

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी

प्रकाशन दिनांक : १ जनवरी २०२५

वर्ष : ३४ अंक : ७ (निरंतर अंक : ३८५)

पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)



भगवान श्रीरामजी

सद्गुरु वसिष्ठजी

भगवान राम जैसे अवतार भी जब धरती पर आते हैं तो माता-पिता का आदर-पूजन करके उनके व्यावहारिक अनुभव व सद्गुरुओं का आदर-पूजन करके उनके दिव्य ब्रह्मानुभव का लाभ लेने की सत्प्रेरणा देते हैं।

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

१४ फरवरी : मातृ-पितृ पूजन दिवस

प्रणेता : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

दीन-दुःखियों के दुःख मिटाकर

खुशियों के दीप जलाओ ।

आत्मभाव से सेवा करके दिव्य दिवाली मनाओ ॥

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से देशभर में हुए दीपावली-भंडारे

शास्त्र कहते हैं : परोपकाराय सतां विभूतयः । अर्थात् 'संत-महापुरुषों का जीवन परोपकार के लिए ही होता है।' पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने अपना सम्पूर्ण जीवन लोक-मांगल्य के लिए समर्पित किया है। पूज्य बापूजी के अमृतवचन हैं : "लौकिक और पारमार्थिक उन्नति का मूल है परोपकार। गरीबों के इलाकों में जरा झाँकते हैं न, तो उनकी दुरावस्था देखकर हृदय द्रवित होता है। उनके लिए मकान, आरोग्य केन्द्र बनने चाहिए। दिवाली के दिनों में आप अपने घर में दिवाली मनाते हैं लेकिन साथ में पड़ोस के गरीब-गुरबों के यहाँ जाकर उनको, उनके बच्चों को कपड़े, मिठाई, बर्तन आदि दीजिये और स्नेह कीजिये। आपका ऐसा कर्म आपकी दिवाली आनंद-माधुर्यमय बनायेगा।"



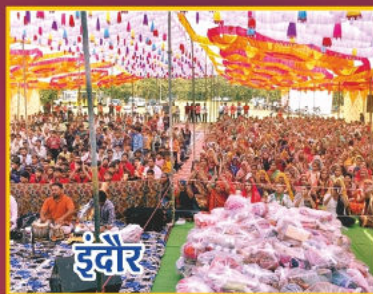
गोगुंदा (राज.)



दाहोद (गुज.)



कवर्धा (छ.ग.)



इंदौर



सुवर्णपुर (ओड़िशा)



कातरो, जि. दुर्ग (छ.ग.)



गोंदिया (महा.)

धनभागी हैं पूज्य बापूजी के प्यारे-दुलारे, परोपकारी पुण्यात्मा शिष्य, जो अपने गुरुदेव के 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' सिद्धांत को जीवन में सँजोते हुए दीन-हीनों, अनाथों, गरीबों-जरूरतमंदों के अभावग्रस्त जीवन को रोजमर्रा की वस्तुओं की पूर्ति व आत्मिक प्रेम, भक्ति तथा ज्ञान के प्रकाश से रोशन करने में लगते हैं ! 'धन्या माता पिता धन्यो...'
समाजरूपी देवता की तन-मन-धन से सेवा करनेवाले ऐसे निष्काम कर्मयोगियों को, उनके माता-पिता व कुल-गोत्र को स्वयं भगवान शिवजी 'धन्य-धन्य' कहते हैं।

इन भंडारों में गरीबों के हृदय में बापूजी के प्रति धन्यवाद, अहोभाव था और उनके मुख से बापूजी का प्रत्यक्ष सत्संग-सान्निध्य, आत्मीयता, सांत्वना, करुणा पुनः शीघ्र मिले ऐसी माँग बारम्बार हो रही थी।

देश की रीढ़ को टूटने से बचायें, सच्चे प्रेम दिवस की सुवास फैलायें

१४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस महापर्व है। युवा पीढ़ी को वेलेंटाइन डे की गंदगी से बचाने, उसे सही दिशा देने और सच्चे प्रेम की पहचान कराने के लिए पूज्य बापूजी ने २००६ में इसका शंखनाद किया था। आज यह पर्व विश्व के २०० से ज्यादा देशों में सभी जाति-धर्म, मजहब, पंथ के लोगों द्वारा मनाया जाता है। इसकी महत्ता व आवश्यकता :

वेलेंटाइन डे के दुष्प्रभाव

युवक-युवतियाँ प्रेम दिवस (वेलेंटाइन डे) मनायेंगे तो एक-दूसरे के प्रति कामुक भावना होगी और दिन में रज-वीर्य का नाश होगा। इससे आँखें कमजोर होंगी, आनेवाली संतान कमजोर होगी। इसको देश की कमर तोड़ने का 'पाप दिवस' कह सकते हैं। यह 'प्रेम दिवस' नहीं है, युवक-युवतियों के साथ होनेवाले घोर जुल्म का दिवस है। उन अनजानों को पता नहीं है परंतु जानकार वैद्य, डॉक्टर और बुद्धिमान समझ सकते हैं कि 'युवक-युवतियाँ एक-दूसरे को फूल देंगे, एक-दूसरे के शरीर को स्पर्श करेंगे तो कामकेन्द्र की ऊर्जा नष्ट होगी।'

वेलेंटाइन डे, लवर-लवरी दिवस मनाने से एड्स की बीमारी और बढ़ेगी, जवानों की शक्ति और तबाह होगी तथा भारत की कमर टूटेगी। पड़ोस की बहू-बेटी को, बहन को आज का जवान बहन कहने के लायक नहीं रह गया, पड़ोस के

सम्पादकीय



संस्कृति व संयम
पोषक पर्व : मातृ-पितृ
पूजन दिवस पर विशेष

भाई को युवती भाई कहने के लायक नहीं रह गयी। विदेशी हमारे देश में अपनी सभ्यता घुसेड़ रहे हैं। भारत में इस दिवस का बहिष्कार ही होना चाहिए।

हमारे देश की महान संस्कृति वे अपनायेंगे तो सुखी होंगे और अगर हम उनका कचरा लेंगे तो एड्स की बीमारी बढ़ेगी, बच्चे-बच्चियाँ अशांत होंगे, विकलांगों की

संख्या बढ़ेगी। वेलेंटाइन डे मनानेवालों का बुरा हाल है। इन्नोसेंटी रिपोर्ट कार्ड के अनुसार '२८ विकसित देशों में हर साल १३ से १९ साल की कम-से-कम १२ लाख ५० हजार कन्याएँ गर्भवती हो जाती हैं। उनमें से करीब ५ लाख कन्याएँ गर्भपात कराती हैं और लगभग ७ लाख ५० हजार कन्याएँ कुँवारी माता बन जाती हैं।'

७ लाख ५० हजार अनाथ बच्चे उन देशों में जन्म पाते हैं। क्यों? कि प्रेमी-प्रेमिकाओं ने वेलेंटाइन डे मनाया, सम्भोग किया, फिर वे कुँवारी माताएँ बच्चे को सँभालें कि पढ़ने जायें? आँकड़े बताते हैं कि 'वे प्रायः पढ़ाई छोड़ देती हैं। वे या तो बहुत कम वेतन पर काम करती हैं या बेरोजगार रहती हैं। अवसाद (depression) का शिकार हो जाती हैं फिर उनको और उन अनाथ बच्चों को सरकार पालती है। वे अनाथ बच्चे गरीबी में जीने से, पिता के अनुशासन से वंचित रह जाने से पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं फिर वे अपराध करते हैं, शराब और नशीले पदार्थों के व्यसनी बनते हैं



महिला सुरक्षा कानून के दुरुपयोग से जुड़ी एक दिल दहलानेवाली दास्तान !

हाल में बेंगलुरु के एक इंजीनियर (अतुल सुभाष) की आत्महत्या सबका दिल दहला गयी।

आत्महत्या करने से पहले उसने एक विडियो द्वारा स्पष्ट किया कि पत्नी व ससुरालवालों द्वारा कानून का दुरुपयोग करके किये गये उत्पीड़न के कारण वह ऐसा कर रहा है। विडियो में उसने यह भी बताया कि "ससुरालवालों ने मुझसे व्यवसाय में मदद के बहाने १६ लाख रुपये उधार लिये, जिसमें से केवल १.५ लाख ही वापस किये। मेरी पत्नी घर छोड़ के गयी तो उसने मेरे, मेरे भाई और बूढ़े माता-पिता के खिलाफ दहेज

उत्पीड़न, घरेलू हिंसा आदि के तहत ९ झूठे केस लगाये और हमें उत्पीड़ित किया, हमसे पैसे ऐंठने की कोशिश की। उसके परिवारवालों ने माँग की: "१ करोड़ दो, नहीं तो हम मुकदमे डाल के तुम्हें और तुम्हारे परिवार को परेशान करेंगे।" कुछ समय बाद ३ करोड़ की भी माँग की।

४९८ए की धारा ने आज तक न जाने कितने लाख परिवारों और करोड़ों लोगों के जीवन को बरबाद किया है ! इस कानूनी व्यवस्था का दुरुपयोग करके आज कोई भी स्त्री किसी भी व्यक्ति और उसके पूरे परिवार को बरबाद कर सकती है।"

पुलिस ने अतुल की पत्नी व उसके परिवारवालों को गिरफ्तार कर लिया है।

देश में महिला-सुरक्षा हेतु बने कानूनों का

दुरुपयोग द्रुतगति से बढ़ता जा रहा है। उच्चतम अदालत ने भी चेताया कि 'दहेज उत्पीड़न कानून

(धारा ४९८ए) जैसे प्रावधानों का इस्तेमाल पत्नी द्वारा अपने पति और उसके परिवार के खिलाफ व्यक्तिगत द्वेष के लिए औजार के रूप में किये जाने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है।'

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार 'आई.पी.सी. की सभी धाराओं में से सबसे अधिक एफ.आई.आर. ४९८ए के तहत दर्ज की जाती हैं किंतु सजा-दर देखें तो सबसे कम इसमें है।'

तत्कालीन राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा पाटील ने कहा था कि "महिला-सुरक्षा के लिए बनाये गये कानूनी प्रावधानों का तोड़-मरोड़कर बदला लेने हेतु दुरुपयोग किया जा रहा है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है।"

अधिवक्ता श्री लुकेश कुमार साहू कहते हैं: "आज महिला सुरक्षा कानूनों का दुरुपयोग करनेवालों द्वारा स्वार्थपूर्ति के लिए आम व्यक्ति से लेकर प्रसिद्ध हस्तियों तक को फँसाया जा रहा है। इसका ताजा उदाहरण है संत श्री आशारामजी बापू के खिलाफ चलाया गया मुकदमा। एक पूर्व केन्द्रीय कानून एवं न्याय मंत्री तथा उच्चतम अदालत के अनेक अधिवक्ताओं ने ठोस प्रमाणों के आधार पर यह स्पष्ट किया है कि आशारामजी बापू के साथ बहुत बड़ा अन्याय हुआ है। उनके खिलाफ चला केस पूरी तरह बोगस है। टेक्निकली

ताजा खबर
Breaking News

शुक्रमता से शोचें तो
केवल एक पुरुष नहीं
श्रपितु ऐशे ह२ पुरुष
से जुड़े कई निर्दोष
भाइयों-बहनों-
माताश्रीं की जिंदगी
तबाह हो जाती है। उन
शबके जीवन की भी
तो कोई कीमत है !





इस लाभ के आगे लौकिक हानि कोई मायने नहीं रखती

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

लौकिक हानि कितनी भी हो जाती हो लेकिन आध्यात्मिक लाभ अगर ऊँचा होता है तो लौकिक हानि की कोई कीमत नहीं है।

शास्त्रकार महापुरुष बताते हैं कि लौकिक लाभ को इतना महत्त्व न दें कि आध्यात्मिक हानि हो जाय। आध्यात्मिक लाभ को ठीक से महत्त्व देना चाहिए। समझो लौकिक लाभ हो रहा है - धन मिल गया, मान मिल गया, वाहवाही मिल गयी, पत्नी मिल गयी, प्रेमिकाएँ मिल गयीं, शराब मिल गयी, गाड़ियाँ मिल गयीं... खूब



लौकिक लाभ हो गया; भोले-भालों के आगे तुम बड़े दिखने लग गये, गरीबों के आगे तुम अमीर दिखने लग गये परंतु उससे आपको सच्ची शांति - आध्यात्मिक शांति नहीं मिलेगी। और ज्यादा, और ज्यादा सुख लेने के लिए काम में, क्रोध में, लोभ में, छल में, कपट में मन भागेगा। लौकिक लाभ कितना भी हो पर आध्यात्मिक लाभ से आप गिर गये तो मन काम, क्रोध, लोभ, मोह, चिंता, विकारों में जायेगा। परस्त्री, परधन, परनिंदा में और दूसरों के आगे रुआब रखने में, दूसरों के आगे बड़प्पन दिखाने में... इसीमें मन जायेगा न बेटे? तो आध्यात्मिक हानि होती जायेगी और लौकिक अहं का गुब्बारा फूलता जायेगा।

तो अंत में क्या होता है? हिरण्यपुरी के सम्राट हिरण्यकशिपु की सुवर्ण नगरी नहीं रही तो तुम्हारे एक फ्लैट से चार फ्लैट हो गये तो क्या हो जायेगा बेटे? एक दुकान से चार दुकानें हो गयीं तो क्या हो गया? ५० बीघा जमीन की जगह ५०० बीघा हो गयी तो क्या हो जायेगा?

अगर आध्यात्मिक हानि सहकर लौकिक लाभ हो तो उसे तुच्छ समझना चाहिए। आध्यात्मिक लाभ के लिए लौकिक लाभ का बलिदान करो। और आध्यात्मिक लाभ हो गया तो लौकिक हानि होती ही नहीं है, हो सकती नहीं है।

लौकिक लाभ कितना भी हो गया, अंततोगत्वा मृत्यु का झटका लगेगा तो रुपया-पैसा, सम्पत्ति, तंदुरुस्ती, प्रेमिकाएँ, यह-वह... सब छूट जायेगा। मुसोलिनी सब छोड़कर मर गया, रावण का भी ऐसा ही हाल हुआ, दुनिया के आठ बड़े-बड़े धनाढ्यों का हाल भी ऐसा ही हो गया।

तो लौकिक लाभ कितना भी दिखता हो, अंत में भोक्ता उसको छोड़कर मरता है। भोगी होकर तो कई नरकों में पड़े। भोगी होकर कोई मुक्त हो गया हो, लौकिक लाभ बटोर के किसीने पूर्ण परमात्मा को पा लिया हो ऐसा किसी भी सत्शास्त्र में नहीं आता है परंतु आध्यात्मिक लाभ से जिसने परमात्मा को पा लिया, लौकिक लाभ तो उसकी छाया की तरह उसके पीछे-पीछे घूमते हैं। तो ईश्वर को पाने के लिए लौकिक लाभ को तुच्छ मान लो तो कोई परवाह नहीं है किंतु लौकिक लाभ के लोभ में ईश्वर का त्याग कर दिया तो बड़ी हानि हो जायेगी।

ईश्वरप्राप्ति के लिए सब कुछ छोड़ना पड़े तो सूखे तिनके की नाई, कौए की विष्ठा की नाई छोड़ दो लेकिन ईश्वर को नहीं छोड़ो। और जब आप ईश्वर को नहीं छोड़ोगे, ईश्वर के लिए लौकिक लाभ को छोड़ते हो तो ईश्वर तो जानता है न, कि 'मेरे लिए सब छोड़ा है, मेरे लिए



अवस्थात्रय साक्षी विवेक

— स्वामी अखंडानंदजी

(गतांक से आगे)

अवस्थाएँ तीन प्रसिद्ध हैं : जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति । प्रतिदिन प्रति शरीर में ये आती-जाती रहती हैं । प्रत्येक मनुष्य इनके आने-जाने को तथा इनके पृथक्-पृथक् विलास को जानता है । परंतु कभी इनके और इनके जाननेवाले स्वयं अपने-आपके बारे में विचार नहीं करता । इसके विचार में आत्मसाक्षात्कार का बीज निहित है । मांडूक्य उपनिषद् के आधार पर एक विवेचन प्रस्तुत है ।



जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति - तीनों चित्त की अवस्थाएँ हैं और चित् (साक्षी आत्मा) की दृष्टिमात्र हैं ।

जाग्रत अवस्था व उसका विलास

जब देह में पाँचों कोष क्रियाशील रहते हैं उस समय साक्षी अविद्या-वृत्ति से सुख के प्रयोजन से अंतःकरण से तादात्म्यापन्न होता है तथा मन, इन्द्रियों और देह की चेष्टापूर्वक शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध - इन पाँचों को अपने से बाहर अनुभव करता है तथा स्थूल विषय-विकारों का भोग करता है । इस अनुभव की अवस्था का नाम जाग्रत अवस्था है । हम सोये न हों, मनोराज्य में तल्लीन न हों, समाधिस्थ न हों और अपनी इन्द्रियों का, शरीर का और अपने आस-पास के पर्यावरण का ज्ञान हो रहा हो तो हमारी इस अवस्था का नाम जाग्रत अवस्था है । पृथ्वी, समुद्र, नदियाँ, नगर, नागरिक, सूर्य, चन्द्र, अग्नि, वायु, आकाश और हमारी शास्त्रविद्या, पूर्वजन्म, उत्तरजन्म इत्यादि सम्पूर्ण जीव-ईश्वर रचित जगत जाग्रत अवस्था का विलास है ।

स्वप्न अवस्था व उसका विलास

जब देह में निद्रा के कारण अन्नमय कोष क्रियाशील नहीं रहता किंतु प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोष क्रियाशील रहते हैं तब देह-इन्द्रियों की चेष्टा के बिना ही साक्षी जाग्रत अवस्था के समान ही अपनी देह को और देह के बाहर के विलास को साक्षात् देखता है तथा वहाँ के सूक्ष्म भोगों को अपनी स्वप्न-देह की इन्द्रियों के द्वारा भोगता है । अनुभव की इस अवस्था का नाम स्वप्न अवस्था है ।

स्वप्न अवस्था का विलास बिल्कुल वैसा ही है जैसा जाग्रत का । बस, अंतर इतना है कि जाग्रत में भोग स्थूल हैं और स्वप्न में सूक्ष्म । जाग्रत में राग-द्वेष, हेय-उपादेय (त्याज्य-ग्राह्य) के जो संस्कार हैं वे जाग्रत अवस्था में तो फलित होने के लिए कर्म की अपेक्षा रखते हैं किंतु स्वप्न में कामनामात्र से ही फलित हो जाते हैं । अतः स्वप्न में केवल वासनामय भोग हैं ।

जाग्रत अवस्था में जब मनुष्य स्थूल शरीर और उसके पर्यावरण का भान खोकर मनोराज्य में तल्लीन हो जाता है तब वह अवस्था भी स्वप्न अवस्था के ही तुल्य है ।

स्वप्न अवस्था में जाग्रत अवस्था की स्मृति नहीं होती किंतु जाग्रत में स्वप्न की स्मृति होती है । इससे पता चलता है कि जाग्रत अवस्था का और स्वप्न अवस्था का अभिमानी बिल्कुल एक नहीं है यद्यपि दोनों अवस्थाएँ एक ही साक्षी की भास्य हैं अर्थात् दोनों अवस्थाओं को जाननेवाला साक्षी एक है ।

जाग्रत अवस्था के अभिमानी का नाम 'विश्व' है और स्वप्नाभिमानी का नाम 'तैजस' है । 'विश्व' बहिःकरण का अभिमानी है और 'तैजस' अंतःकरण का । स्वप्नकाल में अन्नमय कोष के



...तो भी यह न समझें कि



भगवान आपके साथ अन्याय कर रहे हैं

हमारे गाँव से पाँच मील दूर गंगा-किनारे एक महात्मा रहते थे। मैं प्रतिदिन प्रातःकाल उठकर उनके पास जाता, झाड़ू लगाता, गंगाजी से पानी भर के ले आता, और भी उनकी कोई सेवा होती तो करता। एक दिन मैंने कहा कि मुझको उपदेश कीजिये। साथ-ही-साथ मैंने संत तुलसीदासजी



की यह चौपाई उनके सामने बोल दी :

भरि लोचन बिलोकि अवधेसा ।

तब सुनिहउँ निर्गुन उपदेसा ॥

‘नेत्र भरकर श्री अयोध्यानाथ को देख के तब निर्गुण का उपदेश सुनूँगा ।’

(रामचरित. उ.कां. : ११०.६)

यह सुनकर महात्मा बहुत हँसे और बोले कि “ब्राह्मण हो, पढ़े-लिखे हो, संध्या-वंदन करते हो, गायत्री-जप करते हो, तुम वेदांत-श्रवण के अधिकारी हो, लो मैं तुमको वेदांत सुनाता हूँ।”

मैंने कहा कि “महाराज ! पहले मुझको इष्ट-साक्षात्कार-पर्यंत उपासना का ज्ञान चाहिए।”

तो उन्होंने मुझसे गायत्री का अनुष्ठान कराया। जब गायत्री का अनुष्ठान पूरा हो गया तब उन्होंने मुझको श्रीकृष्ण मंत्र का उपदेश किया।

मैं यह कहना चाहता हूँ कि महात्मा के बताये मंत्र का अनुष्ठान मैंने एक बार, दो बार, तीन बार, चार बार किया। लेकिन एक बार भी मुझको भगवान का स्वप्न भी नहीं आया। मैं ध्यान करने का भी प्रयास करता, मानसी सेवा भी करता, जप भी करता, थोड़ी-बहुत पूजा भी करता किंतु एक स्वप्न भी नहीं आया। जब चौथी बार का

अनुष्ठान पूरा हुआ – स्वामी अखंडानंदजी तब मेरे मन में यह भाव आया कि ‘मैं इतना अनुष्ठान करता हूँ तो मुझको जरूर मिलेंगे।’ मैं एक तराजू पर भगवान को रखता और दूसरे तराजू पर अपने अनुष्ठान को रखता। फिर दोनों को तौलना चाहता। परंतु वह मेरी भूल थी।

एक दिन गंगा-स्नान करने गया तो एक कौआ मेरी माला उठाकर उड़ गया और मेरे देखते-देखते गंगाजी में डाल गया। बड़ा दुःख हुआ उस समय मन में। मैंने सोचा कि ‘घर-द्वार में आसक्त हूँ, मुझमें योग्यता नहीं है इसलिए भगवान मुझे दर्शन नहीं दे रहे हैं।’ मैं भगा वहाँ से हिमालय जाने की इच्छा लेकर।

मेरे गाँव से बनारस लगभग बीस मील पड़ता है पैदल के रास्ते। मैं चलता-चलता बनारस से भी चार-पाँच मील आगे शिवपुर निकल गया और हवाई अड्डे के पास पहुँच गया। वहाँ मुझे बहुत प्यास लगी। एककुएँ पर पानी पीने गया। पास में कुछ था नहीं। पाँवों में जूते भी नहीं थे, सिर पर टोपी नहीं। ओढ़ने-बिछाने के लिए चादर भी नहीं। जब मैं वहाँ पानी पीने के लिए बैठा तब मेरे गाँव के सज्जन इक्के★ पर चढ़े हुए उधर से निकले और मुझे देखकर कहने लगे कि “बाबाजी ! तुम यहाँ क्यों बैठे हो इस हालत में ? चलो, बैठो मेरे साथ।”

मैं भूख-प्यास और थकावट से ऐसा बेहाल हो गया था कि मान गया। वे मुझे अपने साथ

★ एक घोड़े द्वारा खींची जानेवाली गाड़ी



वसंत ऋतु में अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा कैसे करें ? – पूज्य बापूजी

वसंत ऋतु ६ ऋतुओं में सबसे ऊँची, अच्छी ऋतु है लेकिन इसमें अपने शरीर में सर्दियों में जो कफ भरा था वह पिघलता है तो भूख कम हो जाती है। खाँसी, बुखार, चेचक, दस्त, उलटी, गले में खराश, सिर में भारीपन – ये सब होते हैं। अंदर जो बीमारी करनेवाले विजातीय द्रव्य पड़े हैं वे निकलते हैं तो भले निकलें।

श्रीमद् देवी भागवत में वेदव्यासजी ने कहा है कि 'शरद और वसंत ऋतुएँ 'यमदंष्ट्रा' कहलाती हैं। ये प्राणियों के लिए महान कष्टदायी, रोग बढ़ानेवाली और सावधान नहीं रहे तो प्राण हरनेवाली हो जाती हैं।'

इसलिए ऋषियों ने कृपा करके इन ऋतुओं में नवरात्रि के निमित्त संयम, उपवास और शक्ति की आराधना की सुव्यवस्था की है।

वसंत ऋतु में खट्टे, मीठे, चिकने, भारी पदार्थ (जैसे – केला, गुड़, सूखे मेवे, मिठाई; दही, दूध से बने पदार्थ) दूर से ही त्याग देने चाहिए, शीघ्र पचनेवाला आहार लेना चाहिए। तीखे, कड़वे, कसैले रस; अदरक डाल के बनायी हुई चने की पतली दाल, मूँग, पुराने जौ, परवल, सहजन, सूरन, सुआ, बैंगन, करेला, ताजी नरम मूली, अदरक, सोंठ, अजवायन, लाई, भुने हुए चने, हल्दी, मेथी, शहद आदि का सेवन तथा गोझरण का पान करना चाहिए। ताजा गोझरण (२५ से ५० मि.ली.) मलमल के कपड़े की चार पर्त करके एक-दो बार छान के (सुबह जल्दी) अगर पीने को मिले तो ५० ग्राम सोना देकर भी पीना चाहिए ऐसा लिखा है शास्त्र में। (अथवा १५ से २५

मि.ली. गोझरण अर्क या संजीवनी रस लें। बहुत मोटे लोग २५ से ३० मि.ली. अर्क अथवा संजीवनी रस आवश्यकता-अनुसार पानी मिलाकर लें।)

इस ऋतु में ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए एवं देर से पचनेवाले पदार्थ – आइसक्रीम, दही आदि बिल्कुल नहीं खाने चाहिए। जिनसे कफ पैदा होता हो वे चीजें न खायें। दिन में नींद न करें। दिन में नींद करे तो डॉक्टरों से घिरा

हुआ व्यक्ति भी बीमारी से पार नहीं होता। प्रातः ३ से ५ बजे के बीच जीवनीशक्ति फेफड़ों में होती है। इस समय प्राणायाम करना विशेष लाभदायी है। जल्दी न उठ पाओ तो साढ़े चार बजे तक तो उठ ही जाओ और ५ बजे से पहले लम्बे श्वास लो और छोड़ो। फिर दायें नथुने से श्वास लिया, मन में 'रं... रं... रं... रं...' जपा और बायें से छोड़ा। बायें से लिया, 'रं... रं... रं... रं...' जपा और दायें से छोड़ा। ऐसा ५-१५ बार करो। फिर टहलो। सूर्योदय से पहले आसन, व्यायाम कर लो। जादू हो जायेगा जादू! बिना दवाई के जवानी आ जायेगी, बिना टॉनिक के जवान बन जाओगे। मोटापा कम होगा और निरोगता बढ़ जायेगी।

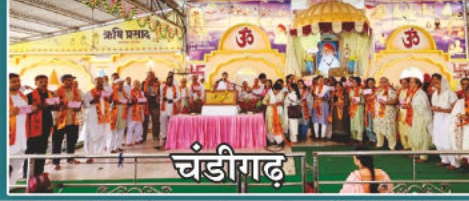
सूर्यभेदी प्राणायाम

कफ मिटाना हो तो दायें नथुने से श्वास लेकर रोकें और 'रं... रं... रं... रं...' इस प्रकार मन में जप करें और 'कफनाशक अग्नि देवता का प्राकट्य हो रहा है' ऐसी भावना करें। श्वास ६० से १०० सेकंड तक रोक सकते हैं, फिर बायें नथुने से धीरे-धीरे छोड़ दें। यह प्रयोग खाली पेट



१८ फरवरी से २० अप्रैल :
वसंत ऋतु पर विशेष

घर-घर पहुँचे वेदवाणी यह संकल्प हमारा । देशभर में हुए ऋषि प्रसाद
 ऋषि प्रसाद के सद्ज्ञान से चमके भाग्य-सितारा ॥ सम्मेलनों की झुलकें



पोषक तत्वों से भरपूर, स्वाद में लाजवाब **ईरानी मबरूम खजूर**

* अनेक खनिज तत्वों, शर्करा, प्रोटीन्स, फाइबर्स, एंटी ऑक्सीडेंट्स और कई आवश्यक विटामिन्स से युक्त * शक्ति-स्फूर्तिदायक * रक्त, मांस व वीर्य वर्धक * रोगप्रतिकारक शक्तिप्रदायक तथा कैंसररोधी गुण से युक्त * दिमागी व मानसिक कार्यों को बेहतर बनाने में मददगार



आँवला रस दीर्घायु व यौवन प्रदाता, विविध रोगों में लाभदायी

यह वीर्यवर्धक, त्रिदोषशामक व गर्मीशामक है । इसके सेवन से आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त (hyperacidity), श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, बवासीर आदि पित्तजन्य अनेक विकारों में लाभ होता है ।



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 ।



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

च्यवनप्राश / रपेशल च्यवनप्राश केसर, मकरध्वज व चाँदी युक्त

* 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 * हड्डियों, दाँतों व बालों को बनाये मजबूत * क्षयरोग में तथा शुक्रधातु के व मूत्र-संबंधी विकारों में उपयोगी * वात-पित्तजन्य विकारों में तथा दुर्बलता में विशेष हितकर ।



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



देश की रीढ़ युवा वर्ग पाता नवऊर्जा व समुचित विकास की कुंजियाँ

३ दिवसीय 'राष्ट्रीय तेजस्वी युवा शिविर', अहमदाबाद आश्रम

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 Jan 2025



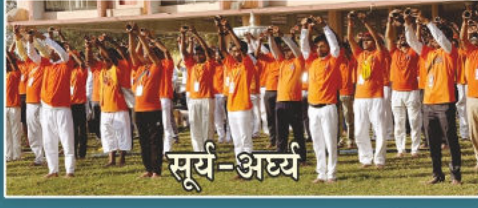
सत्संग-श्रवण



ध्यान



'ऋषि प्रसाद सेवा' का संकल्प



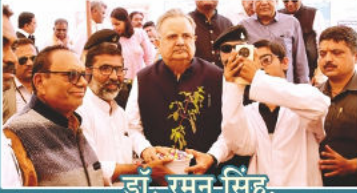
सूर्य-अर्घ्य



योगारम्भ

पुरस्कार-वितरण

'तुलसी पूजन दिवस' से पूर्व शुरू हुआ तुलसी का देशव्यापी पूजन-सत्कार



डॉ. रमन-सिंह,
विधानसभा अध्यक्ष (छ.ग.)



घाटलोडिया-अहमदाबाद



बल्लभगढ़ (हरियाणा)



पुणे



जमशेदपुर



उझानी (उ.प्र.)



राजनांदगाँव (छ.ग.)



पलसाणा-सूरत



झाँसी



बलिया (उ.प्र.)



फूलबनी (ओड़िशा)



अमरावती (महा.)



सूरत



जाहीपुरा-आगरा



जयपटना (ओड़िशा)

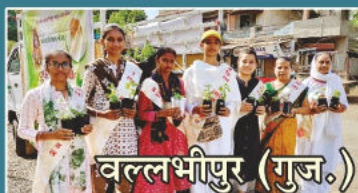


कोड़पेवाड़ी (महा.)

वृंदा अभियान : घर-घर पहुँचायी जा रही स्वास्थ्य-रक्षक, पर्यावरण-पोषक तुलसी



देहरादून



वल्लभीपुर (गुज.)



जालंधर (पंजाब)



कोलकाता

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 : 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