity), कब्जियत, अफरा, सिरदर्द, अपच, अरुचि, मंदाग्नि एवं पेट के अन्य छोटे-मोटे असंख्य रोगों के अलावा खाँसी, संधिवात, हृदयरोग, सर्दी, कफ तथा स्त्रियों की मासिक धर्म की पीड़ा में लाभप्रद है ।

संतकृपा चूर्ण

ताजगी, स्फूर्ति एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए संत-महात्मा की प्रेरणा-प्रसादी

पेट के अनेक विकार, जैसे कब्ज, गैस की तकलीफ, बदहजमी, अरुचि, भूख की कमी, अम्लपित्त (hyperacidity), कृमि तथा सर्दी, जुकाम, खाँसी, सिरदर्द आदि दूर करने में कारगर तथा विशेष शक्ति, स्फूर्ति एवं ताजगी प्रदायक चूर्ण ।

केसर, मकरध्वज व चाँदी युक्त स्पेशल च्यवनप्राश

देशी गाय के घी, आँवला व अनेक जड़ी-बूटियों से निर्मित

✲ स्मरणशक्ति, बल, बुद्धि, स्वास्थ्य, आयु एवं इन्द्रियों की कार्यक्षमता वर्धक ✲ रोगप्रतिकारक शक्ति, नेत्रज्योति व स्फूर्ति वर्धक ✲ हृदय व मस्तिष्क पोषक ✲ फेफड़ों के लिए बलप्रद ✲ ओज, तेज, वीर्य, कांति व सौंदर्य वर्धक ✲ हड्डियाँ, दाँत व बाल बनाये मजबूत ✲ क्षयरोग में तथा शुक्रधातु के व मूत्र-संबंधी विकारों में उपयोगी ✲ वात-पित्तजन्य विकारों में तथा दुर्बल व्यक्तियों हेतु विशेष हितकर ।

निरापद वटी

यह संक्रमण का नाश कर तद्जन्य बुखार, कफ, खाँसी, कमजोरी आदि लक्षणों से शीघ्र राहत दिलाती है ।

हृदयामृत टेबलेट

यह हृदयसंबंधी समस्याओं, जैसे - हार्ट ब्लॉकेज, हृदय की कमजोरी व धड़कन का अनियमित होना, हृदय का दर्द या गति रुक जाना आदि में लाभदायी है ।

हृदय सुधा सिरप

यह हृदय की तरफ जानेवाली तमाम रक्तवाहिनियों को खोलने में मदद करता है । यदि आप हृदयरोग से पीड़ित हैं और डॉक्टर ने बायपास सर्जरी करवाने के लिए कहा है तो उससे पहले इस सिरप का प्रयोग अवश्य करें ।

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

ऋषि प्रसाद सम्मेलनों में गुरुसेवा का संकल्प

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 Sep 2023

पूज्य बापूजी द्वारा स्पर्शित मालाएँ पाते सौभाग्यशाली पुण्यात्मा

ऋषि प्रसाद के सद्ज्ञान का घर-घर अलख जगाते पृथ्वी पर के देव

तेजस्विनी अभियान द्वारा हो रहा छात्राओं का सर्वांगीण विकास

जम्मू में अमरनाथ यात्रियों में भोजन-प्रसाद वितरण

उदयपुर में योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम

लंदन (यू.के.) में ऋषि प्रसाद एवं सत्साहित्य वितरण

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

आश्रम के मासिक प्रकाशन ऋषि प्रसाद, ऋषि दर्शन व लोक कल्याण सेतु की सदस्यता हेतु स्कैन करें : Rishi Prasad Rishi Darshan Lok Kalyan Setu

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, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक** : श्रीनिवास र. कुलकर्णी