संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०२६
वर्ष : ३५ अंक : १० (निरंतर अंक : ४००)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

ऋषि प्रसाद गौरव विशेषांक

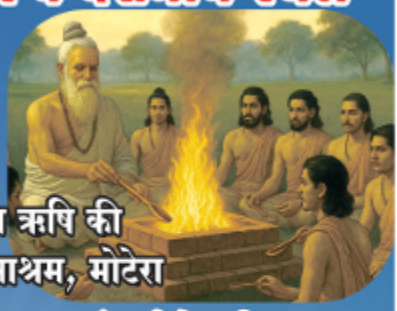
ऋषि प्रसाद के ४०० वें अंक की सभीको बधाई !

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

**ऋषि प्रसाद की सेवा गुरुसेवा,
समाजसेवा, राष्ट्रसेवा, संस्कृति-सेवा,
विश्व-सेवा, अपनी और अपने कुल की भी सेवा है । - पूज्य बापूजी**

वैश्विक आस्था-केन्द्र मोटेरा आश्रम के विभिन्न मंदिर व दर्शनीय स्थल

साबरमती के उत्तर तट पर स्थित जाबाल्य ऋषि की तपःस्थली, वर्तमान संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा



भगवान शिवजी माता पार्वती से कहते हैं : "साभ्रमती (साबरमती) का जल जहाँ पूर्व से पश्चिम की ओर बहता है, वह स्थान प्रयाग से भी अधिक पवित्र और महान है। ब्रह्मा आदि देवताओं ने अनेक तीर्थों को साभ्रमती नदी के उत्तर तट पर गुप्तरूप से स्थापित कर रखा है।" (पद्म पुराण)

साँईं झूलेलालजी देवस्थान

श्रीराम मंदिर

श्री राधाकृष्ण धाम

मनोकामना-सिद्ध वटवृक्ष

५ दशकों से अविरत हो रहा है पूजा-पाठ, सत्संग, ध्यान

भगवान शिवजी की मूर्ति

ब्र. साँईं श्री लीलाशाहजी मंदिर

ब्र. माँ महँगीबाजी समाधि मंदिर

भगवान शिवजी द्वारा महिमामंडित यह तीर्थभूमि और भगवान श्रीराम आदि के ये मंदिर क्या सुरक्षित नहीं रहने चाहिए ? वर्षों पुराने सैकड़ों वृक्षों की हरियाली... क्या एक निर्णय में समाप्त हो जाय ?

पढ़ें पृष्ठ ८

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : ३५ अंक : १० (निरंतर अंक : ४००)
प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०२६
मूल्य : ₹ ७ आवधिकता : मासिक
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
भाषा : हिन्दी | चैत्र-वैशाख, वि.सं. २०८३

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : रूपनारायण भगवानसिंह लोधी
मुद्रक : विवेक सिंह चौहान
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
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर हमारी जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ['हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय] द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
९५१२०८१०८१ 'Rishi Prasad'
ashramindia@ashram.org
www.ashram.org www.rishiprasad.org
www.asharamjibapu.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	शुल्क
वार्षिक	₹ ७५
द्विवार्षिक	₹ १४०
पंचवार्षिक	₹ ३४०
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ७५०

विदेशों में

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ६००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ १२००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ ३०००	US $ 80
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६०००	US $ 200

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

इस 'ऋषि प्रसाद गौरव विशेषांक' में...

❖ **सम्पादकीय**
✽ ऋषि प्रसाद ने पूरा किया ४०० अंकों का गौरवपूर्ण सफर ४
❖ **आप कहते हैं...**
✽ बापूजी ने अपना पूरा जीवन संस्कृति व राष्ट्र के लिए... - महंत श्री राजूदासजी ५
✽ ...शुभकामना संदेश २७
✽ 'लोग विरोध करेंगे इस डर से क्या मैं सच न बोलूँ ?' - श्री अनिरुद्धाचार्यजी, प्रसिद्ध कथाकार, वृंदावन २९
✽ सरकार आश्रम को बचाने पर कार्य करे, न कि तोड़ने के लिए - श्री टी. राजा सिंह, विधायक, गोशामहल (तेलंगाना) २९
❖ **आनेवालीं पुण्यदायी तिथियाँ एवं योग** ५
❖ **नारदजी द्वारा भक्ति के दुःखों की निवृत्ति** ६
❖ **सत्य अन्वेषण**
✽ आश्रम-ध्वंस की योजना संविधान के मूलभूत मूल्यों का घात है - श्री आशुतोष झा, अधिवक्ता, कलकत्ता उच्च न्यायालय ८
✽ **ऋषि प्रसाद केवल पत्रिका नहीं, एक जीवंत क्रांति है** १०
❖ **जीवन यात्रा** ✽ एक विलक्षण जीवन-दर्शन ११
❖ **वाणी ऐसी बोलिये...** - स्वामी अखंडानंदजी १७
❖ **विद्यार्थी संस्कार**
✽ किया हुआ सत्संग व्यर्थ नहीं जाता १८
✽ भारतीय संस्कृति के नन्हे प्रचारक १९
❖ **महिला उत्थान** ✽ अर्धांगिनी की धर्मशक्ति २०
❖ **सांस्कृतिक सम्पत्ति-विनाशक विकास-कार्यों से सांस्कृतिक सम्पत्ति की सुरक्षा होनी चाहिए : यूनेस्को** २२
❖ **१००० मेहमानों को दिलायी ऋषि प्रसाद की पंचवार्षिक सदस्यता** २३
❖ **शास्त्र प्रसाद** ✽ सत्शास्त्रों का अमृतसार : ऋषि प्रसाद २४
❖ **उनको आत्मसंतोष का खजाना मिलता है** २५
❖ **कर्ज-मुक्ति के उपाय** २६
❖ **भक्तों के अनुभव**
✽ निमित्त हम, प्रेरक हैं गुरुदेव - भावना ठकराल २६
✽ ...और मैं आत्महत्या जैसे पाप से बच गयी - मीनू गुप्ता २६
❖ **शरीर स्वास्थ्य**
✽ इन ६ गलतियों से बचेंगे तो स्वास्थ्य में लगेंगे ४ चाँद व छक्के ३०
❖ **विज्ञान की दृष्टि में अहमदाबाद आश्रम** ३२
❖ **दरिद्रता-नाश और सुख-समृद्धि का अचूक उपाय** ३४

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

अनादि TV
रोज सुबह ६:३० व रात्रि १०:३० बजे टाटा प्ले (चैनल नं. ११६१), एयरटेल (चैनल नं. ३७९) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबल

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १० बजे म.प्र. में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०१)

Asharamji Bapu

सेवाकार्य भी
Asharamji Ashram

Mangalmay Digital

यूट्यूब चैनल्स

डाउनलोड करें : Rishi Prasad App (ऋषि प्रसाद की ऑनलाइन सदस्यता हेतु), Rishi Darshan App (ऋषि दर्शन विडियो मैगजीन की सदस्यता हेतु) एवं Mangalmay Digital App

नारदजी द्वारा भक्ति के दुःखों की निवृत्ति

(पूज्य बापूजी के सत्संग से)

(२ मई : देवर्षि नारद जयंती पर विशेष)

नारद का अर्थ है : 'नारायण – परमात्मा और जीवात्मा दोनों के बीच जो तादात्म्य स्थापित करे, जीव को ईश्वर से मिलाने की जो व्यवस्था करे। नाड़ (नाल) से जन्मनेवाले जीव को जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त करा दे।'

नराणां समूहः इति नारम्।

नर-नारी के समूह के अंतःकरण में जो नारायण बैठा है उसकी भक्ति और उसका रस जो दिला दे उसका नाम है नारद।

श्रीमद्भागवत-माहात्म्य के प्रथम अध्याय में कथा आती है :

भक्ति के पुत्र ज्ञान और वैराग्य को मूर्च्छित देखकर दयालु नारदजी को दया आयी। भक्ति ने अपना दुःख बताया। नारदजी कहते हैं कि ''बाले ! तू दुःखी मत हो। मैं तेरा दुःख दूर करने का अवश्य प्रयत्न करूँगा।''

भक्ति रो रही है और हमें यही सीख दे रही है कि अगर भक्ति करनी है तो ज्ञान और वैराग्य को जागृत रखो। तुम जिसकी भक्ति करते हो उस परमेश्वर के स्वरूप का ज्ञान ही न होगा तो तुम किसकी भक्ति करोगे ? 'भगवान क्या है ? आत्मा क्या है ? मुक्ति कैसे होती है ? वह परमात्मा हमारा आत्मा है तो मिले कैसे ? जगत की उत्पत्ति कैसे हुई ? बदलनेवाले जगत को भी जो देख रहा है, वह अबदल तत्त्व क्या है ?' ऐसा ज्ञान होना चाहिए और सुख-दुःख व संसार के राग-द्वेष की निवृत्ति के लिए वैराग्य होना चाहिए। अगर जीवन में भक्ति के साथ ज्ञान-वैराग्य नहीं होंगे तो भक्ति रोती रहेगी।

भक्ति कहती है : ''महाराज ! मेरा सौभाग्य था जो आपका समागम हुआ।

साधूनां दर्शनं लोके सर्वसिद्धिकरं परम्।

'संसार में साधुओं का दर्शन ही समस्त सिद्धियों का परम कारण है।' **(श्रीमद्भागवत माहात्म्य, अध्याय १, श्लोक ७९)**

साधुपुरुष का दर्शन, भगवान की कथा और हरि का नाम-संकीर्तन – ये कलियुग में पाप-ताप और दोषों को निवृत्त करनेवाले हैं, दुःख-दरिद्रता मिटाने का अमोघ साधन हैं।''

नारदजी भक्ति के पुत्रों को बार-बार वेद-पाठ सुना के, गीता-पाठ करके सजग करते हैं लेकिन कभी-कभार थोड़ा जग के वे फिर मूर्च्छित हो जाते हैं। नारदजी सोचते हैं, 'मुझे उपाय समझ में नहीं आता। हे प्रभु ! इनका दुःख कैसे मिटे ?'

आकाशवाणी हुई : ''नारद ! तुम उद्योग करो, सफल होओगे।''

नारदजी सोचते हैं कि 'आकाशवाणी ने भी स्पष्ट नहीं कहा, उद्योग करें पर क्या उद्योग करें ?'

नारदजी नगर-नगर, डगर-डगर, आश्रम-आश्रम घूमने लगे कि 'ज्ञान और वैराग्य की मूर्च्छा कैसे मिटे, भक्ति का दुःख दूर कैसे हो ?'

साधु लोग कहते हैं कि ''नारदजी ! जो आपको नहीं आता उसको हम कैसे बता सकते हैं ?''

एक विलक्षण जीवन-दर्शन

जीवन तो हर कोई जीता है किंतु कुछ विरले व्यक्तित्व ऐसे होते हैं जिनका जीवन समाज के लिए आदर्श, इतिहास के लिए प्रेरणा तथा आनेवालीं पीढ़ियों को महान कार्य करने की दिशा देनेवाला बन जाता है । प्रस्तुत है आपके समक्ष एक ऐसी जीवन-यात्रा ।

बात तब की है जब हमारा भारत अखंड था । १९४१ में एक नगरसेठ के घर एक बालक का जन्म हुआ । बालक का जन्म होनेवाला था उसके पहले से ही चमत्कारिक घटनाएँ घटने लगी थीं । बालक का प्रभाव कुछ निराला ही था । जो भी उसे देखता मंत्रमुग्ध हो जाता । इनके कुलगुरु ने तो देखते ही माता-पिता को बता दिया कि ''इस बालक को तुम साधारण बालक मत समझना । यह बालक भविष्य में महान संत बनेगा और लोगों को जन्म-जन्मांतर के कष्टों से छुड़ायेगा ।''

महान लक्ष्य और हिमालय-सी अडिगता

इन बालक का भगवद्भक्ति की ओर गहरा झुकाव था । खेलने-कूदने की उम्र में ये घंटों तक ईश्वर के ध्यान, चिंतन में तल्लीन हो जाते । १० वर्ष की उम्र में इनके सिर से पिता की छाया चली गयी । दुनिया की रीति से यह अवसर चिंता व शोक में डूबने का था लेकिन दुनिया को दिशा दिखानेवाले इन बालक के लिए यह वैराग्य को उदय करनेवाला साबित हुआ और ये और भी दृढ़ता से ईश्वर की उपासना में लग गये । समय बीता । युवावस्था में प्रवेश के साथ ही घरवाले चाहते थे कि इन युवक की शादी हो जाय । बड़े भाई इनको भक्ति करने से, सत्संग में जाने से रोकते तो ये युवक उनकी बातों को अनसुना कर देते ।

> घरवालों ने जबरन इनकी शादी कर दी... किंतु ये युवक शादी के बाद भी भगवान के ध्यान-भजन में ही लगे रहते थे । रात को पत्नी से अलग बाहर आँगन में सोते थे ।

आज हर युवान के जीवन में पहले अश्लीलता प्रवेश करती है, फिर जवानी । यह स्थिति उस समय भी काफी युवानों की रही होगी । किंतु इन युवक की बात कुछ निराली ही थी । एक कुटुम्बी इन्हें जबरन सिनेमा दिखाने ले गये तो इनकी आँखों से झर-झर आँसू बहने लगे । भगवान से करुण प्रार्थना की : 'प्रभु ! यह मैं कहाँ फँस गया ?'

ये साधु न हो जायें इस डर से घरवालों ने इनकी शादी करने की तैयारी की परंतु जिसने अपना नाता परमात्मा के साथ जोड़ने का ठाना हो वह संसारी रिश्तों में बँधने को कैसे तैयार होगा ? विवाह से ८ दिन पहले ही इन्होंने घर छोड़ दिया । सामान्यतः जब युवान उम्र के इस पड़ाव पर आते हैं तो वे सोचते हैं कि 'हम बड़ा व्यवसाय करें, बड़ा पद हासिल करें, ऐश-आराम करें' परंतु ये युवक यही चिंतन करते थे कि 'मैं ईश्वर को कैसे पाऊँ ?'

घरवालों ने जबरन इनकी शादी कर दी । आजकल के युवान तो शादी से पहले ही विकारों में गिरकर निस्तेज हो जाते हैं और शादी के बाद पत्नी को विकार भोगने का यंत्र समझकर तबाही की खाई में गिर जाते हैं किंतु ये युवक शादी के बाद

विद्यार्थी संस्कार

किया हुआ सत्संग व्यर्थ नहीं जाता

एक शिष्य रहता था गुरुजी के पास। गुरुजी उसे प्रतिदिन अच्छी-अच्छी बातें सुनाते, उपदेश देते परंतु उसके पल्ले कुछ पड़ा नहीं।

एक दिन बोला : ''गुरुजी ! इतने दिन हो गये आपका सत्संग करते-करते परंतु मिला तो कुछ है नहीं।''

गुरु ने शिष्य की ओर ध्यान से देखा और बोले : ''अच्छा ! कल आना, इसका उत्तर दूँगा।''

दूसरे दिन शिष्य आया। गुरु ने कहा : ''अंदरवाले कमरे में जा, वहाँ बाँस की टोकरी पड़ी है उसे उठाकर ले आ।''

शिष्य टोकरी उठा लाया। गुरु ने कहा : ''अब नदी पर जा, इसमें पानी भरकर ले आ।''

शिष्य चला गया नदी पर। बाँस की टोकरी में पानी भरा परंतु वह रुका तो नहीं, सारा बह गया। उसने आकर गुरुजी को कहा : ''इसमें तो पानी रुकता नहीं।''

गुरुजी बोले : ''अच्छा, कल फिर जाना।''

वह फिर गया। फिर प्रयत्न किया। पानी नहीं भरा। इस प्रकार सात-आठ दिन हो गये। अंततः उसने तंग आकर कहा : ''गुरुजी ! कोई दूसरा काम बताइये जिससे आपको भी लाभ हो और मुझे भी... यह तो व्यर्थ का काम है। बाँस की टोकरी में पानी कैसे भरा जा सकता है ?''

गुरुजी : ''टोकरी कुछ साफ तो हुई ?''

शिष्य : ''हाँ जी, साफ तो हुई है। पहले मैली थी अब चमकने लगी है।''

''कुछ नरम भी हुई है ?''

''जी, नरम भी हुई है, प्रतिदिन पानी जो पड़ता है !''

''इसके छिद्र कुछ कम हुए हैं ?''

''हाँ, कुछ-कुछ कम तो हुए हैं।''

गुरुजी बोले : ''यही सत्संग का लाभ है। मन का मैल धुल जाता है, अंतःकरण में शुद्धता आ जाती है। बुरे विचारों और संकल्पों के सुराख कम होने लगते हैं। और एक समय ऐसा भी आता है जब ये छिद्र पूर्णरूपेण बंद हो जाते हैं।''

ब्रह्मज्ञानी संतों-महापुरुषों का सत्संग-सान्निध्य कभी व्यर्थ नहीं जाता। वह हमारे मन के मलिनतारूपी मैल को धो देता है तथा चंचलता, स्वार्थ, अहंकार आदि हमारे दुर्गुणरूपी छिद्रों को बंद करके एकाग्रता, सच्चरित्रता, निःस्वार्थता, निरहंकारिता आदि सद्गुणों को जीवन में भर के हमारे जीवन को उज्ज्वल और सुंदर बना देता है।

इनमें अमृत का वास है

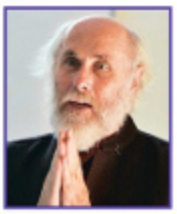
'दम, त्याग और अप्रमाद - इन तीन गुणों में अमृत का वास है। जो मनीषी, ब्रह्मवेत्ता महापुरुष हैं वे कहते हैं कि इन गुणों का मुख सत्यस्वरूप परमात्मा की ओर है (अर्थात् ये परमात्मा की प्राप्ति के साधन हैं)।'

(महाभारत, उद्योगपर्व : ४३.२२)

सांस्कृतिक सम्पत्ति-विनाशक विकास-कार्यों से सांस्कृतिक सम्पत्ति की सुरक्षा होनी चाहिए : यूनेस्को

योगी अरविंदजी कहते थे : ''जब यह कहा जाता है कि भारत विस्तार करेगा और अपने को व्यापक बनायेगा तब उसका अर्थ यह है कि सनातन धर्म स्वयं का विश्व में विस्तार और फैलाव करेगा । भारत धर्म के लिए और धर्म के द्वारा ही अस्तित्व में है ।''

सनातन धर्म के संत-महापुरुष एवं उनके आश्रम विश्व-मांगल्यकारी वैदिक संस्कृति का पुनरुत्थान करनेवाले मुख्य केन्द्र रहे हैं । अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ वैदिक स्टडीज के निदेशक डॉ. डेविड फ्रॉली ने हाल ही में कहा : ''आज विश्व धीरे-धीरे अपनी आध्यात्मिक चेतना को खोता जा रहा है । ऐसे समय में वेदों, योग, आयुर्वेद तथा अन्य भारतीय परम्पराओं का पुनरुत्थान वर्तमान परिवेश में अत्यंत आवश्यक है ।''



इसके लिए सम्पूर्ण विश्व को भारत की आध्यात्मिक संस्थाओं का लाभ लेना चाहिए जहाँ वैदिक संस्कृति के समृद्ध ज्ञान को प्रायोगिक रूप से जीवन में लाने की कला आज भी सिखायी जा रही है । ऐसे पवित्र स्थानों में मुख्य है साबरमती के तट पर स्थित संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद, जो पिछले ५० वर्षों से भी अधिक समय से निःस्वार्थ भाव से देश, धर्म, मानवमात्र, प्राणिमात्र की सेवा में कार्यरत है ।

वैश्विक संगठन 'यूनेस्को' ने एक महासम्मेलन में इस बात का संज्ञान लिया था कि 'सांस्कृतिक सम्पत्ति विभिन्न परम्पराओं एवं अतीत की आध्यात्मिक उपलब्धियों की उपज तथा साक्षी है । और इस प्रकार वह विश्व के विभिन्न राष्ट्रों के लोगों के व्यक्तित्व का एक अनिवार्य अंग है ।' इस महासम्मेलन में यूनेस्को के सदस्य देशों को यह परामर्श दिया गया था कि 'सांस्कृतिक सम्पत्ति के संरक्षण के उपायों का लक्ष्य यह होना चाहिए कि उसे विकास-संबंधी ऐसे सार्वजनिक अथवा निजी कार्यों से सुरक्षित रखा जाय जो उसे क्षति पहुँचा सकते हों और नष्ट कर सकते हों ।'

भारत यूनेस्को का सदस्य है, इसके बावजूद आज खेल के मैदान के नाम पर संस्कृति की रक्षा में अग्रणी सांस्कृतिक धरोहर - संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद को नष्ट करने की योजना बनायी जा रही है । सुप्रख्यात अंग्रेज लेखिका पेगी होलरॉयड कहती हैं : ''भारत की उज्ज्वल ऊर्जा हिन्दू धर्म में निहित है । हिन्दू आस्था के आधार के बिना भारत विखंडित हो जायेगा । हिन्दू धर्म के बिना भारत, भारत नहीं रहता ।''

हर देश की अपनी विशिष्टता होती है, जिसका उपयोग वह अपने विकास के लिए करता है किंतु भारत एक ऐसा देश है जो अपनी विशिष्टता का उपयोग विश्व की भलाई के लिए करता आया है । पश्चिमी देशों ने भौतिक प्रगति और आर्थिक समृद्धि के लिए बड़े-बड़े खेल मैदानों, विश्वविद्यालयों, औद्योगिक केन्द्रों आदि का विस्तार किया लेकिन भारत ने विश्वमानव के नैतिक, सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक उत्थान के लिए संत-महापुरुषों के आश्रमों, गुरुकुलों की

सत्शास्त्रों का अमृतसार : ऋषि प्रसाद

वेदों-उपनिषदों, पुराणों, रामायण, महाभारत आदि शास्त्रों और ऋषियों-महापुरुषों के वचनों का सार जब लोकहितार्थ सरल भाषा में प्रकाशित होता है तब वह 'ऋषि प्रसाद' कहलाता है। ऋषि प्रसाद का उद्देश्य है कि व्यक्ति शास्त्रों के ज्ञान को अपने जीवन में अपनाकर उसे उन्नत बनाये। वह जीवन के लौकिक, सामाजिक, आध्यात्मिक - सभी आयामों में उन्नति करे। इस हेतु आवश्यक सत्य-धर्म का आचरण, सच्चरित्रता, सत्संग, आत्मविचार, संयम, सत्कर्म, सेवा, उपासना इन साधनों के प्रति आस्था जगाकर मोक्ष यानी आत्मानुभव की ओर अग्रसर करती है ऋषि प्रसाद। इसके पूर्व अंकों में प्रकाशित शास्त्र-वचनों का एक आचमन :

✻ भ्राजं गच्छ। हे पराक्रमशाली मानव ! तू प्रकाश को, आत्मज्योति को प्राप्त कर।

(यजुर्वेद : अध्याय ४, मंत्र १७)

✻ सं श्रुतेन गमेमहि मा श्रुतेन वि राधिषि। हम सब वेदों के अनुसार चलें और ज्ञानी बनें तथा कभी भी ज्ञान से विमुख न हों।

(अथर्ववेद : कांड १, सूक्त १, मंत्र ४)

✻ व्रजं गच्छ। हे श्रेष्ठ मार्ग पर गमन के इच्छुक ! ब्रह्मज्ञानियों के सत्संग को प्राप्त कर।

(यजुर्वेद : अध्याय १, मंत्र २६)

✻ प्र पृथिव्या रिरिचाथे दिवश्च। हे मानव ! तू पृथ्वी और आकाश से भी अधिक महान बन।

(ऋग्वेद : मंडल १, सूक्त १०९, मंत्र ६)

✻ गृहेष्वर्था निवर्तन्ते श्मशाने चैव बान्धवाः॥
शरीरं काष्ठमादत्ते पापं पुण्यं सह व्रजेत्।

धन घर में छूट जाता है, भाई-बंधु श्मशान में छूट जाते हैं, शरीर काष्ठ को सौंप दिया जाता है। जीव के साथ पाप-पुण्य ही जाते हैं।

(गरुड़ पुराण : ९.३६-३७)

✻ सत्यं वद। धर्मं चर। सत्य बोलो। धर्म का आचरण करो। (तैत्तिरीय उपनिषद्)

✻ प्रसङ्गमजरं पाशमात्मनः कवयो विदुः।
स एव साधुषु कृतो मोक्षद्वारमपावृतम्॥

विवेकीजन संग या आसक्ति को ही आत्मा का अच्छेद्य बंधन मानते हैं किंतु वही संग या आसक्ति जब संतों-महापुरुषों के प्रति हो जाती है तो मोक्ष का खुला द्वार बन जाती है। (श्रीमद्भागवत : ३.२५.२०)

✻ महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं : "एक प्रहर (अर्थात् ३ घंटे) शास्त्र-विचार, एक प्रहर सद्गुरु-सेवा, एक प्रहर प्रणव (ॐकार) जप और एक प्रहर ध्यान करे। इन साधनों से हे रामजी ! शीघ्र ही भगवत्प्राप्ति हो जाती है।"

(योगवासिष्ठ महारामायण)

✻ धर्मादर्थः प्रभवति धर्मात्प्रभवते सुखम्॥
धर्मेण लभते सर्वं धर्मसारमिदं जगत्।

धर्म से अर्थ प्राप्त होता है, धर्म से सुख प्राप्त होता है, धर्म से ही समस्त वस्तुओं की प्राप्ति होती है। अतः इस जगत में धर्म ही सार है। (वाल्मीकि रामायण, अर.कां. : ९.३०-३१)

✻ जब तक यह शरीर स्वस्थ है और वृद्धावस्था दूर है तथा जब तक इन्द्रियों की शक्ति नष्ट नहीं हुई है एवं आयु का क्षय नहीं हुआ है तभी तक समझदार मनुष्य को आत्मकल्याण के लिए महान प्रयत्न कर लेना चाहिए अन्यथा घर में आग लग जाने पर कुआँ खोदने के लिए परिश्रम करने से क्या लाभ ? (वैराग्य शतक : ७५)

✻ आत्मानं चेद् विजानीयात् अयमस्मीति पूरुषः।

इन ६ गलतियों से बचेंगे तो स्वास्थ्य में लगेंगे ४ चाँद व छक्के

भोजन के बाद पेट का भारी होना, अफरा (गैस), अम्लपित्त (हाइपर एसिडिटी), पाचन ठीक से न होना आदि समस्याओं से यदि आप परेशान हैं तो हो सकता है आप भी ये गलतियाँ कर रहे हों जो अधिकांश लोग अनजाने में करते हैं । अतः इसे आप पढ़ें, औरों को पढ़ायें ।

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत है : **'रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ ।'** प्रायः सभी रोगों की जड़ मंद पाचन-अग्नि है । जब जठराग्नि कमजोर पड़ती है तब भोजन ठीक से नहीं पचता और वही अपच, अफरा, पेट फूलना आदि अनेक व्याधियों का कारण बनता है । आयुर्वेद के ग्रंथों में भोजन के तुरंत बाद इन बातों का निषेध किया गया है, जो पाचन के लिए दुश्मन हैं :

(१) भोजन के तुरंत बाद पानी पीना : लोग प्रायः भोजन के तुरंत बाद पानी पीने की गलती करते हैं । भोजन के बाद जठराग्नि भोजन को पचाने के कार्य में संलग्न होती है, ठीक वैसे ही जैसे चूल्हे पर रखा हुआ अन्न अग्नि से पकता है । ऐसे में पानी पीने से पाचन-क्रिया शिथिल पड़ जाती है, जिससे भोजन ठीक से नहीं पचता । इसलिए भोजन के पौने से एक घंटे बाद ही प्यास-अनुरूप थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए । भोजन के मध्य में गुनगुना पानी (अनुकूलता-अनुसार) पीने से भोजन के पाचन में सहयोग मिलता है । ग्रीष्म व शरद ऋतु में सादा पानी पियें ।

पानी पीने के तुरंत बाद भी भोजन नहीं करना चाहिए ।

(२) भोजन के बाद सोना : भोजन के बाद सो जाने से पाचन-प्रक्रिया धीमी हो जाती है । भोजन पेट में ज्यादा देर तक पड़ा रहता है । वही फिर शरीर में आमदोष बनकर भारीपन, आलस्य, कफ-दोष की वृद्धि, मोटापा आदि समस्याएँ पैदा करता है ।

चरक संहिता (चिकित्सा स्थान : १५.६७) में आता है :

भुक्तमात्रस्य च स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः ॥

'जो अधिक मात्रा में भोजन करता है तथा भोजन करने के पश्चात् ही सो जाता है उसका कफ कुपित हो के जठराग्नि को नष्ट कर देता है ।' अतः भोजन के बाद सोयें नहीं ।

(३) भोजन के तुरंत बाद तेज चलना या भारी परिश्रम करना : इससे पेट-संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं । भोजन के तुरंत बाद तेज चलने, दौड़ने या व्यायाम करने से हाथों व पैरों की मांसपेशियों को ज्यादा खून की आवश्यकता होने के कारण खून का जो प्रवाह पाचन-अंगों की तरफ होना चाहिए वह हाथों व पैरों की मांसपेशियों की तरफ हो जाता है । इससे पाचन-क्रिया मंद हो जाती है । इसका तात्पर्य यह नहीं है कि भोजन के बाद बिल्कुल भी न चलें । पाचन ठीक से हो इसके लिए भोजन के बाद १० मिनट वज्रासन में बैठें । फिर धीमी गति से १०० पग चलें, इससे आयु की वृद्धि होती है । उसके बाद प्रथम ८ श्वास तक पीठ के बल लेटें फिर १६ श्वास तक दाहिनी करवट लेटें, उसके बाद ३२ श्वास तक बायीं करवट लेटें ।

(४) भोजन के तुरंत बाद स्नान करना : भोजन के बाद, विशेषकर ठंडे जल से स्नान करने पर शरीर का तापमान एकदम से घट जाता है, जैसे किसी गर्म तवे पर पानी डाल दिया हो ।

विज्ञान की दृष्टि में अहमदाबाद आश्रम

एक ऐसी जगह की कल्पना कीजिये जहाँ पहुँचते ही आप एक अलग ही आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव करें । मन शांत हो जाय, विचार स्थिर हो जायें और भीतर से एक सकारात्मक बदलाव महसूस हो । ऐसा ही कुछ अनुभव हुआ ज्योतिषाचार्य व वास्तुशास्त्री श्री मुकेश चौधरीजी (सूरत) को, जब वे पहली बार संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद पहुँचे ।

मशीन ने ऐसा क्या बताया कि सब हैरान रह गये

मुकेशजी एक ओरा विशेषज्ञ भी हैं । उन्होंने अपने वैज्ञानिक ऊर्जा विश्लेषक यंत्र (साइंटिफिक एनर्जी स्कैनर) से, जो कि फ्रीक्वेंसी (आवृत्ति) पर आधारित था, आश्रम की आभा (ओरा) मापने की इच्छा जतायी ।

अपना स्कैनर लेकर जैसे ही वे आश्रम के उस पवित्र स्थान पर पहुँचे जहाँ पूज्य बापूजी सत्संग किया करते थे (व्यासपीठ) तो वे हैरान रह गये ! उनकी मशीन, जो सामान्य स्थानों पर स्थिर रहती थी, व्यासपीठ के पास जाते ही अपने-आप तेजी से घूमने लगी । विशेषज्ञ ने बताया कि ''मशीन तेजी से घूमने का मतलब है कि यहाँ जो ब्रह्मांडीय ऊर्जा (cosmic energy) है वह बहुत पॉवरफुल है ।''

आश्चर्य का सिलसिला यहीं नहीं रुका । आश्रम में स्थित पूज्य बापूजी द्वारा शक्तिपात किये हुए कल्पतरु 'बड़ बादशाह' के पास जब मशीन ले जायी गयी तो वह तीव्र गति से प्रतिक्रिया करने लगी । विशेषज्ञ ने बताया कि ''इस वृक्ष की सकारात्मक ऊर्जा का दायरा लगभग १०० फीट फैला हुआ है ।''

मोक्ष कुटीर, जो पूज्य बापूजी की साधना-स्थली रही है, वहाँ जब मशीन ले जायी गयी तो वह पंखे की तरह तेजी से घूमने लगी । विशेषज्ञ ने बताया कि यहाँ की ऊर्जा और आभा अत्यंत पॉवरफुल है ।

फिर विशेषज्ञ ने आश्रम में आनेवाले दर्शनार्थियों पर प्रयोग शुरू किये ।

व्यासपीठ की परिक्रमा से पहले एक साधक की ऊर्जा व आभा नापी गयी । उसकी ऊर्जा ५०% और आभा ७-८ फीट थी । परिक्रमा के बाद उसी साधक की ऊर्जा १००% से अधिक और आभा बढ़कर १५-१६ फीट हो गयी ।

यही चमत्कार बड़ बादशाह की परिक्रमा करने आयी एक बच्ची के साथ भी देखा गया, जो पहली बार आश्रम में आयी थी । परिक्रमा से पहले उसकी ऊर्जा २५-३०% और आभा मात्र ६ फीट थी । परिक्रमा के बाद उसकी ऊर्जा १००% हो गयी और आभा १२-१५ फीट हो गयी । (इन प्रयोगों का विडियो आप स्वयं भी देख सकते हैं । जायें इस लिंक पर : bit.ly/ashramaura या स्कैन करें क्यू. आर. कोड ।)

यह विडियो देखिये और खुद तय कीजिये

आखिर सच क्या है !

सभी साधक, संस्कृति-प्रेमी इस विडियो का खूब-खूब प्रचार करें !

bit.ly/suprachar

घर बैठे पायें ज्ञान, स्वास्थ्य व सुख-शांति का खजाना !

'ऋषि प्रसाद', 'लोक कल्याण सेतु' तथा ऑनलाइन मासिक विडियो मैगजीन **'ऋषि दर्शन'** - आश्रम के ये मासिक प्रकाशन आध्यात्मिक ज्ञान के अनुपम खजाने हैं। साथ ही ये पारिवारिक, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रकाशन भी हैं। इन्होंने करोड़ों का जीवन सँवारा है और सँवार रहे हैं। **इनमें आप पायेंगे :** (१) घर में सुख-शांति के सरल उपाय (२) विद्यार्थियों, युवाओं, बुजुर्गों व महिलाओं के लिए लाभकारी बातें (३) शास्त्रों का ज्ञान सरल भाषा-शैली में (४) ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के सत्संग व उनके प्रेरक जीवन-प्रसंग (५) व्रत, पर्व, त्यौहारों की जानकारी (६) वर्तमान समस्याओं का समाधान (७) कैसे रहें स्वस्थ, प्रसन्न व हृष्ट-पुष्ट ?

ऋषि प्रसाद सदस्यता शुल्क

- वार्षिक : ₹ ७५
- द्विवार्षिक : ₹ १४०
- पंचवार्षिक : ₹ ३४०
- आजीवन (१२ वर्ष) : ₹ ७५०

Rishi Prasad

लोक कल्याण सेतु सदस्यता शुल्क

- वार्षिक : ₹ ४५
- द्विवार्षिक : ₹ ८०
- पंचवार्षिक : ₹ १९५
- आजीवन (१२ वर्ष) : ₹ ४७५

Lok Kalyan Setu

ऋषि दर्शन सदस्यता शुल्क

- वार्षिक : ₹ १५०
- द्विवार्षिक : ₹ ३००
- पंचवार्षिक : ₹ ६२५

Rishi Darshan

'ऋषि प्रसाद ब्रोशर' ऋषि प्रसाद अभियान में सेवाधारियों के लिए अत्यंत सहायक हैं। अपने परिचितों को उपहार के रूप में इसे दे सकते हैं। **प्राप्ति-स्थल :** नजदीकी ऋषि प्रसाद कार्यालय

जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए सत्साहित्य

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के सत्संगों व सत्शास्त्रों पर आधारित

- व्रत-पर्व-त्यौहारों का माहात्म्य एवं विधि जानने के लिए
- विद्यार्थियों एवं युवाओं को तेजस्वी-ओजस्वी बनाने के लिए
- उत्तम स्वास्थ्य व सुदृढ़ता के लिए
- भजन-आरती, स्तोत्र-पाठ
- घर-परिवार एवं महिलाओं हेतु
- पितरों की सद्गति के लिए श्राद्ध-कर्म हेतु
- मंत्र-विज्ञान का रहस्य एवं महिमा जानने हेतु
- आत्मज्ञान की ऊँचाइयों की यात्रा में मददरूप
- गीता व उपनिषदों का गूढ़ ज्ञान समझने के लिए
- गुरुभक्ति बढ़ाकर जीवन आनंदमय बनाने के लिए

५०० रु. से अधिक का सत्साहित्य लेने पर १५% छूट !

हार्ड कॉपी

अधिक जानकारी के लिए एवं घर बैठे सत्साहित्य प्राप्त करने हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : Ashram eStore App या विजिट करें : www.ashramestore.com रजिस्टर्ड पार्सल से मँगवाने हेतु सम्पर्क : ७३५९१९३७५२. ई-मेल : contact@ashramestore.com

ई-बुक

ऋषि प्रसाद सेवा

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 April 2026

सत्संग-दान की सेवा : आपका एक कदम मानवता के उज्ज्वल भविष्य का आधार !

ऋषि प्रसाद की सदस्यता पाने हेतु तथा इसकी सेवा से जुड़ने हेतु सम्पर्क करें : नजदीकी क्षेत्रीय ऋषि प्रसाद कार्यालय अथवा ऋषि प्रसाद मुख्यालय, अहमदाबाद । दूरभाष : (०७९) ६१२१०७१४

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम **प्रकाशक** : रूपनारायण भगवानसिंह लोधी **मुद्रक** : विवेक सिंह चौहान **प्रकाशन-स्थल** : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात) **मुद्रण-स्थल** : हरि ॐ मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक** : श्रीनिवास र. कुलकर्णी