विद्यार्थी विशेष

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०२४
वर्ष : ३४ अंक : ५ (निरंतर अंक : ३८३)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

उत्तिष्ठ परन्तप ।

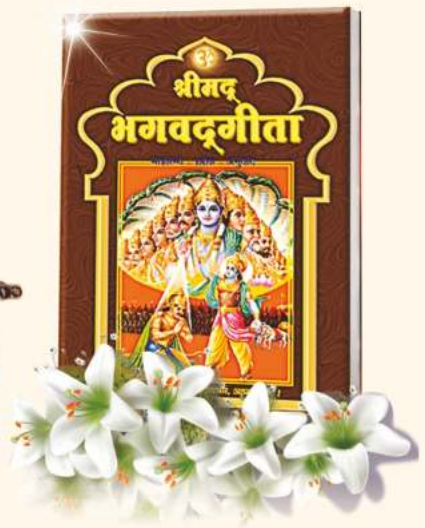
(गीता : २.३)

गीता का संदेश है कि परिस्थिति कैसी भी हो, तुम अपने ईश्वरप्रदत्त कर्तव्य में लगो और डटे रहो ।

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

श्रीमद् भगवद्गीता जयंती ११ दिसम्बर

पृष्ठ ११



सारस्वत्य मंत्र का चमत्कारिक प्रभाव

पृष्ठ १९

पूज्य बापूजी के ब्रह्मज्ञान के सत्संग, शिक्षा-दीक्षा, अनुष्ठान-शिविरों से सुविकसित, परिपुष्ट होती भावी पीढ़ी एवं समाज

कुछ बनाना नहीं, कहीं जाना नहीं, बस जहाँ हैं वहीं जरा...

– पूज्य बापूजी

यह पक्का समझ लो कि आप अपने भाग्य के विधाता हो। कोई आकाश-पाताल में बैठकर तुमको नचानेवाला पैदा नहीं हुआ। तुम चेतन होकर जड़ शरीर और जड़ वस्तुओं को सत्य मान के उलझ रहे हो ! ये सत्य होतीं तो सदा रहतीं, ये बदलती हैं और तुम इनकी बदलाहट को देखनेवाले हो, तुम सत्य हो। जो सत्य होता है वह चेतन भी है और जो चेतन है वह ज्ञानस्वरूप है। तो तुम सत् भी हो, चेतन भी हो, ज्ञानस्वरूप भी हो और ज्ञान से ही आनंद होता है। ज्ञान के बिना खुशी नहीं है। तुम्हारे बिना शरीर नहीं हँस सकता है, शरीर के बिना भी तुम हँसते हो।

तुम जैसा सोचते हो वैसी स्थिति बनती है। जिस जाति का अपने को मानते हो उसके अनुरूप धारणा हो जाती है। अपने को दुःखी मानते हो तो दुःखी, सुखी मानते हो तो सुखी... लेकिन ये सुख-दुःख मन की वृत्तियाँ हैं और 'मैं फलाना हूँ, फलानी जाति का हूँ...' यह बुद्धि में घुसा है। बुद्धि भी बदलती है, मन भी बदलता है फिर भी कोई है जो नहीं बदलता है, वह तुम हो। तो उस **अपने-आपमें अगर सतर्क रहो तो सारे दुःख सदा के लिए मिट जायेंगे।**

सारी उपलब्धियों के बाप-का-बाप आत्म-उपलब्धि है। अष्टसिद्धि, नवनिधि हनुमानजी को मिली थीं, उसके बाद भी उन्होंने रामजी की बिनशर्ती शरणागति ली थी इस आत्मज्ञान को पाने के लिए। और अर्जुन को श्रीकृष्ण रथ चलानेवाले के रूप में मिले थे फिर भी अर्जुन के सब दुःख नहीं मिटे। लेकिन अर्जुन को जब यह आत्मज्ञान मिला तो अर्जुन का दुःख टिका नहीं। जो अर्जुन को आखिर में श्रीकृष्ण ने आत्मज्ञान दिया वही मेरे को गुरुजी ने दिया और वही प्रसाद मैं आपको देना चाहता हूँ।

तो भगवान को दूर मत मानो, दुर्लभ मत मानो, परे मत मानो, पराया मत मानो... मेरा आत्मा ही परमात्मा है ऐसा मानो और जानो। जैसे घड़े का आकाश तत्त्वरूप से महाकाश है, तरंग समुद्र है ऐसे ही यह आत्मा परमात्मा है, केवल विकारों से, नासमझी से जुड़कर अपने को सता रहे हो... अब सताना बंद करके अपने को पाना है, अपने को पहचानना है। और अपने को पहचानने के लिए ईश्वर को बनाना नहीं है, अपने को बनाना नहीं है, कहीं जाना नहीं है, न जाकर आना है। जहाँ हैं वहीं जरा भीतर गोता मार लिया कि पहुँच गये !

सबसे बड़ी चुनौती और उसका समाधान - पूज्य बापूजी

ऐसी जगह भूलकर भी न जाओ जहाँ से भविष्य में दुःख मिले। एक बार मेरे गुरुजी एकदम शांत जगह पर बैठे थे। बोले : ''समुद्र में एक बड़ा भँवर था। उधर कोई जाता ही नहीं था। एक नाविक अपने को बड़ा होशियार मानता था। उसने अपने उस्ताद से कहा : ''उस्ताद ! ये जो मेरे साथी हैं न, ये भँवर में जाने से डरते हैं परंतु मैं तो भयंकर भँवर में गया ६-७ बार, फँसा नहीं, निकल के आया !''

तो उस्ताद ने कहा : ''तेरे से ज्यादा होशियार ये लोग हैं।''

''उस्ताद ! ये तो कभी जाते नहीं...''

''इसलिए ये होशियार हैं कि ये जाते ही नहीं। तू तो जायेगा और किसी दिन कुछ ऐसा-वैसा हो गया तो खोजे नहीं मिलेगा। करा-कराया चौपट हो जायेगा।''

यह प्रसंग साधकों की रक्षा करनेवाला है।

आजकल के लड़के-लड़कियाँ स्मार्ट फोन (एंड्रोइड, आईफोन आदि) में गंदी फिल्में देखते हैं फिर धीरे-धीरे वे स्मार्ट फोन के भँवर में इतने फँस जाते हैं, इतने तबाह हो जाते हैं कि उस हानि की भरपाई करना असम्भव हो जाता है। जीवनभर वे दुखियारे, लाचार-मोहताज हो के जीवन बिताते हैं। ऐसे कइयों को मैं जानता हूँ। क्या तो उनमें क्षमता थी, महान हो सकते थे लेकिन स्मार्ट फोन में ऐसी-वैसी चीजें देखकर, कामी युवक-युवतियाँ जो कुकर्म करते हैं वह देख-देख के ऐसी गंदी चेष्टाएँ करते हैं... क्या-क्या करते हैं वह मैं बोल नहीं सकता।

मंगलमय संदेश

ज्वलंत मुद्दा

स्मार्ट फोन से हो रहे बाल व युवा वर्ग के नैतिक पतन पर विशेष

बोले : 'बाबा ! आपने देखा है ?' अरे बाबा ! देखनेवालों को देखा है तो मेरी बुद्धि काम करती है; जो यह सब देख-देख के तबाह हो जाते हैं न, उनको देखा है, उनकी हालत भी देखी है। स्मार्ट फोन की तुच्छता देखी है, आनेवाली पीढ़ी की तबाही हो जायेगी यह दिखा मेरे को।

बोलते हैं कि 'जलवायु प्रदूषण की समस्या बड़ी चुनौती है, फलानी बड़ी चुनौती है, आर्थिक संकट की चुनौती है, यह चुनौती है...।' **अरे ! सबसे बड़ी विश्व में चुनौती है कि बच्चे-बच्चियाँ नादानीवश अपनी जिंदगी अपने हाथों से बेचारे तबाह कर रहे हैं। स्मार्ट फोन में कामुकता भड़कानेवाले दृश्य, चलचित्र देख के बच्चे-बच्चियाँ, युवक-युवतियाँ पतन के रास्ते जा रहे हैं। यह पूरे विश्व के आगे बड़ी भयंकर चुनौती है।** क्या पता क्यों किसीका ध्यान नहीं जाता, मेरा तो जाता है इसलिए 'युवाधन सुरक्षा अभियान' चलवाया, 'वेलेंटाइन डे' की जगह 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' चालू किया।

अकाल पड़े तो अन्न न मिलने की चुनौती हुई, बारिश नहीं पड़े तो पानी न मिलने की चुनौती हुई लेकिन अन्न, पानी न मिले कुछ समय तक तो चल जायेगा परंतु वीर्यनाश से तो सर्वनाश हो जाता है फिर भी उस समय कहते हैं कि कोई बात नहीं। ऐसी दुर्बुद्धि हो जाती है कि बात करने की भी सूझबूझ नहीं रहती। बुद्धि बनने की जो ऊर्जा है वह नष्ट हो जाती है। और जितनी छोटी उम्र में यह किसी भी कारण नष्ट हुई उतनी उसकी

गीता जयंती पर पूज्य बापूजी का कल्याणकारी संदेश

११ दिसम्बर : गीता जयंती पर विशेष

भगवद्गीता का ज्ञान हमारे दैनंदिन व्यवहार में भी हमें सुयोग्य बना देता है । शुद्ध ज्ञान के साथ एकाकार होकर अज्ञान मिटाने को ज्ञानयोग बोलते हैं । कर्म के साथ शुद्ध भाव रखकर कर्म को बंधन काटनेवाला बनाना यह कर्मयोग बन जाता है । कर्मयोग से क्रिया शुद्ध होती है, वासना नियंत्रित होती है । अशुद्ध विचारों, वासनाओं को मोड़ दिया जाता है, हटा दिया जाता है या भगा दिया जाता है यह कर्मयोग है। मनोयोग से भगवान का आश्रय लेकर, भगवद्भाव से 'सब भगवद्-जन हैं' ऐसी भावशुद्धि करके भावयोग (भक्तियोग) बनता है ।

जो सत् है, चेतन है, आनंदस्वरूप है और जिससे हमारा कभी वियोग था नहीं, है नहीं, हो सकता नहीं, वही हम स्वयं हैं इस ज्ञानयोग में विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति★ और मोक्ष की इच्छा से साधक सिद्ध हो जाता है ।

तीनों योगों का समन्वय जिसके जीवन में है उसके जीवन में तीनों प्रकार के दिव्य स्वभाव, दिव्य भाव, दिव्य कर्म और परम दिव्य, साक्षी, द्रष्टा, असंग आत्मा का ज्ञान भी होता है ।

भगवद्गीता जीवात्मा को परमात्मा का रस जीते-जी दिलाने आयी है। भगवद्गीता का सत्संगी बीते हुए का शोक नहीं करता, भविष्य की दुःखद कल्पनाएँ नहीं करता और 'वर्तमान की वस्तुएँ सदा रहेंगी और मैं इन्हें भोग लूँ' ऐसी बेवकूफी नहीं करता । संयम से, परोपकार से, प्रभु की सेवा और स्मृति से वर्तमान को सुंदर बनाने की कला सीख लेता है । जिसको वर्तमान सुंदर बनाने की कला आ गयी उसका भूत और भविष्य सुंदर हो ही जायेगा । गीता तुमसे धंधा-रोजगार, घर-बार नहीं छुड़ाती, गीता आसक्ति, बेवकूफी, अज्ञान, अशांति, मोहिनी, आसुरी और दैत्य वृत्तियाँ छुड़ाकर सुख, शांति और दैवी वृत्ति भर के तुमको परम देव के साथ अभिन्न कराने का संदेश देती है ।

★ षट्सम्पत्ति में ये छः साधन आते हैं – शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा और समाधान ।

पायें करोड़ों तीर्थ करने का फल

गीतायाः श्लोकपाठेन गोविन्दस्मृतिकीर्तनात् ।
साधुदर्शनमात्रेण तीर्थकोटिफलं लभेत् ॥

गीतायाः श्लोकपाठेन... गीता के श्लोक के पाठ से, **गोविन्दस्मृतिकीर्तनात्...** गो माने इन्द्रियाँ, इन्द्रियाँ जिसकी सत्ता से विचरण करती हैं और जिसमें विश्रांति पाती हैं उस परब्रह्म-परमात्मा गोविंद के नाम की स्मृति, कीर्तन करने से, **साधुदर्शनमात्रेण...** साधु, महापुरुष के दर्शनमात्र से, **तीर्थकोटिफलं लभेत्...** करोड़ों तीर्थ करने का फल होता है ।

साधु कौन है ? जिसने साधने योग्य कर्म को, सत्यनिष्ठा को साधने में, जीवभाव के स्वभाव पर विजय पाने में सफलता पायी वह साधु है । ऐसा नहीं कि जटाएँ बढ़ायीं, खड़िया हो के चले, साधु बाबा दिखे। खड़ियाओं का साधु बाबा दिखना एक बात है लेकिन जो विरले-विरले अपने कर्म को, भाव को और ज्ञान-तत्त्व को साध लिये हुए हैं वे साधु हैं ।

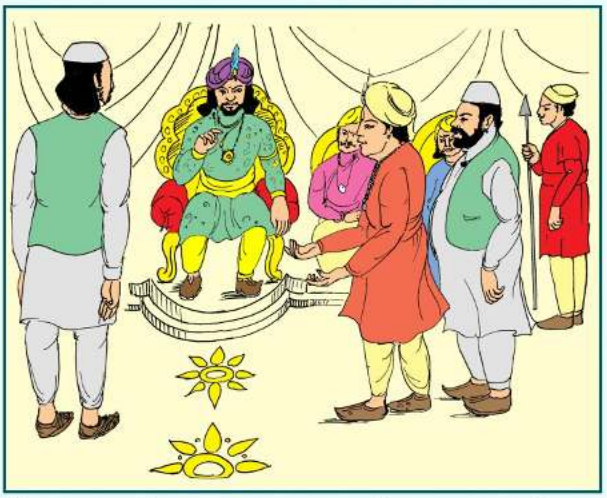
साध्यते परं कार्यं इति साधुः । अर्थात्

विद्यार्थी संस्कार

विलक्षण न्याय

पढ़िये-पढ़ाइये यह शिक्षाप्रद कथा

एक बार अकबर अपने छोटे बेटे को गोद में लेकर उसके साथ खेल रहा था। इतने में उसकी बेगम वहाँ आयी। अकबर ने बात-ही-बात में उसे दरबार में एक न्यायाधीश का पद खाली होने के बारे में बताया। साथ ही यह भी कहा कि वह इस पद पर अपने नवरत्नों में से एक, महा बुद्धिमान बीरबल को नियुक्त करना चाहता है। यह सुनकर बेगम ने जिद पकड़ ली कि उसके भाई को ही न्यायाधीश बनाया जाय। बेगम अपनी बात पर अड़ गयी और उसने तुरंत अपने भाई को महल में बुलवा लिया।



अकबर जानता था कि न्यायाधीश के पद के योग्य व्यक्ति तो केवल बीरबल ही है और बेगम का भाई तो अक्ल का अंधा है। फिर भी बेगम को बुरा न लगे इस दृष्टि से उसने कहा : ''हम दोनों की परीक्षा लेकर देख लेते हैं। परीक्षा में जो सफल होगा उसे न्यायाधीश बनायेंगे।''

दूसरे दिन अकबर दरबार में बैठा हुआ था। बीरबल और बेगम का भाई भी अपने-अपने आसन पर बैठे थे। दरबार का कामकाज पूरा होने के बाद अकबर ने कहा : ''कल एक अजीब घटना घटी। एक व्यक्ति ने मेरे महल में घुसकर मेरी दाढ़ी खींच ली। ऐसी बेअदबी करनेवाले को क्या सजा देनी चाहिए ?''

यह सुनकर पूरा दरबार स्तब्ध रह गया। सब सोचने लगे, 'बादशाह की दाढ़ी खींचनेवाला कौन हो सकता है ?'

अकबर ने बेगम के भाई की ओर देखकर कहा : ''तुम इसका फैसला करो।'' बेगम झरोखे में बैठी बड़ी उत्सुकता से कान लगाये हुए थी कि उसका भाई क्या फैसला सुनाता है।

बेगम का भाई खड़ा हो गया और बिना कुछ सोचे-विचारे ही फैसला सुनाने लगा : ''बादशाह की दाढ़ी खींचनेवाले की अक्ल ठिकाने लगानी चाहिए। उस नालायक, बेशर्म, कमीने के हाथ काट डालो, जिससे वह दोबारा कभी बादशाह की दाढ़ी खींचने की हिम्मत न कर सके।'' फिर रुककर बोला : ''परंतु महाराज ! वह गुनहगार है कहाँ ?'' बेगम के भाई का फैसला सुनकर दरबारियों की गुनहगार को देखने की उत्कंठा बढ़ गयी। बेगम तो भाई का फैसला सुनकर चौंक उठी और झरोखे के निकट खड़ी हो गयी। अकबर ने हलकी-सी मुस्कान के साथ तिरछी नजर से बेगम की ओर देखा। अड़ियल बेगम को उद्विग्न देखकर उसके मन में बड़ी गुदगुदी हो रही थी। फिर उसने बीरबल से कहा : ''तुम इस निर्णय के बारे में क्या सोचते हो ? क्या गुनहगार के हाथ कटवा डालने चाहिए ?''

जिसकी बुद्धि प्रतिदिन ध्यान, जप करने से सात्त्विक व कुशाग्र हो गयी थी, वह बीरबल काफी

पर्व, उत्सव, व्रत, त्यौहार और उपवास क्यों ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

(गतांक का शेष)

उपवास : उपवास से तन-मन के दोषों का शमन होता है तथा स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। देवताओं के वैद्य अश्विनीकुमार रूप बदलकर महान आयुर्वेदज्ञ वाग्भटजी की परीक्षा लेने आये और पूछा :

अभूमिजमनाकाशं पथ्यं रसविवर्जितम् ।
सम्मतं सर्वशास्त्राणां वद वैद्य किमौषधम् ॥

'वाग्भट ! यह बताइये कि वह कौन-सी औषधि है जो न धरती में पैदा होती है न आकाश में, और उसमें कोई रस नहीं होता पर वह पथ्य है एवं सर्व शास्त्र-सम्मत है ?'

संस्कृति विज्ञान

वाग्भटजी ने कहा :

अभूमिजमनाकाशं पथ्यं रसविवर्जितम् ।
पूर्वाचार्यैः समाख्यातं लंघनं परमौषधम् ॥

'जो भूमि व आकाश में पैदा नहीं होती, रसरहित है फिर भी सभीके लिए पथ्य है और जिसकी प्रशंसा सभी आचार्यों ने की है, वह परम औषध है लंघन अर्थात् उपवास।'

रोग आ गया तो आप आराम और उपवास करें। इससे बहुत सारे रोग के कण जठराग्नि स्वाहा कर देती है। उपवास में शरीर की जीवनीशक्ति का कर्तव्य ही हो जाता है शरीर को स्वस्थ करना। तो उपवास से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है, शरीर में छुपे हुए रोगों के कण, दोष स्वाहा होते हैं, मन शांत होता है, कार्य, ध्येय की सिद्धि में दृढ़ता आती है।

उपवास भगवत्प्रीति के लिए किया जाय तो तुम्हारी अंतरात्मा भी मजबूत होकर परमात्म-ज्ञान पाने में सफल होती है।

उपवास का आध्यात्मिक अर्थ है - 'उप' माने समीप, 'वास' माने बैठना, अपने आत्मा के समीप वृत्तियों को बैठाना अर्थात् आत्मस्वरूप के चिंतन-मनन में समय व्यतीत करना।

लौकिक अर्थ है कि हम आहार न करें। जो हम बाहर से अंदर लेते हैं उसको आहार बोलते हैं। आहार ३ प्रकार का होता है :

स्थूल आहार : अन्न, फल, औषध, दूध, पानी आदि जो कुछ खाते-पीते हैं।

सूक्ष्म आहार : देखना, सुनना, सूँघना आदि।

सूक्ष्मतम आहार : विचार और तात्त्विक विचार।

उपवास के दिन स्थूल आहार का नियंत्रण करके सूक्ष्म आहार सात्त्विक लें और सूक्ष्मतम आहार अंतःकरण में प्रकट हो जाय तो हो गया उपवास ! लाभ ऐसा होगा कि करोड़पति, अरबपति के जीवन में भी वह आंतरिक आनंद, समता, शांति और खुशहाली सम्भव नहीं जो उपवास, व्रत वाले को सहज में मिल जाती है।

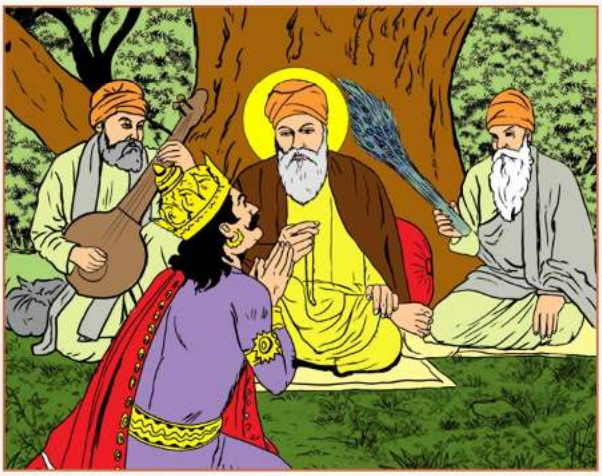
त्यौहार : सामूहिक आनंद, स्वास्थ्य और ऋतु-परिवर्तन का स्वयं लाभ उठाना तथा इसमें दूसरों को भी सहायभूत होना - यह त्यौहारों का उद्देश्य होता है। मेहराब **(arch)** तुम्हारी कितनी भी बड़ी हो परंतु बिना खम्भों के टिक नहीं सकती, ऐसे ही धर्म तुम्हारा कितना भी सुंदर-सुहावना हो परंतु उस धर्म का सुहावनापन, सुंदरता और उसकी गरिमा त्यौहार हैं।

हमें उत्साहित करने के लिए ऋषियों ने यह कृपा की और हर त्यौहार में मौसम के अनुरूप कुछ-न-कुछ वस्तुएँ सेवन आदि के लिए सुनिश्चित

रूहानी सौदागर संत-फकीर

जयंती विशेष

१५ नवम्बर को गुरु नानकजी की जयंती है। इस अवसर पर पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से हम जानेंगे कि नानकजी जैसे सच्चे सौदागर (ब्रह्मज्ञानी महापुरुष) समाज से क्या लेकर समाज को क्या देना चाहते हैं :



एक बार की बात है। गुरु नानकजी सत्संग करते-करते उत्तर भारत से चलते-चलते पहुँच गये श्रीलंका। वहाँ अपना डेरा डाला । बाला-मरदाना साथ में थे। वहाँ के राजा को पता चला कि उत्तर भारत से पंजाब आदि में अलख जगाते-जगाते गुरु नानक नाम के कोई फकीर आये हैं। वह उनके पास आया और बोला : ''बाबा ! आप सौदागर हैं ?''

नानकजी बोले : ''हाँ, मैं सौदागर हूँ।''

''क्या सौदा करते हैं ?''

''उच्च संस्काररूपी माल देता हूँ और निम्न संस्काररूपी शुल्क ले लेता हूँ अर्थात् 'मैं दीन हूँ, मैं दुःखी हूँ, मैं पापी हूँ, मैं बीमार हूँ...' ये संस्कार मैं ले लेता हूँ और 'मैं आत्मा हूँ, चैतन्य हूँ, मैं प्रभु का हूँ, प्रभु मेरे हैं...' ये संस्कार बदले में दे देता हूँ। ऐसा मैं सौदागर हूँ।''

''अच्छा बाबा ! आपका यह सौदा तो ठीक है, दूसरा सौदा क्या करते हैं ?''

''जीवन में पहले श्रद्धा होती है फिर भजन फिर सत्संग मिलता है। सत्संग के बाद साधन - ध्यान, जप आदि मिलता है और उससे प्रेमरस मिलता है। मैं वह वखर★ भी दे देता हूँ।''

''बाबा ! क्या आप फकीर हैं ?''

बोले : ''हाँ, जिसने संशय की फाँकी की उसको फकीर कहते हैं। 'यह ऐसा है, वह वैसा है... वह मैं नहीं जानता, यह मैं जानता हूँ...' 'यह मैं जानता हूँ' इसको जो जानता है और 'वह मैं नहीं जानता हूँ' उसको भी जो जानता है उस हद-बेहद (सीमित-असीम) से परे मैं टिका हूँ और दूसरों को टिकने की यात्रा करवाता हूँ।''

''बाबा ! आप इधर कैसे आये ?''

बोले : ''मेरे इस वखर के बिना सबका जीवन रूखा है। आधिभौतिक जगत में कोई कितना भी पा ले पर रूखा जीवन रहेगा। मेरे पास जो वखर है वह जीवन को रसमय, ज्ञानमय, सुखमय कर देता है। यहाँ रूखे जीवनवालों का पता चला इसलिए उनमें रस सींचने को आया हूँ।''

राजा ने मत्था टेक दिया, बोला : ''महाराज ! मैं यहाँ का राजा हूँ। लोग समझते हैं कि 'मैं बड़ा सुखी हूँ' लेकिन मेरे जैसा कोई दुःखी नहीं होगा। राजा और चिंतारहित, राजा और समस्यारहित, राजा और दुःखरहित ? नहीं हो सकता। मुझे मंत्रदीक्षा देकर आप तार दीजिये। बाबा ! मेरे पास सब गंदगी है। आपके वखर की मुझे जरूरत है।''

बोले : ''तुम अकेले को नहीं, सभीको जरूरत है। अच्छा, अब तुम जाओ, राज्य करो।''

''मैं शासन नहीं कर सकता। पहले 'मैं, मैं, मैं' कर रहा था परंतु अब मुझे पता चला कि मैं

(शेष भाग पृष्ठ ३४ पर)

★ अनमोल वस्तु (प्रेमरस, भगवद्रस) जो केवल ब्रह्मवेत्ता महापुरुष ही दे सकते हैं।

शीत ऋतु में पुष्टि के लिए उत्तम बलप्रद रसायन : अश्वगंधा

अश्वगंधा एक अत्यंत वीर्यवर्धक, उत्तम बलप्रद रसायन **(tonic)** है। इसके सेवन से अश्व के समान बल व उत्साह प्राप्त होता है। आचार्य चरकजी ने १० बलप्रद औषधियों में अश्वगंधा का वर्णन किया है।

स्वास्थ्य समाचार

यह शरीर में सप्तधातुओं (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र) को तथा उनके सार ओज को बढ़ाती है और ओज बढ़ने से शरीर की रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

यह कफ व वात का शमन करती है तथा अनिद्रा में बहुत हितकारी है। जठराग्नि को बढ़ाती है तथा वजन व कद बढ़ाने में सहायक है। हड्डियों व नसों को ताकत एवं हृदय की मांसपेशियों को बल देती है तथा शारीरिक-मानसिक दुर्बलता, पेशाब में शुक्र धातु जाना, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की कमी आदि रोगों में लाभदायी है।

यह गर्भाशय की मांसपेशियों को बल देने तथा श्वेतप्रदर, थकान व कमरदर्द की तकलीफ को कम करने में उपयोगी है। अपने रसायन गुण से यह बढ़ती उम्र के कारण आनेवाली कमजोरी को दूर करने में एवं वार्धक्यजन्य रोगों को रोकने में सहायक है। यह त्वचा की सुंदरता बनाये रखती है तथा जोड़ों के दर्द, दमा, सफेद दाग आदि रोगों में भी लाभदायक सिद्ध हुई है।

आधुनिक विज्ञान के अनुसार अश्वगंधा में विटामिन 'सी', रेशे (fibres) , लौह, कैल्शियम, कैरोटीन आदि तत्त्व पाये जाते हैं। यह दिमागी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायी है। शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ने से तनाव होता है। इसके सेवन से कोर्टिसोल हार्मोन कम होता है व मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा ज्यादा पहुँचती है। इसलिए इसको 'स्ट्रेस रिलीवर' (तनाव को दूर करनेवाला) भी कहते हैं। आजकल अमेरिका में भी तनाव और चिंता को मिटाने के लिए अश्वगंधा का उपयोग किया जाता है।

अश्वगंधा मधुमेह (diabetes) व हृदयरोग में भी लाभदायी है। इससे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं इसलिए शारीरिक कसरत करनेवाले भी इसका सेवन करते हैं। इसके सेवन से याददाश्त तेज होती है। अश्वगंधा बच्चों से लेकर बड़ों तक सभीके लिए लाभदायक है।

सेवन-विधि : आधा से एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण या २ से ४ टेबलेट मिश्री मिलाये हुए गुनगुने दूध के साथ सुबह-शाम लें और अच्छी तरह भूख लगने के बाद भोजन करें। (मधुमेह हो तो मिश्री न मिलायें।)

औषधीय प्रयोग

❊ **बच्चों की पुष्टि के लिए :** एक चौथाई चम्मच अश्वगंधा चूर्ण या १-२ टेबलेट आधा से एक चम्मच घी या मक्खन के साथ मिश्री मिलाकर बच्चों को देने से दुर्बल बच्चों के शरीर पुष्ट होते हैं।

❊ **चिंता, भय व अनिद्रा दूर करने हेतु :** सोने से लगभग १ घंटे पहले गुनगुने दूध में अश्वगंधा चूर्ण व मिश्री मिलाकर लेना अच्छी नींद

एक लोकोद्धारक
संत की जीवन-गाथा

जीवन सौरभ

इसमें आप पायेंगे : ❊ युवक लीलाराम ने मात्र २० वर्ष की आयु में कैसे किया आत्मसाक्षात्कार ? ❊ साँईं श्री लीलाशाहजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग व पावन अमृतवाणी ❊ लीलाशाहजी के पूर्ण कृपापात्र सत्शिष्य पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये अपने गुरुदेव के संस्मरण

प्राकृतिक जड़ी-बूटियों व उत्तम गुणवत्ता से युक्त, प्राणिजन्य चरबीरहित

हर्बल साबुनों की शृंखला

लाभ : ❊ रोमकूप खोलें, त्वचा में लायें निखार। ❊ रोगाणुनाशक एवं चर्मरोगों जैसे - चेहरे के कील-मुँहासे, दाग-धब्बों आदि को मिटाने में लाभदायी।

Net weight 100g

● **गोमय :** एंटी बैक्टीरियल व एंटीसेप्टिक, लाभकारी जीवाणुओं का पोषक, चर्मरोगों में लाभ ● **पंचगव्य :** पाप व रोग नाशक, पुण्यप्रद ● **चंदन :** चंदनयुक्त, शीतल, आह्लादप्रद ● **मुलतानी नीम तुलसी :** रोगप्रतिकारक, त्वचारोगों में लाभप्रद ● **चमेली :** ताजगी, प्रसन्नता, सुकोमलताप्रद ● **संतरा :** एंटीसेप्टिक, तैलीय त्वचा हेतु ● **गुलाब :** मस्तिष्क-पोषक, सुकोमलताप्रद ● **ग्लिसरीन सोप :** नीम व तुलसी अर्कयुक्त ● **घृतकुमारी :** कांति निखारे, कील-मुँहासे हटाये ● **मुलतानी :** रोमकूप खोले, गर्मी भगाये

ब्राह्म रसायन — जीवनीशक्ति को बढ़ानेवाला एक उत्तम रसायन

इसके सेवन से शरीर की दुर्बलता और दिमाग की कमजोरी दूर होकर आयु, बल, कांति तथा स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है। खाँसी, दमा (asthma), क्षयरोग (T.B.), कब्जियत आदि रोग दूर हो शरीर में स्थायी ताकत पैदा होती है। यह उत्तम रसायन होने के कारण जीवनीशक्ति को बढ़ानेवाला 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 तत्त्वों से भरपूर है।

आयु, आरोग्य एवं पुष्टि वर्धक अश्वगंधा पाक

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

सौभाग्य शुंठी पाक

उत्तम बलवर्धक व वात, पित्त, कफ के रोग, बुखार, मूत्ररोग तथा नाक, कान, मुख, नेत्र व मस्तिष्क के रोग एवं अन्य अनेक रोग नाशक।

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 : ९४२८८५७८२०. ई-मेल : contact@ashramestore.com

श्राद्ध-कार्यक्रमों में उमड़ा जनसैलाब

पितृगणों, शहीदों आदि के तर्पण के साथ किया विश्वशांति का संकल्प

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 Nov 2024

रायता, जि. ठाणे (महा.) — सूरत

भैरवी (गुज.) — बेंगलुरु — बेमेतरा (छ.ग.) — पटना

बेलौदी, जि. दुर्ग (छ.ग.) — हैदराबाद — भोपाल — छरिया, जि. पंचमहल (गुज.)

नाशिक — लखनऊ — नागपुर — अहमदाबाद

भावनगर (गुज.) — जोधपुर — इंदौर — चकलासी, जि. खेड़ा (गुज.)

कोलकाता — पंढरपुर (महा.) — भुसावल (महा.) — प्रकाशा (महा.)

राजकोट — विरमगाम (गुज.) — बरेली (उ.प्र.) — दमण

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/seva देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

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** : 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