

विद्यार्थी
विशेष

ऋषि प्रसाद

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०२५
वर्ष : ३४ अंक : ९ (निरंतर अंक : ३८७)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

विद्यार्थी के ४ लक्ष्य और
सफलता के ६ सूत्र ९

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू



परीक्षा में सफलता



माता-पिता
की प्रसन्नता



स्वस्थ, सुदृढ़ शरीर



सत्संग-अनुरूप
जीवन

उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि,
शक्ति, पराक्रम - इनसे सम्पन्न
मनुष्य को ईश्वरीय सहायता मिलती है ।

राष्ट्र की सच्ची प्रगति का मूल है आध्यात्मिकता २०



दृढ़ संकल्पवान बनो !

सबसे पहला निचोड़

जो उपनिषद् के स्वाध्याय से प्राप्त होता है, वह है
दृढ़ संकल्प। हमारी वर्तमान स्थिति पूर्वकृत संकल्पों का ही परिणाम है।

श्री योगवासिष्ठ महारामायण (उत्पत्ति प्रकरण, सर्ग ७०, श्लोक ३०) में आता है :

सर्वः स्वसंकल्पवशाल्लघुर्भवति वा गुरुः। 'सभी लोग अपने संकल्प से लघु होते हैं और अपने संकल्प से महान होते हैं।'

निकृष्ट संकल्प कामी, क्रोधी, लोभी, चोर, डाकू, हत्यारा बना सकते हैं और सत्-संकल्प व्यक्ति की सोयी हुई शक्तियों को जगाकर महान-से-महान परमात्मा में स्थित करा सकते हैं।

छांदोग्य उपनिषद् में आता है कि महिदास ऐतरेय यज्ञ करा रहे थे। उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। लोगों ने उन्हें देखा और कहा : 'महिदास ! आप यज्ञ को छोड़ दीजिये। जो बीमारी आपको लगी है उससे बचोगे नहीं।' महिदास थे आत्मज्ञानी, दृढ़ संकल्पवान ! और वे जानते थे कि **क्रतुमयः पुरुषः।** यह मानव संकल्पों का बना हुआ है। अतः पूर्ण विश्वास के साथ वे बोले : 'हे मेरे रोग ! मेरे शत्रु ! तेरे किसी भी आक्रमण से मैं मरूँगा नहीं !'

दृढ़संकल्पी महिदास पूरे ११६ वर्ष तक जीते रहे। वेद भगवान कहते हैं :

उद्यानं ते पुरुष नावयानम्। 'हे पुरुष ! तेरा चढ़ाव होवे न कि गिराव।' (अथर्ववेद : कांड ८, सूक्त १, मंत्र ६)

अर्थात् हे मनुष्यो ! ऊपर उठो, आगे बढ़ो, उन्नति करो, नीचे मत गिरो, पतन की ओर मत जाओ। वीरता, धीरता और गम्भीरता के साथ अपने कर्तव्य-पथ पर बढ़े चलो। दृढ़ संकल्पवान व्यक्ति जिस भी क्षेत्र में जायेगा उसे अवश्य सफलता मिलेगी।

संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी सफलता का रहस्य है आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प। दृढ़संकल्पी मनुष्य विघ्न-बाधाओं से भयग्रस्त नहीं होता तथा आत्मविश्वास के साथ निरंतर आगे बढ़ता है।

मनुस्मृति (२.३) कहती है :

संकल्पमूलः कामो वै यज्ञाः संकल्पसम्भवाः। व्रतानि यमधर्माश्च सर्वे संकल्पजाः स्मृताः ॥

इच्छा का मूल संकल्प है। परोपकार के कार्य भी संकल्प के बिना नहीं हो सकते। व्रत, यम तथा धर्म का पालन भी दृढ़ संकल्प से ही सम्भव है।

भक्त प्रह्लाद, बालक ध्रुव, राजा हरिश्चन्द्र, आचार्य चाणक्य, संत तुलसीदासजी, श्री रमण महर्षिजी, साँई श्री लीलाशाहजी महाराज, संत श्री आशारामजी बापू आदि दृढ़व्रती, अडिग संकल्पवान विभूतियों ने दृढ़ संकल्प के बल पर ही अपने लक्ष्य की सिद्धि की। एक बार कोई शुभ संकल्प लें तो उसके बारे में संशय न आने दें, विकल्प न पैदा करें। इससे आपका संकल्प बलवान होगा। यह संकल्पशक्ति ही मनुष्य को सफलता प्रदान करती है। समस्त संकल्पशक्ति नित्य चैतन्य आत्मा से ही उत्पन्न होती है। इसलिए निज आत्मा में केन्द्रित होना चाहिए।





भगवान कपिल के उपदेश की ज्ञान-गंगा

महर्षि कपिल के जिस उपदेश को आत्मसात् कर माता देवहूति जीवन्मुक्त हो गयीं उसका रसपान करते हैं पूज्य बापूजी के सत्संग से : “माता देवहूति और कर्दम ऋषि के यहाँ देवाधिदेव भगवान विष्णु का भगवान कपिल के रूप में अवतरण हुआ। कर्दम ऋषि उनकी आज्ञा लेकर मोक्षपद की प्राप्ति हेतु वन को चले गये।

थोड़ा समय बीता। एक दिन माता देवहूति ने कपिलजी से कहा : “प्रभो ! मैंने अपने जीवन का बहुत सारा समय संसार के प्रपंच में गँवा दिया। अब मुझे आप उपदेश दीजिये ताकि मैं मुक्ति का प्रसाद पा लूँ।”

उन्होंने माता देवहूति को भक्तिमार्ग का उपदेश देते हुए कहा : “जो प्राणिमात्र में मुझ अंतर्दामी का अनादर कर देता है, मुझको नहीं देखता है और बड़ी-बड़ी पूजा की सामग्रियों से मंदिर में या घर में मेरी पूजा करता है उसकी पूजा मैं स्वीकार नहीं करता। जिन मनुष्यों के रूप में मैं बैठा हुआ हूँ उनका तो अनादर करता है, उनको तो दुःख देता है और फिर मेरे आगे सामग्रियों का भोग लगाता है ऐसे व्यक्ति से मैं संतुष्ट नहीं होता। किंतु जो प्राणिमात्र के अंदर छुपे हुए मुझ नारायण को, मुझ ब्रह्म को पूजता है, माँ ! वह मुझे अत्यंत प्रिय है।

प्रसंगमजरं पाशमात्मनः कवयो विदुः ।

स एव साधुषु कृतो मोक्षद्वारमपावृतम् ॥

(श्रीमद्भागवत : ३.२५.२०)

आसक्ति कभी न खत्म होनेवाला पाश है माँ ! लेकिन वह आसक्ति अगर संत-महापुरुष के प्रति हो जाय तो मुक्तिदायिनी है।”

इस प्रकार कपिल मुनि ने माता देवहूति को भक्ति आदि का रहस्य सुनाया। फिर सांख्य मत का उपदेश देते हुए कहा : “५ कर्मेन्द्रियाँ, ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ५ तन्मात्र*, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार – ये ४ अंतःकरण तथा ५ महाभूत – इन सबमें परिवर्तन होता है। ये प्रकृति के हैं किंतु जिसकी सत्ता से परिवर्तन होता है और जो परिवर्तन से रहित है वही अपना आत्मस्वरूप है। मन, बुद्धि, इन्द्रियाँ, देह, देह के संबंध आदि को प्रकृति की चीजें समझकर इनसे संबंध-विच्छेद करके जो अपने आत्मस्वरूप में आ जाता है वह मुक्त हो जाता है।”

योगमार्ग का उपदेश देते हुए कपिलजी माता देवहूति से कहते हैं कि यम-नियमादि कर यह जीव अपने मन-इन्द्रियों पर संयम करे।

इस प्रकार भगवान कपिल ने विस्तारसहित सांख्य, योग एवं भक्ति मार्ग का वर्णन माता देवहूति के समक्ष किया और वह पुण्यशीला देवी उनके बताये मार्ग द्वारा थोड़े ही समय में परब्रह्म-परमात्मा में स्थित हो गयी।” कहा भी गया है :

गंगा पापं शशी तापं दैन्यं कल्पतरुस्तथा ।

पापं तापं च दैन्यं च घ्नन्ति सन्तो महाशयाः ॥

गंगा पाप मिटाती है, चन्द्रमा ताप दूर करता है और कल्पवृक्ष दरिद्रता दूर करता है किंतु ब्रह्मवेत्ता संतपुरुष के चरणों में श्रद्धा रखने से, उनके दर्शन एवं सत्संग से पाप, ताप और हृदय की दरिद्रता – तीनों एक साथ दूर हो जाते हैं। इसीलिए संतों का संग करने को कहा गया है। □

★ गंध, शब्द, स्पर्श, रूप और रस



मन को ऐसा सजाइये तो मौत भी जीवन बन जायेगी

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनमृत से)

कल रक्षाबंधन महोत्सव है, गृहिणी ने गेरु★ भिगोया है। गेरु से दीवार पर शुभ-लाभ लिखना है, ॐ लिखना है, देवी-देवताओं की आकृतियाँ अंकित करनी हैं। सुबह-सुबह अँधेरे में उसके पति ने देखा कि लोटा किधर गया? उस बाई ने लोटे में गेरु भिगो के खाट के नीचे रखा था। पति ने देखा कि खाट के नीचे लोटा रखा है। सोचा कि 'लोटा यहाँ पानी से भरा रखा है...' उठा के ले गया, सुबह-सुबह शौच को मैदान में।

तब तो अँधेरा-अँधेरा था, जब शौच पूरा हुआ उस समय सूरज उग आया था। लोटे से पानी लेकर शुद्धि करनी चालू की। लोटा थोड़ा खाली हुआ और नीचे बैठे गेरु से हाथ और शुद्धि करने की जगह लाल हो गयी। उसने दृष्टि डाली तो लाल, लाल... 'इतना खून बह गया, हाय रे हाय!' वह व्यक्ति चकराने लगा और चकराते-चकराते गिर पड़ा। किसी दयालु व्यक्ति ने देखा तो उसे खाट पर डाल के घर पहुँचा दिया। बेहोशी की हालत में कराहने लगा: "ऐं... मैं तो मर गया! छोकरे का जरा ऐसा कर देना! ऐं ऐं... ओ ओ...!" जैसे व्यक्ति मरने के समय कराहता है। इतने में उसकी औरत ने पूछा: "ऐ कुम्भू! गेरु भिगोया था लोटे में, वह लोटा कहाँ गया?"

वह चौंका कि गेरु लोटे में! बोला: "लोटा

★ लाल मिट्टी जो दीवारें आदि रँगने के काम आती है।

कहाँ रखा था?"

पत्नी: "आपकी खाट के नीचे।"

"हैं! मेरी खाट के नीचे लोटे में गेरु था?"

"हाँ।"



आपका मन बंधन और मुक्ति, मौत और जीवन, सुख और दुःख का कारण है। इसलिए आप मन को ऐसा सजाइये कि...

वह उठ के खड़ा हो गया। बोला: "डॉक्टर को मत बुलाना। मैं ठीक हूँ। मैं समझा कि इतना खून निकला है इसलिए मेरी मरने जैसी स्थिति हो गयी थी! लेकिन अब पता चला कि गेरु था।"

तो व्यक्ति जब नकारात्मक सोचता है तो गेरु से भी मर जाता है और सकारात्मक सोचता है तो विष को भी पचा लेता है। तो आपका मन बंधन और मुक्ति का कारण है, मौत और जीवन का कारण है, सुख और दुःख का कारण है। इसलिए आप मन को

ऐसा सजाइये कि चाहे परेशान करनेवाले कुछ भी करें, तुम अपने आनंद में रहो। अपने को सजाना है, अपने जीवन का निर्माण करना है, मारपीट के दुनिया को सुधारना नहीं है। अपने को सजाओ सत्संग से, सहानुभूति से, सद्भाव से, ईश्वर-आरूढ़ वृत्ति से।

उस व्यक्ति की वृत्ति में गेरु नहीं था, वह खून था। उसकी वृत्ति में मौत थी तो वह मर रहा था फिर पता चला कि गेरु है तो जीवन आ गया तो जी गया। ऐसे ही आपकी जिंदगी में, समझ में, वृत्ति में यह रख लो कि हम अमर आत्मा हैं, चेतन आत्मा हैं, शरीर मरने के बाद भी हम नहीं मरेंगे। □



परम पद की प्राप्ति के लिए यह बहुत जरूरी है - पूज्य बापूजी

हमारे परम हितैषी कौन ?

हमें इस जीवन में, करोड़ों-करोड़ों जन्मों में अगर हमारा परम हितैषी खोजना हो तो वे ब्रह्मवेत्ता गुरु ही हैं, उनसे बड़ा कोई हितैषी नहीं हो सकता। हमारे साधनों के हितैषी तो हमारे मित्र-परिवार हो सकते हैं लेकिन परम हितैषी तो कोई ब्रह्मवेत्ता महापुरुष ही हो सकते हैं, दूसरा होना चाहे तो भी नहीं हो सकता। दूसरा हमारे शरीर का हितैषी हो सकता है। खान-पान की सुविधा कर दे, इज्जत-आबरू, अहंकार बढ़ाने में जरा सहायता कर दे - ऐसा हितैषी हो सकता है लेकिन हमें जन्म-मरण से छुड़ाकर अपनी गद्दी पर (आत्मपद में) वे ही बैठा सकते हैं जो स्वयं अपनी गद्दी पर बैठे हैं, वे ब्रह्मवेत्ता हैं। वे ही हमारे



परम हितैषी हैं, उनके अतिरिक्त पूरा हितैषी कोई हो नहीं सकता। आत्मज्ञानी महापुरुष जैसा विश्व में और कोई हमारा हितैषी था नहीं, है नहीं, होना चाहे तो हो नहीं सकता। विश्व के सब लोग, सब अज्ञानी - जिन्हें आत्मज्ञान नहीं हुआ है ऐसे सब लोग मिलकर भी हमें सदा के लिए सुखी करना चाहें तो उनके वश की बात नहीं है, वे बेचारे लाचार हो जायेंगे। और हमें ब्रह्मवेत्ता गुरु की प्रसादी पच गयी है तो विश्व के सब लोग मिलकर हमें दुःखी करना चाहें तो उनके वश की बात नहीं क्योंकि हम अपने हस्ताक्षर करेंगे तभी दुःखी होंगे। देखो कितनी स्वतंत्रता है ! कितनी आखिरी बात है !

आपका जन्म इसलिए हुआ है

एकान्तवासो लघुभोजनादि

मौनं निराशा करणावरोधः ।

मुनेरसोः संयमनं षडेते

चित्तप्रसादं जनयन्ति शीघ्रम् ॥

‘एकांत में रहना, अल्पाहार, मौन, कोई आशा न रखना, इन्द्रिय-संयम और प्राणायाम - ये छः साधन मुनि को शीघ्र ही अंतःकरण का प्रसाद प्राप्त करा देते हैं ।’

गिरिधर कविराज हो गये वेदांतिक जगत में, बहुत लोग उन्हें जानते हैं। उन्होंने कहा :
**थोरे दिन के कारणे कवन उपाधि करै ।
किस जीवन के वास्ते जग में पचि पचि मरै ॥**

जो राग में, द्वेष में, भय में, क्रोध में पच रहे हैं ऐसे व्यक्तियों के साथ अगर साधक या संत भी अधिक समय बने रहेंगे तो उनको थोड़ी-बहुत उष्णता तो लगती है, जब उष्णता लगती है तो आत्मस्वरूप में निष्ठा है तो उसको हटा देंगे, नहीं तो एकांत में जाकर और गोता मारेंगे।

कई संतों के जीवन में ऐसा देखा जाता है। मेरे गुरुदेव (पूज्यपाद भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज) भी साल में दो-ढाई महीना नैनीताल के जंगलों में एकांत में निवास करते थे। यह बात इसलिए बता रहा हूँ कि कृपानाथ ! आपने जो ज्ञान सुना है उसका मनन-निदिध्यासन करने के लिए कभी मौन, कभी एकांत, कभी पवित्र जगह का अवलम्बन लेकर अपनी निष्ठा बनाइये। रूपये बनाये, शरीर बनाया, मकान बनाया, दुकान बनायी लेकिन ये सब बहुत तुच्छ चीजें हैं, छोटी चीजें हैं। यह सब बनाने के लिए आपका अवतार नहीं हुआ है। आपका जन्म ये तुच्छ खिलौने बनाने के लिए नहीं हुआ है। आपका जन्म हुआ है ब्रह्माकार वृत्ति



आप राष्ट्र के भावी कर्णधार या अभिभावक हैं तो...

किसी भी राष्ट्र की प्रगति के लिए जितनी आवश्यकता शिक्षित नागरिकों की मानी जाती है उससे भी कहीं ज्यादा नैतिकता से सुसम्पन्न चरित्रवान नागरिकों की होती है और बिना आध्यात्मिकता के नैतिकता टिक ही नहीं सकती। अतः राष्ट्र की सच्ची प्रगति का मूल है आध्यात्मिकता। आज लौकिक शिक्षा देने के लिए करोड़ों रुपये खर्च होते हैं परंतु विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिक संस्कारों के प्रति अरुचि देखने को मिलती है। इनके अभाव में निस्तेज, अशांत, असंतुष्ट, तनावग्रस्त व अपराधों में लिप्त प्रजा का निर्माण होता है। उसी प्रजा में से राष्ट्र के शासक और अधिकारी बनते हैं जो राष्ट्र के शीघ्र अधःपतन का कारण बन जाते हैं। प्रायः लोग भ्रष्टाचारी शासकों के बारे में फरियाद करते हैं पर मूल समस्या पर गौर नहीं कर पाते।



स्वामी प्रणवानंदजी कहते हैं कि "विद्यार्थी-जीवन का प्रथम और प्रधान कर्तव्य ही चरित्र-गठन करना है। लिखाई-पढ़ाई के साथ नैतिक चरित्र का गठन होना भी जरूरी है, नहीं तो कुछ भी नहीं किया जा सकता।"

प्राचीन भारत में सुसंस्कार-सिंचन शिक्षा का मूल था और यह कार्य गुरुकुल शिक्षा व संतों-महापुरुषों का सत्संग-लाभ लेनेवाले बड़े-बुजुर्गों द्वारा किया जाता था। तभी देश को ऐसे नागरिक मिलते थे जिनका जीवन ईश्वर-परायणता, सच्चरित्रता, परोपकार आदि गुणों से सुवासित रहता था।



तेजस्वी युवा

वर्तमान युग में ऐसी मूल्यपरक, सर्वांगीण उन्नतिकारक शिक्षा देने का कार्य किया पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने। बापूजी ने विद्यार्थी शिविरों के माध्यम से विद्यार्थियों को ओजस्वी-तेजस्वी-मेधावी जीवन की अचूक कुंजियाँ बतायीं, नैतिक शिक्षा के साथ धर्मनिष्ठा सिखायी, साथ ही अत्यंत सरल भाषा में वेदांत-ज्ञान समझाकर उन्हें ईश्वरप्राप्ति के पथ पर चलने हेतु प्रेरित किया। पूज्यश्री से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा पाये हुए तथा गुरुकुलों में शिक्षाप्राप्त हजारों-हजारों विद्यार्थी आज समाज में सदाचार, निःस्वार्थता, परहितपरायणता जैसे सदगुणों की सुवास फैलाते हुए आदर्श नागरिक की भूमिका निभाकर राष्ट्र-निर्माण में महत्त्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं।

पूज्य बापूजी की अमृतवाणी संदेश देती है: "जिनके जीवन में संयम-सदाचार नहीं है वे न तो स्वयं की ठीक से उन्नति कर पाते हैं और न ही समाज में कोई महान कार्य कर पाते हैं। विद्यार्थियो! तुम संयमी, साहसी, न्यायप्रिय और सत्यनिष्ठ बनो। वही सफल होता है जो आत्मोन्नति करना जानता है। मैत्री, करुणा, निर्ममता, निरहंकारिता, सुख-दुःख में समता का वैभव - यह गीता-ज्ञान पचा लो। तुम तो धन्य हो जाओगे, तुम्हारे माता-पिता और तुम्हारा देश भी धन्य हो जायेंगे!"



पूज्य बापूजी की प्रेरणा व मार्गदर्शन में अनेक गुरुकुल, हजारों बाल संस्कार केन्द्र तथा ऋषि



यदि आप आदर्श नारी बनना चाहती हैं तो...

विश्व-इतिहास में जितनी भी सभ्यताएँ हैं उनका अध्ययन करें तो स्पष्ट हो जाता है कि नारी को जो दर्जा, सम्मान भारतीय संस्कृति में दिया गया है वैसा अन्य कहीं भी नहीं दिया गया। आधुनिक युग में पाश्चात्य देशों ने नारीवाद (feminism) के सिद्धांत का प्रचार किया और नारी-स्वातंत्र्य के नाम पर नारियों को ऐसे कृत्यों की तरफ अग्रसर कर दिया जो नारियों की प्रकृति के विरुद्ध होने से उनको दुःख देते हैं और उनकी गरिमा को धूमिल कर रहे हैं।



भारत में पाश्चात्य नारीवाद की कोई आवश्यकता नहीं है। हमारी संस्कृति में नारी को मातृशक्ति, आद्याशक्ति का दर्जा दिया गया है। हमारे ऋषि-मुनियों ने नारी को नर के समान नहीं वरन् देवी, नारायणी का स्वरूप बताया है। शास्त्र कहते हैं : **यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।**

जहाँ नारी नारायणी के रूप में सम्मानित होती है वहाँ देवत्व छलकता है। समाज और राष्ट्र के निर्माण में नारी की अहम भूमिका है। सदाचारी, संयमी व ईश्वरभक्त नारियों ने समाज को विश्व-कल्याणकारी संतानें दीं। मदालसा रानी, माता कयाधू, माता जीजाबाई, माँ महँगीबाजी जैसी महान माताओं ने, गार्गी, चूडाला, सुलभा जैसी विदुषियों ने, शबरी, मीराबाई जैसी भक्तिमती देवियों ने, रानी अहिल्याबाई होल्कर, रानी लक्ष्मीबाई जैसी वीरांगनाओं ने देश, धर्म व संस्कृति के उत्थान में महान योगदान दिया है।

यह संस्कृति बनाती नारी को आदर्श नारी
आप एक आदर्श नारी बनना चाहती हैं तो

इन सूत्रों को अपने जीवन में लाइये :

* प्रतिदिन ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों के सत्संग का श्रवण-मनन, साहित्य का पठन-मनन और भगवान के नाम का जप, कीर्तन, ध्यान करिये।

* महान नारियों के जीवन-चरित्र पढ़िये और उनके अनुसार अपने जीवन को ढालिये। (पढ़ें 'माँ ! तू कितनी महान...'*, 'नारी ! तू नारायणी' * पुस्तकें)

* माँ द्वारा सगर्भावस्था में किये गये आचरण का शिशु के मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अतः सगर्भावस्था में अश्लील दृश्यों, चलचित्रों, गानों से खुद को विशेष रूप से बचायें और धर्मग्रंथों, वेदांत शास्त्रों तथा संतजनों के जीवन-चरित्र का पठन करें। (दिव्य संतान-प्राप्ति हेतु पढ़ें 'दिव्य शिशु संस्कार' * पुस्तक व दिव्य शिशु संस्कार केन्द्रों का लाभ लें। सम्पर्क : ९१५७३८९७०६)

* विदेशी पहनावे और कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों से बचें, बचायें।

नारी सशक्तीकरण का अनूठा आदर्श

'नारी ! तू नारायणी... जाग हे कल्याणी !'
हमारे मनीषियों के इस उद्घोष को २०वीं-२१वीं सदी के कलुषित वातावरण में यदि किन्हींने लाखों-लाखों महिलाओं के जीवन में साकार करके दिखाया है तो वे हैं पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ! बापूजी की प्रेरणा से भारतभर में विभिन्न स्थानों पर महिला उत्थान मंडलों की स्थापना की गयी है। इनके द्वारा पिछले कई दशकों से नारी सशक्तीकरण हेतु विभिन्न प्रकल्प चलाये जा रहे हैं। महिला शिविर, युवती संस्कार सभा,

★ आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों पर उपलब्ध

विरुद्ध आहार : स्वास्थ्य के लिए अदृश्य विष

जो पदार्थ रस-रक्तादि सप्तधातुओं के विरुद्ध गुणधर्मवाले व वात-पित्त-कफ इन त्रिदोषों को प्रकुपित करनेवाले हैं उनके सेवन से रोगों की उत्पत्ति होती है। इन पदार्थों में कुछ परस्पर गुणविरुद्ध, कुछ संयोगविरुद्ध, कुछ संस्कारविरुद्ध और कुछ देश, काल, मात्रा, स्वभाव आदि से विरुद्ध होते हैं। जैसे - दूध के साथ मूँग, उड़द, चना आदि सभी दालें, सभी प्रकार के खट्टे व मीठे फल, गाजर, शकरकंद, आलू, मूली जैसे कंद-मूल, तेल, गुड़, दही, नारियल, लहसुन, कमलनाल, सभी नमकयुक्त व अम्लीय पदार्थ संयोगविरुद्ध हैं। दूध व इनका सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए। इनके बीच कम-से-कम २ घंटे का अंतर अवश्य रखें।

शहद, घी, तेल व पानी इन चार द्रव्यों में से दो अथवा तीन द्रव्यों को समभाग मिलाकर खाना हानिकारक है। गर्म व ठंडे पदार्थों को एक साथ खाने से जठराग्नि व पाचनक्रिया मंद हो जाती है। दही व शहद को गरम करने से वे विकृत बन जाते हैं।

दूध को विकृत कर बनाया गया छेना, पनीर आदि व खमीरीकृत पदार्थ (जैसे - डोसा, इडली) स्वभाव से ही विरुद्ध हैं अर्थात् इनके सेवन से लाभ की जगह हानि ही होती है। रासायनिक खाद व इंजेक्शन द्वारा उगाये गये अनाज व सब्जियाँ, जिनका डी.एन.ए. बदल दिया है ऐसे पदार्थ (GMOs) तथा रसायनों (chemicals) द्वारा पकाये गये फल भी स्वभावविरुद्ध हैं।

हेमंत व शिशिर इन शीत ऋतुओं में ठंडे, सूखे-सूखे, वातवर्धक पदार्थों का सेवन, अल्पाहार

तथा वसंत-ग्रीष्म-शरद इन उष्ण ऋतुओं में उष्ण पदार्थ व दही का सेवन कालविरुद्ध है।

मरुभूमि में रुक्ष, उष्ण, तीक्ष्ण पदार्थों (अधिक मिर्च, गरम मसाले आदि युक्त पदार्थों) व समुद्रतटीय प्रदेशों में चिकने-ठंडे पदार्थों का सेवन, क्षारयुक्त भूमि के जल का सेवन देशविरुद्ध है।

अधिक परिश्रम करनेवाले व्यक्तियों के लिए सूखे-सूखे, वातवर्धक पदार्थ व कम भोजन तथा बैठे-बैठे काम करनेवाले व्यक्तियों के लिए चिकने, मीठे, कफवर्धक पदार्थ व अधिक भोजन अवस्थाविरुद्ध हैं।

अधकच्चा, अधिक पका हुआ, जला हुआ, बार-बार गरम किया गया, उच्च तापमान पर पकाया गया (जैसे - ओवन में बना भोजन व फास्ट फूड), अति शीत तापमान में रखा गया (जैसे - फ्रिज में रखे पदार्थ) भोजन पाकविरुद्ध है।

मल-मूत्र का त्याग किये बिना, भूख के बिना भोजन करना क्रमविरुद्ध है।

जो आहार मनोनुकूल न हो वह हृदयविरुद्ध है कारण कि अग्नि प्रदीप्त होने पर भी आहार मनोनुकूल न हो तो सम्यक् पाचन नहीं होता।

विरोधी आहार के सेवन से बल, बुद्धि, वीर्य व आयु का नाश, नपुंसकता, अंधत्व, पागलपन, भगंदर, त्वचा-विकार, पेट के रोग, सूजन, अम्लपित्त (hyperacidity), सफेद दाग, ज्ञानेन्द्रियों में विकृति व अष्टौमहागद अर्थात् आठ प्रकार की असाध्य व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। विरुद्ध आहार का सेवन मृत्यु का भी कारण हो सकता है।



दिव्य प्रेरणा-प्रकाश,
हमारे आदर्श, बाल
भजनमाला

सस्ता साहित्य, श्रेष्ठ साहित्य !



बुद्धि कौशल्य,
जीवन जीने की कला,
पाठ पुस्तिका
अवश्य पढ़ें-पढ़ायें

इनमें आप पायेंगे : * विद्यार्थी-जीवन को कैसे बनायें उज्ज्वल ? * हृदय को पवित्र करनेवाले भगवद्-स्तोत्र
* बौद्धिक विकास की मधुमय युक्तियाँ * दिनभर के क्रियाकलापों को करने की उत्तम रीति



आम की गिरी (मींगी) का मुखवास

पाचक व भूखवर्धक

पोषक तत्त्वों से भरपूर यह मुखवास स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक विटामिन B12 की कमी को दूर करता है। छाती में जलन, उलटी, जी मिचलाना, कृमि आदि समस्याओं में भी लाभदायी है।

NOURISH विटामिन B12 टेबलेट

Prebiotic

* जीवनीय तत्त्वों, अमीनो एसिड्स, खनिजों से भरपूर * विटामिन B12 की कमी से उत्पन्न होनेवाली अनेकों गम्भीर समस्याओं से सुरक्षा देनेवाली * पाचनशक्तिवर्धक * प्रौढ़ावस्था व वार्धक्य में विशेष हितकारी गुटखा, तम्बाकू आदि का व्यसन छुड़ाने के लिए यह मुखवास या टेबलेट लेना हितकर है। (टेबलेट चूसकर लें।)



प्राणदा टेबलेट

ये गोलियाँ दमा (asthma) को समूल नष्ट करती हैं। पुरानी खाँसी, न्यूमोनिया, फेफड़े के आवरण में सूजन (pleurisy), पुराना जुकाम आदि श्वसन-संस्थान के अनेक रोगों व हृदय-विकारों में लाभदायी हैं।

स्मृतिवर्धक, रक्तशुद्धिकर व विविध रोगों में लाभदायी तुलसी अर्क

तुलसी अर्क स्मृति, सौंदर्य व बल वर्धक तथा कीटाणु और विष नाशक है। यह हृदय के लिए हितकर तथा ब्रह्मचर्य-पालन में सहायक है। यह रक्त में से अतिरिक्त स्निग्धांश (LDL) को हटाकर रक्त को शुद्ध करता है। सर्दी-जुकाम, खाँसी, बुखार, दस्त, उलटी, हिचकी, दमा, मुख की दुर्गंध, मंदाग्नि, पेचिश, कृमि, स्मृतिहास आदि रोगों में लाभदायी है।



नीम अर्क रक्त शुद्धिकर, पित्तशामक

यह दाद, खाज, खुजली, कील, मुँहासे तथा पुराने त्वचा-विकारों में अत्यंत लाभदायी है। यह उत्तम कृमिनाशक एवं दाह व पित्त शामक है तथा बालों को झड़ने से रोकता है। पीलिया, रक्ताल्पता (anaemia), रक्तपित्त, अम्लपित्त (hyperacidity), उलटी, प्रमेह, विसर्प (herpes), रक्तप्रदर, गर्भाशय शोथ, खूनी बवासीर तथा यकृत (liver) व आँखों के रोगों में लाभदायक है।



भूखवर्धक, रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धक, हृदय के लिए हितकर पंचरस



मोक्षदायी श्रद्धांजलि किट मृतक की सद्गति हेतु लाभकारी



हर कोई चाहता है कि उसके संबंधियों की अंत्येष्टि शास्त्रोक्त विधि से हो पर आवश्यक सामग्री व मार्गदर्शन के अभाव में कई बार यह सम्भव नहीं हो पाता। इस समस्या के निवारण हेतु महिला उत्थान मंडल द्वारा 'मोक्षदायी श्रद्धांजलि किट' बनायी गयी है, जिसमें हैं - श्रीमद्भगवद्गीता, 'मंगलमय जीवन-मृत्यु' सत्साहित्य, तुलसी की लकड़ियाँ, गंगाजल, रुद्राक्ष मनका आदि सामग्री व इनकी उपयोग-विधि से संबंधित पर्चा (pamphlet)।
(सद्गतिप्रदायक भजन देखने-सुनने हेतु विडियो लिंक : bit.ly/sadgatibhajan)



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



असंख्य हृदयों को पवित्र प्रेम की सरिता में सराबोर करनेवाला वैश्विक पर्व

मातृ-पितृ पूजन दिवस

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 March 2025



विदेशों में

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/seva देखें।
आश्रम, समितियों 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 मैन्युफेक्चर्स, कुंजा मतरालियों, पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ सम्पादक: श्रीनिवास र. कुलकर्णी