ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २२ अंक : १०
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २४४)
१ अप्रैल २०१३ मूल्य : ₹ ६
चैत्र-वैशाख वि.सं. २०६९-७०

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
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
संरक्षक : श्री जमनालाल हलाटवाला
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

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 आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' 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, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

इस अंक में...

(१) संस्कृति भक्षकों से सावधान ! २
(२) पानी की बरबादी नहीं, राष्ट्र की आर्थिक समृद्धि ४
(३) होटलों में और शराब बनाने में बरबाद हो जाता है लाखों लीटर पानी ८
(४) पर्व मांगल्य ९
✲ अपना जन्म-कर्म दिव्य बनाओ
(५) उपासना अमृत ११
✲ उन्नति की उड़ान : पूनम-व्रत
(६) प्रेरक प्रसंग १२
✲ कौन कहता है भगवान आते नहीं...
(७) विद्यार्थियों के लिए १३
✲ आत्मविकास के १५ साधन
(८) युवा जागृति संदेश १४
✲ हे युवान ! गुलाम नहीं स्वामी बनो
(९) भगवन्नाम महिमा १५
✲ कठिन-से-कठिन और सुगम-से-सुगम साधन : भगवन्नाम-जप
(१०) घर-परिवार १६
✲ आप घर को क्या बनाना पसंद करेंगे ?
(११) संयम की शक्ति १७
✲ यौवन का मूल : संयम-सदाचार
(१२) पर्व मांगल्य १८
✲ सबके आदर्श श्रीराम
(१३) मदर टेरेसा : कर्म से नहीं, मीडिया से बनी संत २०
(१४) सद्गुरु महिमा २२
✲ तुम सम कौन महान परम गुरु ?
(१५) शास्त्र प्रसाद २३
✲ अक्षय फलदायी अक्षय तृतीया
(१६) मधुर संस्मरण २४
✲ पूज्य बापूजी व मित्रसंत
(१७) हैं ऐसे बापू आशाराम (काव्य) २६
(१८) नारी ! तू नारायणी... २७
✲ पापी का जूता, पापी के ही सर...
(१९) शरीर स्वास्थ्य २९
✲ नमक : उपकारक व अपकारक भी
(२०) ग्रीष्म ऋतु का स्वास्थ्य भंडार ३०
(२१) भक्तों के अनुभव ३१
✲ गुरुकृपा से मिला नया जीवन
(२२) संस्था समाचार ३२

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

A2Z NEWS	आस्था	care WORLD	वरदान	अध्यात्म टीवी	सत्य	दिशा	कलश	मंगलमय चैनल
रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे व दोप. २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)	रोज सुबह ९-४० बजे	रोज सुबह ७-०० बजे	रोज सुबह ९ बजे व रात्रि ८ बजे	रोज शाम ४-०० बजे	रोज दोपहर २-०० बजे	रोज सुबह ५-४० बजे	रोज सुबह ६-४० बजे	www.ashram.org पर उपलब्ध

✲ 'A2Z चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ४२५) पर उपलब्ध है। ✲ 'आस्था चैनल' बिग टीवी (चैनल नं. ६५०) पर उपलब्ध है।
✲ 'दिशा चैनल' डिश टीवी (चैनल नं. ७५७), टाटा स्काई (चैनल नं. १८४) और डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. १३) पर उपलब्ध है।
✲ 'कलश चैनल' डिश टीवी (चैनल नं. १५४०), डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. ४३) और विडियोकान (चैनल नं. ६९५) पर उपलब्ध है।
✲ 'मंगलमय चैनल' इंटरनेट पर **www.ashram.org/live** लिंक पर उपलब्ध है।

Opinions expressed in this magazine are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

संत श्री आशारामजी बापू के सामूहिक होली कार्यक्रम से

पानी की बरबादी नहीं, राष्ट्र की आर्थिक समृद्धि

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के कारण देशभर में केमिकल रंगों के स्थान पर प्राकृतिक रंगों से होली खेलने का रुझान हर वर्ष बढ़ रहा है । इससे विदेशी केमिकल कम्पनियों के माध्यम से हो रही अरबों रुपयों की लूट में बाधा पैदा हुई । पूज्य बापूजी ने यह तथ्य नागपुर में विशेष रूप से उजागर किया और नागपुर के अखबारों में छपा । फिर क्या था, जो शिवरात्रि पर शिवजी को अभिषेक पानी की बरबादी है ऐसा दुष्प्रचार करते हैं, दीपावली पर दीये जलाना तेल की बरबादी है ऐसी बकवास करते हैं, उन्होंने निशाना बनाया होली को ।

सामूहिक प्राकृतिक होली : पानी की महाबचत

आयुर्वेद के ग्रंथों में पलाश-पुष्पों के गुणों का वर्णन है । इनके रंग से आँखों की जलन, शरीर-दाह, पित्त की तकलीफें, एलर्जी, अनिद्रा, खिन्नता, उद्वेग, अवसाद (डिप्रेशन), त्वचारोग जैसे रोगों और कालसर्प योग जैसी दुःसाध्य समस्याओं से रक्षा होती है । स्वास्थ्य, सुहृदता, शरीर की सप्तधातुओं एवं सप्तरंगों का संतुलन आदि विलक्षण लाभ होते हैं ।

केमिकल रंगों से होली खेलने में प्रति व्यक्ति ३५ से ३०० लीटर पानी खर्च होता है । केवल मुँह का रंग निकालने में ही कितना पानी खर्च होता है ! जबकि प्राकृतिक रंगों से होली खेलने पर उसका १०वाँ हिस्सा भी खर्च नहीं होता । और देश की जल-सम्पदा की सुरक्षा हेतु लोकसंत पूज्य बापूजी ने जल की इससे भी अधिक अर्थात् हजारों गुना बचत करना चाहा और देश में प्रति व्यक्ति ३० से ६० मि.ली. से भी कम पानी से सामूहिक प्राकृतिक होली मनाने का अभियान शुरू किया, जिससे आयुर्वेद एवं ज्योतिषशास्त्र में निर्देशित पलाश-पुष्पों के रंग के उपरोक्त अक्सीर औषधीय एवं अलौकिक गुणों का लाभ सभीको मिले । सूखे रंगों से होली खेलनेवाले भी रंगों को धोने के लिए इससे ज्यादा पानी खर्च करते हैं ।

महाराष्ट्र के नागपुर एवं ऐरोली (नवी मुंबई) में प्रति कार्यक्रम मात्र आधे टैंकर से भी कम (साढ़े तीन हजार लीटर) पानी द्वारा ही होली खेली गयी । साजिशकर्ताओं ने पानी की इस परम बचत को भी 'लाखों लीटर पानी की बरबादी' के रूप में दुष्प्रचारित कर देश की जनभावना के साथ खिलवाड़ किया है । इतने बड़े जनसमूह में प्रति व्यक्ति मात्र ३० से ६० मि.ली. (आधे गिलास से भी कम) पानी इस्तेमाल हुआ । इस प्रकार सामूहिक होली के एक कार्यक्रम द्वारा एक करोड़ लीटर से भी अधिक पानी की बचत होती है ।

प्राकृतिक होली से कपड़ों की सफाई के लिए जरूरी साबुन, वॉशिंग पाउडर की बचत होती है और कपड़ों की भी बचत होती है । इस प्रकार पूज्य बापूजी के प्राकृतिक होली प्रकल्प से करोड़ों-अरबों रुपये की स्वास्थ्य-सुरक्षा हो जाती है, साथ ही यह करोड़ों रुपयों की आर्थिक सम्पदा को बढ़ानेवाला सिद्ध होता है । उसे पानी के बिगाड़ के नाम से कुप्रचारित करनेवाले कौन हैं, सब समझते हैं । यह सब किसके इशारे पर हो रहा है और कौन करवा रहा है, सब समझते हैं ।

कैसे किया गया गुमराह ?

ऐरोली (नवी मुंबई) व सूरत कार्यक्रमों के दिन देशवासियों को महाराष्ट्र के बीड़, जालना, सांगली, उस्मानाबाद इत्यादि उन स्थानों के अकालग्रस्तों के इंटरव्यू दिखाये गये जहाँ होली कार्यक्रम हुआ ही नहीं था । वेटिकन फंड से

चलनेवाले मीडिया के तबके ने खाली मटके दिखा-दिखाकर, एक परोपकारी महापुरुष के पानी की बचत के इस अभियान से समाज को दूर करने का भरसक प्रयास किया। परंतु इस देश की जागृत जनता पर उसका असर क्या रहा यह इसी पत्रिका के रंगीन मुखपृष्ठों पर देखा जा सकता है।

यह कैसा न्याय है ?

प्रचारित किया गया कि ऐरोली कार्यक्रम में सत्संगियों ने पत्रकारों के साथ मारपीट की। साजिशकर्ता दल के लोगों से जब पूछा गया कि 'कितनों को मारा ?' तो बोले : 'एक को।'

'वह तो घूम रहा है। मारने का नाटक करनेवाला तुम्हारे ही दल का आदमी था। बापू के भक्त मारेंगे तो एक को ही क्यों मारेंगे ? यह तो तुम्हारी सोची-समझी साजिश थी।'

तो चुप हो गये लेकिन बाद में कुचक्र चलाया गया। कुछ पुलिसवाले सिविल ड्रेस में आकर सत्संग सुन रहे निर्दोष सत्संगियों को 'साहब बुला रहे हैं, थोड़ा हमारे साथ चलिये' ऐसा झूठ बोलकर धोखे से एक-एक करके ले गये और पुलिस वैन से ले जाकर लॉकअप में बंद कर दिया। एक चैनल के कैमरामैन द्वारा दर्ज मामले में अलग-अलग अनेक धाराएँ लगाकर कुल २५ निर्दोष सत्संगियों व आयोजकों को दो दिन लॉकअप में व एक दिन जेल में बंद रखा गया। कुछ पत्रकारों ने पुलिसवालों को बताया कि 'ये-ये भाई तो हमें बचा रहे थे' तो भी उन्हें छोड़ा नहीं गया। २५ निर्दोषों को गुनहगारों के बीच जेल में रखा गया। मूल अपराधियों को खोजने की कोई भी कोशिश नहीं की गयी। सम्भव है कि पुलिसवाले उनसे साजिश में मिले-जुले हों। इस प्रकार समाज के रक्षक के रूप में तैनात पुलिस ने ही निर्दोष लोगों के भक्षक बनकर भगवान को चाहनेवाले भगवान के प्यारों पर जुल्म किया, यह कैसा न्याय है ? समाज की सेवा में तन-मन-धन अर्पित करनेवाले परोपकारी पुण्यात्माओं पर अत्याचार का कहर बरसाया गया, यह कहाँ की नीति है ?

देशभर की समितियों और साधकों में बड़ा रोष है। पुलिस अधिकारी नासिर पठान साहब और तुच्छ चैनलों ने हिन्दू समाज की भावनाओं पर भाला घोंपने के कितने पैसे ऐंठे हैं ? सरकार में सच्चाई है तो इस विषय की गहराई से सीबीआई जाँच क्यों नहीं करवाती ? निर्दोषों को फँसाने में सीबीआई का उपयोग होता है। विश्व के करोड़ों हिन्दुओं की भावनाओं पर भाला घोंपनेवालों पर सीबीआई क्यों नहीं बिठाते ? स्वामी रामदेव जैसे संत पर तो सीबीआई बिठा दी, मिला कुछ नहीं। इन मानवताद्रोहियों पर सीबीआई क्यों नहीं बिठाते ? हिन्दू समाज की भावनाओं को ठेस पहुँचानेवाले ऐसे अभागे चैनलों पर कार्यवाही और पुलिस अधिकारी नासिर पठान को निलम्बित क्यों नहीं करते ? उनकी सीबीआई जाँच क्यों नहीं कराते ? क्या सीबीआई हिन्दू संतों को सताने के लिए रखी गयी है ?

पानी का सदुपयोग करनेवाले निर्दोष २५ लोगों को जेल में डाला गया। क्या इन सत्संगियों के पक्ष में कोई वकील, न्यायाधीश, राजनेता मानवता की महत्ता दिखा सकता है ? अपना सज्जनताभरा सलाह-मशविरा दे सकता है, आवाज उठा सकता है ? निर्दोषों के साथ जुल्म करनेवालों को निलम्बित करा सकता है ? मीडिया और नासिर पठान जैसे पुलिस अधिकारी ऐसे अत्याचार कब तक करते रहेंगे ?

उल्हासनगर में उल्हास नदी और मुंबई में समुद्र है। मुंबई में इतने बड़े भक्त-समुदाय के लिए होली हेतु केवल साढ़े तीन हजार लीटर पानी इस्तेमाल हुआ, जो कि आधा टैंकर भी नहीं होता। फिर भी २५ निर्दोष आदमियों को घूस खाये हुए पुलिस अधिकारी पठान साहब के कुचक्र से हिरासत में ले लिया गया, झूठा केस कर दिया

गया । उनका दोष यही था कि वे होली-कार्यक्रम की सेवा में आये थे । इतना जुल्म हिन्दुस्तान कब तक सहता रहेगा ?

यह है हकीकत !

'एसोसिएटेड चेंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज ऑफ इंडिया' के सर्वेक्षण के अनुसार, भारत में गत वर्षों में होली के रंगों तथा पिचकारी, गुब्बारे एवं खिलौनों के १५,००० करोड़ रुपये के व्यापार के अधिकांश हिस्से पर चीन अधिकार जमा चुका है । उदाहरण के तौर पर पिचकारियों के व्यापार में चीन का ९५% कब्जा है । इस कारण भारत में लघु व मध्यम उद्योगों के क्षेत्र में ७५% लोगों की रोजी-रोटी छिन गयी है । लाखों लोग बेरोजगार हुए हैं और अधिकांश पैसा चीन जा रहा है । **जबकि प्राकृतिक होली के द्वारा पलाश के फूल इकट्ठे करनेवाले देश के असंख्य गरीबों, वनवासियों एवं आदिवासियों को रोजगार मिल रहा है । भारत के लघु एवं मध्यम उद्योगों को पुनर्जीवन मिल रहा है ।** रोगहारी ब्रह्मवृक्ष पलाश के फूलों से बना शरबत अनेकों सत्संगों में करोड़ों लोग अभी तक पी चुके हैं ! पूज्य बापूजी की प्रेरणा से आश्रम व समितियों द्वारा स्वास्थ्यप्रद पेय जल गर्मी से तप्त भारत के अनेक क्षेत्रों में पलाश, आँवला या गुलाब शरबत वितरण केन्द्रों तथा छाछ व जल की प्याउओं के माध्यम से कई वर्षों से निःशुल्क बाँटा गया है । ये सुंदर सेवाकार्य क्यों नहीं दिखाते ? यदि धर्मांतरणवालों के होते तो बढ़ा-चढ़ाकर दिखाते ।

पानी की बरबादी किसे कहते हैं ? और वह कहाँ हो रही है ?

महाराष्ट्र के केवल एक देवनार कत्लखाने में प्रतिदिन १८ लाख लीटर पीने का पानी बरबाद होता है । पानी को बरबाद करनेवाले ऐसे अनेकों वैध-अवैध कत्लखाने हैं । १ लीटर कोल्डड्रिंक बनाने में ५५ लीटर पानी बरबाद होता है । देश में सोफ्टड्रिंक्स बनानेवाली कई विदेशी कम्पनियाँ हैं । अकेली पेप्सिको कम्पनी प्रति वर्ष ५ अरब १६ करोड़ ८० लाख लीटर से ज्यादा पानी का दुरुपयोग करती है । देश के ८ सूखाग्रस्त इलाकों में उनके कारखाने चलते हैं, जो स्थानिक लोगों की जल-समस्या का संकट बढ़ाते हैं, विशेषतः ग्रीष्म ऋतु में जब उनका उत्पादन बढ़ जाता है । फाइव स्टार होटलों के आलीशान स्विमिंग टैंक्स व रिसॉर्ट्स के 'रेन डान्स', 'पूल पार्टियों' में लाखों लीटर पानी की बरबादी की जाती है । आईपीएल क्रिकेट मैचों हेतु एक मैदान के रख-रखाव के लिए प्रतिदिन ६०,००० लीटर पानी की जरूरत पड़ती है । यदि ३६ दिन तक आईपीएल मैच चलेंगे तो २१ लाख ६० हजार लीटर पानी प्रत्येक मैदान में खर्च किया जायेगा । तीन मैदानों के लिए कुल ६४ लाख ८० हजार लीटर पानी बरबाद होगा । महाराष्ट्र विधान परिषद में विपक्ष के नेता श्री विनोद तावडे ने ये तथ्य उजागर किये हैं । उन्होंने ही राज्य में बियर बनाने के लिए उपलब्ध कराये जा रहे पानी के आँकड़े पेश किये, जो बहुत ही चौंकानेवाले हैं ।

दुरुपयोग के लिए छूट

(१) मिलेनियम बियर इंडिया लिमिटेड को १,२८८ करोड़ लीटर से दुगना करके २,०१४ करोड़ लीटर पानी दिया जा रहा है ।

(२) फॉस्टर्स इंडिया लिमिटेड को ८८८.७ करोड़ लीटर से बढ़ाकर १,०००.७ करोड़ लीटर ।

(३) इंडो-यूरोपियन बीवरेजेस को २५२.१ करोड़ लीटर से बढ़ाकर ४७०.१ करोड़ लीटर ।

(४) औरंगाबाद ब्रिवरी को १,४००.३ करोड़ लीटर से बढ़ाकर १,४६२.१ करोड़ लीटर ।

महाराष्ट्र में शराब बनाने के ९० कारखाने हैं । जिन क्षेत्रों में ये कारखाने हैं, उन्हीं क्षेत्रों में अकाल विकराल रूप धारण करता जा रहा है ।

इस प्रकार जनता के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को नष्ट करनेवाले शराब व कोल्डड्रिंक्स के कारखानों एवं कत्लखानों में प्रतिदिन करोड़ों लीटर पानी बरबाद होता है ।

नागपुर, अमरावती व मुंबई क्षेत्र के समाचार पत्रों के अनुसार वहाँ लाखों लीटर पानी पाइपलाइन लीकेज, टूटे नल आदि के कारण बरबाद हो रहा है । कुछ दिन पहले पिम्परी (पुणे) में एक मुख्य पाइपलाइन टूट जाने से लाखों लीटर पानी बरबाद हो गया । यह जो पानी बहता है, सीधा नालियों में जाता है । होली का पलाश-रंग शरीरों पर गिरता है, जो कि निरोगता, स्वास्थ्य, प्रसन्नता तथा सुहृदता प्रदान करता है ।

...तो किसानों को आत्महत्या करने की नौबत नहीं आती !

– 'दिव्य भास्कर' समाचार पत्र

'दिव्य भास्कर' समाचार पत्र ने सवाल उठाया है कि 'नागपुर में संत आशारामजी बापू द्वारा जितना पानी उपयोग किया गया, उससे एक लाख गुना ज्यादा पानी सूखाग्रस्त अमरावती स्थित इंडिया बुल्स कम्पनी में उपयोग किया जाता है, फिर भी महाराष्ट्र सरकार के पेट का पानी नहीं हिलता ! अगर यही पानी सिंचाई के लिए किसानों को दिया जाता तो यह पानी २५,००० किसानों के खेतों में पहुँचता और किसानों को आत्महत्या करने की नौबत नहीं आती ! महाराष्ट्र सरकार चाहे तो इस पानी के द्वारा अकाल का मुकाबला कर सकती है ।'

देश की जनता का सवाल

हिन्दुओं के होली त्यौहार का विरोध करनेवाला वह देशद्रोही संगठन शराब, कोल्डड्रिंक्स, गोहत्या आदि के लिए अरबों लीटर पानी की बरबादी की वजह से पानी के अभाव में किसानों की आत्महत्याएँ देखकर भी क्यों अपनी लोभी आँखें मूँदकर बगुले की तरह बैठा है ? हिन्दुओं का साढ़े तीन हजार लीटर पलाश का स्वास्थ्यवर्धक रंग उसे देश के पानी की बरबादी लगती है तो लम्बे समय से हो रही यह अरबों लीटर पानी की बरबादी देखकर भी उसका तथाकथित देशप्रेम कौन-सी हड्डी चबाने चला जाता है ? यह देश की जनता का सवाल है ।

जिस दिन वह देशद्रोही अंध संगठन व वेटिकन मीडिया नागपुर में आधे टैंकर से भी कम पानी के लिए अकाल का नाम लेकर हिन्दुओं के होली त्यौहार का विरोध कर रहे थे, उसी दिन महाराष्ट्र के एक मंत्री सूखाग्रस्त इलाकों का दौरा करने अहमदनगर आये थे और उनके हेलिकॉप्टर की धूल न उड़े इसलिए ४१ टैंकर (लाखों लीटर) पानी का छिड़काव किया गया । तब ये कहाँ गये थे ? यह वहाँ की जनता का सवाल है ।

कुछ देशद्रोही, विदेशी पैसों पर पलनेवाले एनजीओ (गैर-सरकारी संगठन) और इनका साथ देनेवाली वेटिकन मीडिया लॉबी भारतीय त्यौहारों पर प्रहार कर हमारी सांस्कृतिक विरासत को मिटाने का कुप्रयास कर रहे हैं । अंधश्रद्धा-उन्मूलन के नाम पर सनातन धर्म को नष्ट करने का प्रयास करनेवाले कुतर्कवादियों से बड़ा अंधश्रद्धालु मिलना मुश्किल है । अब उनका ही उन्मूलन करना पड़ेगा । ऐसे पाखंडी, छद्म समाजसेवकों से समाज सावधान हो जाय तथा ऐसे बिकाऊ वेटिकन चैनलों को न देखकर इनका बहिष्कार करे क्योंकि **धर्मो रक्षति रक्षित: ।** 'धर्म उसीकी रक्षा करता है जो धर्म की रक्षा करता है ।'

– श्री केशव सेन, मुख्य सम्पादक
'न्यूज पोस्ट' समाचार पत्र

अपनी प्रतिक्रिया हमें अवश्य दें :

ई-मेल : jagehindustan@gmail.com
फेसबुक : fb.me/jagehindustan ❐

होटलों में और शराब बनाने में बरबाद हो जाता है लाखों लीटर पानी

संत आशारामजी बापू का दो दिवसीय सत्संग : ट्रेन में सवार हो खेली होली

दैनिक भास्कर, जयपुर, २२ मार्च । संत आशारामजी बापू ने कहा कि फाइव स्टार होटलों में और शराब बनाने में लाखों लीटर पानी बरबाद हो जाता है । हम साल में एक बार पलाश के फूलों की होली खेलते हैं तो हिन्दू-विरोधी शक्तियाँ इसे गलत बताती हैं ।

रामबाग के एसएमएस इन्वेस्टमेंट ग्राउंड में दो दिवसीय सत्संग व पलाश फूलों के रंग से होली उत्सव में गुरुवार को बापूजी ने कहा कि ''हमने पानी का उपयोग मुंबईवासियों के लिए किया है, घर में तो ले नहीं गये। क्रिश्चियन पर्व पर कितनी ही गायें कटती हैं, वेलेंटाइन डे से कितने ही बच्चे संस्कृति से दूर होते हैं ! होली के त्यौहार का गला घोंटना, दीपावली के पर्व पर प्रदूषण का आकलन करना, हिन्दू पर्वों के साथ कहाँ का न्याय है ? ऐसा करनेवाले हिन्दुओं के पर्व को ठेस पहुँचाते हैं ।''

फँसानेवाले अब तक आरोपों से बरी नहीं

''बापू को झूठे आरोपों में फँसाने की कोशिश करनेवाले अभी तक बरी नहीं हो पा रहे हैं। चाहे वह सुखाराम ठग हो या कोई और । **साँच को आँच नहीं ।** रामसुखदासजी कितने ऊँचे संत थे ! उन पर भी आरोप लगाये गये तो उन पवित्र संत ने अन्न-त्याग कर दिया था ।''

यदि मेरे पास अरबों की जमीन है तो खरीद लो

पिछले दिनों अरबों की जमीन के मामले में संत आशारामजी बापू ने कहा कि ''यदि मेरे पास अरबों की जमीन है तो १ करोड़ १० लाख रुपये दे दें और जमीन ले जाओ। दूसरा, गैंग-रेप के मामले में यदि मैंने पीड़िता को दोषी बताया है तो उसे सिद्ध कर दो और पचास लाख रुपये इनाम के ले जाओ। हम तो बार-बार कह चुके हैं लेकिन इन अफवाहों को फैलानेवाले लोग अभी तक सामने ही नहीं आये।''

हिन्दू पर्वों का विरोध हुआ तो वोट बैंक बिगड़ जायेगा

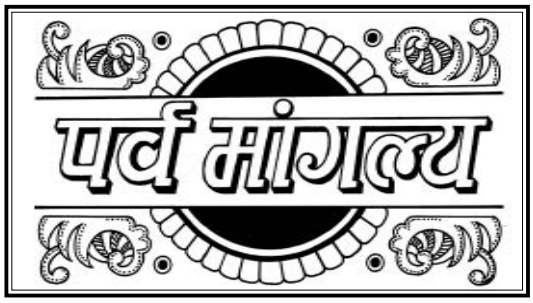
''बापू और बापू के प्यारों को ऐरे-गैरे मत समझना । चंदन से भी आग निकलती है । विदेशी ताकतें हिन्दुस्तान को तोड़ना चाहती हैं। एक भक्त से २० आदमी जुड़े हैं। यदि ऐसे ही चलता रहा तो वोट बैंक बिगड़ जायेगा । हिन्दू धर्म यूरोप, रोम या मिश्र का नहीं है, यह साक्षात् परब्रह्म है, सनातन है । इसको मिटानेवाले खुद मिट जाते हैं।'' ❐

धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष प्राप्ति का साधन

– भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज

हम सब सेवा करें। भलाई के कार्यों में आगे बढ़ें। दूसरे गालियाँ देवें तो देने दो, निंदा करें तो करने दो, आप सेवा करते रहो । पहाड़ को टुकड़े-टुकड़े करना पड़े तो करेंगे, समुद्र को पीना पड़े तो पी जायेंगे परंतु आगे बढ़ेंगे । मकान खराब है, उसकी खिड़की खराब है या दरवाजा टूटा हुआ है तो क्या उसे तोड़ देंगे ? नहीं, उसकी मरम्मत करायेंगे । मकान में कुछ कमी होने से क्या किसीने मकान को तोड़ा ? नहीं, मकान को ठीक करो ।

जो परमार्थ के कार्य हैं, वे करते रहो । ईश्वर की प्रार्थना करो । 'हरि ॐ तत् सत्' आदि कहकर काम करते रहो । सुबह-शाम भगवन्नाम-स्मरण करो । **धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष – चार पदार्थ हैं, वे सेवा से प्राप्त होंगे । भलाई के कार्य करें ।**



अपना जन्म-कर्म दिव्य बनाओ

- पूज्य बापूजी

(विश्ववंदनीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ७४वाँ अवतरण दिवस : १ मई)

संत-भगवंत का दिव्य जन्म-कर्म

भगवान व भगवान को पाये हुए संत करुणा से अवतरित होते हैं इसलिए उनका जन्म दिव्य होता है । सामान्य आदमी स्वार्थ से कर्म करता है और भगवान व संत लोगों के मंगल की, हित की भावना से कर्म करते हैं । वे कर्म करने की ऐसी कला सिखाते हैं कि कर्म करने का राग मिट जाय, भगवद्रस आ जाय, मुक्ति मिल जाय । अपने कर्म और जन्म को दिव्य बनाने के लिए ही भगवान व महापुरुषों का जन्मदिवस मनाया जाता है ।

वासना मिटने से, निर्वासनिक होने से जन्म-मरण से मुक्ति हो जाती है । फिर वासना से प्रेरित होकर नहीं, करुणा से भरकर कर्म होते हैं । वह जन्म-कर्म की दिव्यतावाला हो जाता है, साधक सिद्ध हो जाता है । भगवान कहते हैं :

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥

'हे अर्जुन ! मेरे जन्म और कर्म दिव्य हैं - इस प्रकार जो मनुष्य तत्त्व से जान लेता है, वह शरीर को त्यागकर फिर जन्म को प्राप्त नहीं होता किंतु मुझे ही प्राप्त होता है ।' **(गीता : ४.९)**

तुम अज हो, तुम्हारा जन्म नहीं होता, शरीर का जन्म होता है । अपने को अजरूप, नित्य, शाश्वत ऐसा जो जानता है, उसके जन्म और कर्म दिव्य हो जाते हैं ।

जन्म-मरण व कर्मबंधन कैसे होता है ?

पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच प्राण, मन और बुद्धि - १७ तत्त्वों का यह सूक्ष्म शरीर, उसमें जो चैतन्य आया और उस सूक्ष्म शरीर ने स्थूल शरीर धारण किया तो जन्म हो गया और स्थूल शरीर से विदा हो गया तो मृत्यु हो गयी । स्थूल शरीर धारण करता है तो कर्मबंधन से तथा विदा होता है तो कर्मबंधन से और कर्मबंधन होते हैं वासना से । लेकिन जो भगवान के जन्म व कर्म को दिव्य जानेगा वह भगवान को पा लेगा ।

अपने जन्म-कर्म दिव्य कैसे बनायें ?

साधारण मनुष्य अपने को शरीर मानता है और कर्म करके उसके फल से सुखी होना चाहता है लेकिन भगवान अपने को शरीर नहीं मानते, शरीरी मानते हैं । शरीरी अर्थात् शरीरवाला । जैसे गाड़ी और गाड़ी का चालक अलग हैं, ऐसे ही शरीर और शरीरी अलग हैं । तो वास्तव में हम शरीरी हैं । शरीर हमारा बदलता है, हम शरीरी अबदल हैं । हमारा मन बदलता है, सूक्ष्म शरीर बदलता है । जो बदलाहट को जानता है, वह बदलाहट से अलग है । इस प्रकार जो सत्संग, गुरुमंत्र, ईश्वर के ध्यान-चिंतन के द्वारा भगवान के जन्म और कर्म को दिव्य रूप में समझ लेता है, उसकी भ्रांति दूर होकर वह जान जाता है कि 'जन्म-मृत्यु मेरा धर्म नहीं है ।'

स्नानगृह में स्नान करके आप स्वच्छ नहीं होते हैं, शरीर होता है । **भगवन्नामसहित ध्यान, ध्यानसहित भगवत्प्रेम आपको स्वच्छ बना देगा । आपका अंतःकरण वासना-विनिर्मुक्त हो जायेगा । आपके कर्म दिव्य हो जायेंगे और आपका जन्म दिव्य हो जायेगा ।**

ॐकार मंत्र उच्चारण करें और ॐकार या भगवान या गुरु के श्रीचित्र को अथवा आकाश या किसी पेड़-पौधे को एकटक देखते जायें । इससे

आपके संकल्प-विकल्पों की भीड़ कम होगी । मन शांत होने से बुद्धि में विश्रांति मिलेगी और ॐकार भगवान का नाम है तो भगवान में प्रीति होने से भगवान बुद्धि में योग दे देंगे ।

बुद्धियोग किसको बोलते हैं ? कि जिससे सुख-दुःख में बहने से बच जाओगे । संसारी सुख में जो बहते हैं, वे वासनाओं में गिरते जाते हैं । उनका जन्म-कर्म तुच्छ हो जाता है । दुःख में जो बहते हैं, वे दुःखों में गिरते जाते हैं । आप न सुख में बहोगे, न दुःख में बहोगे । सुख-दुःख आपके आगे से बह-बह के चले जायेंगे । सुख बह रहे हों तो उनको बहुतों के हित में लगा दो और दुःख बह रहे हों तो उनको विवेक-वैराग्य को पुष्ट करने में लगा दो । **दुःख को दुःखहारी हरि की तरफ मोड़ दिया जाय तो वह सदा के लिए भाग जाता है और सुख को 'बहुजनहिताय' की दिशा दे दी जाती है तो वह परमानंद के रूप में बदल जाता है ।** इस प्रकार आप सुख-दुःख के साथ नहीं बहोगे तो आपका जन्म और कर्म दिव्य हो जायेगा ।

जब व्यक्ति अपनी देह में सीमित होता है तो बहुत क्षुद्र होता है । जब परिवार में सीमित होता है तब उसकी क्षुद्रता कुछ कम होकर व्यापकता थोड़ी बढ़ती है लेकिन **जो विश्वव्यापी मानवता का, प्राणिमात्र का मंगल चाहता है, उसका जन्म और कर्म दिव्य हो जाता है ।** गांधीजी के पास क्या था ? नन्ही-सी लकड़ी व छोटी-सी धोती लेकिन 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' लग गये तो महात्मा गांधी हो गये । संत कबीरजी, समर्थ रामदास और भगवत्पाद साँईं लीलाशाहजी के पास क्या था ? 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' लग गये तो लाखों-करोड़ों के पूजनीय हो गये । सिकंदर और रावण के पास कितना सारा था लेकिन जन्म-कर्म तुच्छ हो गये ।

दिव्य जीवन उसीका होता है जो अपने को आत्मा मानता है, 'शरीर की बीमारी मेरी बीमारी नहीं है । मन का दुःख मेरा दुःख नहीं है । चित्त की चिंता मेरी चिंता नहीं है । मैं उनको जाननेवाला हूँ, मैं चैतन्य ॐस्वरूप हूँ ।'

भगवान बोलते हैं : **जन्म कर्म च मे दिव्यं...** 'मेरे जन्म और कर्म दिव्य हैं ।' वासना से जो जन्म लेते हैं, उनका जन्म तुच्छ है । वासना से जो कर्म करते हैं, उनके कर्म तुच्छ हैं । लेकिन **निर्वासनिक नारायणस्वरूप को जो 'मैं' मानते हैं और लोक-मांगल्य के लिए जो लोगों को भगवान के रास्ते लगाते हैं, उनका जन्म और कर्म दिव्य हो जाता है ।**

सद्गुरु की कृपा नहीं है, 'गीता' का ज्ञान नहीं है तो सोने की लंका मिलने पर भी रावण का जन्म-कर्म तुच्छ रह जाता है । हर बारह महीने बाद दे दियासलाई लेकिन शबरी भीलन को मतंग ऋषि मिलते हैं तो उसका जन्म-कर्म ऐसा दिव्य हो जाता है कि रामजी उसके जूठे बेर खाते हैं ।

मंगल संदेश

मैं चाहूँगा कि आप सभीका जन्म और कर्म दिव्य हो जाय । जब मेरा हो सकता है तो आपका क्यों नहीं हो सकता ? अपने कर्मों को देह व परिवार की सीमा में फँसाओ मत बल्कि ईश्वरप्रीति के लिए 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' लगाकर कर्म को कर्मयोग बनाओ । शरीर को 'मैं', मन को 'मेरा' तथा परिस्थितियों को सच्ची मानकर अपने को परेशानियों में झोंको मत । 'शरीर बदलता है, मन बदलता है, परिस्थितियाँ बदलती हैं, उनको मैं जान रहा हूँ । मैं हूँ अपना-आप, सब परिस्थितियों का बाप ! परिस्थितियाँ आती हैं - जाती हैं, मैं नित्य हूँ । दुःख-सुख आते-जाते हैं, मैं नित्य हूँ । जो नित्य तत्त्व है, वह शाश्वत है और जो अनित्य है, वह प्रकृति का है ।'

तो देशवासियों को, विश्ववासियों को यह मंगल संदेश है कि तुम अपने जन्म-कर्म को दिव्य बनाओ । अपने को आत्मा मानो और जानो । ❑

उन्नति की उड़ान : पूनम-व्रत

- पूज्य बापूजी

जीवन में व्रत की महिमा

तीर्थयात्रा करने से तो पुण्य होता है, अच्छा है; तीर्थयात्रा को जाना चाहिए लेकिन उससे सौ गुना पुण्य व्रत से होता है । क्योंकि व्रत में एक निष्ठा होती है कि आज पूनम का व्रत है। जब तक दर्शन नहीं होंगे, नहीं खायेंगे । तो जो इन्द्रियों की लोलुपता है, खाने की आदत है, उसे रोके रहें । इससे इन्द्रिय-संयम होता है, मन संयमित होता है और ध्यान-भजन तथा चिंतन भगवत्परक होता है, बहुत हित करता है ।

व्रत से जीवन में दृढ़ता आती है । शास्त्र में, अपनी निष्ठा में, कर्तव्य में दृढ़ता आती है। अव्रती व्यक्ति काम करते हुए ऊब जायेगा, पलायन हो जायेगा, दूसरे को दोष देगा जबकि व्रती व्यक्ति आज नहीं तो कल, व्रत के प्रभाव से कार्य-साफल्य ले आयेगा, साथ ही उसे साफल्य का अभिमान नहीं होगा क्योंकि सफलता भी मिथ्या है, विफलता भी मिथ्या है । व्रती कार्य तो तत्परता से करेगा पर सफलता-विफलता को महत्त्व देकर अपनी कीमत नहीं घटायेगा। 'ये आने-जानेवाली हैं, अपना चैतन्य परमात्मा सदा रहनेवाला है ।' - इस प्रकार की ऊँची समझ सत्संग से, गुरुकृपा से, बुद्धियोग से व्रतवाले को आने लगती है ।

देखने, चखने, सूँघने, गाना-बजाना व वाहवाही सुनने और एक-दूसरे को स्पर्श करने का मजा - ये पाँच विषय तथा मान, बड़ाई और विशेष आराम - ये कुल आठ प्रकार के सुख संसार में फँसानेवाले हैं । लेकिन व्रती आदमी इन सुखों का उपभोग नहीं, उपयोग करेगा । सावन महीने में धरती पर सोयेगा या जन्माष्टमी, होली, दिवाली आदि पर्व के दिनों में पति-पत्नी का व्यवहार नहीं करेगा अथवा तो छः महीने का ब्रह्मचर्य-व्रत ले लेगा । इससे व्रती का मनोबल, मनोवृत्ति उन्नत होती है ।

उपवास का विज्ञान

वैसे तो जठर भोजन को पचाता है परंतु जब भोजन पचाने को नहीं होता है तो जो भोजन के अधूरे पचन से कच्चा रस बना है अथवा जो रोग के कण हैं, उनको खींच के जठर स्वाहा करता है । इसका मतलब यह नहीं कि ज्यादा दिन उपवास करो । महीने में एक-दो व्रत और उपवास स्वास्थ्यप्रद एवं बुद्धि, पुण्य व आत्मवैभव जगानेवाले होते हैं ।

पूनम-व्रत से व्रत और उपवास दोनों का लाभ : पूनम का व्रत, व्रत भी है और जब तक दर्शन नहीं होंगे भोजन नहीं करेंगे, तो उपवास भी है । इससे मनोबल बढ़ता है ।

मैं पूनम व्रतधारियों को दस बार शाबाश दूँगा कि उन्होंने अपने जीवन में व्रत भी ले लिया और उपवास भी ले लिया है । सामान्य आदमी भूखा रहे तो छटपटाता है लेकिन मेरे पूनम व्रतधारी... 'अरे ! कोई बात नहीं, अभी नहीं तो बाद में खायेंगे ।'

***

पुण्यफल की पूर्णता हेतु : चैत्री पूर्णिमा (२५ अप्रैल)

इस दिन दान-पुण्य, तीर्थस्नान, शास्त्र-श्रवण करने से पूर्ण फल मिलता है । 'नारद पुराण' के अनुसार यह 'मन्वादि तिथि' है । इसमें चन्द्रमा की प्रसन्नता के लिए कच्चे अन्नसहित जल से भरा हुआ घट दान करने का विधान है ।

मन्वादि तिथियाँ : १४ मनुओं से जुड़ी १४ तिथियाँ मन्वादि कहलाती हैं । इन तिथियों में स्नान, हवन, जप एवं दान-पुण्य करने से अनंत फल की प्राप्ति होती है परंतु विद्यारम्भ, उपनयन, विवाह, गृह-निर्माण एवं प्रवेश, व्रत-उद्यापन, यात्रा आदि नहीं करना चाहिए । ❐

कौन कहता है भगवान आते नहीं...

(श्री हनुमान जयंती : २५ अप्रैल)

जौनपुर (उ.प्र.) के पास ब्राह्मण कुल में एक बालक जन्मा, जिसका नाम रखा गया रामलगन । उसके माता-पिता भगवद्भक्त थे । माँ उसे भगवन्नाम-जप करना सिखाती और प्रतिदिन भगवान के चरित्रों की मधुर कथाएँ सुनाया करती थी।

एक बार की बात है, जब वह ८ वर्ष का था, एक रात १०-१५ डाकुओं ने उसके घर पर हमला बोल दिया । बालक के पिता पं. सत्यनारायणजी घर पर नहीं थे ।

उस समय रामलगन की माँ उसे लंका-दहन की कथा सुना रही थी । डाकुओं को देख माँ भयभीत हो गयी पर उस बालक ने निर्भीकता से कहा : ''माँ ! तू डर क्यों गयी ? देख, अभी हनुमानजी लंका जला रहे हैं। उनको पुकारती क्यों नहीं ? वे तेरे पुकारते ही हमारी सहायता के लिए अवश्य आयेंगे ।'' परंतु माँ तो भय से काँप रही थी। उसे इस बात का विश्वास न था कि हनुमानजी सचमुच हमारी पुकार से आ जायेंगे । जब माँ कुछ नहीं बोली तब रामलगन ने स्वयं पुकार लगायी : ''हनुमानजी ! ओ हनुमानजी !! हमारे घर में ये कौन लाठी लेकर आ गये हैं ! मेरी माँ डर रही है । आओ, जल्दी आओ, लंका बाद में जलाना ।''

ज्यों ही बालक ने पुकार लगायी त्यों ही एक बहुत बड़ा बंदर कूदता-फाँदता आया और दो-तीन डाकुओं को ऐसी चपत लगायी कि वे गिर पड़े । किसीकी नाक नोची तो किसीके कान । डाकुओं के सरदार की दाढ़ी इतनी जोर से खींची कि वह चीख मारकर गिर पड़ा और बेहोश हो गया । बंदर पर डाकुओं की एक भी लाठी नहीं लगी । डाकुओं के हो-हल्ले से आसपास के लोग दौड़कर आ गये । भीड़ जुटती देख बेहोश सरदार को डाकुओं ने कंधे पर उठाया और भाग गये । वह विशाल बंदर भी अदृश्य हो गया । तब बालक रामलगन ने हँसकर कहा : ''देखा न माँ ! हनुमानजी मेरी पुकार सुनते ही आ गये और उन दुष्टों को मार भगाया ।'' माँ ने रामलगन को हृदय से लगा लिया । बजरंगबली की जयजयकार से सारा गाँव गूँज उठा, मानो प्रह्लाद के श्रद्धा-विश्वास की एक बार फिर से विजय हुई हो ।

रामलगन की आयु ज्यों-ज्यों बढ़ने लगी त्यों-त्यों उनका भगवत्प्रेम और वैराग्य भी बढ़ने लगा । जब इनकी उम्र साढ़े उन्नीस साल हुई, इनके माता-पिता का स्वर्गवास हो गया । वैराग्य की ज्वाला और भी तीव्र हो उठी । रामलगन ने एक संत से मंत्रदीक्षा ले ली और ईश्वर-भजन में दृढ़ता से लग गये । आगे चलकर रामलगन संत रामअवधदासजी के नाम से प्रसिद्ध हुए । जीवन में कई बार उन्हें हनुमानजी के प्रत्यक्ष दर्शन हुए ।

परमात्मा सच्ची पुकार व प्रार्थना जरूर सुनते हैं और किसी भी रूप में आकर अपने भक्त की रक्षा तुरंत करते हैं ।

हनुमानजी **'ज्ञानिनां अग्रगण्यम्'** हैं । उन्हें भगवद्ज्ञान बहुत प्रिय है । भगवान के प्रसन्न होने पर उन्होंने भगवान से अन्य कुछ नहीं बल्कि आत्मज्ञान का प्रसाद ही पाया था । संकट में रक्षा के लिए तो ठीक, पर यदि कोई हमेशा के लिए सभी संकटों में अप्रभावित रहने की समता पाने हेतु उन्हें पुकारे, तब तो वे परम प्रसन्न होते हैं और ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु से मिला देते हैं । ❐

आत्मविकास के १५ साधन

- पूज्य बापूजी

आत्मविकास करना हो, आत्मबल बढ़ाना हो और अपना कल्याण करना हो तो विद्यार्थियों को १५ बातों पर ध्यान देना चाहिए।

(१) संकल्प : संकल्प में अथाह सामर्थ्य है। दृढ़ संकल्पवान मनुष्य हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है। आत्मबल बढ़ाने के लिए कोई भी छोटा-मोटा जो जरूरी है, वह संकल्प करें।

(२) दृढ़ता : अपनी योग्यता, आवश्यकता और बलबूते अनुसार संकल्प करें और फिर छोड़ें नहीं, उसको पूरा करें। मैं हिमालय में एक ऐसी जगह पर पहुँचा कि जहाँ १५-२० कदम चलो तो श्वास फूले। ऑक्सीजन कम थी और मेरे पास सामान भी था। मैं बार-बार थोड़ा रुक जाऊँ, सामान रखकर थोड़ा आराम करूँ फिर चलूँ। मुझे जाना था बस पकड़ने के लिए। मैंने सोचा, 'ऐसे रुकते-रुकते जाऊँगा तो बस भी चली जायेगी, रात को ठंड में कहाँ भटकना!' संकल्प किया कि 'जब तक बस-स्टैंड नहीं आयेगा तब तक हाथ में से सामान नीचे नहीं रखूँगा।' शक्ति (बलबूते) के अनुसार थोड़ा दम तो मारना पड़ा लेकिन कैसे भी करके वहाँ पहुँच गये। दृढ़ता से कार्य-सम्पादन करने पर संतोष होता है। जो भी अच्छा काम ठान लें, बस उसमें दृढ़ रहें। इससे आत्मबल बढ़ता है और आत्मबल बढ़ने से संकल्प फलित होता है।

(३) निर्भयता : भय मृत्यु है, निर्भयता ही जीवन है। दुर्बलता को अपने जीवन में स्थान मत दो। जो डरता है उसे दुनिया डराती है। भय आते ही 'भय मन में है, मैं निर्भय हूँ।' - ऐसे शुद्ध ज्ञान के विचार करो। छोटी-सी पुस्तक 'जीवन रसायन' जेब में रखो और बार-बार पढ़ो। यह तुम्हें निर्भीक व निर्दुःख बना देगी। जो भी डरपोक हैं, उनको भी 'जीवन रसायन' पुस्तक भेज दो। यह बड़ी सेवा है। जिनके स्वभाव और घर में झगड़ा हो उन्हें 'मधुर व्यवहार' पुस्तक, जहाँ मृत्यु और शोक है वहाँ 'मंगलमय जीवन-मृत्यु', जिनको ईश्वर की ओर बढ़ना है उनको 'ईश्वर की ओर' और जिनको जीवन में विकास करना है उनको 'जीवन विकास' पुस्तक पहुँचायें।

(४) ज्ञान : आत्मा-परमात्मा और प्रकृति का ज्ञान पाने से भी आत्मबल बढ़ता है। जब सद्गुरु सत्संग से आंतरिक ज्ञान की ज्योति प्रज्वलित कर देते हैं तो वह पापों को जलाकर जीवन में प्रकाश, शांति और माधुर्य ले आती है।

(५) सत्यस्वरूप परमात्मा का चिंतन : 'जो साक्षी है, सत् है, चेतन है; जो कभी मरता नहीं, बिछुड़ता नहीं और बेवफाई नहीं कर सकता, उस परमात्मा के साथ मेरा नित्य योग है और मरने, बिछुड़ने, बेवफाई करनेवाले संसार और शरीर के साथ नित्य वियोग है।' - ऐसे चिंतन से भी आत्मबल विकसित होता है।

(६) श्रद्धा : भगवान, भगवत्प्राप्त महापुरुष, शास्त्र, गुरुमंत्र और अपने-आप पर श्रद्धा आत्मविकास व परम सुख की अमोघ कुंजी है।

(७) ईश्वरीय विकास : सत्संग, भगवन्नाम-जप, ध्यान एवं व्रत-उपवास से ईश्वरीय विकास होता है। ईश्वरीय अंश विकसित होने पर समता, नम्रता, प्रसन्नता, उदारता, परोपकार, आत्मबल आदि दैवी गुण स्वाभाविक ही आ जाते हैं। (क्रमशः) ❐

हे युवान ! गुलाम नहीं स्वामी बनो

मैकाले कहा करता था : 'यदि इस देश को हमेशा के लिए गुलाम बनाना चाहते हो तो हिन्दुस्तान की स्वदेशी शिक्षा-पद्धति को समाप्त कर उसके स्थान पर अंग्रेजी शिक्षा-पद्धति लाओ। फिर इस देश में शरीर से तो हिन्दुस्तानी लेकिन दिमाग से अंग्रेज पैदा होंगे। जब वे लोग इस देश के विश्वविद्यालय से निकलकर शासन करेंगे तो वह शासन हमारे हित में होगा।' यह मैकाले का सपना था। आश्चर्य है कि मैकाले शिक्षा-पद्धति से प्रभावित भारतीय युवान आज खुद ही अपने को गुलामी, अनैतिकता, अशांति देनेवाले के सपनों को साकार करने में लगा है।

अंग्रेजी शिक्षा-पद्धति के बढ़ते कुप्रभावों से गांधीजी की यह बात प्रत्यक्ष हो रही है कि ''विदेशी भाषा ने बच्चों को रट्टू और नकलची बना दिया है तथा मौलिक कार्यों और विचारों के लिए सर्वथा अयोग्य बना दिया है।'' अंग्रेजी भाषा और मैकाले शिक्षा-पद्धति की गुलामी का ही परिणाम है कि आज के विद्यार्थियों में उच्छृंखलता, अधीरता व मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

ऐसी अंग्रेजी शिक्षा से प्रभावित श्री अरविंदजी के विद्यार्थी राजाराम पाटकर को अपनी स्वतंत्र भाषा छोड़कर अंग्रेजी भाषा पर प्रभुत्व पाने का शौक हुआ। एक दिन मौका देखकर उसने श्री अरविंद से पूछा : ''सर ! मुझे अपनी अंग्रेजी सुधारनी है, अतः मैं मैकाले पढ़ूँ ?''

श्री अरविंदजी एक देशभक्त तो थे ही, साथ ही भारत की सांस्कृतिक ज्ञान-धरोहर की महिमा का अनुभव किये हुए योगी भी थे। भारत में रहकर जिस थाली में खाया उसीमें छेद करनेवाले अंग्रेजों की कूटनीति को वे जानते थे। जिनका एकमात्र उद्देश्य भारतीय जनता को प्रलोभन देकर बंदर की तरह जिंदगीभर अपने इशारों पर नचाना था, ऐसे अंग्रेजों की नकल उनके विद्यार्थी करें यह श्री अरविंद को बिल्कुल पसंद नहीं था। उन्होंने स्वयं भी अंग्रेजों की अफसरशाही नौकरी से बचने के लिए आई.सी.एस. जैसी पदवी के लिए लैटिन और ग्रीक भाषा में सर्वोच्च अंक प्राप्त करने पर भी घुड़सवारी की परीक्षा तक नहीं दी थी।

श्री अरविंद का मानना था कि हर व्यक्ति को अपनी सुषुप्त शक्तियों को जगाना ही चाहिए। उन्होंने कड़क शब्दों में कहा : ''किसीके गुलाम मत बनो। तुम स्वयं अपने स्वामी बनो।''

उसकी सोयी चेतना जाग उठी। अपने सच्चे हितैषी के मार्गदर्शन को शिरोधार्य कर राजाराम ने मैकाले का अनुसरण नहीं किया। यही कारण था कि वह अपनी मौलिक प्रतिभा को विकसित कर पाया। यदि मैकाले का अनुसरण करता तो शायद वह मात्र एक नकलची रह जाता।

मैकाले पद्धति से ऊँची शिक्षा प्राप्त करके भी अपने जीवन को संतृप्त न जानकर गांधीजी ने भारतीय शास्त्रों व विवेकानंदजी ने सद्गुरु की शरण लेकर अंग्रेजों की इस पद्धति को निरर्थक साबित कर दिया।

भारत के युवानों को गर्व होना चाहिए कि वे ऐसी भारत माँ की सौभाग्यशाली संतान हैं, जहाँ शास्त्रों एवं सद्गुरुओं का मार्गदर्शन सहज-सुलभ है। आज ही प्रण कर लो कि हम अंग्रेजों की गुलामी नहीं करेंगे, भारतीय शिक्षा-पद्धति ही अपनायेंगे। अपने ऋषियों-महापुरुषों द्वारा चलायी गयी सर्वोत्कृष्ट गुरुकुल शिक्षा-पद्धति अपनाकर जीवन को महान और तेजस्वी बनायेंगे, समग्र विश्व में अपनी संस्कृति की सुवास फैलायेंगे। ❐

कठिन-से-कठिन और सुगम-से-सुगम साधन : भगवन्नाम-जप

- पूज्य बापूजी

'ऐसा कौन-सा साधन है जो सुगम-से-सुगम और कठिन-से-कठिन है ? उत्तम-से-उत्तम पद दिला सके और सुगम-से-सुगम हो, ऐसा साधन कौन-सा है ?' ऐसा मन से पूछो, खोजो।

सबसे सुगम और सबसे कठिन साधन है **'जप'**। गुरुमंत्र का जप सुगम-से-सुगम और कठिन-से-कठिन है। अगर उसकी महत्ता समझते हो, उसमें रसबुद्धि रखते हो, उसमें सर्वोपरि ऊँचाइयों की समझ रखते हो तो तुम्हारे लिए गुरुमंत्र-जप, नाम की कमाई सुगम-से-सुगम हो जायेगी और ऊँचे-में-ऊँची पदवी तक पहुँचा देगी। अगर भगवन्नाम की, गुरुमंत्र की कद्र नहीं जानते हो तो कठिन-से-कठिन है, मन नहीं लगेगा।

संत कबीरजी को एक मजदूर कहता है : ''बाबाजी ! मैं पत्थर कूटूँगा, खेत-खली में मजदूरी करूँगा लेकिन यहाँ बैठकर रामनाम हम नहीं कर सकते महाराज !'' कठिन-से-कठिन है उनके लिए। और जिसके मन को ललक लग गयी, जो नाम की कमाई का महत्त्व समझ गया उसके लिए भगवान का नाम सुगम-से-सुगम है।

जबहि नाम हृदय धर्‌यो, भयो पाप को नाश।
जैसे चिनगी आग की, पड़ी पुराने घास॥

जैसे आग की चिनगारी घास को जला देती है, ऐसे ही नामजप पाप-वासनाओं को, कुकर्म के आकर्षणों को जलाकर भगवद्‌रस, भगवत्शांति, भगवन्माधुर्य और भगवत्प्रेम से मनुष्य को पावन कर देता है।

प्रो. तीर्थराम इतना मानसिक जप करते थे कि एक बार सोते समय उनके श्वासोच्छ्वास और रोमकूपों में भी नाम के आंदोलन उभर आये।

पूरन सिंह घबराया : ''तीर्थराम ! तीर्थराम !! आपको कुछ हो गया भाई !''

''क्या हुआ ?''

''ओहो ! आपके शरीर से ॐकार की ध्वनि निकल रही है।''

प्रो. तीर्थराम नाचे कि ''मैं तीर्थराम नहीं, अब तो मैं स्वयं तीर्थ बन गया। जहाँ जाऊँगा वहाँ भक्ति, शांति, आनंद और माधुर्य बाँटूँगा। मैं तो चलता-फिरता तीर्थ बन गया।''

स्थावर तीर्थ में नहाने को जाना पड़ता है पर संत बन जाते हैं 'जंगम तीर्थ', चलते-फिरते तीर्थ ! जहाँ जायें वहाँ तीर्थ का माहौल ! **तीर्थीकुर्वन्ति तीर्थानि।**

पूर्ण स्वभाव में जिनकी पहुँच और प्रीति हो गयी है, ऐसे महापुरुष तो तीर्थ बनानेवाले हो जाते हैं। आज तक जो तीर्थ हुए हैं, वे या तो भगवान के प्राकट्य से या तो भगवद्-तत्त्व की कमाई जिनकी प्रकट हो गयी, पूरी हुई, उन महापुरुषों की चरणरज से बने हैं। ऐसे संतों के प्रभाव से ही हरिद्वार की 'हर की पौड़ी' विशेष तीर्थ बन गयी है।

जप करते समय यदि मन भटके तो भटकने दो, डरो मत ! जप में इतनी शक्ति है कि जप अधिक होने पर वह मन को एकाग्र होने में सहाय करेगा और मन अपने-आप पवित्र होगा। 'शरीर हमारा नहीं है; शरीर तो प्रकृति का है, मर जायेगा। धन और मकान भी यहाँ रह जायेगा। लेकिन मेरा आत्म-हरि मेरे को छोड़ नहीं सकता और मैं उसको छोड़ नहीं सकता। वह हमारा परम हितैषी है।'- इस भाव से दृढ़ श्रद्धा, विश्वास एवं निष्ठा पूर्वक भगवन्नाम-जप, भगवद्ध्यान, भगवद्-विश्रांति में लग जाओ तो भगवन्मय हो जाओगे। **ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर...** ❐

आप घर को क्या बनाना पसंद करेंगे ?

भक्त को जो सुख-शांति होती है, वह विकारी आदमी को नहीं होती । एक ही दफ्तर में दो व्यक्ति काम करते थे । दोनों की बहनों की शादी हो गयी । कुछ समय बाद योगानुयोग से दोनों भाइयों के घर उनकी विवाहिता बहनें ससुराल से निराश होकर लौट आयीं ।

एक व्यक्ति भगवद्भक्तिवाला प्रेमी भाई है और दूसरा संसार का वासनावान है । बहन घर पर आयी है तो उसको देखकर दूसरा भाई आँखों से आग उगलते हुए कहता है : ''जीजाजी कब आयेंगे ? हमारा ही गुजारा पूरा नहीं होता... ।'' भाभी अलग ताने मारती है । उस बेचारी बहन की हालत दयनीय हो जाती है । और पहला व्यक्ति जो भगवान के रास्ते जाता है, वह कहता है : ''बहन ! देखो, जीजाजी का स्वभाव ऐसा-वैसा हुआ है । तू डर मत । यह घर भी तो तेरा है ! तू दो रोटी खायेगी तो मेरा क्या खूटनेवाला है ! थोड़ा आराम से रह, भजन कर और गुरुजी ने जो मंत्र बताया है वह जप तो जीजाजी का स्वभाव बदल जायेगा । अपने-आप लेने आयेंगे । अब तू उनकी याद में रोती रहेगी अथवा मुकदमा दायर करने का सोचेगी तो अपने लिए अच्छा नहीं ।''

दूसरा अपनी बहन को बोलता है : ''तू मुकदमा दायर कर, मर, चाहे दूसरी शादी कर लेकिन हमारे ऊपर से खर्चा हटा ।''

दोनों व्यक्ति बहनों को खिलाते-पिलाते हैं लेकिन एक खिलाकर अपना पुण्यमय परिचय देता है । बहन, भाई, भाभी सभीको शांति है, कुटुम्ब में आनंद है और दूसरी ओर बहन भी अशांत है, भाभी भी अशांत है, खुद भाई भी अशांत है क्योंकि उसके जीवन में सांसारिक धन की वासना की प्रधानता है, बाहर का गणित है । जबकि पहलेवाले के जीवन में धर्म की प्रधानता है, अंदर का गणित है । वह बहन को समझाता है : ''अच्छे-बुरे दिन सबके आते हैं । भगवान ने हमें बहन की सेवा का मौका दिया है । और जीजाजी का हम बुरा क्यों सोचें बहन !''

बहन बोली : ''नहीं, मैं भी बुरा तो नहीं सोचती लेकिन उन्होंने ऐसा किया यह सोचकर कभी-कभी दुःख होता है ।''

''अब दुःख बनाओ चाहे सुख बनाओ अथवा दोनों को सपना समझकर भगवान को अपना बनाओ, तेरे हाथ की बात है न बहन !''

''भैया ! तुम्हारे जैसे सत्संगी भाई सबको मिलें ।''

दूसरी बहन आँसू बहा रही है : ''मैं तो मर जाऊँ, आत्महत्या करूँ । मैं वहाँ की आग से निकलकर इधर भट्ठे में आ गयी हूँ । दिनभर भाभी ताने मारती है और सुबह-शाम भैया तुम भी मेरे को सताते हो ।''

एक भाई वासना की प्रधानता से जीता है और दूसरा धर्म की प्रधानता से । एक के घर में नरक का वातावरण है तो दूसरे के घर में भक्ति का वातावरण, समझ की सुवास है । उम्र, आय और पदवियाँ दोनों भाइयों की एक हैं पर सत्संग जिसको प्राप्त है वह स्वर्ग-नरक से पार परमात्म-विश्रांति में पहुँचता है । ऐसे व्यक्ति धन्य हैं !

एक दिन निगुरे भाई ने सत्संगी भाई से पूछा : ''मुझे पता चला कि आपकी बहन भी ससुराल छोड़कर घर आयी हुई है... तब तो आपका घर भी अशांति से भर गया होगा ।''

सत्संगी भाई बोला : ''देखिये, परिस्थितियाँ स्वर्ग, नरक या नंदनवन नहीं बनातीं । इनका सर्जन होता है हमारी समझ से । जिससे **(शेष पृष्ठ १७)**

यौवन का मूल : संयम-सदाचार

- पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

बाहर का जीवन भले सीधा-सादा हो लेकिन जिसने यौवनकाल में अपने यौवन की सुरक्षा की है, वह चाहे जो भी संकल्प करे और उसमें लगा रहे तो देर-सवेर वह सफलता के सिंहासन पर पहुँच जाता है और यदि परमात्मा को पाने का संकल्प करे तो अपने परमात्मप्राप्तिरूपी लक्ष्य को प्राप्त कर ही लेता है। वह अविनाशी पद को पाकर मुक्त हो जाता है। फिर तो जिस पर उसकी नजर पड़ेगी, वह भी धर्मात्मा होकर अपने कुल का उद्धार कर सकता है, इतना वह महान हो जाता है।

धन्वंतरि महाराज ने अपने शिष्यों से कहा : ''हे वत्सो ! तुमको जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल होना हो तो उसके दो सूत्र हैं : संयम और सदाचार।''

ये दो ऐसे हथियार हैं जो तुम्हें हर क्षेत्र में विजय दिलवा देंगे। अगर इन दोनों से गिरे तो फिर चाहे तुम्हारे पास कितनी भी सम्पत्ति हो, कितने भी प्रमाण-पत्र हों फिर भी मजदूर की नाईं जीवन की गाड़ी घसीटते-घसीटते मर जाओगे।

अतः आज तक जो हो गया सो हो गया, जो बीत गया सो बीत गया... आज दृढ़ संकल्प करो कि 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश और पुरुषार्थ परम देव पुस्तकों के दो पृष्ठ रोज पढ़ेंगे।' फिर देखो, तुम्हारा जीवन कितना महान हो जाता है ! जैसे पक्षी दो पंखों से उड़ान भरता है, वैसे ही तुम भी संयम और सदाचार इन दो पंखों से उड़ान भरकर अपने लक्ष्य तक पहुँचने में सफल हो जाओगे।

स्वप्न में भी यदि बुरे विचार आ जायें तो 'हरि ॐ... ॐ... ॐ... हे हरि ! हे प्रभु ! ॐ ॐ... नारायण...' यह भगवन्नाम की गदा मारकर उन्हें भगा देना। 'मैं भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं... मेरे साथ परमेश्वर हैं, मेरे साथ गुरुदेव की कृपा है...' - ऐसा विचार करोगे तो बड़ी मदद मिलेगी। गुरु के सान्निध्य एवं मार्गदर्शन से विषय-विकारों से, विघ्न-बाधाओं से छुटकारा पाने की कुंजियाँ प्राप्त होती हैं।

शाबाश वीर ! शाबाश !! उठो... हिम्मत करो। हताशा-निराशा को परे फेंको। असम्भव कुछ नहीं, सब सम्भव है।

वो कौन-सा उकदा है जो हो नहीं सकता ?
तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता ॥
छोटा-सा कीड़ा पत्थर में घर करे।
इन्सान क्या दिले-दिलबर में घर न करे ?

परमात्मा हमारे साथ है, परमात्मा की शक्ति हमारे साथ है, सद्गुरु की कृपा हमारे साथ है फिर किस बात का भय ? कैसी निराशा ? कैसी हताशा ? कैसी मुश्किल ? मुश्किल को मुश्किल हो जाय ऐसा आत्मखजाना हमारे पास है। संयम और सदाचार - ये दो सूत्र अपना लो बस... ! ❐

(पृष्ठ १६ से 'आप घर को क्या बनाना पसंद करेंगे ?' का शेष)

जीवन की वास्तविकता समझ में आ जाय और हमारी बुद्धि अपने अनुभव एवं महापुरुषों के अनुभव से लाभ उठाने के लिए प्रेरित हो जाय उसका नाम है सत्संग। वही तुम्हारे जीवन को आनंदमय बना सकता है, और कोई उपाय नहीं है।''

दूसरे मित्र ने भी सत्संग और दीक्षा द्वारा अपने जीवन को सुख-शांतिमय बना लिया। समय पाकर प्रारब्धानुरूप जो होना था वह हुआ किंतु दोनों के जीवन में शांति एक-सी बनी रही। सत्संगी के प्रभाव से मनमुख के जीवन में भी सूझबूझ और शांति का प्रसाद प्रकट हुआ। ❐

सबके आदर्श श्रीराम

- पूज्य बापूजी

(श्रीराम नवमी : १९ अप्रैल)

निर्गुण-निराकार परब्रह्म परमात्मा ही दुष्टों के दमन एवं सज्जनों के रक्षार्थ इस पावन धरा पर पुण्यसलिला सरयू नदी के तट पर स्थित अवधपुरी में सगुण-साकार होकर श्रीराम के रूप में चैत्र शुक्ल नवमी को ग्रीष्म ऋतु के मध्याह्न की धधकती धूप में अवतरित हुए। संसार-ताप से तप्त जीवों को, मर्यादा भूलकर राग-द्वेष और ईर्ष्या की अग्नि में जलनेवाले मानव को मर्यादा से जीकर शीतलता पाने का संदेश देनेवाला जो अवतार है, वही मर्यादापुरुषोत्तम श्रीराम अवतार है ।

लाखों-लाखों वर्ष हो गये लेकिन श्रीराम अभी भी जनता के हृदयपटल से विलुप्त नहीं हुए। क्यों ? क्योंकि श्रीराम का आदर्श जीवन, आदर्श चरित्र उस जीवन की कहानी है जो सब मानव व्यतीत कर रहे हैं। 'रामायण' में वर्णित आदर्श चरित्र विश्वसाहित्य में मिलना दुर्लभ है। **आदर्श पुत्र** देखना हो तो श्रीरामजी हैं । राज्याभिषेक करते-करते पिता ने वनवास दिया तो उसे भी श्रीरामजी ने सहर्ष स्वीकार किया ।

श्रीराम के वनवास का मुख्य कारण - मंथरा के लिए भी श्रीराम के हृदय में विशाल प्रेम है । रामायण का कोई भी पात्र तुच्छ नहीं है, हेय नहीं है । श्रीराम की दृष्टि में तो रीछ और बंदर भी तुच्छ नहीं हैं। जामवंत, हनुमान, सुग्रीव, अंगदादि सेवक भी उन्हें उतने ही प्रिय हैं जितने भरत, शत्रुघ्न, लखन और माँ सीता। माँ कौशल्या एवं सुमित्रा जितनी प्रिय हैं, उतनी ही शबरी श्रीराम को प्यारी लगती है ।

आदर्श शिष्य, आदर्श गुरुभक्त देखना हो तो श्रीरामजी को देखो :

प्रातकाल उठि कै रघुनाथा ।
मातु पिता गुरु नावहिं माथा ॥
गुर तें पहिलेहिं जगतपति जागे रामु सुजान॥

(श्री रामचरित. बा.कां. : २०४.४, २२६)

गुरु-आश्रम में रामजी गायें चराने जाते हैं, बुहारी करते हैं, अतिथियों की सेवा करते हैं, उनका स्नेह से सम्मान करते हैं । उनके जैसा **आदर्श सेवक** मिलना दुर्लभ है ।

आदर्श भ्राता देखना हो तो श्रीराम हैं। 'भरत को राज्य मिलेगा' यह सुनकर श्रीराम अत्यंत हर्षित होते हैं और लक्ष्मण को शक्तिबाण लग जाने पर अत्यंत कारुणिक विलाप करते हैं । बाल्यकाल में खेल-खेल में भी श्रीराम ने स्वयं हार स्वीकार कर भरत को जिताया है । कैसा आदर्श है उनका भ्रातृप्रेम !

आदर्श पति देखना हो तो श्रीरामजी हैं । पत्नी के लिए दर-दर की ठोकरें खा रहे हैं । वृक्षों, लताओं से अपनी प्रिया सीता का पता पूछ रहे हैं और सीता की खोज में यत्र-तत्र-सर्वत्र वानरों को भेज रहे हैं। शत्रु भी जिनका गुणगान किये बिना नहीं रह सकते, ऐसे श्रीरामचन्द्रजी हैं ! रणभूमि में आखिरी श्वास गिनता हुआ रावण जब संसार से अलविदा हो रहा था तब श्रीरामचन्द्रजी अपने शिविर में अश्रुपूरित नेत्रों से शोकमग्न बैठे हुए थे। लक्ष्मणजी ने आकर पूछा : ''भैया ! हमें विजय प्राप्त हुई है फिर भी आपकी आँखें गीली क्यों हैं ?''

श्रीराम कहते हैं : ''लखन ! आज धरती से एक महान योद्धा रावण जा रहा है।''

हे राम ! कैसा है आपका हृदय !

लक्ष्मणजी : ''हे प्रभु ! यह क्या कह रहे

हैं ? सीताजी का अपहरण करनेवाले के लिए, इतना-इतना मौका दिया सुधरने एवं समझौते का फिर भी एक भी बात न माननेवाले उस नराधम के लिए आप रो रहे हैं ?''

रामजी : ''परनारी-हरण के उस दोष के अलावा लंकेश में बहुत सारे गुण भी थे। लखन ! आज इस धरती से एक पंडित, विद्वान, शिवभक्त और एक महान योद्धा लंकाधिपति रावण प्रयाण कर रहा है।''

लक्ष्मणजी चकित हो गये और भागे रणभूमि की ओर जहाँ रावण भूमि पर पड़ा आखिरी साँसें गिन रहा है। उसके पास जाकर बोले : ''हे लंकेश ! श्रीरामचन्द्रजी तुम्हारी विदाई में आँसू बहा रहे हैं।''

लक्ष्मणजी को था कि रावण श्रीराम की महिमा को नहीं जानता लेकिन रावण जानता था। रावण का पुराना नाता था श्रीराम से और श्रीराम का अनादिकाल से नाता है प्राणिमात्र से । सबके आत्मस्वरूप श्रीराम ही हैं।

लक्ष्मणजी की बात सुनकर रावण छिन्न-भिन्न हुए तन से, कटी भुजाओं से जैसे-तैसे हाथ जोड़ता है और पलकें झुका के टूटी-फूटी वाणी में कहता है : ''तभी तो वे... श्रीराम... हैं। मेरा... श्रीराम... को... बार-बार... प्र...णा...म... है... !''

जिन श्रीराम के तीरों से लंकेश छिन्न-भिन्न हुआ है, जिन श्रीराम के सेवक ने लंका में आग लगायी है, उन श्रीराम के लिए रावण के हृदय में कितना आदर है ! कैसे रहे होंगे रामायण के वे राम !

आदर्श राजा देखना हो तो श्रीराम हैं। प्रजा के संतोष व विश्वास-सम्पादन के लिए श्रीरामजी राज्यसुख, राज्यवैभव और गृहस्थसुख का त्याग करने में भी संकोच नहीं करते। राज्य चलाने के लिए श्रीरामजी प्रजा से कर तो लेते हैं किंतु यह ध्यान में रखकर कि प्रजा पर बोझ न बढ़े और कर का धन अपने उपभोग के लिए नहीं वरन् प्रजा की सेवा में उपयोग के लिए ही व्यय हो।

कोई १००-१०० गलतियाँ करता है फिर भी भीतर से श्रीरामजी उसके प्रति घृणा नहीं रखते और किसीके पास केवल एक सद्गुण ही हो तो भी श्रीरामजी उसको भूलते नहीं हैं।

यहाँ तक कि तपस्वी, यति और योगियों के लिए भी श्रीराम आदर्श हैं। आदर्श श्रोता भी श्रीराम ही हैं। वसिष्ठजी महाराज के श्रीचरणों में विनम्र भाव से बैठकर सत्संग-श्रवण करते हैं और कहते हैं : ''हे मुनिशार्दूल ! आपके वचन कानों के भूषण हैं, जिन्हें सुनकर मन अघाता नहीं । गुरुवर ! आपको तो श्रम पड़ता है लेकिन मुझे तो आपके वचन ऐसे लगते हैं मानो चकोर के लिए चन्द्रमा और मीन के लिए नीर।''

...और **आदर्श वक्ता** देखना हो तो वे भी श्रीराम ही हैं । रामजी जब बोलते हैं, मधुर, सारगर्भित, सांत्वनाप्रद बोलते हैं, आप अमानी हो के एवं दूसरों को मान देकर बोलते हैं । **विनम्रता की मूर्ति** देखनी हो तो श्रीरामचन्द्रजी हैं। परशुरामजी खूब क्रोधित होकर बोलते हैं फिर भी श्रीराम बड़ी विनम्रता से कहते हैं : ''मैं दशरथनंदन राम हूँ और आप तो श्री परशुरामजी हैं, महेन्द्र पर्वत पर तप करते हैं । दास राम आपको प्रणाम करता है !''

हद कर दी रामावतार ने ! आदर्श पुत्र, आदर्श भ्राता, आदर्श पति, आदर्श राजा, आदर्श शिष्य... जितने भी आदर्श हैं, वे सारे आदर्श यदि किसीमें हैं तो श्रीरामावतार में हैं। श्रीरामजी स्थितप्रज्ञ हैं, जीवन्मुक्त हैं, साक्षीस्वरूप हैं । **वे कभी सुखी नहीं होते और कभी दुःखी नहीं होते वरन् सदैव सुख और दुःख के साक्षी रहते हैं।**

रामनवमी का संदेश कर्तव्य पर भावनाओं की बलि देने का है । यह प्रेमास्पद में हमारी अभेदता की स्मृति जगानेवाला पर्व है । यह आदर्श मानव बनने की प्रेरणा देनेवाला एवं 'प्रत्येक जीव ईश्वर का ही अंश है' - यह बतानेवाला पर्व है । श्रीराम का पावन चरित्र मानवमात्र के लिए आदर्श है। ❐

मदर टेरेसा : कर्म से नहीं, मीडिया से बनी संत

कनाडा की मोंट्रियल यूनिवर्सिटी के सर्ज लैरिवी, जेनेवीव चेनार्ड तथा ओटावा यूनिवर्सिटी के कैरोल सेनेचाल इन शोधकर्ताओं ने मदर टेरेसा पर किये गये शोध के द्वारा ईसाई सेवाभाव के खोखलेपन को उजागर किया है। रिपोर्ट में, जिसके मुख्य निष्कर्ष विश्वभर के समाचार-पत्रों में छपे हैं, कहा गया है कि मदर टेरेसा 'संत' नहीं थीं।

शोध-टीम का नेतृत्व कर रहे प्रो. लेरिवी ने कहा : ''नैतिकता पर होनेवाली एक विचारगोष्ठी के लिए परोपकारिता के उदाहरणों की खोज करते हुए हमारी नजर कैथोलिक चर्च की उस महिला के जीवन व क्रियाकलापों पर पड़ी, जो मदर टेरेसा के नाम से जानी जाती हैं और जिनका वास्तविक नाम एग्नेस गोंक्स्हा था। हमारी उत्सुकता बढ़ गयी तथा हम और अधिक अनुसंधान करने के लिए प्रेरित हुए।''

तथ्यों ने किया मदर टेरेसा की झूठी महिमा का पर्दाफाश

मदर टेरेसा के बारे में पूर्व-प्रकाशित लगभग सम्पूर्ण (९६%) साहित्य का अध्ययन करने के पश्चात् शोधकर्ताओं ने पाया कि तथ्यों से मदर टेरेसा की झूठी महिमा की पोल खुल जाती है। मदर टेरेसा की छवि असरदार मीडिया-प्रचार के कारण थी, न कि किसी अन्य कारण से। वेटिकन चर्च ने मदर टेरेसा को जो 'धन्य' (beatified) घोषित किया वह खाली होती हुई चर्चों की ओर लोगों को आकर्षित करने के लिए था। वेटिकन चर्च ने मदर टेरेसा को 'धन्य' घोषित करते समय रोगियों की सेवा के उनके संदेहास्पद ढंग, रोगियों की पीड़ा कम करने के स्थान पर उस पर गौरव अनुभव करने की विचित्र प्रवृत्ति, उनके संदिग्ध प्रकार के राजनेताओं से संबंध और उनके द्वारा एकत्रित प्रचुर धनराशि के संशयास्पद उपयोग - इन सभी तथ्यों को नजरअंदाज किया।

किसी मिशनरी को 'धन्य' घोषित करने के लिए उसके निधन के बाद एक चमत्कार का होना आवश्यक माना जाता है। मदर टेरेसा के चमत्कार का पर्दाफाश करते हुए साइंस एंड रेशनलिस्ट एसोसिएशन ऑफ इंडिया के जनरल सेक्रेटरी श्री प्रबीर घोष ने कहा कि 'एक आदिवासी महिला मोनिका बेसरा को पेट में टीबी का ट्यूमर था और उसने मदर की प्रार्थना की और मदर का फोटो पेट पर रखा, जिससे वह स्वस्थ हो गयी यह बात बकवाद है। उस महिला के चिकित्सक डॉक्टर तरुण कुमार बिस्वास और डॉक्टर रंजन मुस्ताफी ने कहा कि उसने ९ महीने तक टीबी का उपचार किया था, जिससे वह महिला स्वस्थ हुई थी।'

वित्तीय अपारदर्शिता व सिद्धांतहीनता

मदर टेरेसा पीड़ितों के लिए प्रार्थना करने में उदार किंतु उनके नाम पर एकत्रित अरबों रुपयों को खर्च करने में कंजूस थीं। अनेक बार आयी बाढ़ जैसी आपदाओं तथा 'भोपाल गैस त्रासदी' के समय उन्होंने प्रार्थनाएँ तो बहुत कीं लेकिन अपनी फाउंडेशन से कोई आर्थिक सहायता प्रदान नहीं की। उनके द्वारा चलाये जा रहे अस्पतालों की हालत दयनीय पायी गयी।

मदर टेरेसा के १०० से अधिक देशों में ५१७ मिशन यानी 'मरणासन्न व्यक्तियों के घर' (Homes for the dying) थे। गरीब रोगी इन मिशनों में आते थे। कोलकाता में इन मिशनों की जाँच करनेवाले डॉक्टरों ने पाया कि उन रोगियों में से दो-तिहाई की ही डॉक्टरी इलाज मिलने की आशा पूर्ण हो पाती थी, शेष एक-तिहाई इलाज के अभाव में मृत्यु का ही इंतजार करते थे। डॉक्टरों ने पाया कि इन मिशनों में सफाई का अभाव, यहाँ तक कि गंदगी थी; सेवा-शुश्रूषा, भोजन तथा दर्दनाशक दवाइयों का अभाव था। पूर्व में भी चिकित्सा-जगत के सुप्रतिष्ठित जर्नलों (पत्रिकाओं) - 'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल' व 'लैन्सेट' ने इन मरणासन्न व्यक्तियों के घरों की दुर्दशा को उजागर किया था। 'लैन्सेट' ने सम्पादकीय में यहाँ तक कहा कि 'ठीक हो सकनेवाले रोगियों को

भी लाइलाज रोगियों के साथ रखा जाता था और वे संक्रमण तथा इलाज न होने से मर जाते थे ।'

इन सबके लिए धन का अभाव जैसा कोई कारण नहीं था । प्रो. लेरिवी कहते हैं कि 'अरबों रुपये 'मिशनरीज ऑफ चैरिटी' के अनेकों बैंक खातों में जमा किये जाते थे किंतु अधिकांश खाते गुप्त रखे जाते थे ।... जैसी कृपणता से मदर टेरेसा द्वारा स्थापित कार्य चलाये गये, सवाल उठता है कि गरीबों के लिए इकट्ठा किये गये करोड़ों डॉलर गये कहाँ ?' पत्रकार क्रिस्टोफर हिचेंस के अनुसार **धन का उपयोग मिशनरी गतिविधियों के लिए होता था ।**

शोधकर्ताओं के अनुसार धन कहीं से भी आये, टेरेसा उसका स्वागत करती थीं। हैती (Haiti) देश की भ्रष्ट व तानाशाह सरकार से प्रशस्ति-पत्र तथा धन प्राप्त करने में उन्हें कोई संकोच नहीं हुआ । मदर टेरेसा ने चार्ल्स कीटिंग नामक व्यक्ति से, जो कि 'कीटिंग फाइव स्कैंडल' नाम से जानी जानेवाली धोखाधड़ी में लिप्त था, जिसमें गरीब लोगों को लूटा गया था, १२.५० लाख डॉलर (६.७५ करोड़ रु.) लिये और उसके गिरफ्तार होने से पूर्व तथा उसके बाद उसको समर्थन दिया ।

''क्रॉस पर चढ़े जीसस की तरह बीमार भी सहे पीड़ा'' - मदर टेरेसा

जो लोग मदर टेरेसा को निर्धनों का मसीहा, गरीबों की मददगार, दया-करुणा की प्रतिमूर्ति कहते हैं, वे मदर टेरेसा का यह असली चेहरा देखकर तो सहम ही जायेंगे - शोधकर्ताओं के अनुसार मदर टेरेसा को गरीब-पीड़ितों को तड़पते देखकर सुंदर (beautiful) लगता था । क्रिस्टोफर हिचेंस की आलोचना के प्रत्युत्तर में मदर टेरेसा ने कहा था : ''निर्धन लोगों के अपने दुर्भाग्य को स्वीकार कर ईसा मसीह के समान पीड़ा सहन करने में एक सुंदरता है । इनके पीड़ा सहन करने से विश्व को लाभ होता है ।''

हिचेंस बताते हैं कि एक इंटरव्यू में मंद मुस्कान के साथ मदर टेरेसा कैमरे के सामने कहती हैं कि ''मैंने उस रोगी से कहा : तुम क्रॉस पर चढ़े जीसस की तरह पीड़ा सह रही हो, इसलिए जीसस जरूर तुम्हें चुम्बन कर रहे होंगे ।'' टेरेसा की इस मानसिकता का प्रत्यक्ष परिणाम दर्शानेवाला तथ्य पेश करते हुए रेशनेलिस्ट इंटरनेशनल के अध्यक्ष सनल एडामारुकु लिखते हैं : 'वहाँ रोगियों को दवा के अभाव में खुले घावों में रेंगते कीड़ों से होनेवाली पीड़ा से चीखते हुए सुना जा सकता था ।'

शोधकर्ताओं के अनुसार जब खुद मदर टेरेसा के इलाज की बारी आयी तो टेरेसा ने अपना इलाज आधुनिकतम अमेरिकी अस्पताल में करवाया ।

इस प्रकार ईसाई मिशनरियों के सेवाभाव के खोखलेपन के साथ उनके वैचारिक दोमुँहेपन एवं विकृत अंधश्रद्धा को भी शोधकर्ताओं ने दुनिया के सामने रख दिया है ।

ईसाई धर्म में जीवित अवस्था में किसीको संत नहीं माना जाता । प्रारम्भ में तो अन्य धर्म के साथ युद्ध में जो शहीद हो गये थे, उनको ईसाई लोग संत मानते थे। बाद में अन्य विशिष्ट मिशनरियों एवं अन्य कार्यकर्ताओं को पोप के द्वारा उनके देहांत के बाद उनके ईश्वरीय प्रेम की प्राप्ति का दावा किसी बिशप के द्वारा करने पर और उस पर विवाद करने के बाद कम-से-कम एक चमत्कार के आधार पर संत घोषित करने की प्रथा चल पड़ी । इसलिए ईसाई संतों को कोई आध्यात्मिक महापुरुष नहीं मान सकते । जिनको ईश्वर प्राप्त नहीं हुआ है ऐसे पोप के द्वारा जिसे संत घोषित किया जाता हो वह महापुरुष नहीं हो सकता । इस प्रकार सनातन धर्म के संतों में और ईसाई संतों में बड़ा अंतर है । फिर भी भारत के मीडिया द्वारा विधर्मी पाखंडियों को आदरणीय संत के रूप में प्रचारित करने और लोक-कल्याण में रत भारत के महान संतों को आपराधिक प्रवृत्तियों में संलग्न बताकर बदनाम करने का एकमात्र कारण यह है कि अधिकांश भारतीय मीडिया ईसाई मिशनरियों के हाथ में है और वे लाखों-करोड़ों डॉलर लुटाकर भी हिन्दू धर्म को बदनाम करते हैं ।

(संदर्भ : DNA, Times of india, www.wsfa.com etc.)

तुम सम कौन महान परम गुरु ?

संसार-वृक्ष का छेदन करने का एकमात्र उपाय बताते हुए भगवान श्रीकृष्ण उद्धवजी से कहते हैं : ''हे उद्धव ! भिन्न-भिन्न प्रकार के कोटि साधन करने पर भी सद्गुरु का भजन नहीं किया तो संसार-वृक्ष का छेदन नहीं हो सकता । जैसे शूरों की शक्ति शत्रु का नाश करनेवाली होती है, वैसे ही संसार-वृक्ष का विनाश करनेवाली केवल एक गुरुभक्ति ही है । पापों का नाश करने में जैसे गंगाजल समर्थ है वैसे ही गुरुभक्ति ही संसार-भय को भस्म करती है, यह निश्चयपूर्वक ध्यान में रखो । मरते समय अगर अमृतपान कराया जाय तो मृत्यु का ही मरण हो जाता है, ऐसे ही गुरुभजन करने से जन्म-मरण की ही मृत्यु हो जाती है । जैसे अंतकाल में अकस्मात् 'हरि' कहने से यमदूत भाग जाते हैं, उसी प्रकार सद्गुरु-भजन से भव-भय भाग जाता है । अतः संसार-भय का निवारण करने के लिए सद्गुरु का भजन ही सर्वश्रेष्ठ साधन है ।

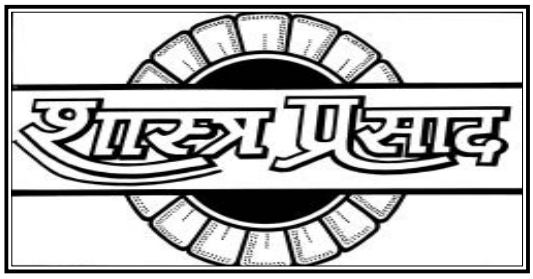
उद्धव ! जो वेद व ब्रह्मज्ञान में निष्णात होने से शिष्य का स्वरूप में ही समाधान करते हैं, वे ही सचमुच 'सद्गुरु' हैं । ऐसे गुरु का भजन सभी धर्मों-कर्मों से महान है । ऐसे गुरु को **'पिता'** के समान मानना चाहिए परंतु पिता तो एक ही जन्म के होते हैं जबकि सद्गुरु तो समस्त संसार के सनातन माता-पिता हैं ।

ऐसे गुरु को **'माता'** के समान मानना चाहिए पर गर्भ से जन्म देने के कारण माता का संतान से प्रेम रहता है परंतु गुरुराज तो गर्भवास का ही निवारण करते हैं और संतान से भी अधिक प्रेम करते हैं । गुरु को **'स्वामी'** की तरह मानना चाहिए पर स्वामी जन्म-मरण से छुटकारा नहीं दिला पाता परंतु सद्गुरु तो जन्म-मरण से छुटकारा दिलाते हैं, इसलिए गुरुराज ही सच्चे स्वामी हैं । गुरु को यदि **'कुलदेवता'** कहें तो कुलदेवता की पूजा केवल कुलधर्म में ही होती है परंतु गुरु तो कुलदेवता के भी देवता हैं क्योंकि हमारे प्रत्येक कर्म में उनका ही पूज्यत्व है ।

गुरु को यदि **'कल्पतरु'** मानें तो कल्पतरु के आगे जैसी कल्पना या इच्छा करें वैसा ही दान वह देता है किंतु सद्गुरु तो पूर्ण निर्विकल्पता अथवा इच्छानिवृत्ति का ही सबसे बड़ा दान दे देते हैं । **'चिंतामणि'** भी जिस बात का चिंतन करो वही वस्तु देती है परंतु सद्गुरु तो चिंता का नाश करते हैं व चित्त को मारकर चैतन्य का ही शाश्वत दान दे देते हैं । **'कामधेनु'** दूध इच्छानुसार देती है परंतु सद्गुरु तो स्वानंद का रस देते हैं और इच्छाओं का ही नाश कर देते हैं ।

'समुद्र' को गुरु जैसा कहें तो वह गम्भीर तो है पर खारा भी है जबकि गुरु तो सदा स्वानंद से ओतप्रोत होने के कारण आत्मबोध से अत्यंत मधुर होते हैं । गुरु को **'ब्रह्म'** समझो परंतु यह उपमा भी कम है क्योंकि गुरु के उपदेश से ही ब्रह्म को सत्यत्व प्राप्त होता है, अन्यथा ब्रह्म तो केवल शाब्दिक ही है । शब्दार्थ को शब्दों में ही नष्ट कर गुरु इस ज्ञानमय अर्थ का बोध करा देते हैं, इसलिए सद्गुरु से अधिक पूज्य त्रिलोकी में कोई भी नहीं है । अतः गुरु ही माता, गुरु ही पिता, गुरु ही स्वामी, गुरु ही कुलदेवता और गुरु ही ब्रह्म हैं ।

जाग्रत, स्वप्न तथा सुषुप्ति में भी जो गुरु के सिवा किसी अन्य का स्मरण नहीं करता, अत्यंत कठिन संकट आने पर भी जो अन्यत्र कहीं नहीं झाँककर गुरु का ही नामस्मरण करता है, शरीर, वाणी, मन व प्राणों से जो गुरु के सिवा किसीको नहीं जानता और अनन्य भाव से गुरु का भजन करता है, उसकी उसी भक्ति का नाम 'गुरुभक्ति' है । ऐसी भक्ति करनेवाला गुरुभक्त अत्यंत भाग्यवान होता है ।'' **('एकनाथी भागवत' से)**



अक्षय फलदायी अक्षय तृतीया

(१३ मई)

वैशाख शुक्ल तृतीया की महिमा मत्स्य, स्कंद, भविष्य, नारद पुराणों व महाभारत आदि ग्रंथों में है। **इस दिन किये गये पुण्यकर्म अक्षय (जिसका क्षय न हो) व अनंत फलदायी होते हैं,** अतः इसे 'अक्षय तृतीया' कहते हैं। यह सर्व सौभाग्यप्रद है।

यह युगादि तिथि यानी सतयुग व त्रेता युग की प्रारम्भ तिथि है। श्रीविष्णु का नर-नारायण, हयग्रीव और परशुरामजी के रूप में अवतरण व महाभारत युद्ध का अंत इसी तिथि को हुआ था।

इस दिन बिना कोई शुभ मुहूर्त देखे कोई भी शुभ कार्य प्रारम्भ या सम्पन्न किया जा सकता है। जैसे - विवाह, गृह-प्रवेश या वस्त्र-आभूषण, घर, वाहन, भूखंड आदि की खरीददारी, कृषिकार्य का प्रारम्भ आदि सुख-समृद्धि प्रदायक है।

प्रातःस्नान, पूजन, हवन का महत्त्व

इस दिन गंगा-स्नान करने से सारे तीर्थ करने का फल मिलता है। गंगाजी का सुमिरन एवं जल में आवाहन करके ब्राह्ममुहूर्त में पुण्यस्नान तो सभी कर सकते हैं। स्नान के पश्चात् प्रार्थना करें :

माधवे मेषगे भानौ मुरारे मधुसूदन।
प्रातः स्नानेन मे नाथ फलदः पापहा भव ॥

'हे मुरारे ! हे मधुसूदन ! वैशाख मास में मेष के सूर्य में हे नाथ ! इस प्रातःस्नान से मुझे फल देनेवाले हो जाओ और पापों का नाश करो।'

सप्तधान्य उबटन व गोझरण मिश्रित जल से स्नान पुण्यदायी है। पुष्प, धूप-दीप, चंदन, अक्षत (साबुत चावल) आदि से लक्ष्मी-नारायण का पूजन व अक्षत से हवन अक्षय फलदायी है।

जप, उपवास व दान का महत्त्व

इस दिन किया गया उपवास, जप, ध्यान, स्वाध्याय भी अक्षय फलदायी होता है। एक बार हलका भोजन करके भी उपवास कर सकते हैं। 'भविष्य पुराण' में आता है कि इस दिन दिया गया दान अक्षय हो जाता है। इस दिन पानी के घड़े, पंखे, ओले (खाँड़ के लड्डू), पादत्राण (जूते-चप्पल), छाता, जौ, गेहूँ, चावल, गौ, वस्त्र आदि का दान पुण्यदायी है। परंतु दान सुपात्र को ही देना चाहिए। पूज्य बापूजी के शिष्य पूज्यश्री के अवतरण दिवस से समाजसेवा के अभियानों में नये वर्ष का नया संकल्प लेते हैं। अक्षय तृतीया के दिन तक ये अभियान बहार में आ जाते हैं, जिससे उन्हें अक्षय पुण्य की प्राप्ति होती है।

पितृ-तर्पण का महत्त्व व विधि

इस दिन पितृ-तर्पण करना अक्षय फलदायी है। पितरों के तृप्त होने पर घर में सुख-शांति-समृद्धि व दिव्य संतानें आती हैं।

विधि : इस दिन तिल एवं अक्षत में श्रीविष्णु एवं ब्रह्माजी को तत्त्वरूप से पधारने की प्रार्थना करें। फिर पूर्वजों का मानसिक आवाहन कर उनके चरणों में तिल, अक्षत व जल अर्पित करने की भावना करते हुए धीरे से सामग्री किसी पात्र में छोड़ दें तथा भगवान दत्तात्रेय, ब्रह्माजी व विष्णुजी से पूर्वजों की सद्गति हेतु प्रार्थना करें।

आशीर्वाद पाने का दिन

इस दिन माता-पिता, गुरुजनों की सेवा कर उनकी विशेष प्रसन्नता, संतुष्टि व आशीर्वाद प्राप्त करें। इसका फल भी अक्षय होता है।

अक्षय तृतीया का तात्त्विक संदेश

'अक्षय' यानी जिसका कभी नाश न हो। शरीर एवं संसार की समस्त वस्तुएँ नाशवान हैं, अविनाशी तो केवल परमात्मा ही है। यह दिन हमें आत्मविवेचन की प्रेरणा देता है। अक्षय आत्मतत्त्व पर दृष्टि रखने का दृष्टिकोण देता है। महापुरुषों व धर्म के प्रति हमारी श्रद्धा और परमात्मप्राप्ति का हमारा संकल्प अटूट व अक्षय हो - यही अक्षय तृतीया का संदेश मान सकते हो। ❐

पूज्य बापूजी व मित्रसंत

(गतांक से आगे)

पूज्य बापूजी घाटवाले बाबा के साथ बीते उन मधुर दिनों की याद ताजा करते हुए बताते हैं :

ब्रह्मज्ञानी को ब्रह्मज्ञानी ही जाने

घाटवाले बाबा की सादगी व ज्ञाननिष्ठा पराकाष्ठा पर थी । हम दोनों एक-दूसरे को बहुत स्नेह करते थे । एक बार मैंने उनसे पूछा : ''आपने इतनी ब्रह्मनिष्ठा, ब्रह्मज्ञान का इतना गूढ़ रहस्य कैसे पा लिया ?''

घाटवाले बोले : ''मेरी बात छोड़ो, तुम खुद तो इतनी छोटी उम्र में बाजी मारकर बैठे हो ! अपनी बात तो बोलते नहीं हो और मुझे पूछने आये !''

गुरुवाणी में आता है :

ब्रहमगिआनी की मिति कउनु बखानै ।
ब्रहमगिआनी की गति ब्रहमगिआनी जानै ।

'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' उनका इष्ट ग्रंथ था । हमारे गुरुजी भी श्री योगवासिष्ठ को खूब ध्यान से सुनते-सुनाते थे । अपने आश्रम का भी इष्ट ग्रंथ 'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' ही है । इसके पठन-मनन से बहुत लाभ होता है । साधारण लोग अपने मनमाने ढंग से साधना करके १२ साल में भी जहाँ नहीं पहुँच पाते हैं, हमारे साधक १२ सप्ताह में उससे भी ऊँची स्थिति में आ जाते हैं । यह योगवासिष्ठ 'सिद्धांत ग्रंथ' है । स्वामी रामतीर्थ ने तो यहाँ तक कहा है : ''राम (स्वामी रामतीर्थ) के विचार से अत्यंत आश्चर्यजनक और सर्वोपरि श्रेष्ठ ग्रंथ, जो इस संसार में सूर्य के तले कभी लिखे गये, उनमें से 'श्री योगवसिष्ठ' एक ऐसा ग्रंथ है जिसे पढ़कर कोई भी व्यक्ति इस मनुष्यलोक में आत्मज्ञान पाये बिना नहीं रह सकता ।''

अपना इष्ट ग्रंथ श्री योगवासिष्ठ ऐसा अद्भुत ग्रंथ है !

हृदयस्पर्शी बात

घाटवाले बाबा हरिद्वार के जंगल में जाते और वहाँ ध्यान-समाधि में घंटों बैठे रहते । किंतु बाद में उस जगह के आसपास ही नगरपालिका के लोग पूरे हरिद्वार का कचरा डालने लगे थे ।

यह देखकर एक बार मैंने उनसे कहा : ''यहाँ रहने से तो आप मेरे साथ अहमदाबाद चलिये । मैं आपके लिए वहाँ निवास की सुविधा करा दूँगा या आपको कोई और जगह जाना हो तो बोलिये । जहाँ बोलेंगे वहाँ पर सुविधा करा दूँगा । इधर क्या रहना !''

बाबा ने कहा : **''आशाराम ! जो जहाँ है वहाँ सुखी नहीं है तो वैकुंठ में भी वह सुखी नहीं हो सकता ।''**

बाबा ने कितनी ऊँची बात कितनी सहजता से कह दी ! मेरे हृदय में गहरी उतर गयी यह बात ।

मधुर विनोद

एक बार मेरा रसोइया भगत (एक सेवक) आया भोजन लेकर । उसे देखकर बाबा ने पूछा : ''अरे भगत ! क्या लाया है ?''

सेवक : ''स्वामीजी के लिए भोजन लाया हूँ ।''

बाबा : ''अरे, क्या तू दिनभर आशारामजी के लिए खाना ही लाता रहता है ? अभी तो डेढ़-दो किलो दूध पीकर आये हैं ।''

सेवक : ''नहीं-नहीं, स्वामीजी इतना सारा दूध नहीं पीते । स्वामीजी को मैं कमंडल में थोड़ा-सा दूध देता हूँ, वही पीते हैं ।''

बाबा : ''अरे क्या, तू तो तेरे गुरु की सराहना

ही करेगा न ! अभी तो आशारामजी डेढ़ किलो दूध पी के, छटाँकभर काजू खाकर और नास्ता करके आये हैं। अब तू फिर से भोजन का डिब्बा भरकर लाया है। अच्छा, बता क्या-क्या लाया है ?''

सेवक : ''सब्जी-रोटी।''

बाबा : ''और भी कुछ होगा...''

''हाँ, थोड़ा दही है।''

''और क्या है ?''

''सलाद और चटनी है बस।''

''अरे, और भी कुछ होगा...''

बाबा व सेवक तो बातें करते रहे और मैं तो डिब्बा खोलकर खाने लगा। इतने में बाबा बोले : ''वाह आशारामजी ! छुपा के खा रहे हो !''

मैंने कहा : ''नहीं-नहीं बाबाजी ! आप तो भोजन करके बैठे हो न, इसलिए।''

फिर बाबाजी ने सेवक से कहा : ''अरे, कितना सारा भोजन लाया है डिब्बे में !''

सेवक बोला : ''नहीं-नहीं, स्वामीजी तो केवल पतली-पतली तीन रोटियाँ ही खाते हैं।''

बाबाजी : ''अरे तू डरता क्यों है, क्यों सफाई मार रहा है तेरे गुरु की ? वे तो ब्रह्मवेत्ता हैं। खा भी लें तो क्या घाटा पड़ता है ! डेढ़ किलो, तीन किलो दूध पी लें तो भी क्या है और छप्पन भोग खा लें तो भी क्या है ! यह कोई भिखमंगों का मार्ग नहीं है, तू डरता क्यों है तेरे गुरु के लिए ? आशारामजी तो ब्रह्मवेत्ता हैं, शहंशाह हैं। चाहे कुछ खायें, क्या फर्क पड़ता है ! क्यों डरता है ?''

ऐसा सुनाकर सेवक को भी बुलंद बना देते। जैसे समुद्र में स्थित पर्वत समुद्र की लहरों को थामता है, ऐसे ही संसार में ज्ञानवान अपने चित्त को भी थामते हैं और दूसरों को भी स्वयं के चित्त को शोक, दुःख व मुसीबतों से थामने का ज्ञान देते हैं।

विजानंदजी पर कृपा

वहीं गंगाजी के घाट पर दूसरे एक महाराज हो गये विजानंद। वे घाटवाले बाबा के दर्शन करने आते रहते थे। वे बी.ए. पढ़े थे। वेदांत व गीता पर प्रवचन करते थे। प्रवचन के लिए मोबाइल वैन थी।

एक साल बाद मुझे फिर से मिले, तब मैंने देखा कि वे पहले की अपेक्षा बहुत कम बोलने लगे हैं और पहले का जो स्वभाव था वह भी बदल गया था। पहले जो चंचलता थी वह भी कम हो गयी थी। अतः मैंने उनसे पूछा : ''अरे विजानंद ! क्या हो गया तुम्हें ?''

''स्वामीजी ! क्या कहूँ ? बस, यह सब मुझ पर बाबा की कृपा हुई है।''

''अरे बाबा की कृपा हुई तो तुम गूँगे क्यों हो गये ?''

''नहीं-नहीं स्वामीजी ! थोड़ा-सा जानता था तब ज्यादा बोलता था लेकिन बाबाजी की कृपा से इतना-इतना जाना है कि अब थोड़ा बोलने की भी रुचि नहीं होती है।''

आत्मानुसंधान का सरल प्रयोग

'भागवत' की कथा करनेवाले एक पंडित कथा के बाद बहुत थक जाते थे। मस्तिष्क भारी-भारी रहता था। काफी इलाज किये लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। श्री घाटवाले बाबा ने उनको ज्ञानमुद्रा में बैठने की विधि बतायी। कुछ ही समय में पंडितजी को चमत्कारिक लाभ हुआ।

यह प्रसंग बताकर पूज्य बापूजी ज्ञानमुद्रा के लाभ एवं विधि बताते हुए कहते हैं :

ज्ञानमुद्रा से मस्तिष्क के ज्ञानतंतुओं को पुष्टि मिलती है और चित्त जल्दी शांत हो जाता है। आत्मकल्याण के इच्छुक व ईश्वरानुरागी साधकों को आत्मशांति व आत्मबल प्राप्त करने के लिए, चित्तशुद्धि के लिए ज्ञानमुद्रा बड़ी सहायक है। इस मुद्रा में प्रतिदिन थोड़ी देर बैठना चाहिए।

ब्राह्ममुहूर्त की अमृतवेला में शौच-स्नानादि

से निवृत्त होकर गर्म आसन बिछाकर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाओ । १०-१५ प्राणायाम कर लो । त्रिबंध के साथ प्राणायाम हों तो बहुत अच्छा । तदनंतर तर्जनी यानी पहली उँगली एवं अँगूठे के सिरेवाले भागों को आपस में मिलायें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रखें । शेष तीन उँगलियाँ सीधी व परस्पर जुड़ी रहें । हथेली ऊपर की ओर रहे । गर्दन व रीढ़ की हड्डी सीधी, आँखें अर्धोन्मीलित, शरीर अडोल ।

अब गहरा श्वास लेकर 'ॐ' का दीर्घ गुंजन करो । प्रारम्भ में ध्वनि कंठ से निकलेगी, फिर गहराई में जाकर हृदय से 'ॐ...' की ध्वनि निकालो । बाद में और गहरे जाकर नाभि या मूलाधार से ध्वनि उठाओ । इस ध्वनि से सुषुम्ना का द्वार खुलता है और जल्दी से आनंद प्राप्त होता है । चंचल मन तब तक भटकता रहेगा जब तक उसे भीतर का आनंद नहीं मिलेगा । ज्ञानमुद्रा के अभ्यास व ॐकार के गुंजन से मन की भटकान शीघ्रता से कम होने लगेगी । (क्रमशः) ❐

पुण्यदायी तिथियाँ

१८ अप्रैल : दुर्गाष्टमी, गुरुपुष्यामृत योग (दोपहर ३-३२ से १९ अप्रैल सूर्योदय तक)

१९ अप्रैल : श्रीराम नवमी, ग्रीष्म ऋतु प्रारम्भ

२२ अप्रैल : कामदा एकादशी

२५ अप्रैल : श्री हनुमान जयंती, वैशाख स्नानारम्भ

१ मई : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ७४वाँ अवतरण दिवस

५ मई : वरूथिनी एकादशी

१३ मई : अक्षय तृतीया (वर्ष के साढ़े तीन शुभ मुहूर्तों में से एक), त्रेता युगादि तिथि

१४ मई : अंगारकी-मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर ३-२१ तक), विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-३५ से सूर्यास्त तक)

१६ मई : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि १-२९ तक)

हैं ऐसे बापू आशाराम

लेखनी ले गुरु का अवलम्ब,
बोल जय सद्गुरु जय भगवंत ।
धरा पर धर्म स्थापना हेतु,
बने जो लोक कल्याण के सेतु ।
मिटाने को जग का अवसाद,
बाँटते पावन ऋषि प्रसाद ।
पूर्ण करते जो सबके काम,
नाम उनका है आशाराम ॥
फँसे जो भवसागर में लोग,
दूर करने को उनका रोग ।
बने जो धन्वंतरि हैं आप,
मिटाते हैं सबका संताप ।
दूर कर मन से सबके भ्रांति,
दृष्टि से ही जो देते शांति ।
सभीको दिखलाते निज धाम,
सभीके प्रिय वे आशाराम ॥
मोह में सोये हैं जो लोग,
लक्ष्य जिनके जीवन का भोग ।
सिखाते उन्हें अनेकों योग,
बनाते ऐसा वे संयोग ।
छुड़ाकर उल्टी-पुल्टी राह,
जगाते प्रभु-मिलन की चाह ।
पिलाते जो हरिरस का जाम,
वही हैं साँईं आशाराम ॥
यहाँ पर पायी भक्ति अनन्य,
अनेकों लोग हुए हैं धन्य ।
जगाते सबका विमल विवेक,
दिखाते हैं वे सबमें एक ।
करें जो काम क्रोध मद चूर,
दोष दुर्गुण भग जाते दूर ।
मोटेरा में है जिनका धाम,
वही तो हैं श्री आशाराम ॥
यहाँ चलता रहता सत्संग,
ज्ञान की अविरल बहती गंग ।
प्रेम से गोता इसमें मार,
शीघ्र हो जाओ भव से पार ।
पियो इनकी नजरों से जाम,
जपाते जो हरदम हरिनाम ।
लोकहित ही जिनका प्रिय काम,
हैं ऐसे बापू आशाराम ॥

– ओमप्रकाश मिश्र

पापी का जूता, पापी के ही सर
संयम, सात्त्विक धैर्य का देखो असर

- पूज्य बापूजी

धृति अर्थात् धैर्य के तीन प्रकार हैं - तामसी धृति, राजसी धृति और सात्त्विक धृति। जो पापी, अपराधी, चोर, डकैत होते हैं वे भी धैर्य रख के अपने कर्म को अंजाम देने में सफल हो जाते हैं, यह 'तामसी धृति' है।

जो राजसी व्यक्ति हैं वे भी ठंडी-गर्मी सह के, धन-सत्ता बढ़ा के, अहंकार पोसकर गद्दी, कुर्सी के लिए धैर्य रखते हैं, यह 'राजसी धैर्य' है।

तीसरे होते हैं सात्त्विक धैर्यवान। वे परमात्मा में विश्रांति पाने के लिए चल पड़ते हैं। साधन-भजन, परोपकार करते हैं, मान-अपमान आता है तो धैर्य रखते हैं। सफलता-विफलता में विह्वल होकर अपने आत्मा-परमात्मा को पाने का उद्देश्य नहीं छोड़ते और कठिनाइयों से भी डरते नहीं हैं, अपने उद्देश्य में डट जाते हैं।

बाल या यौवन काल में जिनके जीवन में सत्संग आ जाता है, उनके जीवन में भगवान की धृतिशक्ति सात्त्विक रूप में चमकती है। जिसके जीवन में यह सात्त्विक धृति आती है, उसकी प्रज्ञा ठीक काम करने लगती है। वह छोटे-से-छोटा, लाचार-से-लाचार अकेला व्यक्ति तो क्या कन्या भी महानता का इतिहास रच डालती है।

सात्त्विक धृति के धनी व्यक्ति के ऊपर कैसी भी आफतें आ जायें, वह अपनी वर्तमान अवस्था में ही ऊपर उठता है। 'मेरा भाग्य ऐसा है अथवा बाद में ऐसा होगा', नहीं... अभी से ही। उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम का धृतिपूर्वक सदुपयोग करके छोटे-से-छोटे व्यक्ति भी महान हो गये, जैसे - शबरी भीलन।

जिस मनुष्य के जीवन में सात्त्विक धृति है, यदि वह ठान ले तो इतिहास का देदीप्यमान मार्गदर्शक बन सकता है, फिर वह चाहे कोई बेचारी अबला कन्या क्यों न हो, बड़े-बड़े तीसमारखाँओं को दिन में तारे दिखा सकती है।

आज सोनगढ़ इलाके का 'वाव' गाँव कन्या सोनबा की धृति की गवाही दे रहा है। सोनबा के पिता का नाम था मोकल सिंह। भावनगर जिले में सोनगढ़ के नजदीक एक छोटा-सा गाँव था सेंदरड़ा। एक दिन वह साहसी कन्या कहीं जा रही थी। उसे घुड़सवारी का शौक था। उसने देखा कि सामने से यवन सैनिकों का टोला आ रहा है और सूबेदार मेरे पर बुरी नजर डालता हुआ नजदीक आ रहा है। उस युवती ने आँखें अँगारे उगलें ऐसे ढंग से उसके सामने देखा लेकिन वह भी तो सूबेदार था, जूनागढ़ का सर्वेसर्वा !

सूबेदार ने कहा : ''अरे सुंदरी ! तेरे जैसी सुंदरी तो मेरी बेगम बनने के काबिल है। आ, तू मेरे महल में रहने के काबिल है।''

ऐसी गंदी-गंदी बातें सुनायीं कि सोनबा का खून खौलने लगा। उसने कहा : ''हे दुर्बुद्धि दुष्ट ! सँभल के बात कर। तेरे दिन पूरे होने को हैं इसलिए तू मेरे ऊपर बुरी नजर डाल रहा है। तेरी आँखें निकाल के कौवों को दे दूँगी। तेरे साथ सेना है लेकिन मेरे साथ गुरु के वचन हैं। उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम - ये छः सद्गुण जिसके पास होते हैं, उस पर कदम-कदम पर परमात्मा कृपा बरसाता है। अगर तू अपनी जान बचाना चाहता है तो यह बकवास बंद कर, तू अपने रास्ते जा और मैं अपने रास्ते जा रही हूँ।''

''अरे बिहिश्त की परी ! तेरे जैसी सुंदरी और वीरांगना को हम अपनी खास पटरानी बनायेंगे । तुम अब हमारे हाथ से नहीं जा सकती चिड़िया ! सैनिको ! घेर लो इस सुंदरी को ।''

सोनबा ने देखा कि ये सैनिक मुझे घेरेंगे और यह दुष्ट मनचाहा आचरण करके मुझे जूनागढ़ ले जाना चाहेगा... हम्ऽऽऽ... ॐ...ॐ...ॐ... घोड़ी को एड़ी मारी । घोड़ी घूमती गयी और तलवार से एक-दो सैनिकों को गिरा दिया । दूसरे सैनिक पकड़ने की कोशिश तो कर रहे थे लेकिन डर के मारे उसके नजदीक नहीं आ रहे थे । घोड़ी उछाल मारते हुए सैनिकों के बीच में से भाग गयी लेकिन सोनबा जानती थी कि सूबेदार मेरा पीछा करेगा । उसने जाकर अपने पिता को बताया ।

मोकल सिंह ने सारी बात समझकर अपने प्रजाजनों से कहा : ''क्षत्रिय की कन्या पर अत्याचार, पूरी क्षत्रिय जाति का अपमान है । वह सूबेदार सेना लेकर आयेगा और हमारी छोटी-सी रियासत को कुचलने की कोशिश करेगा लेकिन प्राण कुर्बान करके भी कन्या की धर्मरक्षा करना हमारा कर्तव्य है ।''

''हाँ, हमारा कर्तव्य है ।'' सभीने एक स्वर में कहा और लड़ने का निर्णय किया ।

गाँववालों ने रास्ते पर काँटों की बाड़ कर दी परंतु छोटी-सी रियासत को कुचलना सूबेदार के लिए क्या बड़ी बात थी ! रणभेरी बजा दी । हाथी ने सब इधर-उधर कर दिया । उसकी सेना ने पूरे गाँव को घेर लिया । खन... खन... खन... तलवारें चलने लगीं । सूबेदार के सैनिक कटने लगे ।

आखिर सूबेदार ने कहा : ''ये मनोबल से मजबूत हैं । गोलियाँ चलाओ । इनके पास बंदूकों की व्यवस्था नहीं है । तलवार और बंदूक की लड़ाई में तो बंदूक ही जीतेगी ।'' धड़-धड़-धड़ सेंदरड़ा गाँव के मुट्ठीभर सैनिक बलि चढ़ते देख सोनबा ने पिताजी से कहा : ''पिताजी ! आप संधि का झंडा फहराइये ।''

''संधि ! वह दुष्ट आकर तुझे ले जायेगा ।''

''पिताश्री ! मैं आपकी कन्या हूँ । आप जरा भी संदेह नहीं रखिये । अपने कुल की प्रतिष्ठा को हानि पहुँचे ऐसा मैं कभी नहीं करूँगी । इस समय उनके पास बंदूकें हैं और हमारी सेना के पास बंदूकें नहीं हैं । इस समय बल से शत्रुओं के साथ हम नहीं जीत पायेंगे, बुद्धि से जीतना पड़ेगा ।''

शास्त्र कहते हैं - उद्यम, साहस, धैर्य तो हो लेकिन बुद्धि का उपयोग भी हो । ये तीन सद्गुण हैं और बुद्धि नहीं है तो मारे जायेंगे । सोनबा ने पिता के कान में कुछ बात कह दी ।

पिता ने झंडा दिखाया कि हम आपसे लड़ना नहीं चाहते । सूबेदार ने देखा कि जब ये डर गये हैं और संधि करना चाहते हैं तो कोई हर्ज नहीं है । वह बोला : ''मुझे तो बस वह सुंदरी चाहिए ।''

सोनबा के पिता ने कहा : ''तुमने इस छोटी-सी बात के कारण नरसंहार करवाया ! तुम बोलते तो हम तुम्हारे जैसे सूबेदार के साथ अपनी बेटी का रिश्ता खुशी-खुशी कर देते । अब हमारी कन्या का विवाह तो हम तुमसे ही करेंगे लेकिन हमारे रीति-रिवाज के हिसाब से । अभी सिंहस्थ का साल है । इस सिंहस्थ में अगर विवाह करें तो कन्या विधवा होकर घर लौटेगी । सिंहस्थ के बाद धूमधाम से विवाह करेंगे ।''

सूबेदार : ''अच्छी बात है ।''

वह मूर्ख खुश हो गया ।

मोकल सिंह ने कहा : ''देखो सूबेदारजी ! हमारे रीति-रिवाज के अनुसार कन्या को सुमूहुर्तं चढ़ाना चाहिए ।''

''सुमूहुर्तं मतलब क्या ?''

(क्या है 'सुमूहुर्तं' का राज ? सोनबा ने पिता के कान में कौन-सी बात कही ? क्या सूबेदार सोनबा से विवाह कर सका ? जानने के लिए इंतजार कीजिये अगले अंक का ।) ❐

नमक : उपकारक व अपकारक भी

शरीर की स्थूल से लेकर सूक्ष्मातिसूक्ष्म सभी क्रियाओं के संचालन में नमक (सोडियम क्लोराइड) महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है । कोशिकाओं में स्थित पानी का संतुलन करना, ज्ञानतंतुओं के संदेशों का वहन करना व स्नायुओं को आकुंचन-प्रसरण की शक्ति प्रदान करना ये सोडियम के मुख्य कार्य हैं ।

सामान्यतः एक व्यक्ति के लिए प्रतिदिन ५-६ ग्राम नमक की मात्रा पर्याप्त है । परंतु विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के द्वारा किये गये सर्वेक्षण के अनुसार भारत में ५०% व्यक्ति प्रतिदिन ८.७-११.७ ग्राम नमक लेते हैं । दीर्घकाल तक अधिक मात्रा में नमक का सेवन शरीर की सभी क्रियाओं को असंतुलित कर देता है । और आवश्यकता से कम मात्रा में नमक लेने से व्याकुलता, मानसिक अवसाद (डिप्रेशन), सिरदर्द, थकान, मांसपेशियों की दुर्बलता, मांसपेशियों की ऐंठन, वमन की इच्छा, वमन, अशांति हो सकती है ।

अधिक नमक के घातक दुष्परिणाम

किसी भी प्रकार के नमक के अधिक सेवन से हानि होती है । cellulite, संधिवात, जोड़ों की सूजन, गठिया, उच्च रक्तचाप, पथरी, जठर का कैंसर, मूत्रपिंड के रोग, यकृत के रोग (cirrhosis of liver), मोटापा और मोटापे से मधुमेह आदि रोग होते हैं ।

नमक खाने के बाद कैल्शियम मूत्र के द्वारा शरीर से बाहर निकाला जाता है । जितना नमक अधिक उतना कैल्शियम तेजी से कम होता है । इससे हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, दाँत जल्दी गिरने लगते हैं तथा बाल सफेद होकर झड़ने लगते हैं । अधिक नमक स्नायुओं को शिथिल करता व त्वचा पर झुर्रियाँ लाता है । ज्यादा नमक खानेवाले व्यक्ति जल्दी थक जाते हैं । अधिक नमक ज्ञानतंतुओं व आँखों को क्षति पहुँचाता है । इससे दृष्टिपटल क्षतिग्रस्त होकर दृष्टि मंद हो जाती है । नमक की तीक्ष्णता से शुक्रधातु पतला होकर स्वप्नदोष, शीघ्र पतन व पुंसत्वनाश होता है । अम्लपित्त, अधिक मासिकस्राव, एक्जिमा, दाद, गंजापन व पुराने त्वचा-रोगों का एक प्रमुख कारण नमक का अधिक सेवन भी है । अकाल वार्धक्य को रोकनेवाली आयुर्वेदोक्त रसायन-चिकित्सा में नमक बिना के आहार की योजना की जाती है ।

अधिक नमक से हृदयरोग

आवश्यकता से अधिक नमक खाने पर उसे फीका (dilute) करने के लिए शरीर अधिक पानी का उपयोग करता है । इससे जलीय अंश का संतुलन बिगड़कर रक्तदाब बढ़ जाता है, जो हृदयरोग उत्पन्न करता है । 'साइंटिफिक एडवायजरी कमेटी ऑन न्यूट्रीशन' (SACN) तथा २००३ में इंग्लैंड में किये गये शोध के अनुसार अतिरिक्त नमक से हृदय का आकार बढ़ जाता है ।

अधिक नमक का मन पर प्रभाव

नमक सप्तधातुओं में निहित ओज को क्षीण कर देता है । ओजक्षय के कारण मनुष्य भयभीत व चिंतित रहता है । उसकी शारीरिक व मानसिक क्लेश सहने की क्षमता घट जाती है ।

नमक के अति सेवन से कैसे बचें ?

भोजन बनाते समय ध्यान रखें कि भोजन स्वादिष्ट हो पर चरपरा नहीं। अधिकतर पदार्थों में सोडियम प्राकृतिक रूप से ही उपस्थित होता है, फलों व सब्जियों में विशेष रूप से पाया जाता है। अतः सब्जियों में नमक कम डालें। सलाद आदि में नमक की आवश्यकता नहीं होती। चावल व रोटी बिना नमक की ही बनानी चाहिए। अपनी संस्कृति में भोजन में ऊपर से नमक मिलाने की प्रथा नहीं है। वैज्ञानिकों का भी कहना है कि शरीर अन्न के साथ घुले-मिले नमक का ही उपयोग करता है। ऊपर से डाला गया नमक शरीर में अपक्व (non-ionized) अवस्था में चला जाता है। चिप्स, पॉपकॉर्न, चाट आदि व्यंजनों में ऊपर से डाला गया नमक कई दुष्परिणाम उत्पन्न करता है। दीर्घकाल तक सुरक्षित रखने के लिए अत्यधिक नमक डाल के बनाये गये पदार्थ, जैसे - फास्टफूड, अचार, चटनी, मुरब्बे, पापड़, केचप्स आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है।

सप्ताह में एक दिन, खासकर रविवार को बिना नमक का भोजन करना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए खूब लाभदायी है। गर्मियों में व पित्त-प्रकृतिवाले व्यक्तियों को तथा पित्तजन्य रोगों में नमक कम खाना चाहिए। परिश्रमियों की अपेक्षा सुखासीन व्यक्तियों को नमक की जरूरत कम होती है।

चैत्र महीने में १५ दिन बिना नमक का भोजन अर्थात् 'अलोना व्रत' करने से त्वचा, हृदय, गुर्दे के विकार नहीं होते, वर्षभर बुखार नहीं आता। इन दिनों सुबह नीम के फूलों का २० मि.ली. रस पीने से अथवा नीम के १०-१५ कोपलें और १-२ काली मिर्च मिश्री या शहद के साथ लेने से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। (क्रमशः) ❐

ग्रीष्म ऋतु का स्वास्थ्य भंडार

(ग्रीष्म ऋतु : १९ अप्रैल से २० जून)

ग्रीष्म ऋतु में भोजन कम तथा पेय पदार्थों का सेवन अधिक करना चाहिए।

लाभकारी आहार : मधुर, जलीय, ताजे, स्निग्ध व शीत गुणयुक्त, सुपाच्य पदार्थ, जैसे - गेहूँ, चावल, दूध, घी; लौकी, पेठा, गिल्की, परवल, चौलाई, पालक, धनिया, पुदीना, ककड़ी, नींबू, अँगूर, खरबूजा, नारियल, अनार, संतरा, केला, आम, फालसा आदि विशेष सेवनीय हैं। रात को गाय के दूध में घी व मिश्री मिलाकर पीने से सूर्यकिरणों के दुष्प्रभाव से रक्षा होती है।

वर्जित आहार : नमकीन, खट्टा, रूखा, तला, मिर्च-मसालेदार आहार; दही, अमचूर, अचार, इमली, आलू, बैंगन, चना, गरम मसाला, अधिक मात्रा में हरी या लाल मिर्च व अदरक तथा छाछ का सेवन न करें। जीरा, धनिया, सौंफ व मिश्री मिलायी हुई ताजी छाछ अल्प मात्रा में ले सकते हैं।

गर्मी से बचने के लिए बाजारू शीतल पेय (कोल्डड्रिंक्स), आइसक्रीम, डिब्बाबंद फलों के रस की जगह आँवला, गन्ना, नींबू, बेल, गुलाब, पलाश आदि पित्तशामक शरबतों का सेवन करें।

स्वास्थ्यवर्धक विहार : इस ऋतु में सूती वस्त्र पहनना, उषःपान (रात का रखा हुआ लगभग २५० से ३०० मि.ली. जल प्रातः सूर्योदय से पूर्व पीना), प्रातःकालीन वायु-सेवन, योगासन, हलका व्यायाम, तेल-मालिश तथा चन्द्रमा की किरणों का सेवन हितकर है। मुलतानी मिट्टी तथा सप्तधान्य उबटन से स्नान विशेष लाभदायी है। सायंकाल से पूर्व पुनः स्नान करने से शांत, सुखप्रद, प्रगाढ़ नींद आती है।

रात को देर तक जागना और सुबह देर से उठना, अधिक व्यायाम या परिश्रम, धूप में खुले सिर घूमना, अधिक उपवास तथा स्त्री-सहवास - ये सभी इस ऋतु में बहुत नुकसान करते हैं। ❐

गुरुकृपा से मिला नया जीवन

मैं ग्वालियर आश्रम में सत्साहित्य सेवाकेन्द्र में सेवा करता हूँ। २ फरवरी २०१३ को दोपहर २.३० बजे फाइलें लेकर हिसाब कर रहा था तभी अचानक मैं कुर्सी से गिर गया । मेरा शरीर अकड़ने लगा, मुँह से झाग निकलने लगे और मैं बेहोश हो गया ।

मुझे बाद में बताया गया कि आश्रम के साधकों ने मेरी हालत देखकर मुझे तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया । जाँच के बाद डॉक्टर ने कहा कि ''मलेरिया का बुखार दिमाग पर चढ़ गया है और कुछ भी हो सकता है । अतः इनके घरवालों को सूचित कर शीघ्र बुला लें ।''

ऐसी विकट परिस्थिति में तुरंत पूज्य बापूजी तक खबर पहुँचायी गयी । करुणासिंधु बापूजी ने कहा कि ''उसे सुबह-शाम तुलसी का रस दो और सतराम को कहना कि बापूजी ने कहा है कि तू ठीक हो जायेगा ।'' साथ ही होश में आने पर आरोग्य मंत्र का जप करने का भी निर्देश दिया । बापूजी तक खबर का पहुँचना और मेरी स्थिति में सुधार होना - ये एक ही समय हुई दो घटनाएँ मेरे गुरुभाइयों ने प्रत्यक्ष देखीं । २-३ घंटों में ही मैं पूरी तरह होश में आ गया ।

कैसी है गुरुदेव की करुणा-कृपा, जो अपने भक्तों की पुकार सुनते ही उनकी तुरंत सँभाल करते हैं ! ३-४ दिनों में ही मैं स्वस्थ हो आश्रम आ गया । लौटते समय डॉक्टर ने कहा कि ''आपका बहुत बुरा समय था जो कि टल गया ।'' **आश्चर्य की बात एक और भी है, ३० जनवरी को मेरे लिए पूज्यश्री से प्रयाग कुम्भ के सत्संग में जाने की आज्ञा माँगी गयी थी परंतु अंतर्यामी गुरुदेव मेरा नाम सुनकर मौन हो गये थे ।** जो उस अकाल पुरुष परमात्मा में एकाकार हुए हों, उन्हें तीनों कालों का पता चल जाय तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है ! अगर मैं आज्ञा बिना चला जाता तो पता नहीं क्या दुर्गति होती ! आज्ञा न मिलने पर रुका रहा तो सुरक्षा हो गयी, जीवनदान मिल गया ।

गुरु की सेवा साधु जाने ।
गुरुसेवा क्या मूढ़ पिछाने ॥

मैं तो इसमें जोड़ना चाहूँगा -

गुरुआज्ञा फल साधक जाने ।
गुरुआज्ञा क्या मूढ़ पिछाने ॥

ऐसे अंतर्यामी, परम सुहृद पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में शत-शत प्रणाम !

- सतराम कुशवाहा, ग्वालियर आश्रम (म.प्र.)

❊ पूज्य बापूजी के आगामी सत्संग कार्यक्रम ❊

दिनांक	स्थान	सत्संग स्थल	सम्पर्क
६ व ७ अप्रैल	खारघर (नवी मुंबई)	सिडको ग्राउंड, सेंट्रल पार्क के सामने, सेक्टर-२७	०२२-३२७१५२०५, ९३२३३९१६१७
९ से ११ अप्रैल (सुबह तक)	कल्याण (पश्चिम)	APMC ग्राउंड, फूल मार्केट	९३२२६९२६३९, ९३२४०८३८२६
११ (दोप.) से १४ अप्रैल (सुबह तक)	अहमदाबाद आश्रम	संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा (चेटीचंड ध्यान योग शिविर)	(०७९) ३९८७७७८८, २७५०५०१०-११
१५ (शाम) से १७ अप्रैल (दोप.)	देवास (म.प्र.)	माँ कैलादेवी मंदिर, श्री सेठ मिश्रीलाल नगर	९२२९४३५७०५, ९४२५०४९६६१

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

१ व २ मार्च को पूज्य बापूजी का रजोकरी आश्रम, दिल्ली में एकांतवास रहा । एकांत की विलक्षण आत्ममस्ती में भी लोक-मांगल्य का खयाल रखनेवाले इन अलख के औलिया ने निर्देश देकर देश के विभिन्न स्थानों में चल रहे 'भजन करो, भोजन करो और दक्षिणा पाओ' जपयज्ञों में आनेवाले गरीब बेरोजगारों को १-१ किलो बल-स्वास्थ्यवर्धक खजूर प्रसादरूप में बँटवाये ।

इसके बाद शुरू हुआ **छत्तीसगढ़** में सत्संग-कार्यक्रमों का सिलसिला । **३ मार्च (सुबह)** को रायपुर के हवाई अड्डे से **भाटापारा** पहुँचने तक बीच में ३-४ जगहों पर भक्तों ने पूज्य बापूजी का पुष्पमालाओं से स्वागत किया । जिस भूमि पर ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के श्रीचरण पड़ते हैं, वह भूमि सुख-शांति एवं समृद्धि से परिपूर्ण हो जाती है, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है यह नगरी । यहाँ पहले धान का उत्पादन इतना विशेष नहीं होता था परंतु १९९९ में यहाँ की कृषि-उपज मंडी में हुए पूज्यश्री के सत्संग ने वर्तमान में इसे छत्तीसगढ़ की सर्वश्रेष्ठ धानमंडी बना दिया है ।

१३ सालों से सत्संग-दर्शन के प्यासे यहाँ के भक्तों को मेघस्वरूप पूज्य बापूजी ने अपने दिव्य अमृतवचनों की वर्षा से परितृप्त कर दिया । यहाँ आश्रम के उद्घाटन के साथ आश्रम में स्थित वटवृक्ष पर शक्तिपात कर लोकसंत पूज्यश्री ने श्रद्धालुओं के लिए मनोकामनापूर्ति के द्वार खोल दिये ।

बाजारू रासायनिक रंगों से बचकर पलाश-पुष्पों के प्राकृतिक रंग से होली खेलनेवालों को तन-मन की स्वस्थता-प्रसन्नता तो मिलती है, साथ ही ज्योतिषशास्त्र के अनुसार इससे जन्मकुंडली का भयानक 'कालसर्प योग' भी सहज में शांत हो जाता है । यदि ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु के हाथों यह पलाश का रंग लग जाय तो फिर उस लाभ का कहना ही क्या ! मांगल्यमूर्ति पूज्य बापूजी तो पिछले तीन दशकों से प्राकृतिक-वैदिक होली खिलाकर देश के विभिन्न स्थानों के लोगों को उपरोक्त सभी प्रकार से लाभान्वित कर रहे हैं । साथ ही इस सामूहिक होली के द्वारा पानी की महाबचत भी कर रहे हैं । यही कारण है कि प्रतिवर्ष ऐसे 'प्राकृतिक-वैदिक होली रंगोत्सवों' की देशभर में माँग बढ़ती जा रही है । पिछले साल विभिन्न राज्यों के १० स्थानों पर और इस साल १३ स्थानों पर पूज्य बापूजी के सान्निध्य में ये कार्यक्रम सम्पन्न हुए, जिनमें लाखों-लाखों लोगों ने प्रति व्यक्ति मात्र ३०-६० मि.ली. से भी कम पानी में होली खेलकर करोड़ों लीटर पानी की बचत की है । इस महाआयोजन के पहले चरण में अहमदाबाद तथा राजिम कुम्भ में होली रंगोत्सव मनाया गया था ।

३ (शाम) व ४ मार्च को **बिलासपुर (छ.ग.)** में पूज्यश्री ने भगवद्ज्ञान व भगवदीय प्रेम के रंग से भक्तों के अंतःकरण को तथा पलाश-पुष्पों के रंग से सभीके तन को रँगा । ॐकार की महिमा बताते हुए पूज्यश्री ने कहा : ''ॐकार की साधना करनेवाले की दुर्गति नहीं होती । अनंत ब्रह्मांडनायक ईश्वर से उसका तार जुड़ जाता है । स्वर्ग और यश तो उसको मुफ्त में मिलता है । इस साधना से साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी

महान बन सकता है ।''

५ मार्च को ऊर्जानगरी **कोरबा** तथा **६ से ७ मार्च** की **दोपहर** तक **अम्बिकापुर** के पुण्यात्माओं को सत्संग-गंगा में डुबकी लगाने के साथ ही स्वास्थ्यरक्षक पलाश-पुष्पों से होली रंगोत्सव का भी लाभ मिला । **८ से १० मार्च** की **सुबह १० बजे तक** कुम्भनगरी **प्रयागराज** में आयोजित **महाशिवरात्रि एवं होली रंगोत्सव** हेतु पूज्य बापूजी यहाँ पहुँचे ।

२६ फरवरी के कुम्भ-स्नान के बाद लगभग सारे खेमे उठ गये थे, उसके बावजूद भी पूज्य बापूजी के शिविर में लाखों-लाखों भक्तों की उपस्थिति से कुम्भ पूरी बहार में था । लाखों वर्गफुट में फैला यह विशाल पंडाल लगा भी सबसे पहले था और उतरा भी सबसे आखिर में कुम्भ समाप्ति के बाद । आत्मानंद में मस्त पूज्यश्री ने यहाँ जब पलाश के फूलों का रंग छाँटा तो सबके मन में यही भाव था, **'सद्गुरु पिया ! रंग लगा दे तेरे ज्ञान का, दुनिया का रंग किस काम का...'** पूज्यश्री ने सबसे बड़े लाभ की ओर संकेत करते हुए कहा : ''रुपया-पैसा मिलना कोई भारी लाभ नहीं है । सुख-दुःख में सम रहना और भगवान को पाने की लगन लगना सबसे बड़ा लाभ है । आप तो सिर्फ ईश्वर को पाने का इरादा करो, बाकी संसार की चीजें तो छाया की नाईं पीछे आती हैं ।''

यहाँ एकादशी के दिन भक्तों को खजूरमिश्रित पौष्टिक उपवासवाली खीर की प्रसादी खिलायी गयी तथा सत्संग-पूर्णाहुति के अवसर पर सभी साधु-संतों को दक्षिणा के साथ स्नेहमय विदाई दी गयी । महाशिवरात्रि का सत्संग एक ही दिन में चार जगह देकर पूज्यश्री ने भक्तों को निहाल कर दिया । सुबह प्रयागराज में सत्संग के बाद **१० मार्च** को ही **भोपाल (म.प्र)** तथा **ओझर, जि. नासिक (महा.)** के भक्तों की प्रार्थना पर पूज्यश्री वहाँ के स्थानीय आश्रमों में सत्संग-दर्शन देते हुए शाम को **नासिक (महा.)** पधारे । यहाँ **१० (शाम)** से **१३ मार्च** तक आयोजित **महाशिवरात्रि एवं होली रंगोत्सव** के निमित्त पूज्यश्री का सत्संग-सान्निध्य पाने सुदूर क्षेत्रों से उमड़ी भक्तों की विशाल जनमेदनी ने सत्संग पंडाल को महाकुम्भ में बदल दिया ।

भगवान त्र्यम्बकेश्वर की नगरी में महाशिवरात्रि की रात आत्मशिव में मस्त पूज्यश्री का शिवतत्त्व में जगानेवाला सत्संग पाकर भक्तों को आत्मशिव की मस्ती की झलकियाँ मिल रही थीं । शिवजी के विषपान से समता की सीख देते हुए पूज्य बापूजी बोले : ''शिव माना जो अपने आत्मा में रहते हैं । दिखाते हैं कि शिवजी जहर का कटोरा पी रहे हैं । वास्तव में इसका तात्त्विक अर्थ यह है कि कर्कश वाणी, प्रतिकूलता, दुःख और धोखा आये फिर भी अपना दिल दुःखी न होने देना यही है विषपान करना, सम रहना ।''

१२ व १३ मार्च को यहाँ विद्यार्थियों ने पूज्य बापूजी के सान्निध्य में बुद्धिशक्ति व प्राणशक्ति बढ़ाने एवं प्रत्येक क्षेत्र में सफलता अर्जित करने के सुंदर, सरल तरीके सीखे । यहाँ विद्यार्थियों ने बाल मंडलों द्वारा चलाये जा रहे गौ-रक्षा, हरिनाम संकीर्तन यात्रा, वृक्षारोपण, व्यसनमुक्ति आदि अभियानों की झलकियाँ बाल नाटिका के रूप में प्रस्तुत कर १६७ देशों में सेवा-सुवास फैलायी ।

पूज्यश्री के दर्शन हेतु पधारे पर्यावरण और वन मंत्रालय के राज्य अध्यक्ष श्री नितिन पुरंदरे ने अपने श्रद्धा-सुमन अर्पित करते हुए कहा : **''साधू-संत येती घरा, तोचि दिवाळी दसरा ।** अर्थात् जिस दिन संत घर आते हैं, वही दिन

सच्ची दीपावली और दशहरा है । बापूजी के चमत्कार देख के, बापूजी का दर्शन पाकर मेरा तो जीवन धन्य हो गया !''

१४ व १५ मार्च को नागपुर में एकांतवास के दौरान पूज्यश्री ने **१५ मार्च** की **शाम** को **गोधनी (नया नागपुर)** में 'प्रफुल्ल उद्यान' का उद्घाटन कर वहाँ के भक्तों को सत्संग-सरिता में गोता लगवाया । **१६ से १७ मार्च** की **दोपहर तक** होली रंगोत्सव के ८वें पड़ाव में उमड़ी **नागपुर** तथा आसपास के क्षेत्रों की विशाल जनमेदनी को पूज्यश्री ने अपने अमृतवचनों तथा पलाश के रंग से रँगकर अंतर्बाह्य शीतलता प्रदान की । आपश्री बोले : ''विचार करें कि व्यवहारकाल में हम किसको महत्त्व देकर व्यवहार करते हैं ? लोभ को, काम (वासना) को, कपट को, अहंकार को महत्त्व देते हैं कि हरि की प्रसन्नता को महत्त्व देते हैं ? हरि की प्रसन्नता को महत्त्व दोगे तो तुम्हारा काम हरिमय हो जायेगा । आपको भगवान ने बहुत स्वतंत्रता दी है ।''

१७ (शाम) व १८ मार्च को व्यस्तताभरे जीवन में आत्मिक विश्रांति दिलाता बापूजी का सत्संग और तन-मन को शीतलता देता पलाश-रंग **ऐरोली (महा.)** वासियों के जीवन में शांति-आनंद की बहार ले आया । मानव के उत्थान और पतन की मीमांसा करते हुए पूज्यश्री बोले : ''मनुष्य दो चीजों में ही फँसा है - भय और प्रलोभन में, अन्यथा यूँ मुक्त हो जाय ! जितना भय कम, प्रलोभन कम उतना वह महान हो जाता है । जितना भय और प्रलोभन ज्यादा उतना वह तुच्छ हो जाता है ।''

१९ को एकांतवास के बाद **२० व २१ मार्च** को **जयपुर** में ही जहाँ विशाल जनमेदनी को पूज्यश्री ने पलाश-रंग से होली खिलाकर ग्रीष्मजन्य बीमारियों से सुरक्षित कर दिया, वहीं ब्रह्मज्ञान का सत्संग-प्रसाद देकर अपने वास्तविक स्वरूप की याद दिला दी ।

गरीबनिवाज पूज्य बापूजी के निर्देशानुसार देशभर के विभिन्न आश्रमों ने 'भजन करो, भोजन करो और दक्षिणा पाओ' जपयज्ञों में आनेवाले गरीब बेरोजगारों को १-१ किलो खजूर के साथ हरड़ रसायन की गोलियाँ, पलाश-पुष्पों के रंग के पैकेट तथा धानी व चने प्रसादस्वरूप देकर गरीबों की होली को खुशियों से भर दिया । **२३ से २४ मार्च** की **सुबह** तक **जम्मू** के भक्तों को पूज्य बापूजी ने सत्संग के अमृतवचनों से एवं होली रंगोत्सव से परितृप्त किया ।

२४ (शाम) व २५ मार्च को **रोहिणी, दिल्ली** में पूनम-दर्शन के ज्ञान-ध्यान व सत्संग के साथ पलाश-रंग से होली खिला के श्रद्धालुओं को सराबोर कर पूज्यश्री सूरत आश्रम पहुँचे । १२ जगहों पर होली कार्यक्रम देने के बाद भी **२६ व २७ मार्च** को **सूरत** में हुए होली पूर्णिमा रंगोत्सव में भक्तों का जनसैलाब देखते ही बनता था । तापी नदी के तट पर ब्रह्मज्ञानी गुरु का संग और पलाश-पुष्पों का रंग पाकर लाखों भक्तों ने अपार आनंद व शांति की अनुभूति की ।

पूज्यश्री द्वारा सामूहिक प्राकृतिक होली से स्वास्थ्य-लाभ के साथ हो रही पानी की महाबचत की जगह पानी की बरबादी का कुप्रचार करनेवाले चैनलों के कारण इस बार प्राकृतिक होली का लाभ भारतवासियों ने गत वर्ष से भी अधिक संख्या में लिया और देश के लाखों-करोड़ों लीटर पानी की बचत की । सभी जगह हुई संस्कृतिप्रेमियों की अपार भीड़ ने यह बता दिया कि -

भारतीय संस्कृति के दीवाने बहकाये नहीं जाते ।
कदम रखते हैं आगे तो लौटाये नहीं जाते ॥

❐