

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी  
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०२४  
वर्ष : ३३ अंक : ८ (निरंतर अंक : ३७४)  
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

## महाशिवरात्रि

८ मार्च

पढ़ें पृष्ठ ११



शिवरात्रि के जागरण, उपवास, ध्यान आदि का फल ऐसा हो, ऐसा हो कि तुम्हारे लिए जो शिवजी चाहते हैं उस ब्राह्मी स्थिति, आत्मानुभूति के खजाने की कुंजी तुम्हारे हाथ लग जाय । - पूज्य बापूजी

पूज्य संत  
श्री आशारामजी  
बापू

होली जैसे अनेक सांस्कृतिक पर्वों का पुनरुत्थान एवं बहुविध समाज का हित करनेवाले पूज्य बापूजी की समाज को आज अत्यंत आवश्यकता है ।

**हौली पर्व**

पृष्ठ १२

२४ व २५ मार्च

**पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए... ✨**

**पूज्य बापूजी के यथानुकूल इलाज के लिए राहत की माँग ✨**

**देश के साथ विदेशों में भी हो रही बापूजी की रिहाई की माँग ✨ एवं ✨**

संत आशारामजी बापू अस्वस्थ हैं और उनकी ८६ वर्ष की आयु है तो उन्हें यातना न देकर के उनकी रिहाई होनी चाहिए । - मलूक पीठाधीश्वर जगद्गुरु स्वामी श्री राजेन्द्रदासजी



# बापूजी के स्वास्थ्य की गम्भीरता को देखते हुए



# उठ रही रिहाई की माँग



पूज्य बापूजी के स्वास्थ्य की गम्भीरता को देखते हुए विभिन्न धर्मप्रेमी, समाजसेवी संगठन, संत-समाज, प्रसिद्ध हरितियाँ उचित उपचार हेतु उनकी त्वरित रिहाई की माँग कर रहे हैं।

## विश्व हिन्दू परिषद, गुजरात द्वारा शीर्ष जनप्रतिनिधियों को भेजे पत्र का सारांश

माननीय नरेन्द्रभाई मोदीजी

माननीय प्रधानमंत्रीश्री

देश-विदेश में हमारी सनातन संस्कृति का प्रचार-प्रसार करनेवाले, वनवासी क्षेत्रों में धर्मांतरण के खिलाफ बुलंद आवाज उठानेवाले ८६ वर्षीय परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ११.५ वर्षों से राजस्थान के जोधपुर सेंट्रल जेल में हैं। वर्तमान में उनकी तबीयत बहुत खराब और चिंताजनक है। जोधपुर एम्स अस्पताल (AIIMS) के अनुसार उनके हृदय की ३ धमनियों में (९९%, ९०%, ८०-८५%) ब्लॉकेज हैं एवं आँतों में अल्सर के कारण भारी रक्तस्राव हो रहा है। ७ बोतलें खून की भी चढ़ चुकी हैं। ऐसी गम्भीर परिस्थिति में बीमारी और उम्र के अनुकूल उपचार त्वरित उपलब्ध करवाना अत्यंत आवश्यक है। अतः विश्व हिन्दू परिषद, गुजरात अंतरात्मा से आपसे प्रार्थना करता है कि सनातन धर्म के प्रचार-प्रसार एवं राष्ट्रोत्थान में उनके योगदान को देखते हुए वयोवृद्ध अवस्था में उनके प्रति सहानुभूतिपूर्ण अभिगम अपनाते हुए योग्य कार्यवाही करने की कृपा करें।

अशोक रावल

क्षेत्र मंत्री, विश्व हिन्दू परिषद, गुजरात

(श्री अशोक रावलजी ने यह पत्र केन्द्रीय गृहमंत्री श्री अमित शाहजी तथा गुजरात के मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई पटेलजी व राजस्थान के मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्माजी को भी भेजा है।)

## हिन्दू युवा वाहिनी द्वारा भेजे गये पत्र का सारांश

माननीय श्री नरेन्द्र दामोदरदास मोदीजी

प्रधानमंत्री, भारत सरकार

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के विषय में संज्ञान लेते हुए उन्हें शीघ्रातिशीघ्र पैरोल पर रिहा किया जाय ताकि वे उत्तम उपचार लेकर जल्दी स्वस्थ हों। संतश्री के द्वारा हिन्दू धर्म के उत्थान के लिए किये गये कार्यों से आपश्री कदापि अनभिज्ञ नहीं हैं। हमारे देश में तो आतंकवादियों के भी मानव-अधिकारों का ध्यान रखा जाता है। उनके लिए देश का सर्वोच्च न्यायालय आधी रात में भी खुल जाता है। राम मंदिर की कार सेवा से लौट रहे रामभक्तों को गोधरा में जिंदा जलानेवालों को भी जमानत दी गयी है तो फिर देश के एक हिन्दू संत के साथ इतना अन्याय क्यों? इस गम्भीर विषय पर स्वतः संज्ञान लेते हुए संत श्री आशारामजी बापू को उनके स्वास्थ्य की अनुकूलता के अनुसार उत्तम उपचार उपलब्ध कराया जाय और संतश्री की कारागार-मुक्ति की ओर सफल पुरुषार्थ का अनुमोदन आपश्री के द्वारा पूर्ण किया जाय।

विक्रमसिंह राठौड़

राष्ट्रीय अध्यक्ष, हिन्दू युवा वाहिनी

# ऋषि प्रसाद

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

वर्ष : ३३ अंक : ८ मूल्य : ₹ ७  
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३७४  
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०२४  
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)  
माघ-फाल्गुन, 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 मैनुफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों,  
पोंटा 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 मैनुफेक्चरर्स' (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' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२

95122021021 'Rishi Prasad'   
ashramindia@ashram.org

www.ashram.org www.rishiprasad.org  
www.asharamjibapu.org

सदस्यता शुल्क (डक 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 |

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

## इस अंक में...

- ❖ क्यों आवश्यक है संगठन की एकसूत्रता ? ४
- ❖ गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त संत आशारामजी बापू के जीवन की रक्षा हेतु उनके यथानुकूल इलाज के लिए राहत की माँग - पत्रकार निलेश ठक्कर ५
- ❖ प्रार्थना का सामर्थ्य ❖ सच्चे हृदय की पुकार परमेश्वर अवश्य सुनते हैं ६
- ❖ संकल्पशक्ति का अथाह सामर्थ्य ७
- ❖ पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए अवश्य करें इसका जप ८
- ❖ सामयिक घटनाएँ ❖ 'वेलेंटाइन डे' के नाम पर बढ़ रहा बाजारीकरण... ९
- ❖ हम गुरु संदेश सुनाते हैं - संत पथिकजी १०
- ❖ मंगलमय संदेश ❖ भावभरा गुरु-संदेश १०
- ❖ पर्व मांगल्य ❖ आत्मशिव को कैसे पायें ? ११
- ❖ आनन्दस्वरूप के ज्ञान-माधुर्य को जगाने का उत्सव १२
- ❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग ❖ प्राणिमात्र के हितचिंतक एवं सर्वसमर्थ हैं बापूजी ! ❖ गुरुसेवा से अकाल मृत्यु टली १४, १५
- ❖ द्वन्द्वों से मुक्ति और अद्वैत की प्राप्ति १६
- ❖ ऋषि प्रसाद बाल सेवा मंडल से बच्चे हो रहे होशियार... १७
- ❖ विद्यार्थी संस्कार ❖ इनका हस्ताक्षर पूरे ब्रह्मांड में मायने रखता है १८
- ❖ तेजस्वी युवा ❖ जीवन के ओज की रक्षा कैसे करें ? २०
- ❖ मोह की चादर फाड़ने का प्रधान साधन - श्री हनुमानप्रसाद पोद्दारजी २१
- ❖ संत ज्ञानेश्वरजी के श्रीमुख से निःसृत 'गीता माहात्म्य' २१
- ❖ साधना निधि ❖ बुद्धि शुद्ध हो तो घसियारिन का उपदेश भी लग जाता है २३
- ❖ प्रसंग माधुरी ❖ भागकर कहाँ जाओगे ? २४
- ❖ जीवन सौरभ ❖ बालक पुरुषोत्तम का भगवत्प्रेम २५
- ❖ संतों की हितभरी अनुभव-वाणी २६
- ❖ बापूजी के स्वास्थ्य के लिए इतना तो सरकार को करना चाहिए २७
- ❖ पूज्यश्री की प्रेरणा से पुण्यभूमि में निःशुल्क अनुष्ठान-योजना २७
- ❖ खबर विदेश की ❖ ...देश के साथ विदेशों में भी हो रही बापूजी की रिहाई की माँग - अलख महता २८
- ❖ भक्तोंके अनुभव ❖ घोर शराबी से बना समाजसेवक - पुसऊराम उड्डे २९
- ❖ शरीर स्वास्थ्य ❖ अजीर्ण की निवृत्ति हेतु रखें इन बातों का ध्यान ३०
- ❖ कैसे तैयार करें औषधीय गुणों से युक्त पुष्टिकर दूध ? ३१
- ❖ बहुचर्चित व लोकप्रशस्त रहा तुलसी पूजन दिवस - धीरज चव्हाण ३२
- ❖ १३०० विद्यालयों में मनाया गया तुलसी पूजन सप्ताह ३३
- ❖ विदेशियों को भाया तुलसी पूजन दिवस ३३
- ❖ अनमोल कुंजियाँ ❖ इससे घर के झगड़े प्रेम में बदल जायेंगे ३४

## विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  <p>रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे टाटा प्ले (चैनल नं. ११६१), एयरटेल (चैनल नं. ३७९) व म.प्र., छ.ग., उ.ख. के विभिन्न केबल</p> |  <p>रोज रात्रि १० बजे म.प्र. में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९)</p> |  <p>Asharamji Bapu</p> |  <p>Asharamji Ashram</p> |  <p>Mangalmay Digital</p> |
|   |   |   |   |  |

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



## गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त

# संत आशारामजी बापू के जीवन की रक्षा हेतु उनके यथानुकूल इलाज के लिए राहत की माँग

— पत्रकार निलेश ठक्कर, संवाददाता, टी.वी. टाइम्स

अपने स्वास्थ्य की रक्षा हेतु यथानुकूल उपचार कराना यह हर व्यक्ति का मौलिक अधिकार है। इस बात को सुपुष्ट करते हुए सर्वोच्च एवं उच्च अदालतों द्वारा भी समय-समय पर दिशानिर्देश दिये जाते रहे हैं।

२०२२ में दिल्ली उच्च अदालत ने जेल में सजा काटनेवालों को लेकर इस विषय पर कहा था : 'खराब स्वास्थ्य के आधार पर अंतरिम जमानत देने में उदारता बरती जानी चाहिए। व्यक्ति की सेहत ठीक रहे यह सबसे जरूरी है। उसकी सेहत से संबंधित समस्याओं का राज्य सरकार ध्यान रखे, न्यायपालिका को भी इसे सतर्कता और संवेदनशीलता के साथ देखना चाहिए।'

यह हर नागरिक का ऐसा संवेदनशील मौलिक अधिकार है जिसकी रक्षा होनी ही चाहिए।

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू झूठे आरोपों के तहत पिछले ११.५ वर्षों से भी अधिक समय से कारागार में हैं। वहाँ जाने के बाद उनके शरीर में कई गम्भीर समस्याएँ उत्पन्न हुई हैं और दिनोंदिन उग्र हो रही हैं। ऐसे में उनके द्वारा अपने अनुकूल उपचार के लिए कई बार याचिका लगायी गयी है किंतु इसके लिए भी अभी तक उन्हें एक दिन के लिए भी पैरोल या जमानत नहीं दी गयी है।

पिछले ३ महीनों में बापूजी को कई बार आपातकाल की स्थिति में जोधपुर के एम्स अस्पताल में दाखिल करना पड़ा है। उनको हृदय की रक्तवाहिनियों में अवरोध (blockage) की

समस्या पायी गयी। इसी दौरान उन्हें आँतों में रक्तस्राव की तकलीफ होने से शरीर से खून बहना शुरू हो गया था। इसके कारण हीमोग्लोबिन जो कि १३ से ऊपर होना चाहिए वह एक समय ७ तक पहुँच गया था। जीवन-रक्षा हेतु उन्हें ७ यूनिट खून भी चढ़ाया गया है।

जोधपुर जेल में रखे जाने से पूर्व पूज्य बापूजी की ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया बीमारी, जो सबसे ज्यादा दर्दनाक होती है, वह भी अनुकूल उपचार द्वारा नियंत्रित थी पर पिछले ११.५ वर्षों से अधिक समय से उनके अनुकूल उपचार के लिए राहत न मिलने से वह अनियंत्रित होती गयी। साथ ही, ८६ वर्ष की इस वयोवृद्ध अवस्था में उनके शरीर को हृदयरोग, पौरुष ग्रंथि की वृद्धि (prostate enlargement), संधिवात (arthritis) एवं रक्ताल्पता (anaemia) आदि कितनी ही नयी बीमारियों ने भी घेर लिया है।

हर शरीर की अपनी प्रकृति होती है, रोग-निवृत्ति के लिए उसके अनुरूप वातावरण की आवश्यकता होती है। किसी प्रकार की दवाइयाँ उसको अनुकूल पड़ती हैं तो किन्हीं से दुष्प्रभाव होता है... ऐसे कई कारक (फैक्टर) होते हैं जो स्वास्थ्य-लाभ के लिए जरूरी होते हैं।

यही कारण है कि जेल में रखे गये व्यक्तियों के लिए अनुकूल उपचार करने हेतु राहत देने का प्रावधान कानून में है। इसीके तहत अदालतों द्वारा स्वास्थ्य के लिए अनुकूल स्थानों में, अनुकूल उपचार-पद्धतियों से इलाज हेतु जमानत अथवा

# आत्मशिव को कैसे पायें ?

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : - पूज्य बापूजी

न मां दुष्कृतिनो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः ।...

“जो मनुष्यों में अधम हैं वे मुझ आत्मशिव को, आत्मकृष्ण को नहीं भजते हैं क्योंकि माया ने उनका ज्ञान हर लिया है ।”

‘यह पाऊँ, वह पाऊँ...’ पहले जो था नहीं, वह मिलेगा तो भी छूट जायेगा । पहले जो था, अभी है, बाद में रहेगा उसको तो सहज में पा सकते हैं । लेकिन जो सहज में पा सकते हैं और जिसे खोने का भय नहीं, उधर को जो नहीं जाते, उनकी बुद्धि मारी गयी है । और वे धनभागी हैं जिनकी बुद्धि में भगवान और सत्संग का महत्त्व है । वे भगवान का रस, ज्ञान, आनंद पाते हैं और भगवान शाश्वत हैं तो उस शाश्वतता में एकाकार हो जाते हैं; कुछ बनते नहीं हैं, जो है उसको जान लेते हैं ।

माययापहतज्ञाना आसुरं भावमाश्रिताः ॥

(गीता : ७.१५)

‘मा...या’, जो हो नहीं और सच्ची दिखे । बचपन सच्चा लगता था, रहा नहीं । सुख सच्चा लगता था, चला गया । दुःख सच्चा लगता था, चला गया किंतु उसको जाननेवाला सत्यस्वरूप अब भी है, मरने के बाद भी रहता है । हम उस शिवस्वरूप की उपासना करते हैं । ॐ... ॐ... ॐ...

वह शिव-तत्त्व ही ब्रह्मा, विष्णु, महेश रूप है । कृष्णरूप, रामरूप, गुरुरूप... एक ही परमेश्वर अनेक रूपों में भासता है । जैसे एक ही समुद्र अनेक किनारों से, अनेक तरंगों से, अनेक तटों

से, अनेक राज्यों, राष्ट्रों से अनेक प्रकार का भासता है, ऐसे ही वह एक ही परब्रह्म-परमात्मा अनेक रूप में विराजमान है । हम उसको आत्मरूप से, सर्वेश्वररूप से स्नेह करते हैं । ॐ... ॐ... ॐ...

शिव पुराण में आता है कि शिवजी ने ब्रह्माजी और विष्णुजी को उपदेश दिया : “मेरे दो रूपों की ऋषियों ने पूजा के लिए व्यवस्था की है - एक तो मेरे सर्प, जटा, बाघम्बर वाले रूप की, दूसरी शिवलिंग की अर्थात् निराकार रूप की (अंग-आकाररहित रूप के प्रतीक की) । ॐकार के जप से शिवलिंग की पूजा होती है और ‘ॐ नमः शिवाय’ मंत्र के जप से मेरी मूर्ति की । इस प्रकार मेरी पूजा-अर्चना करने से पूजक का भाव शुद्ध होते-होते उसके लिए मुझ आत्मशिव को पाना सुलभ हो जाता है ।”

मंत्रोपासना करते-करते जब उपासक ब्रह्मवेत्ता गुरु के सत्संग से शिवजी के तात्त्विक रूप के विषय में सुनेगा, उसका मनन-निदिध्यासन करेगा तो पता चलेगा कि वे कितने सहज-स्वाभाविक हैं, नित्य प्राप्त हैं !

## आत्मस्थिति की तरफ जाने का सुंदर मार्ग

लम्बा श्वास लेकर ‘ॐ’ का दीर्घ उच्चारण करो - ओऽऽ... म्... इसमें शुरुआती ‘अ’ और आखिरी ‘म्’ के बीच निःसंकल्प अवस्था आयेगी, मन इधर-उधर नहीं जायेगा, आत्मशिव में स्थिति होने लगेगी ।

यह आत्मस्थिति की तरफ जाने का बहुत सुंदर मार्ग है । इस प्रकार सभी साधक रोज १५-२०-२५ मिनट अभ्यास करो तो आप दीक्षा के



## द्वन्द्वों से मुक्ति और अद्वैत की प्राप्ति

मन का निग्रह कैसे किया जाय इस बारे में बताते हुए भगवान श्रीकृष्ण उद्धवजी से कहते हैं : “मन ही सुख-दुःख का कारण है और संसार भी मनःकल्पित है। जिसे संसार का दुःख नष्ट करना हो उसे अवश्य ही मन पर काबू पाना चाहिए क्योंकि मन के सिवाय दुःख देनेवाला त्रिभुवन में दूसरा कोई नहीं। मन अत्यंत चंचल है, वह सहसा स्थिर नहीं रहता। इसलिए जिससे भेदभाव दूर हो सके ऐसा विचार करने का अवसर उसे दिन-रात देना चाहिए।



मन कहीं विवेक को धोखा न दे सके इसलिए मन एवं विवेक – इन दोनों के हाथों में बेड़ियाँ डालकर इन्हें दिन-रात (सदा) एक साथ रखना चाहिए। यदि मन विकल्प उत्पन्न करने के लिए दौड़ना चाहे तो उस विकल्प का खात्मा करने के लिए विवेक तत्पर हो के खड़ा मिलता है और जहाँ मन की अधर्म की ओर मुड़ने की सम्भावना दिखती है वहाँ विवेक उसे भगाने के लिए दौड़कर आ जाता है। मन यदि काम-क्रोध के पास जाकर बैठता है तो विवेक उसके केश पकड़ के उसे पीछे खींचता है। मन यदि निंदा के पास जाता है तो विवेक उसे चपत मारता है। मन विषयों की ओर जाने की बात करता है तो विवेक उस पर वैराग्यरूपी लाठी से प्रहार करता है। मन कल्पना के पीछे भागने लगता है तो विवेक उसे तत्काल वहाँ से भगा देता है। परस्त्री तथा पराये धन की इच्छा कर यदि मन उस ओर दौड़ने लगता है तो विवेक वहाँ जा के भीषण युद्ध शुरू कर देता है।

इस प्रकार मन और विवेक में झगड़ा प्रारम्भ होकर शिकायत सद्गुरु के सामने आती है। उसका

न्याय करने के लिए वे उन दोनों को अद्वैत के बाड़े में बंद कर देते हैं। उस स्थान को देखते ही मन का अपना स्वभाव नष्ट हो जाता है और देह का अहंभाव छोड़कर मन विवेक के साथ एकाकार हो जाता है। वहाँ मन अपना मनपना भूल जाता है और विवेक भी मन का आकलन करना भूल जाता है। जीव का जीवत्व नष्ट हो जाता है और वह अद्वैत का ज्ञान होने से अपने पूर्ण परब्रह्मस्वरूप का अनुभव कर लेता है।

सुवर्ण के सर्पाकार अलंकार बनार्ये तो उस पर नाग के ही अनुरूप फन, पूँछ आदि सुशोभित रहते हैं, नाग के आकार का वह अलंकार तोड़ा न जाय तो भी सुवर्ण सुवर्ण के ही रूप में होने के कारण उसे नागपने (अपने आकार) का भान नहीं रहता। उसी प्रकार अपने पूर्ण ब्रह्मस्वरूप को जानकर संसार के आकार-प्रकार आदि-आदि में कोई परिवर्तन किये बिना ही जीव अपना जीवत्व भूल जाता है और मन अपना मनपना भूल जाता है। विवेक की ऐसी युक्ति से मन मेरे स्वरूप में प्रवेश करता है। जहाँ मन का मनपना फुरता नहीं, उसीका नाम मनोनिग्रह है। हे चतुरचित्त-चिंतामणि ! हे विवेकचक्रवर्ती चूड़ामणि ! हे भक्तशिरोमणि उद्धव ! तुम मनोनिग्रह करने का प्रयास करो।”

श्रीकृष्ण मानो प्रेमभाव में आकर पागल हो गये थे, वे उद्धव से बोले : “अरे भई ! तुम यहाँ लगन के साथ आदरपूर्वक मनोनिग्रह करो। जो लगनपूर्वक मन का निग्रह कर मन से उत्पन्न होनेवाले भेद का त्याग करता है, उसे जिस प्रकार माँ अपने बच्चों को नहीं छोड़ती, उसी प्रकार शांति नहीं छोड़ती। सच्ची आत्मशांति यदि मन में रच-



## विद्यार्थी संस्कार



# इनका हस्ताक्षर पूरे ब्रह्मांड में मायने रखता है

भगवान शिवजी कहते हैं :

विद्या धनं बलं चैव तेषां भाग्यं निरर्थकम् ।  
येषां गुरुकृपा नास्ति अधो गच्छन्ति पार्वति ॥

उनकी विद्या, उनका धन, उनका बल और उनका भाग्य सब निरर्थक हो जाता है, जिनके जीवन में सद्गुरु की कृपाप्रसादी नहीं है ।

श्रीरामजी की और रावण की राशि एक ही थी । रामजी पर गुरु की कृपा थी और रावण पर अहं की कृपा थी । शूर्पणखा और शबरी - दोनों की राशि एक थी फिर भी शूर्पणखा का कैसा

जीवन और शबरी का कैसा ! ऐसे ही कंस की और कृष्ण की राशि भी एक ही थी । 'यह तो इस राशि का है...' नहीं, राशि कैसी भी हो, जब सद्गुरु मिलते हैं तो जीवन में चमक आ जाती है और अहं मिलता है तो पतन आ जाता है ।

मैंने सुनी है एक कहानी । सूर्य अस्त हो रहा था । एक लकड़हारा लकड़ियों का गड्ढर बनाकर आवाज मारता है : "है कोई भगवान का, अल्लाह का प्यारा ?"

चहुँओर आवाज मारी तो एक रेशमी कपड़ों से सजा-धजा जवान घोड़े को भगाते हुए आया । घोड़े से उतरा और लकड़हारे के सिर पर गड्ढर चढ़वाया । गड्ढर चढ़वाते-चढ़वाते उस युवक ने पूछा : "कितने कमाता है ?"

लकड़हारा : "मिल जाता है पेट भर जाय उतना, ४-६ आने तक मिल जाते हैं ।"

उस जमाने में ६ आने में ६ व्यक्ति खा लेते

थे । उसको पता नहीं था

- पूज्य बापूजी

कि ये जहाँपनाह खुद हैं । युवक आगे गया और अपने मंत्रियों को बोला : "वह जो लकड़ियाँ लेकर आ रहा है उसको अपने घर मत जाने देना । उसका रास्ता रोककर राजदरबार में ले आना । मेरा परिचय मत देना ।"

ऐसा ही हुआ, सब जगह से रास्ता रोकते-रोकते लकड़हारे को सीधा राजदरबार में पहुँचा दिया ।

उसने देखा : "अरे ! इसी रेशमी कपड़ेवाले ने अभी

तो मेरे को जंगल में भारा उठवाया । क्या ये ही जहाँपनाह महमूद साहब हैं ?"

महमूद ने पूछवाया : "पूछो, लकड़ियाँ कितने में देगा ?"

मंत्री ने पूछा : "ये लकड़ियाँ कितने में देगा ?"

लकड़हारा : "अब ये नहीं बिकेंगी । अब नहीं बेचूँगा ।"

"क्यों ?"

"जहाँपनाह का हाथ लगा है ।"

महमूद ने कहा : "हमें चाहिए, कितने में दोगे ?"

"जहाँपनाह ! अब इसका मूल्य मैं नहीं बता सकता ।"

"तूने तो कहा था ४-६ आने में बिकती हैं । तो ले ले ६-८ आने ।"

बोले : "नहीं-नहीं, अब नहीं बेचनी । अब



# अजीर्ण की निवृत्ति हेतु रखें इन बातों का ध्यान

## भोजन करें बुद्धिपूर्वक

वर्तमान में अधिकांश लोग पेट के रोगों से, विशेषतः अजीर्ण से ग्रस्त देखे जाते हैं। इसका कारण है भोजन में स्वास्थ्य नहीं बल्कि स्वाद की प्रधानता, भोजन-संबंधी नियमों का अज्ञान या उन्हें महत्त्व न देना, भूख से ज्यादा खाना, जले हुए या भलीभाँति न पके भोजन, बासी आहार, पनीर, मावा आदि देर से पचनेवाले पदार्थों का सेवन, देर रात को या जल्दी-जल्दी भोजन करना आदि।

चरक संहिता के अनुसार पूर्व में सेवन किया हुआ आहार पच जाने पर ही भोजन करना चाहिए। अजीर्ण में भोजन करने से पहलेवाले आहार का अपचित रस बाद के आहार के रस के साथ मिश्रित होने पर सभी दोषों को शीघ्र प्रकुपित करता है। अतः पूर्व का भोजन भली प्रकार पचने पर ही भोजन करें।

प्रतिदिन पैदल भ्रमण, आसन, व्यायाम आदि करें। खूब चबा-चबाकर भोजन करें। जल्दी-जल्दी भोजन करने से जठराग्नि को भोजन पचाने में अधिक श्रम पड़ता है और पाचक रस भी उचित रूप में उत्पन्न नहीं हो पाता।

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : "पहले का खाया हुआ खाना पचा-न पचा और दूसरा खाया तो आम (कच्चा, अपचित रस) बनेगा। ठाँस-ठाँस के खाया फिर बोले : 'एसिडिटी हो गयी, पेट की खराबियाँ हो गयीं...।' कब खाना, कैसे खाना, कितना खाना, क्या खाना, क्या न खाना - इसका बुद्धिपूर्वक विचार करें फिर खायें तो तंदुरुस्त रहेंगे।

सुबह ९ से ११ तथा शाम को ५ से ७ बजे के बीच ही भोजन कर लेना चाहिए। इस समय भोजन करने से उसका ठीक से पाचन होता है, प्राणशक्ति बढ़िया रहती है। भोजन के बीच गुणगुना पानी पिया करो। पेट का आधा हिस्सा भोजन से व चौथाई हिस्सा पानी से भरें तथा चौथाई हिस्सा वायु के लिए खाली रहे तो तबीयत अच्छी रहेगी। जो लोग बार-बार खाते हैं वे जल्दी बीमार होते हैं, बुढ़ापे में अजीर्ण के शिकार हो जाते हैं। बार-बार खाने से पाचक रस अधिक खर्च होता है। हफ्ते में १ दिन उपवास, नहीं तो १५ दिन में कड़क उपवास आरोग्य के लिए वरदान है।

१० ग्राम अजवायन, २५ ग्राम काला नमक और १० ग्राम हींग - इनको पीसकर मिश्रण बना के रख लें। सुबह-शाम खाली पेट १-१ ग्राम मिश्रण गर्म पानी से लें तो पेट की बहुत सारी गड़बड़ियाँ ठीक हो जायेंगी। कब्जियत है तो सुबह खाली पेट १५-२० मि.ली. गोझरण या १०-१५ मि.ली. गोमूत्र अर्क में ३ ग्राम हरड़ का चूर्ण (हरड़े चूर्ण) डालकर लो तो कब्जियत से बचाव हो जायेगा अथवा २-३ गोली कोष्ठशुद्धि कल्प लेने से पेट की तकलीफें ठीक हो जायेंगी (ये प्रयोग लम्बे समय तक न करें)।"

## औषधीय प्रयोग व घरेलू उपाय

(१) २ ग्राम हरड़ चूर्ण में चुटकीभर सेंधा



## पोषक तत्वों से भरपूर, स्वाद में लाजवाब **वियारीम खजूर**



इसमें कैल्शियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, आयरन, शर्करा, प्रोटीन्स, फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट्स और कई आवश्यक विटामिन्स होते हैं जो शक्ति-स्फूर्ति देते हैं, रक्त, मांस व वीर्य बढ़ाते हैं, विभिन्न रोगों से लड़ने की शक्ति देते हैं तथा खजूर को कैंसररोधी गुण प्रदान करते हैं। ये न्यूरोलॉजिकल और मानसिक कार्यों को बेहतर बनाने में भी मदद करते हैं। शरीर का वजन कम या अधिक हो तो इसके सेवन से संतुलित हो जाता है, रक्ताल्पता (anaemia) हो तो उसे ठीक करने में मदद मिलती है।



## प्राकृतिक **गुड़ की डली** रसायनरहित (chemical free) **देशी गुड़**

**शुद्ध देशी गुड़ खाओ और खिलाओ !**

चॉकलेट नहीं, गुड़ की डली खायें।  
बल, बुद्धि और उत्तम स्वास्थ्य पायें ॥

बल-वीर्यवर्धक, वात-पित्तशामक,  
मूत्र की शुद्धि करनेवाला एवं नेत्र-हितकर। हड्डियों  
और मांसपेशियों को सशक्त बनाने में सहायक।



## स्वास्थ्य, शक्ति एवं विटामिन B<sub>12</sub> वर्धक टॉनिक **संजीवनी रस**

\* प्रकृति के सर्वोत्तम एंटी ऑक्सीडेंट और इम्यूनिटी बूस्टर गोझरण से निर्मित 'संजीवनी रस' एक सुमधुर व सुगंधित पेय है। \* १ लीटर संजीवनी रस लगभग ९ मि.ग्रा. सोना और ५ मि.ग्रा. चाँदी प्रदान करता है, जो शरीर के निर्माण, मस्तिष्क के पोषण और याददाश्त तथा बुद्धि बढ़ाने में मदद करते हैं। \* इसमें निहित शिलाजीत ह्यूमिक एसिड और फुल्विक एसिड का एक उत्तम स्रोत है, जो विषनाशक, एंटी ऑक्सीडेंट और स्फूर्तिदायक गुणों के लिए जाने जाते हैं। \* यह B<sub>12</sub> सहित 'B ग्रुप' के अन्य विटामिन्स एवं कैल्शियम, सेलेनियम, आयरन एवं पोटैशियम आदि खनिजों का उत्तम स्रोत है। \* शरीर में से विषाक्त द्रव्यों को हटाकर शरीर को स्वस्थ रखने एवं बल बढ़ाने में सहायक है। \* मोटापा, रक्ताल्पता, यकृत-विकार (liver disorders), पथरी, एड्स आदि अनेक समस्याओं से राहत के साथ यह कैंसर, हार्ट ब्लॉकेज, लकवा आदि गम्भीर रोगों से सुरक्षा में सहायक है।



## डायबिटीजवालों के लिए अनुकूल **च्यवन रसायन**

\* स्मरणशक्ति, बल, बुद्धि, स्वास्थ्य, आयु एवं इन्द्रियों की कार्यक्षमता वर्धक \* हृदय व मस्तिष्क पोषक \* फेफड़ों के लिए बलप्रद \* ओज, तेज, वीर्य, कांति व सौंदर्य वर्धक \* हड्डियों, दाँतों व बालों को बनाये मजबूत \* क्षयरोग (T.B.) में तथा शुक्र धातु के व मूत्र-संबंधी विकारों में उपयोगी।

## **आँवला-अदरक शरबत**

यह यकृत (liver) व आँतों की कार्यक्षमता, चेहरे की कांति, रोगप्रतिकारक शक्ति (immunity) व भूख बढ़ाता है। इससे पाचन ठीक से होता है एवं शरीर पुष्ट व बलवान बनता है। यह अरुचि, अम्लपित्त (hyperacidity), पेट फूलना, कब्ज आदि अनेक तकलीफों में एवं हृदय, मस्तिष्क व बालों हेतु लाभदायी है।



## पौष्टिकता से भरपूर **द्राक्षावलेह**

शक्ति, चुस्ती व स्फूर्ति प्रदायक यह औषधि अरुचि, खून की कमी, शारीरिक कमजोरी एवं अम्लपित्त (hyperacidity) में लाभदायी है। यह यकृत (liver) के लिए लाभकारी है एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता (immunity) बढ़ाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर है।

## एक श्रेष्ठ बल्य रसायन **अश्वगंधा चूर्ण व टेबलेट**

ये सप्तधातु, विशेषकर मांस व वीर्य वर्धक एवं बल व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन हैं। ये स्नायुओं व मांसपेशियों को ताकत देते हैं, वात-शमन व कदवृद्धि करते हैं। धातु की कमजोरी, शारीरिक दुर्बलता आदि के लिए ये रामबाण औषधि हैं।



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



# अहमदाबाद आश्रम में सम्पन्न हुए उत्तरायण शिविर की एक झलक

RNI No. 48873/91  
RNP. No. GAMC 1132/2024-26  
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2026)  
Licence to Post without Pre-payment.  
WPP No. 08/24-26  
(Issued by CPMG UK, valid upto 31-12-2026)  
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> Feb 2024



पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए जप, संकल्प



शोभायात्रा



ऋषि प्रसाद वार्षिक सम्मेलन



हैदराबाद



अन्य सम्मेलन

खैरी, जि. हमीरपुर (हि.प्र.)

## भारतसहित विश्व के कई देशों में मनाया गया तुलसी पूजन दिवस



डॉ. रमन सिंह,  
विधानसभा अध्यक्ष, छ.ग.



भोपाल



आकुडी, जि. पुणे (महा.)



कटनी (म.प्र.)



वडोदरा (गुज.)



खतलाम (म.प्र.)



बल्लभगढ़, जि. फरीदाबाद (हरि.)



राजकोट (गुज.)



कवर्धा (छ.ग.)



सूरत



इंदौर



विदेशों में...



हैदराबाद



लंदन



न्यूजर्सी



प्रयागराज (उ.प्र.)



चित्तोजन (ए.बं.)



कैलाली (नेपाल)



सिडनी (ऑस्ट्रेलिया)

## १४ फरवरी को वेलेंटाइन डे नहीं बल्कि खिलेंगे मातृ-पितृ पूजन दिवस के मधुमय सुमन



अ.प्र. के  
मुख्यमंत्री  
श्री पैमा खांडू  
को ज्ञापन



अहमदाबाद



केंदुझर (ओड़िशा)



पुनः सराहनीय पहल !  
छत्तीसगढ़ शिक्षा विभाग  
द्वारा पूरे राज्य के  
विद्यालयों में  
प्रतिवर्ष १४ फरवरी को  
'मातृ-पितृ पूजन दिवस'  
मनाने का परिपत्र जारी



अकोला (महा.)



मुंबई



गंगानासागर (प.बं.)

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

आश्रम के मासिक प्रकाशन की सदस्यता हेतु स्कैन करें :



ऋषि प्रसाद



ऋषि दर्शन



लोक कल्याण सेतु

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