

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

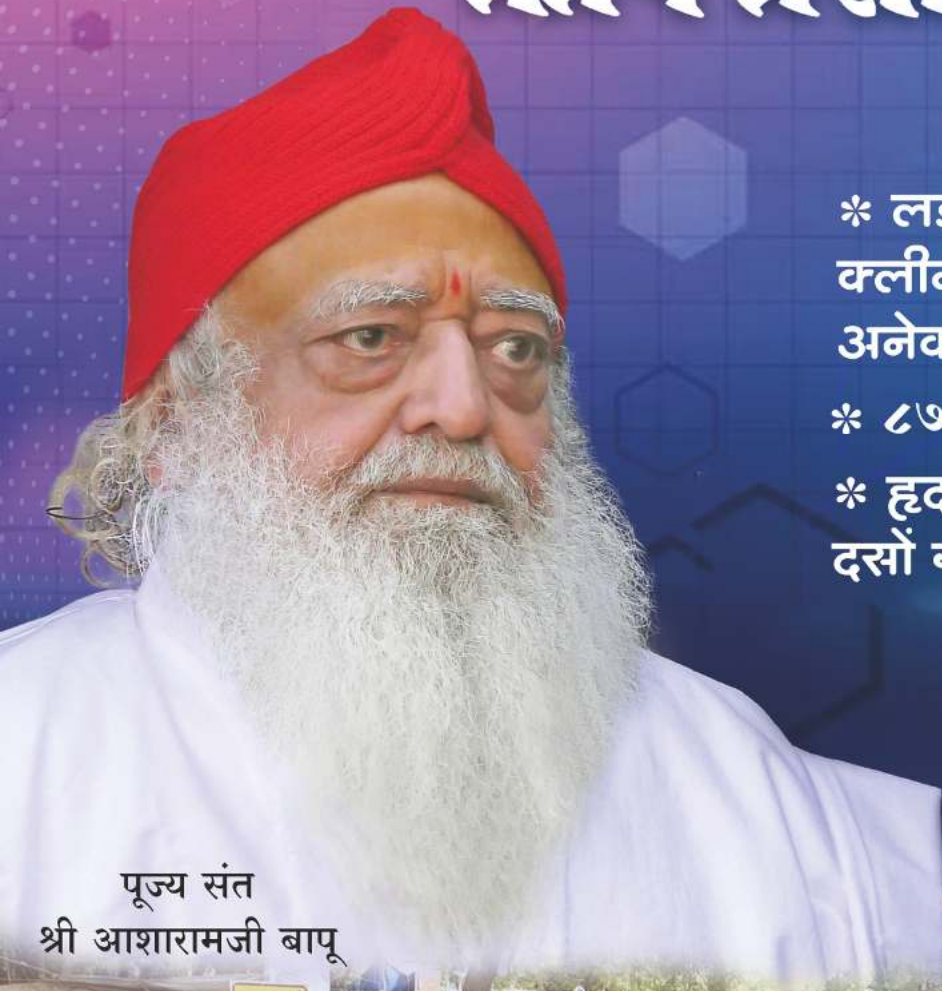
मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी

प्रकाशन दिनांक : १ अगस्त २०२४

वर्ष : ३४ अंक : २ (निरंतर अंक : ३८०)

पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

ऋषि प्रसाद



पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

- * लड़की की मेडिकल रिपोर्ट में क्लीन चिट जैसे निर्दोषता के अनेकों ठोस सबूत
- * ८७ वर्ष की वयोवृद्ध अवस्था
- * हृदयरोग के साथ अन्य दसों गम्भीर बीमारियाँ...

निर्दोष पूज्य बापूजी की ससम्मान रिहाई की माँग को लेकर जनता सड़कों पर



जमानत के आदेश पर रोक लगाते समय अदालत व्यक्तिगत स्वतंत्रता को प्रतिबंधित नहीं कर सकती, ऐसा करना विनाशकारी होगा। आतंकवाद जैसे असाधारण मामलों में ही इस पर रोक लगनी चाहिए। - सर्वोच्च न्यायालय





तारणहार गुरुदेव के श्रीचरणों में शिष्यों की कृतज्ञताभरी प्रार्थना

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनमृत से)

जिन्होंने हमें शाश्वत परमात्म-धन, आत्म-सम्पदा से सम्पन्न किया, हम ऐसे गुरुओं को और तो क्या दे सकते हैं, मन-ही-मन धन्यवाद दे सकते हैं और ऐसी भावना कर सकते हैं कि हमारे जैसे और भी जीवों को आपकी अमृतवाणी का रसपान करने का अवसर मिले, आपका जीवन, आपका ज्ञान उनको भी प्रकाशित करे।

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।...

‘परमेश्वर हम दोनों (गुरु और शिष्य) की साथ-साथ रक्षा करें। हम दोनों का साथ-साथ पालन करें। हम दोनों साथ-साथ ही शक्ति प्राप्त करें।’

गुरु-शिष्य का मंगल हो। ‘शिष्य भी समर्थ हो, गुरु भी और समर्थ हों, शिष्य भी संयमी, गुरु भी संयमी, शिष्य भी श्रेष्ठ बने, गुरु भी और उन्नत हों।’ ऐसा परस्पर शुभ संकल्प करें।

‘हमारे गुरुदेव स्वस्थ हों, दीर्घायु हों, गुरुदेव का ज्ञान बहुतां तक पहुँचे और मानव-जाति का उद्धार हो। हमारे गुरुदेव की आध्यात्मिक शक्ति, आध्यात्मिक आभा (aura) का प्रभाव समस्त ब्रह्मांडों में फैले और प्राणिमात्र उनसे लाभान्वित हो... उनके दैवी कार्यों में हम अधिक-से-अधिक दायित्व लेकर उसका उत्तम ढंग से पालन करें ताकि गुरुदेव के शरीर को आराम मिले, उनका समय बचे और वे अपने समय-शक्ति को हमें और अधिक-से-अधिक लोगों को ब्रह्मज्ञान व आत्मिक दिव्य अनुभूतियों के अमृत से परितृप्त करने में लगा सकें...।’ ऐसा शुभ संकल्प तो श्रद्धा के साथ अर्पण कर ही सकते हो।

कपड़ा देना, खड़ाऊँ देना, मिठाई देना यह तो बहुत हो गया, अब तो शुभ संकल्प ही दो। हम दोनों - गुरु और शिष्य तेजस्वी हों, हमारी साथ-साथ उन्नति हो।

महर्षि याज्ञवल्क्यजी के चरणों में राजा जनक प्रार्थना करते हैं : “भगवन् ! आपने जो दिया है उसका बदला चुकाने के लिए मैंने जितने भी पुण्यकर्म या सत्कर्म किये हैं वे सब आपके श्रीचरणों में अर्पित हैं। यह राज्य, मेरा परिवार और मैं स्वयं को आपको अर्पित करता हूँ। कृपया स्वीकार कीजिये।

गुरुदेव ! आप चिरायु हों, आपका ज्ञान चिरकाल तक रहे और हम पर आपकी चिरकृपा सदा बरसती रहे। हे महाराज ! आपने जो कुछ दिया है उसका बदला चुकाने का सामर्थ्य इन नश्वर चीजों में कहाँ ?

(शेष भाग पृष्ठ १० पर)

हमारी संस्कृति की धरोहर संस्कृत भाषा में संरक्षित है : राष्ट्रपति मुर्मु

संस्कृत भाषा भारतीय संस्कृति की आधारशिला है। हाल ही में केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली के दीक्षांत समारोह में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने कहा कि 'हमारी संस्कृति की धरोहर संस्कृत भाषा में संरक्षित है। संस्कृत ने हमारे विशाल देश की विविधता को

एकता के सूत्र में पिरोया है। अनेक भारतीय भाषाएँ संस्कृत के शब्दकोश से मजबूत हुई हैं और वे विभिन्न क्षेत्रों एवं राज्यों में फल-फूल रही हैं।'

संस्कृत भाषा गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, चिकित्सा आदि विविध क्षेत्रों में अपना महत्वपूर्ण स्थान बना रही है। अपनी वैज्ञानिकता तथा विशिष्ट व्याकरण के कारण इसका उपयोग कृत्रिम बुद्धिमत्ता (artificial intelligence) के लिए भी किया जा रहा है।

संस्कृत से बढ़ती एकाग्रता व स्मृति, होते कई स्वास्थ्य-लाभ : शोध

हमारी प्राचीनतम व समृद्धतम देवभाषा संस्कृत ने दूसरे देशों को भी आकृष्ट किया है। इससे होनेवाले लाभों को समझने के लिए विदेशियों द्वारा शोध किये जा रहे हैं। विभिन्न वैज्ञानिक शोधों से यह बात सिद्ध हुई है कि संस्कृत के श्लोकों व मंत्रों के उच्चारण से एकाग्रता तथा बुद्धि व स्मृति शक्ति का अद्भुत विकास होता है।

विदेशी न्यूरो साइंटिस्ट जेम्स हार्टजेल ने संस्कृत-उच्चारण में निपुण व्यक्तियों और संस्कृत-उच्चारण में संलग्न नहीं होनेवालों को

लेकर अनुसंधान किया, जो 'संस्कृत इफेक्ट' नाम से विख्यात है। इसमें संस्कृत-उच्चारण करनेवालों के मस्तिष्क के अल्पकालिक (short-term) व दीर्घकालिक (long-term) स्मृति से जुड़े भाग में 'ग्रे मैटर' ज्यादा मात्रा में पाया गया, जो उनके मानसिक विकास व निर्णयक्षमता

के उच्च स्तर को दर्शाता है।

विशेषज्ञों द्वारा हुए एक अन्य शोध में भी कुछ इसी प्रकार के परिणाम सामने आये। प्रतिदिन महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण व पुरुष सूक्त आदि का पाठ करनेवालों में पाठ एवं उच्चारण नहीं करनेवालों की तुलना में ज्यादा मानसिक सतर्कता पायी गयी।

अध्ययनों के अनुसार मंत्र व श्लोक उच्चारण से श्वसन-तंत्र की कार्य-प्रणाली में सुधार, नियंत्रित रक्तचाप (blood pressure), रक्त का ठीक से संचरण, तनाव में राहत, गहरी नींद आना आदि स्वास्थ्य-लाभ भी होते हैं।

अनिवार्य रूप से पढ़ायी जाय संस्कृत

भारत की अनमोल धरोहर 'संस्कृत' की महिमा अपरम्पार है। शोधों के निष्कर्ष छाछ के समान हैं, मक्खन तो संस्कृत भाषा में लिपिबद्ध वेद, उपनिषद्, गीता, भागवत, महाभारत, स्मृति, पुराण आदि सद्ग्रंथों में समाया आध्यात्मिक ज्ञान है, जो मानवमात्र को अपने वास्तविक लक्ष्य परमात्मप्राप्ति की ओर अग्रसर करता है। यह अद्वैत ज्ञान मानव-जीवन को प्राणिमात्र के प्रति सद्भाव, परोपकारिता, संयम-सदाचार,

समसामयिक

१९ अगस्त : संस्कृत दिवस पर विशेष

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर पूज्य बापूजी का पावन संदेश

**आनंदित रहने की कला
सिखाता श्रीकृष्णावतार**

जन्माष्टमी विश्वमानव के कल्याण का दिवस

है। नंद घर आनंद भयो... संसार
की आपाधापी में पचनेवाले जीवों

के लिए यह आनंददायी दिन है। आनंददायी
उपदेश, आनंददायी गीता-ज्ञान, आनंददायी

श्रीकृष्ण की चेष्टा... जन्मे तब से लेकर
आखिरी जीवन तक मुसीबतों के बीच जूझते

हुए भी आनंद में रहने की कला

सिखानेवाला महान-से-

महान अवतार है

श्रीकृष्णावतार। जीसस कभी

हँसे नहीं और श्रीकृष्ण कभी रोये

नहीं। क्या गजब की बात है!

आत्मा सुखस्वरूप,

आनंदस्वरूप है तो रोना-

धोना किस बात का? आत्मा सत् है, चेतन है,

आनंद है। नंद घर आनंद भयो... तुम्हारा हृदय

नंद का घर है। उसमें आनंदस्वरूप कृष्ण का

प्राकट्य होता ही रहता है।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय। जिसके नाम
से ही आनंद छलकता है वह वासुदेव का अवतार...

नन्हा-मुन्ना अठखेलियाँ करनेवाला, टेंगा

दिखानेवाला, चिकोटी काटनेवाला, जीभ

दिखानेवाला, प्रभावती को सबक सिखानेवाला,

अर्जुन को गीता का अमृतपान करानेवाला

श्रीकृष्णावतार... ! योगेश्वर श्रीकृष्ण जिस दिन

अवतरित हुए थे, जन्माष्टमी वह मंगलकारी दिवस
है।

नंद घर आनंद भयो... नंद के घर आनंद
भयो तब भयो, तुम्हारे हृदय-घर में तो अभी आनंद

हो रहा है। दुनिया बापू
को याद करे और बापू

देखो तुमको याद कर रहे हैं,

पर्व विशेष

मंगलमय संदेश

कैसे ढूँढ़-ढाँढ़ के समझा रहे हैं,
सुना रहे हैं ! है न पावन दिवस

की अद्भुत महिमा ?

अमृतमय अवतार का नाम ही

अमृतमय है। ॐ नमो भगवते

वासुदेवाय। आनंददेवाय !

माधुर्यदेवाय ! मेरे देवाय !

कन्हैयादेवाय ! गुरुदेवाय ! अनासक्त

देवाय !... सब कुछ करते हुए भी

अनासक्त ! आत्मा में ज्यों-के-त्यों

जगे योगेश्वर का प्राकट्य दिवस है

जन्माष्टमी। जीना भी सिखाये,

जूझना भी सिखाये, खाना

भी सिखाये, खिलाना भी

सिखाये, पत्तल उठाना भी सिखाये... इतनी महान

सत्ता और जूठी पत्तल उठाने में संकोच नहीं होता

है ! महानता की पराकाष्ठा और सरलता की

पराकाष्ठा, सुखद परिस्थितियों में भी आनंदित

और विकट परिस्थितियों में भी आनंदित रहने

की कला... 'यह नहीं - वह नहीं, ऐसा नहीं -

वैसा नहीं, मैं तो परेशान हो गया हूँ...' अरे, मार

गोली परेशानी को ! 'हम तो थक गये...' अरे,

थके हमारी बला ! हम हमेशा आनंद-माधुर्य में

हैं।

रोते रोते क्या है जीना,

नाचो दुःख में तान के सीना।

हरि हरि ॐ ॐ, बं बं ॐ ॐ...

गुरु गुरु ॐ ॐ, शिव शिव ॐ ॐ...

कृष्ण कन्हैया लाल की जय !

संस्कृति विज्ञान



आभूषण धारण क्यों करें ?

(अंक ३७८ से आगे)

आभूषणों की महत्ता व उपयोगिता के बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :

“**अँगूठी** : इससे ऊर्जा का विकास होता है, मानसिक तनाव से व्यक्ति दूर रहता है, काम-वासना पर नियंत्रण होता है। इसे पहनने से जीवनीशक्ति की सुरक्षा होती है, पाचन-तंत्र मजबूत बनता है, गठिया में लाभ होता है। परंतु अँगूठी सोने की हो और उसमें अन्य धातु का टाँका न लगा हो।

बाजूबंद : इससे महिलाओं में वीरता का गुण विकसित होता है। पाचन-तंत्र ठीक रहता है। रक्त-संचरण अच्छी तरह से होता है। ये शरीर को सुडौल करने में मदद करते हैं।

कर्ण-कुंडल (बाली या झुमके) : जो महिलाएँ कानों में कर्ण-कुंडल पहनती हैं वे भावना के साथ विचारशक्ति, बुद्धिशक्ति, निर्णायक शक्ति की धनी बनती हैं। उच्छृंखलता में नियंत्रण और वाणी का संयम होता है। गर्भाशय के रोग, हिस्टीरिया, हर्निया आदि दूसरे रोग उनको जल्दी नहीं होते हैं। दमा में लाभ होता है। कंधों व पीठ का दर्द कम होता है। कर्ण-मार्ग से संबंधित तकलीफें कम होती हैं। कान की चेतना बनी रहती है। मेरी माँ ८६ साल की थी, ठीक से सुनती थी। कैसी खोज है अपने ऋषि-मुनियों की !

बाहर के आभूषणों एवं भगवन्नाम-जप, सत्संग, सत्कर्म रूपी भीतर के आभूषणों द्वारा तुम्हारे शरीर की सुरक्षा रहे, शरीर स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे, बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश बढ़ता जाय।

कंगन : ये काम-वासना में संतुलन लाते हैं तथा जननेन्द्रिय को नियंत्रित रखते हैं। इन्हें पहनने से हृदय पुष्ट होता है व विचारबल बढ़ता है, रक्तचाप (B.P.) नियंत्रित रहता है। इसलिए सोने के अथवा पंचधातु के कंगन पहनना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना गया है।

नथनी : नाक में नथनी धारण करने से नासिका-संबंधी रोग नहीं होते, सर्दी-खाँसी में राहत मिलती है तथा गर्भाशय के रोग नहीं होते। यह मासिक धर्म और प्रसूति संबंधी तकलीफों एवं वंध्यत्व में लाभदायी है तथा प्रजनन-तंत्र को मजबूत बनाती है।

मंगलसूत्र : यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा को खींचता है, जिससे हृदय को अच्छी तरह कार्य करने में मदद मिलती है। इससे श्वास की गति नियंत्रित होती है।

माला या हार : इससे थायरॉइड की बीमारी जल्दी नहीं होती, श्वसन-तंत्र की सुरक्षा रहती है और स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

काँच की चूड़ियाँ : ये कलाई की त्वचा से घर्षण करके रक्त-संचार को बढ़ाती हैं तथा रक्तचाप को नियंत्रित रखती हैं। ये मानसिक संतुलन में सहायक हैं। चूड़ियों की आवाज नकारात्मक ऊर्जा से सुरक्षा प्रदान करती है।

कैसा ज्ञान भरा है वैदिक संस्कृति में !
आभूषण पहनने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है पर हरि के नामजप और ध्यान में डूबने से ८४ लाख योनियों का दुःख मिटता है, पाप-ताप का अंत हो जाता है। बाहर के आभूषणों एवं भगवन्नाम-जप, सत्संग, सत्कर्म रूपी भीतर के

हर ४० सेकंड में होनेवाली आत्महत्या का प्रमुख कारण है चिंता, अवसाद : WHO

आज की भागदौड़-भरी जिंदगी में तनाव की विकराल समस्या समाज को तेजी से अपनी चपेट में ले रही है। इस वर्ष यू.के. के स्वास्थ्य-विशेषज्ञों द्वारा वहाँ के १६ वर्ष से अधिक आयु के हजारों लोगों को लेकर एक सर्वेक्षण किया गया, जिसमें हर ५ में से १ व्यक्ति ने स्वीकारा कि वह प्रतिदिन तनाव से जूझता है।

आज विश्व में कितने ही ऐसे लोग हैं जो तनाव के कारण अवसाद व अनिद्रा जैसी घातक व्याधियों की गिरफ्त में आकर जीवनभर हानिकारक अवसाद-रोधक तथा अनिद्रा-निवारक दवाइयों का सेवन करने को मजबूर हो जाते हैं। अधिकांशतः देखा जाता है कि इन बीमारियों के चलते लोग जीवन से हताश-निराश होकर आत्महत्या का शिकार हो जाते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) के अनुसार 'विश्वस्तर पर प्रतिवर्ष करीब ८ लाख लोग आत्महत्या करते हैं माने हर ४० सेकंड में एक आत्महत्या होती है। आत्महत्या के प्रमुख कारण हैं चिंता, अवसाद आदि मानसिक विकार।'।

तनावग्रस्तता का कारण व निवारण

ईश्वरीय सत्ता को न माननेवाले एवं भोग-विलास में संलिप्त लोगों को तनावग्रस्तता की आँधी विशेषरूप से झकझोर रही है जबकि ईश्वर-परायणता, समता, संयम, सदाचार, परोपकारिता आदि भारतीय संस्कृति के सर्वहितकारी सूत्रों का जिन्होंने अवलम्बन लिया है वे इससे बच निकलते

हैं। ब्रह्मनिष्ठ संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग का लाभ लेकर करोड़ों-करोड़ों लोग आज तनावमुक्त, निश्चिंत, निर्भर व प्रसन्न जीवन जी रहे हैं।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनमृत में आता

है : "आज सारी मानवता तीन तापों से तप रही है - शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और

भावनात्मक तनाव। ६०-९८% आत्महत्याएँ मानसिक व भावनात्मक तनाव के कारण होती हैं।

शारीरिक तनाव क्यों होता है ? आप काम करते हो और काम करते-करते मन में घुस गया कि 'मैं बहुत थक गया हूँ, मैंने बहुत काम किया...' यह आप शरीर को थकाने का जहर मन के द्वारा घोल

रहे हैं। ठीक से आराम करें, अपने चित्त को प्रसन्न रखें और 'मैंने बहुत काम किया, मैं बहुत थका हूँ' यह बेवकूफी न आने दें तो शारीरिक तनाव तुम्हारे आगे टिक नहीं सकता।

रागात्मक काम नहीं मिलता तो आप थोड़ा-सा करते ही थक जाते हैं क्योंकि आपका राग पोषित नहीं हो रहा है। अगर आप रागरहित होने की कला सीख लें तो आपके लिए कोई काम कठिन और तनाववाला नहीं होगा, सारे काम आपके लिए ईश्वर की बंदगी हो जायेंगे। एक कुलीन राजकुमार जैसे विनोद व आनंद के लिए कोई खेल खेलता है ऐसे ही कर्म व नौकरी-धंधा आनंद के साधन बन जायेंगे। इस सूत्र को आप पक्का कर लें :

अंतर्राष्ट्रीय समाचार

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 'विश्वस्तर पर हर ४० सेकंड में एक आत्महत्या होती है।'

विषनाशक एवं स्वास्थ्यवर्धक चौलाई के अनूठे लाभ

बारह महीनों उपलब्ध होनेवाली तथा हरी सब्जियों में उच्च स्थान प्राप्त करनेवाली चौलाई एक श्रेष्ठ पथ्यकर सब्जी है। यह दो प्रकार की होती है : लाल पत्तेवाली और हरे पत्तेवाली।

आयुर्वेद के अनुसार यह शीतल, रुक्ष, रुचिकर, भूखवर्धक, पचने में हलकी, मूत्र व मल को साफ लानेवाली तथा पित्त, कफ व रक्त-विकार को दूर करनेवाली होती है। यह रक्तपित्त (नाक, मल-मूत्र द्वार आदि से खून बहना) में हितकारी है। कब्ज, पेशाब में जलन, बवासीर, सूजन, अधिक मासिक स्राव एवं श्वेतप्रदर आदि में लाभकारी है। आँखों के लिए भी हितकारी है।

चौलाई में उपरोक्त गुणों के साथ एक और विशेष गुण विद्यमान है जिसे शायद ही हर कोई जानता हो। आयुर्वेद के शास्त्रों में चौलाई अपने विषनाशक गुणों के कारण जानी जाती है। इसके विषनाशक प्रभाव को प्रकाशित करते हुए आचार्य चरकजी कहते हैं :

रुक्षो मदविषघ्नश्च प्रशस्तो रक्तपित्तिनाम् ।

मधुरो मधुरः पाके शीतलस्तण्डुलीयकः ॥

चौलाई रुक्ष, मद (नशा) और सभी प्रकार के स्थावर विष (अर्थात् विषैले पौधों, औषधियों, कीटनाशकों, रासायनिक खाद आदि से होनेवाले विष-प्रभाव) एवं जंगम विष (अर्थात् सर्प, कुत्ते, बिच्छू आदि के काटने से उत्पन्न विष-प्रभाव) को दूर करनेवाली होती है।

एलोपैथिक दवाइयों का दीर्घकाल तक सेवन करने से शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय होता है। चौलाई के सेवन से ये विषाक्त द्रव्य मल-मूत्र

द्वारा बाहर निकल जाते हैं। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉक्टर तन्मय गोस्वामी (एम.डी. आयुर्वेद) कहते हैं : "कोविड-१९ का संक्रमण होने से या कोविड वैक्सीन लेने के कारण शरीर में कमजोरी हो तो चौलाई की सब्जी खानी चाहिए। इससे वह कमजोरी ठीक हो जायेगी।"

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार चौलाई में

विटामिन 'बी', 'बी २', 'सी' तथा प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह आदि पोषक तत्व पाये जाते हैं। यह रक्ताल्पता (anaemia) में लाभकारी है। इसमें पाया

जानेवाला केम्पफेरोल कैंसर जैसी गम्भीर बीमारी के खतरे को कम करता है। इसमें मौजूद सिरिंगिक एसिड मधुमेह (diabetes) में लाभकारी है।

औषधीय प्रयोग :

(१) चौलाई का रस शहद के साथ सुबह-शाम पीने से रक्तपित्त में लाभ होता है तथा नाक, गुदा आदि स्थानों से निकलनेवाला खून बंद हो जाता है। यह रक्तप्रदर अर्थात् अधिक मासिक स्राव में विशेष लाभदायी है।

(२) गर्भावस्था में चौलाई की ताजी पत्तियों के एक चौथाई कप (५० मि.ली.) रस में ५-१० मि.ली. शहद* और इलायची का चुटकीभर चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बच्चे के सामान्य विकास में मदद मिलती है। यह मातृदुग्धवर्धक भी है।

(३) चौलाई की ताजी पत्तियों का रस बालों में लगाने से बाल बढ़ने में मदद मिलती है, बाल

★ यह संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकता है।



ऐसा श्राद्ध अपनी व पितरों की आत्म-जागृति का साधन बन जायेगा

१७ सितम्बर से श्राद्ध पक्ष प्रारम्भ हो रहा है। श्राद्ध करना क्यों जरूरी है और किस प्रकार से श्राद्ध के ये दिन हमारी व पितरों की आत्म-जागृति में मददरूप हो सकते हैं इसके बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है :

आश्विन मास के कृष्ण पक्ष को 'पितृ पक्ष' या 'महालय' बोलते हैं। श्रद्धा से जो पूर्वजों के लिए किया जाता है उसे 'श्राद्ध' कहते हैं।

साल में एक बार ही श्राद्ध करने से कुल-खानदान के पितरों को तृप्ति हो जाती है। श्राद्ध के दिनों में अपनी शक्ति के अनुसार श्राद्ध जरूर करना चाहिए। सुबह संकल्प करके जिनका श्राद्ध करना है उनको आत्मभाव की याद दिलाते हुए कहना कि 'हे मेरे पिता ! हे मेरी माता ! हे मेरे फलाने-फलाने... ! आपके शरीर की मृत्यु हुई है, आपकी मृत्यु नहीं हुई है। हम आपका श्राद्ध कर रहे हैं और वह आप तक पहुँचेगा। उसका उपयोग करनेवाले आप अमर हैं, आपका आत्मा अमर है। आप परमात्मा में मिलने के लिए प्रकट हुए थे, आप परमात्मा से मिलिये। आप मेरे पिता नहीं, मेरी माता नहीं, पत्नी नहीं, बेटे नहीं, आपका शरीर पिता, माता, पत्नी, बेटा आदि था। आपका शरीर हमारा रिश्तेदार था परंतु आपका आत्मा तो परमात्मा का रिश्तेदार था। जो परमात्मा का रिश्तेदार है वह विश्व का रिश्तेदार है। आप विश्वम्भर के निकट के मित्र हैं। जीवात्मा परमात्मा का है।

हे मेरे पिता ! हे मेरी माता ! हे मेरे बड़े भैया ! आप परमात्मस्वरूप हो, स्थूल शरीर से

आप मेरे से तो दूर हो गये परंतु आपका आत्मा मेरे से दूर नहीं। आप बड़े-में-बड़े परमात्मा के भैया हो, आप परमात्मा में मिलना।'

इस प्रकार जो अपने पूर्वजों का श्राद्ध कराने के दिन सुमिरन करके उनकी आत्म-जागृति करने का विचार करता है, उस श्राद्ध करानेवाले का तो चित्त पावन होता है, उसके पितरों का भी मंगल होता है।



श्राद्ध खिलाते समय भी घड़ीभर शांत बैठकर मन-ही-मन उनको आत्म-जागृति के दो वचन सुनाओ। 'हे ब्राह्मण के द्वारा भोजन करनेवाले मेरे

अमुक-अमुक... ! (उनका नाम लेकर फिर उनको कहो कि) तुम अमर हो, तुम्हारे पंचभौतिक नाशवान शरीर का नाश हुआ फिर भी तुम्हारा अस्तित्व है। वह अस्तित्व चैतन्य है, शाश्वत है, शुद्ध है। तुम शुद्ध हो, शाश्वत हो, चैतन्य हो, अमर हो, निर्विकार हो, निरंजन हो।...' इस प्रकार अपने पितरों को उनके आत्मस्वरूप की याद दिलानेवाला श्राद्धकर्ता सचमुच अपने पितरों का तो उद्धार करता है, अपना और कुटुम्ब का भी बेड़ा पार कर लेता है।

श्राद्ध पक्ष में रोते-रोते श्राद्ध जो करते हैं उनका श्राद्ध सफल नहीं होता, प्रेत ले जाते हैं। श्रीमद्भगवद्गीता के ७वें अध्याय का पाठ करके पुण्य पितरों को अर्पण करना चाहिए। हो सके तो 'ईश्वर की ओर'★ पुस्तक पढ़नी





१००% शुद्ध

शहद

खनिज तत्वों एवं विटामिन्स से भरपूर यह शहद एक प्राकृतिक संजीवनी है। यह वर्ण को निखारनेवाला, नेत्रज्योति व बल वर्धक एवं शरीर को पुष्ट करनेवाला और पेट साफ करनेवाला है।

₹ ९०
२५० ग्राम
₹ १७०
५०० ग्राम

पुदीना अर्क

* पाचक, भूखवर्धक, स्फूर्तिदायक * पेट के विकारों, जैसे - अरुचि, अजीर्ण, अफरा (gas), उलटी, दस्त एवं कृमि में विशेष उपयोगी * बुखार, खाँसी, मूत्राल्पता तथा दमा व त्वचा-रोगों में लाभदायी



₹ ३०
२१० मि.ली.

शुद्ध घी

* जठराग्नि व वीर्य वर्धक तथा रुचिकर * हृदय एवं आँखों के लिए लाभकारी * दीर्घायुदायक तथा स्मृति व मेधा शक्ति, लावण्य, कांति वर्धक * चिंता व तनाव निवारक * हड्डियाँ व स्नायु बनाये सशक्त * अलक्ष्मी को दूर कर लक्ष्मीप्रदायक * सुंदरतावर्धक * कैंसर-प्रतिरोधक * बालों को बनाये घना, मुलायम व लम्बा * दाह, पित्त आदि गर्मी-संबंधी समस्याओं में हितकर

स्वास्थ्य, शक्ति एवं

विटामिन B₁₂ वर्धक टॉनिक

संजीवनी रस



₹ ७९०
१००० मि.ली.



₹ १४०
७०० मि.ली.
₹ १००
५०० मि.ली.

* यह एक सुमधुर व सुगंधित पेय है। * इसमें पाये जानेवाले सोना और चाँदी 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 B₁₂ सहित 'B ग्रुप' के अन्य विटामिन्स एवं कैल्शियम, सेलेनियम, आयरन एवं पोटैशियम आदि खनिजों का उत्तम स्रोत है। * यह शरीर को स्वस्थ रखने एवं बल बढ़ाने में सहायक है। * मोटापा, रक्ताल्पता, यकृत-विकार, पथरी, एड्स, कैंसर, हार्ट ब्लॉकज, लकवा आदि गम्भीर रोगों में राहत एवं सुरक्षा प्रदान करने में सहायक है।

निरापद वटी

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

संजीवनी टेबलेट



₹ ५०
५५ ग्राम



₹ ६०
१०० ग्राम

यह गोली व्यक्ति को शक्तिशाली, ओजस्वी, तेजस्वी व मेधावी बनाती है। इसमें सभी रोगों का प्रतिकार करने तथा उन्हें नष्ट करने की प्रचंड क्षमता है। यह श्रेष्ठ रसायन-द्रव्यों से सम्पन्न होने से सप्तधातु व पंचज्ञानेन्द्रियों को दृढ़ बनाकर वृद्धावस्था को दूर रखती है। हृदय, मस्तिष्क व पाचन-संस्थान को विशेष बल प्रदान करती है। इसमें तुलसी-बीज होने से सभी उम्रवालों के लिए यह बहुत लाभदायी है।

अमृत द्रव

यह एक बहुत ही असरकारक औषधि है। इसके प्रयोग से सर्दी-जुकाम, खाँसी, सिरदर्द तथा गले एवं दाँतों के रोगों में लाभ होता है। संक्रमण से रक्षा हेतु इसकी कुछ बूँदें कपड़े या रूई के फाहे पर ले के सूँघें।

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।



₹ ३०
१० मि.ली.



₹ ४०
१३० ग्राम

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



अहमदाबाद आश्रम में सम्पन्न हुए राष्ट्रीय तेजस्वी युवा 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
1st to 17th of every month.
Date of Publication: 1st Aug 2024



दानों में सर्वोत्तम 'सत्संग-दान' करने का संकल्प लेते गुरु के दुलारे (ऋषि प्रसाद सम्मेलन)



देशभर में हुए 350 से भी अधिक ग्रीष्मकालीन विद्यार्थी शिविरों में से कुछ की झलकें



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य
अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट 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 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, पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी