

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी

प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०२५

वर्ष : ३४ अंक : ८ (निरंतर अंक : ३८६)

पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

# ऋषि प्रसाद



साधनाकाल में  
पूज्य बापूजी

व्रत, उपवास व जागरण  
का महापर्व  
महाशिवरात्रि : २६ फरवरी

११



श्रद्धा



निर्दोष प्राणियों पर दया



मन को एकाग्र करना



इन्द्रियों का नियंत्रण

पूज्य संत  
श्री आशारामजी बापू

इन आठ पुष्पों से भगवान  
तुरंत प्रसन्न होते हैं

पढ़ें आवरण पृष्ठ २

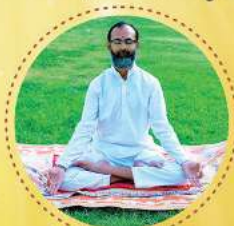


(कल्लखाने जाने से  
बचायी गयी श्राय)

अहिंसा



क्षमा



ध्यान



राजा तिरुचान्द

सत्य का  
पालन करना

तथाकथित अपराध जिस पर आशाराम बापू को जेल जाना पड़ा वह झूठा था। उनमें कोई दोष नहीं था। यह तो बड़ा अपमान हुआ, गलत हुआ है। - पूर्व केन्द्रीय कानून एवं न्याय मंत्री सुब्रमण्यम स्वामी







## इन आठ पुष्पों से भगवान तुरंत प्रसन्न होते हैं - पूज्य बापूजी

एक बार राजा अम्बरीष ने देवर्षि नारदजी से पूछा :

“भगवान की पूजा के लिए भगवान को कौन-से पुष्प पसंद हैं ?”

नारदजी : “राजन् ! भगवान को आठ प्रकार के पुष्प पसंद हैं । उन पुष्पों से जो भगवान की पूजा करता है, भगवान उसके हृदय में प्रकट हो जाते हैं । उसकी बुद्धि भगवद्-ज्ञान में गोता लगाकर ऋतम्भरा प्रज्ञा हो जाती है । उसकी २१ पीढ़ियाँ तर जाती हैं !”

अम्बरीष : “महात्मन् ! कृपा करके जल्दी बताइये । वे पुष्प अगर बगीचे में नहीं होंगे तो उनके पौधे मँगवाकर उन्हें अपने बगीचे में जरूर लगवाऊँगा एवं प्रतिदिन उन्हीं पुष्पों से भगवान की पूजा करूँगा ।”

नारदजी मंद-मंद मुस्कराये एवं बोले : “अम्बरीष ! वे पुष्प किसी माली के बगीचे में नहीं होते । वे पुष्प तो तुम्हारे हृदयरूपी बगीचे में ही हो सकते हैं ।”

“महाराज ! अगर मेरे हृदय में वे पुष्प हो सकते हैं तो मैं वहाँ जरूर बोऊँगा और वे ही पुष्प भगवान को चढ़ाऊँगा । देवर्षि ! जल्दी कहिये कि जिन पुष्पों से श्रीहरि संतुष्ट होते हैं और पूजा करनेवाले को भगवन्मय बना देते हैं वे कौन-से पुष्प हैं ?”

राजा अम्बरीष यह कह टकटकी लगाये देवर्षि की ओर देखने लगे ।

तब नारदजी ने कहा : “पुण्यात्मा अम्बरीष ! भगवान इन आठ पुष्पों से प्रसन्न होते हैं एवं इन पुष्पों से पूजा करने पर प्रकट हो जाते हैं तथा भक्त को अपने में मिला लेते हैं । जैसे तरंग को पानी अपने में मिला ले, घटाकाश को महाकाश अपने में मिला ले वैसे ही जीव को ब्रह्म अपने में मिला लेता है । फिर वह बाहर से भले राजा ही दिखे लेकिन भीतर से परमात्मा के साथ एक हो जाता है । ऐसे वे आठ पुष्प हैं ।”

राजा अम्बरीष का धैर्य टूटा । वे बोले : “देवर्षि ! देर न कीजिये, अब बता भी दीजिये ।”

नारदजी : “वे आठ पुष्प इस प्रकार हैं :

(१) **इन्द्रियनिग्रह** : व्यर्थ देखने, सूँघने, सोचने, इधर-उधर व्यर्थ जगह पर भटकने की आदत को रोकना - इसको कहते हैं इन्द्रियनिग्रहरूपी पुष्प ।

(२) **अहिंसा** : मन-वचन-कर्म से किसीको दुःख न देना ।

(३) **निर्दोष प्राणियों पर दया** : मूक एवं निर्दोष प्राणियों को न सताना । दोषी को अगर दंड भी देना हो तो उसके हित की भावना से देना ।

(४) **क्षमारूपी पुष्प**

(५) **मनोनिग्रह (शम)** : मन को एक जगह पर लगाने का अभ्यास करना, एकाग्र करना ।

(६) **ध्यान** : भगवान का ध्यान करना ।

(७) **सत्य का पालन**

(८) **श्रद्धा** : भगवान और भगवान को पाये हुए महापुरुषों में दृढ़ श्रद्धा रखना ।

इन आठ पुष्पों से भगवान तुरंत प्रसन्न होते हैं एवं वे साधक को सिद्ध बना देते हैं ।”





## पूज्य बापूजी का पावन संदेश आप स्वधर्म में आ जाओ !

भगवद्गीता (३.३५) में आता है :

**स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥**

स्वधर्म में अपने अहं का, अपनी इच्छा-वासनाओं का निधन हो जाय तो कोई बात नहीं, अच्छा ही है, वांछनीय है किंतु परधर्म तो भयावह है । आत्मा-परमात्मा की अनुभूति के लिए धन का त्याग करना पड़े तो करो, प्राणों का त्याग करना पड़े तो करो । लोगों ने किया है-मंसूर सूली पर चढ़ गये । मंसूर बोलते थे 'अनलहक (मैं खुदा हूँ)' ।

बोले : "अनलहक-अनलहक' बोलोगे तो सूली पर चढ़ाये जाओगे ।" मंसूर बोले : "अरे, खुदा मेरा आत्मा है, मेरा अनुभव है, सूली पर चढ़ना पड़े तो मैं चढ़ जाऊँगा ।"

और वे बहादुर मंसूर सूली पर चढ़ गये लेकिन अपने को भगवान से अलग बोलना स्वीकार नहीं किया ।

सूर्यनारायण ऋतु-परिवर्तन के अनुसार अपने स्वधर्म में लगे हैं, हवाएँ अपने स्वधर्म में लगी हैं । मनुष्य स्वधर्म में लगता है तो मनुष्यता निखरती है ।

संत भोले बाबा ने कहा है :

**होली हुई तब जानिये,**

**पिचकारी सद्गुरु की लगे,**

**पिचकारी गुरुज्ञान की लगे ।**

**सब रंग कच्चे जाँय उड़, एक रंग पक्के में रँगे ॥**

पक्का रंग क्या है ? गुरुज्ञान । गुरुज्ञान क्या है ? स्वधर्म । स्व-स्वरूप आत्मा के नजदीक

जाने का जो काम है वह है स्वधर्म और उससे विपरीत जाने का जो काम है वह है परधर्म, अधर्म ।

जैसे व्यक्ति अमावस्या-पूर्णिमा को सत्कर्म, ध्यान, जप करे तो हुआ स्वधर्म परंतु संसारी वासना में अंधा होकर पति-पत्नी का सहवास करे तो हो गया परधर्म, अधर्म । इससे संतान पैदा होगी तो विकलांग होगी और संतान पैदा नहीं हुई तो भी परधर्म के पाप का फल - जीवनीशक्ति का ह्रास होगा । फिर कोई भी बीमारी आयेगी तो जल्दी जायेगी नहीं ।

स्वधर्म क्या होता है ? तुम्हारे तन में तंदुरुस्ती व सात्त्विकता आये यह स्वधर्म है और तन में रोग व तामसिकता आये तो यह परधर्म हो गया । जिससे तुम्हारी उन्नति हो वह है स्वधर्म । 'स्व' तुम हो, तुम मतलब यह हाड़-मांस का पंचभौतिक शरीर नहीं, मन, बुद्धि, अहंकार नहीं बल्कि इन सबको जो जानता है वह तुम्हारा 'स्व' है, वह तुम हो । प्राण एक बार निकलेंगे ही, धन छूटेगा ही तो 'स्व' को पानेवाले अंतःकरण की रक्षा करने के लिए प्राण और धन देना पड़े तो दो लेकिन 'स्व' आत्मा-परमात्मा को पाओ ।

### स्वधर्म में डट गये तो...

मैंने ऐसे कई व्यापारियों को देखा जिन्होंने स्वधर्म पर डट के धंधा किया । शुरुआत में लोगों ने बोला कि 'ऐसे थोड़े ही धंधा चलता है !' परंतु उनका धंधा सर्वोपरि हुआ ।

गोधरा में दयालदास नाम के एक व्यापारी थे । उनकी कपड़ों की दुकान थी, एक ही भाव बोलते थे । लोग बोलते : "कोई ३ रुपया बोलता है फिर डेढ़ में देता है । तुम डेढ़ बोलते हो तो सवा





# व्रत, उपवास व जागरण का महापर्व

२६ फरवरी को महाशिवरात्रि का पर्व है। यह अन्य पर्वों से विशेष क्यों है तथा इसकी महत्ता व उपयोगिता क्या है? इस विषय में जानते हैं पूज्य बापूजी के सत्संग से :

४ महारात्रियाँ होती हैं : होली, जन्माष्टमी, नरक चौदस या दिवाली और महाशिवरात्रि। ये महारात्रियाँ 'सत्'तत्त्व में प्रतिष्ठित होने में बड़ी सहायक हैं। सनातन धर्म के तमाम पर्व-त्यौहारों में महाशिवरात्रि तपस्या का पर्व है। वैज्ञानिक ढंग से महाशिवरात्रि व अन्य महारात्रियों में ग्रह-नक्षत्र



**२६ फरवरी : महाशिवरात्रि पर विशेष**

का ऐसा प्रभाव होता है कि इनमें जागरण करके मनुष्य मनोवांछित फल पा सकता है।

वेदांत दर्शन में ६ अनादि पदार्थ माने गये हैं : जीव, ईश्वर, अविद्या, अविद्या व चेतन का संबंध, जीव-ईश्वर का भेद और शुद्ध चेतन (ब्रह्म)। ये सब कब से हैं, इसका कोई छोर नहीं है। इनमें ५ पदार्थ सांत (अंतवाले) अनादि हैं और परब्रह्म परमात्म-तत्त्व अनंत अनादि है। जब आत्मविद्या प्राप्त होती है तो जीव, ईश्वर, अविद्या, अविद्या व चेतन का संबंध और जीव-ईश्वर का भेद मिट जाते हैं और जीव-जीव का भेद, जीव-जगत का भेद, जड़-जड़ का भेद... ये सभी प्रकार के भेद भी हट जाते हैं। तो ५ अनादि पदार्थ सांत हो जाते हैं परंतु जिसकी हाजिरी में वे सांत होते हैं वह परमात्मा, शिव-तत्त्व अनंत अनादि है।

४ महारात्रियों में ग्रह-नक्षत्रों के मंडल कुछ ऐसे अनुकूल होते हैं कि प्राणी का मन जल्दी उस अनंत अनादि ब्रह्म में स्थिर हो सकता है। इसलिए

इन रात्रियों में व्रत, उपवास और जागरण का बड़ा महत्त्व है।

**आत्मकल्याण साधने का करें संकल्प**

'शिव' माने कल्याणस्वरूप। पांडवों ने जब अपना आत्मकल्याण साधने का संकल्प किया तो महाशिवरात्रि महोत्सव आयोजित किया।

भगवान रामजी ने जब समुद्र पर पुल बाँधने का संकल्प किया तो पहले सेतुबंध रामेश्वर की स्थापना की।

इन पौराणिक कथाओं से यह ज्ञात होता है कि कोई भी भगीरथ कार्य करना है तो अपने जीवन में थोड़ी

एकाग्रता, उपासना, आराधना लानी चाहिए। परब्रह्म-परमात्मा में अनंत सामर्थ्य है, उस चैतन्यस्वरूप परमात्मा से ही मन स्फुरता है तो मन में भी अमाप सामर्थ्य है। यदि मन इन्द्रियों के पक्ष में होकर बहिर्मुख हो जाता है तो उसकी शक्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। वही मन यदि अंतर्मुख होकर उस शिव-तत्त्व, आत्मतत्त्व के पक्ष में हो जाता है तो उसमें अद्भुत शक्तियों का प्रादुर्भाव होने लगता है।

**शिवजी के बाह्य रूप का संदेश**

दिवाली, उत्तरायण आदि उत्सवों में खाने-पीने, पहनने, मिलने-जुलने का महत्त्व है परंतु महाशिवरात्रि महोत्सव व्रत-उपवास एवं तपस्या का दिन है। अन्य महोत्सव लोगों से मिलने के लिए हैं लेकिन महाशिवरात्रि का पर्व लोकेश्वर को जानकर अपने अहं को मिटाने के लिए है। लोकेश्वर के बाह्य रूप को देखकर आश्चर्य भी होगा कि 'हैं तो महादेव परंतु रहने का कोई ठिकाना





## होलिकोत्सव का संदेश

# हृदय-ग्रंथि खोलो, अपने स्वभाव को जगाओ

१३ मार्च को होलिका दहन (होली) और १४ मार्च को धुलेंडी है। होलिकोत्सव का पूरा लाभ कैसे उठाया जाय इस बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :

जो उत्कृष्ट सुख दे, शांति दे, स्वास्थ्य दे, राग और द्वेष को क्षीण करे, समता और सहजता में, सुमधुर आत्मशांति में प्रवेश पाने का

अवसर दे वह है होलिकोत्सव। यह उत्सव वैदिक काल से चला आ रहा है। संत भोलेबाबा ने कहा है :

**होली हुई तब जानिये,**

**पिचकारी सद्गुरु की लगे,  
पिचकारी गुरुज्ञान की लगे।**

**सब रंग कच्चे जाँय उड़, एक रंग पक्के में रँगें।**

कच्चा रंग परधर्म है। पक्का रंग तो परमात्म-ज्ञान, परमात्म-ध्यान है और वह पक्का रंग कैसे लगता है ? कि

**उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।**

**षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत् ॥**

उद्यमी-साहसी बनो, धैर्यवान-बुद्धिमान बनो, शक्तिशाली-पराक्रमी बनो तो पद-पद पर परमात्मा, स्वधर्म तुम्हारी रक्षा करता है।

होली - 'हो... ली...' जो हो गया भूल जाओ, बीते हुए का शोक न करो, हृदय-ग्रंथि खोलो, अपने स्वभाव को जगाओ। तुम्हारा स्वभाव आनंद है, वैर तुम्हारा स्वभाव नहीं है। वैर तो ऐसे ही है, तुम्हारा रामस्वभाव है। राम तो है शुद्ध निर्विकार, काम है विकार, राम-रस है शाश्वत, काम-रस थोड़ी देर में टुस्स

(शक्तिहीन बनाकर चला जाता है) ! बिल्कुल सच्ची बात, पक्की बात है ! तुम्हारे स्वभाव में तुम जागो। जागो जोगी, जागो ! ॐ आनंद !

योगी संयम, नियम, आसन, प्राणायाम करके समाधि लगाते हैं तब उनको चित्त की शांति, सुख मिलता है परंतु समाधि हटी तो फिर संसार की सत्यता...

आत्मसाक्षात्कार नहीं हुआ तो सत्यता लगेगी लेकिन तत्त्वज्ञान में संसार की सत्यता बाधित हो जाती है फिर तो चलते-फिरते योग... भगवान श्रीकृष्ण ने इसका नाम दिया 'अविकम्प योग'।

समाधि में योग तो है, सामर्थ्य भी है, यशस्विता भी है, इच्छाशक्ति भी तीव्र होती है, सूझबूझ भी काफी होती है परंतु वह योग कम्पित हो जाता है। श्रीकृष्ण का, श्रीरामजी का, जनक राजा का जो ब्रह्मज्ञान के द्वारा योग हुआ वह अविकम्प योग है। तो होलिकोत्सव अविकम्प योग का प्रसाद देने में, सूझबूझ देने में और स्वास्थ्य देने में सक्षम है।

## इस समय सोना यानी भाग्य को खोना

होली, महाशिवरात्रि, दिवाली, जन्माष्टमी की रात्रि में जो कुछ साधन-भजन किया जाता है वह अतिशीघ्र लाभ देता है। इन्हें कभी छोड़ना ही नहीं चाहिए। इन रात्रियों में सोना मतलब अपने भाग्य को खोना है। ये रात्रियाँ जागरण की हैं। इन रात्रियों में जप लाख गुना फल देता है। एक दिन में तो लाख माला नहीं होंगी परंतु इन ४ रात्रियों में एकाग्रचित्त होकर एक माला की तो लाख माला की बराबरी हो जाती है। गुरुमंत्र का जप तो





## विद्यार्थी संस्कार



### विद्वत्ता या बोझा ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

{श्री चैतन्य महाप्रभु जयंती (ति.अ.) : १४ मार्च}  
तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।  
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥  
योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।  
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

(गीता : ६.४६-४७)

भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा : तपस्वी से योगी बड़ा है । चार वेदों और शास्त्रों के विद्वान् से भी योगी बड़ा है । बड़े-बड़े भारी (सकाम) कर्म करनेवालों से भी योगी बड़ा है ।

अर्जुन ! इसलिए तुम योगी बन जाओ । और योगियों में भी जो श्रद्धायुक्त होकर अंतरात्म-भाव से मेरे को भजता है वह सर्वोपरि है ।

**तपस्विभ्योऽधिको**

**योगी...** तपस्वी से योगी श्रेष्ठ है । तपस्या का फल कालांतर में मिलता है । योग का फल योग करते समय मिलता है - भक्तियोग करते समय उसका रस मिलता है, ध्यानयोग करते समय ही उसका रस मिलता है ।

**ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः...** दुनियाभर का ज्ञान हो - लौकिक ज्ञान हो, चाहे अध्यात्म-शास्त्रों का ज्ञान हो फिर भी जब तक परमात्मा में विश्रान्ति नहीं पायी तब तक वह विद्वत्ता भी बोझा हो जाती है । विद्वान् का भी अपना कुछ 'मैं'पना बना रहता है लेकिन भगवान् का ध्यान करनेवाले का 'मैं'पना भगवान् में डूब जाता है ।

### जयंती विशेष

निमाई (गौरांग, चैतन्य महाप्रभु) जब किशोर थे तब कश्मीर का एक दिग्विजयी पंडित नदिया ग्राम में शास्त्रार्थ करने आया था ।

पंडित स्नान करके आ रहा था तो गंगा-किनारे बैठे विद्यार्थियों को शास्त्र-चर्चा करते देख उनके पास पहुँचा । निमाई ने अपना वस्त्र बिछाकर पंडित को बैठाया ।

निमाई बोले : "पंडितजी ! कुछ सुनाइये ।"

पंडित ने कहा : "अरे बच्चा ! तू क्या सुनेगा, तू क्या समझेगा मेरी विद्या को !"

"मैं जो समझ सकूँ वही सुनाइये ।"

पंडित ने तुरंत संस्कृत में १०० से ज्यादा श्लोक रचकर गंगाजी की



स्तुति सुना दी ।

निमाई : "पंडितजी ! आपके स्तोत्र में कहाँ-कहाँ गलती है और कहाँ वह सही है यह आप बता दीजिये ।"

"मेरी गलती ! मूर्धन्य पंडित की, और गलती !"

"अगर आपको गलती नहीं दिखती है तो मुझे आज्ञा दें तो मैं बता दूँ ।"

निमाई ने भगवत्कृपा से उस मूर्धन्य पंडित की कृति में बता दिया कि यहाँ-यहाँ तुम्हारी संस्कृत में गलतियाँ हैं । पंडित शर्मिदा हो गया । उस वक्त उसने सबके सामने तो उनके पैर नहीं





## सभी कार्यों में विजय दिलानेवाला व्रत – पूज्य बापूजी

युधिष्ठिर महाराज ने भगवान श्रीकृष्ण से पूछा : “प्रभु ! फाल्गुन मास (अमावस्यांत माघ मास) के कृष्ण पक्ष की एकादशी का नाम और उसके व्रत की विधि क्या है ?”

श्रीकृष्ण बोले : “जिसको किसी काम में, बड़े काम में विजयी होना है उसको इस एकादशी का व्रत सफलता दिलाता है। इसलिए इसका नाम है ‘विजया एकादशी’। एक बार नारदजी ने यही प्रश्न ब्रह्माजी से किया था।

ब्रह्माजी ने कहा : “नारद ! जो विजया एकादशी का व्रत करेगा उसकी दीनता-हीनता और कार्य में कठिनता आदि सब दूर करने का मनोबल, बुद्धिबल बढ़ेगा और प्रकृति भी उसकी सहायता करेगी।

पूर्वकाल की बात है। श्रीरामजी को जब पता चला कि रावण सीताजी का अपहरण करके ले गया है और वह समुद्र-पार है तो वेलंका पर चढ़ाई करने के लिए समुद्र के किनारे पहुँचे। विचार किया कि ‘इतने विशाल उदधि को लाँघना, बंदरों की सेना का वहाँ के बड़े-बड़े विकराल राक्षसों से भिड़ना... मैं किस विधि से उन पर विजय पाऊँगा ?’

सोच-विचार करते हुए रामजी ने लक्ष्मणजी से पूछा : “भाई ! बताओ हमको लंका पहुँचने के लिए क्या करना चाहिए ? इतना बड़ा समुद्र, जिसमें बड़े-बड़े भयंकर जल-जंतु हैं, इसको सुगमता से पार करने का मुझे कोई उपाय नहीं

दिखाई देता। बुद्धिमान व्यक्ति कोई भी काम करता है तो पूर्व में विचार करता है और उसकी योजना बनाता है। बिना योजना के कोई बड़ा काम ठीक से नहीं होता।”

लक्ष्मणजी बोले : “प्रभु ! आप तो आदिनारायण हैं, आपसे क्या छिपा है ! यहाँ से



आधा योजन (मतलब ४ मील) की दूरी पर द्वीप में बकदाल्भ्य मुनि रहते हैं। वे त्रिकालज्ञानी, उच्च कोटि के महापुरुष हैं। आप उन्हींसे विचार-विमर्श करने की कृपा करें।”

रामजी और लक्ष्मणजी बकदाल्भ्य मुनि के आश्रम में गये और उनको प्रणाम किया। मुनि बड़े प्रसन्न हुए और रामजी से आने का कारण पूछा।

### २४ फरवरी : विजया एकादशी पर विशेष

रामजी बोले : “प्रभु ! आप हमें रावण पर विजय पाने का और समुद्र पार करने का उपाय बताइये।”

मुनि बोले : “रामचन्द्रजी ! कैसा भी व्यक्ति हो, फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की विजया एकादशी का व्रत करे और जो भी उसका प्रयोजन है उसका आयोजन करे तो उसकी विजय होगी। अब इस व्रत की फलदायक विधि सुनिये।

दशमी को कम खाना और रात को सोते समय भगवान से प्रार्थना करना कि ‘मुझे अमुक कार्य में विजय चाहिए इसलिए मैं आपके ध्यान में शांतात्मा होता हूँ।’ रोज ध्यान के द्वारा आत्मा-परमात्मा के साथ संबंध जोड़ने से अर्थात् परमात्मा



# कब्ज की समस्या से कैसे पायें छुटकारा ?

कब्ज एक आम लेकिन अक्सर नजरअंदाज की जानेवाली स्वास्थ्य-समस्या है जिससे अनेक लोग ग्रस्त हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे - कमजोर पाचनक्रिया, रेशेदार व चिकनाईयुक्त आहार की कमी, अनुचित आहार-विहार, पर्याप्त पानी नहीं पीना, शारीरिक सक्रियता का अभाव, तनाव तथा अनुचित जीवनशैली। कब्ज से बचने तथा इसे मिटाने के कुछ उपाय :

## आहार में क्या लें ?

\* आहार रसदार व स्निग्ध (चिकनाईयुक्त) लें। चोकरयुक्त आटे का उपयोग करें। गेहूँ के आटे में अरंडी का तेल मिला के आटा गूँथें।

\* पपीता, आँवला (आँवला रस\* या चूर्ण\*, आँवला चटनी\*, आँवला मुरब्बा\*), नींबू, आम, सेब, संतरा, मोसम्बी, पका केला, चीकू आदि मौसमी फलों का आहार में समावेश करें। मेथी, बथुआ, पालक, चौलाई (तंडुलिया), तोरई, परवल, कद्दू, लौकी, गिल्की आदि साग-सब्जियाँ सेवनीय हैं।

\* सूरन (जिमीकंद) की सब्जी व बैंगन को आग में भूनकर बनाये भरता (भर्जन) का सेवन लाभप्रद है। ककड़ी, खीरा, टमाटर, (छोटी, पतली एवं कोमल) मूली, गाजर आदि का सलाद के रूप में सेवन करें।

\* भुना अन्न, जौ और चने का सत्तू आदि लें। (रात्रि को सत्तू का सेवन निषिद्ध है।)

## भोजन व जलपान कैसा व कब करें ?

\* सुबह ९ से ११ तथा शाम को ५ से ७ बजे का समय भोजन के लिए उत्तम है। खुल के

भूख लगने पर एवं दाहिना स्वर (सूर्य स्वर) चालू हो तब सुखासन में बैठ के, शांत चित्त से, मौनपूर्वक, अच्छी तरह चबा-चबाकर भोजन करें। भोजन के पश्चात् १०० पग चल के फिर वज्रासन में थोड़ी देर बैठें।

\* भूख से अधिक न खायें, देर रात को भोजन न करें एवं रात्रि का भोजन हलका, सुपाच्य, कम मात्रा में लें।

\* भोजन के बीच में अल्प मात्रा में गुनगुना पानी थोड़ा-थोड़ा करके पियें। भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें अपितु आधे-पौने घंटे बाद प्यास लगने पर उचित मात्रा में गुनगुना पानी पियें। पूरे दिन में प्यास के अनुसार पानी पीते रहें।

\* १ से २ चम्मच शुद्ध घी\* भोजन के साथ लें। इससे पुराने कब्ज में लाभ होता है।

## नित्य करणीय

\* रात्रि को ताँबे के पात्र में रखा हुआ २००-२५० मि.ली. पानी गुनगुना करके सुबह सूर्योदय से पूर्व बासी मुँह (दंतधावन से पहले) पियें\*\* और थोड़ी देर पंजों के बल चलें (शास्त्रों के अनुसार चतुर्मास में ताँबे के पात्रों का उपयोग वर्जित है)। सुबह ५ से ७ बजे के बीच शौच जाने की आदत डालें।

\* योगासन तथा प्राणायाम कब्ज को दूर करने में आश्चर्यजनक लाभ करते हैं। सर्वांगासन, चक्रासन, शशकासन, ताड़ासन, पवनमुक्तासन, सुप्तवज्रासन, पादपश्चिमोत्तानासन, हलासन,

★ ★ इस हेतु रात्रि में दाँत-मुँह अच्छे-से साफ करके सोयें। ★ संत श्री आशारामजी आश्रमों में उपलब्ध।





# स्वास्थ्य, पर्यावरण व संस्कृति रक्षक तुलसी पूजन दिवस का विश्वव्यापी आयोजन



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

\* अनेक खनिज तत्वों, शर्करा, प्रोटीन्स, फाइबर, 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 चूर्ण (मिश्रीयुक्त) बल, आयु-आरोग्य व वीर्य वर्धक

### दीर्घायु व यौवन प्रदाता, विविध रोगों में लाभदायी आँवला रस

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।



## वज्र रसायन टेबलेट शुद्ध हीरा-भस्मयुक्त

ये गोलियाँ देह को वज्र के समान दृढ़ व तेजस्वी बनानेवाली हैं। ये त्रिदोषशामक, जठराग्नि व वीर्य वर्धक एवं दीर्घायुष्य-प्रदायक हैं। मस्तिष्क को पुष्ट कर बुद्धि, स्मृति तथा इन्द्रियों की कार्यक्षमता बढ़ाती हैं। ये कोशिकाओं के निर्माण में सहायक हैं।



## 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।

## भूखवर्धक, रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धक, हृदय के लिए हितकर पंचरस

मधुमेह, हृदय की रक्तवाहिनियों के अवरोध, उच्च रक्तचाप, रक्त में वसा (fat) का बढ़ना आदि रोगों में लाभप्रद। पाचनशक्तिवर्धक, कृमिनाशक एवं रक्तशुद्धिकर अनुभूत रामबाण योग।



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](http://www.ashramestore.com) या सम्पर्क करें : ९४२८८५७८२०. ई-मेल : [contact@ashramestore.com](mailto:contact@ashramestore.com)





# उत्तरायण ध्यान योग शिविर, अहमदाबाद सुसम्पन्न हुआ अ.भा. वार्षिक ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन सम्मेलन

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 2025



## प्रयागराज कुम्भ में संस्कृति-सेवा के महायज्ञ में आहुति देते कर्मयोगी



## ऋषि प्रसाद सम्मेलनों में सत्संग-दान का संकल्प लेते पुण्यात्मा



कंदरोड़ी, जि. कांगड़ा (हि.प्र.)

पठानकोट

सम्भाजीनगर (महा.)

गोलवां, जि. कांगड़ा (हि.प्र.)

## फैलने लगी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की सुवास



पाटण (गुज.)

तंजावुर (तमिलनाडु)

बल्लभगढ़ (हरि.)

पलसाना, जि. सूरत (गुज.)

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, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें [sewa@ashram.org](mailto: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