संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

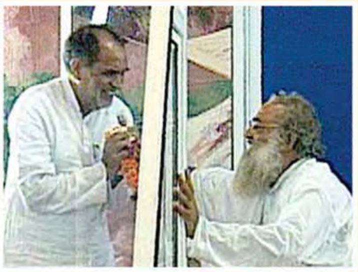
ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक :
१ अक्टूबर २०१४
वर्ष : २४ अंक : ४
(निरंतर अंक : २६२)

श्री अटल बिहारी वाजपेयी

श्री नरेन्द्र मोदी



श्री चन्द्रशेखर

पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य का लाभ लेकर आशीर्वाद प्राप्त करते हुए वरिष्ठ राजनेता

श्री एच.डी. देवेगौड़ा

श्री राजनाथ सिंह

श्रीमती आनंदीबहन पटेल

श्रीमती वसुंधरा राजे सिंधिया

विभिन्न महिला संगठनों ने दिल्ली में विशाल 'नारी शक्ति मार्च' निकालकर निर्दोष पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई की माँग की।

राष्ट्रहित में अपना पूरा जीवन न्योछावर करनेवाले ७५ वर्षीय पूज्य बापूजी को कष्टप्रद बीमारी होने के बावजूद, बिना किसी सबूत के कारागार में रखे हुए १३ महीने पूरे हो गये। इस अन्याय एवं अत्याचार के विरोध में देश में अनेक स्थानों पर रैलियाँ एवं धरना-प्रदर्शन हो रहे हैं।

देशभर के आश्रमों में हुए सामूहिक श्राद्ध कार्यक्रमों में उमड़ा अपार जनसमूह

सफाई अभियान सेवा में पूज्य बापूजी के साधकों की उत्साहपूर्वक सहभागिता से प्रसन्नता व्यक्त करते हुए केन्द्रीय शहरी विकास मंत्री श्री वेंकैया नायडू एवं सांसद श्री रमेश विधूड़ी।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी देवनागरी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २४ अंक : ४
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २६२)
प्रकाशन दिनांक : १ अक्टूबर २०१४
मूल्य : ₹ ६
आश्विन-कार्तिक वि.सं. २०७१

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक :
श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास
संरक्षक : श्री जमनालाल हलाटवाला
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

(१) वार्षिक : ₹ ६०/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ १००/-
(३) पंचवार्षिक: ₹ २२५/-
(४) आजीवन : ₹ ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में (सभी भाषाएँ)

(१) वार्षिक : ₹ ३००/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ ६००/-
(३) पंचवार्षिक: ₹ १५००/-

अन्य देशों में

(१) वार्षिक : US $ २०
(२) द्विवार्षिक : US $ ४०
(३) पंचवार्षिक : US $ ८०

ऋषिप्रसाद (अंग्रेजी)

	वार्षिक	द्विवार्षिक	पंचवार्षिक
भारतमें	७०	१३५	३२५
अन्यदेशोंमें	US $ 20	US $ 40	US $ 80

सम्पर्क

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail: ashramindia@ashram.org
web-site: www.rishiprasad.org
www. ashram.org

A2Z NEWS रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० (केवल मंगल, गुरु, शनि)
दिशा रात्रि ८-४० बजे (संत-सम्मेलन)
सुदर्शन NEWS रोजसुबह ६.३० बजे
श्रद्धा रोजरात्रि १०-३० बजे
YUPPTV ZENGA TV इंटरनेट टीवी
मंगलमय चैनल www. ashram.org पर उपलब्ध

ॐ इस अंक में ॐ

(१) युवा जागृति संदेश ४
✽ अपना इरादा पक्का बना लो बस
(२) ज्योति जगानेवाली पूनम ५
(३) सामाजिक व्यवस्था को तहस-नहस करने का षड्यंत्र - श्री रवीश राय ६
(४) समाज व विश्व की सबसे बड़ी हानि - श्री धर्मेन्द्र तिवारी ८
(५) घर-परिवार
✽ सुखमय गृहस्थ-जीवन के अनमोल सूत्र ९
(६) गुरुकुलों के शोधकार्यों को मिला अंतर्राष्ट्रीय सम्मान १०
(७) जय-जय 'ऋषि प्रसाद' (काव्य) १०
(८) पर्व मांगल्य ✽ उत्सवों की लड़ी : दीपावली ११
(९) चिंतनधारा ✽ जीव-सृष्टि से ही दुःख निकला १५
(१०) प्रसंग माधुरी ✽ जेल में पहुँचे भावों के पुष्प १६
(११) शास्त्र प्रसाद
✽ संतों का समागम, अज्ञान को करता कम १७
(१६) शाश्वत कमाई १९
(१२) करोड़ों महिलाओं को न्याय कौन देगा ? २०
(१९) वीर्यस्तम्भनासन २१
(१४) मानव-जीवन के लिए परम हितकारी गौमाता २२
(१५) गौ-पूजन का पर्व : गोपाष्टमी २४
(१७) एकादशी माहात्म्य ✽ सर्व मनोरथ पूर्णकर्ता व्रत २५
✽ नरकोद्धारक, भगवत्प्रीतिवर्धक व सर्व तीर्थस्नान फल प्रदायक व्रत
(१८) सुखमय जीवन के सोपान २७
✽ गर्भिणी का आहार
(२०) प्रेरक प्रसंग ✽ निःस्वार्थ समाजसेवा के आदर्श २८
(२१) ढूँढ़ो तो जानें २९
(२२) आँखों की समस्याओं और नेत्रज्योति-वृद्धि के उपाय २९
(१३) जीवन सौरभ
✽ दुनिया में आकर तुमने क्या किया ? ३०
(२३) मानवमित्र व उत्तम चिकित्सक : भगवान सूर्यनारायण ३१
(२४) घुटनों के दर्द का अनुभूत प्रयोग ३३
(२५) तुलसी महिमा ३३
(२६) पुण्यदायी तिथियाँ ३४
(२७) भक्तों के अनुभव ३५
✽ मेरे वे ४० दिन...
✽ परमात्मा नहीं पराया, रक्षक है मेरा जैसे साया
(२८) पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चल रहे हैं 'निष्काम सेवायोग' ३६
(२९) जम्मू-कश्मीर में बाढ़ राहतकार्य ३९
(३०) भजन करनेवालों को भोजन के साथ ५० रुपये ४१

अपना इरादा पक्का बना लो बस

- पूज्य बापूजी

आप सदैव शुभ संकल्प करो, मंगलकारी संकल्प करो, विधेयात्मक संकल्प करो, सुखद संकल्प करो। **तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।** हमारा संकल्प शिव-संकल्प हो अर्थात् मंगलकारी संकल्प हो।

परिस्थितियाँ कैसी भी हों, प्रतिकूल हों चाहे अनुकूल हों, उनमें डूबो मत, उनका उपयोग करो।

यह तो प्रसिद्ध कहावत है कि

''रोते-रोते क्या है जीना,
नाचो दुःख में तान के सीना।...
रात अँधियारी हो, घिरी घटाएँ काली हों।
रास्ता सुनसान हो, आँधी और तूफान हों।
मंजिल तेरी दूर हो, पाँव तेरे मजबूर हों।
तो क्या करोगे ? डर जाओगे ?''

''ना...''

''रुक जाओगे ?''

''ना...''

''तो क्या करोगे ?''

''बम बम ॐ ॐ, हर हर ॐ ॐ, हर हर ॐ ॐ...''

शिव-संकल्प कौन-सा करें ?

'वकील बनना है, डॉक्टर बनना है, मंत्री बनना है, प्रधानमंत्री बनना है, फलाना बनना है...'- ये बहुत छोटे संकल्प हैं। 'सारी सृष्टि का जो आधार है, उस आत्मा-परमात्मा को मुझे जानना है।' बस, तो प्रधानमंत्री का पद भी तुम्हारे उस परमेश्वरप्राप्ति के संकल्प के आगे नन्हा हो जायेगा। एक बार आप ठीक से सोच लो कि 'बस, मुझे यह करना है। कुछ भी हो मुझे अपने ईश्वरत्व को जानना है, आत्मा-परमात्मा को जानना है एवं अपने प्यारे के आनंद, ज्ञान, माधुर्य, सान्निध्य का अनुभव करना है।' प्रधानमंत्री

होने में अपनी तरफ से ही बल लगेगा, लोगों का सहयोग लेना पड़ेगा लेकिन परमात्मा की प्राप्ति में लोगों के सहयोग की जरूरत नहीं पड़ेगी। अपने बल पर भी इतनी कोई मेहनत नहीं है। केवल इरादा बन जाय उसे पाने का बस ! फिर जितनी सच्चाई से उस रास्ते चलोगे उतना वह अंतर्यामी परमात्मा मार्गदर्शन और सहयोग देता जायेगा। ऐसा ही तो हुआ। हम कोई अपने बल पर ईश्वर तक पहुँचे हैं क्या ? नहीं। 'ईश्वर को ही पाना है' - इस पक्के इरादे से ईश्वर को खिंचकर आना पड़ा।

शिव-संकल्प शक्ति विकसित करने का उपाय

परमात्मप्राप्ति की तड़प अभी तुरंत नहीं भी बढ़ा सको तो कम-से-कम परमात्मा के नाम का जप चालू करो। सुबह नींद में से उठे फिर हरि ॐ... ॐ... ॐ आनंद... ॐ... ॐ... ॐ आरोग्य...' - ऐसा कुछ समय जप किया फिर दातुन-स्नान आदि करके दीया जलाकर १० मिनट ऐसा जप करो। शुभ संकल्प करो। थोड़ा 'जीवन रसायन' पुस्तक पढ़ो, थोड़ा 'ईश्वर की ओर' पढ़ो और उसीका चिंतन करो। फिर ५ मिनट मन से जप करो, फिर ४-५ मिनट वाणी से करो अथवा २ मिनट वाणी से, ३ मिनट मन से - ऐसा आधा घंटा रोज करो। फिर त्रिबंध करके १० प्राणायाम करो, देखो कैसा लाभ होता है ! पूरा स्वभाव और आदतें बदल जायेंगी। लेकिन ३ दिन किया फिर ५ दिन छुट्टी कर दी तो फिर भाई कैसे चलेगा ! साधना में सातत्य चाहिए। ईश्वरप्राप्ति के रास्ते चलते हैं तो ईश्वर से दूर ले जानेवाले साधना-विरोधी कर्म छोड़ दें। हम लोग थोड़ी साधना करते हैं फिर थोड़ा विपरीत करते हैं फिर जरा साधना करते हैं... ऐसे गड़बड़-घोटाला हो जाता है, सातत्य चाहिए। सतत लगा रहे तो ६ महीने में तो योगी का योग सिद्ध हो जाय, १२ महीने में तो जापक का जप सिद्ध हो जाय, ईश्वरप्राप्ति हो जाय। १२ महीने में कोई एम.डी. नहीं होता है, एम.ए. या एम.बी.बी.एस. नहीं होता है लेकिन एम.बी.बी.एस. वाले मत्था टेककर अपना भाग्य बना लें ऐसा साक्षात्कार कर सकता है। बोले, 'मैं कान का विशेषज्ञ हूँ, मैं दाँत का विशेषज्ञ हूँ...' फिर भी इसमें भी कहीं कुछ बाकी रह जाता है लेकिन उस परमेश्वर-तत्त्व को जानो तो **एकै साधे सब सधै, सब साधे सब जाय।** अतः सब करो लेकिन एक के लिए पूरा संकल्प करो कि 'ईश्वर को पाना है, बस ! ॐ ॐ ॐ...'

ज्योति जगानेवाली पूनम

- पूज्य बापूजी

(देव दिवाली/त्रिपुरारी पूर्णिमा : ६ नवम्बर)

कार्तिक पूर्णिमा को मनुष्य को 'त्रिपुरोत्सव' करना चाहिए। शिवजी ने त्रिपुरासुर को मार डाला, तब से शिवजी का एक नाम पड़ा 'त्रिपुरारि'। देवों ने त्रिपुर-वध के लिए जिस दिन शिवजी से प्रार्थना की थी, वह कार्तिक पूर्णिमा का दिन था। उस दिन देवों ने शिवजी को प्रसन्न करने के लिए दीपक जलाये थे तो देवताओं की दिवाली हो गयी। इस दिन शिवजी की प्रसन्नता के लिए शाम के समय दीपदान अवश्य करना चाहिए। इससे जन्म-मरण के चक्कर से छूटने की मति और मन बन जाता है। इस ज्योति (दीपक) के प्रभाव से तो कीट-पतंग और सामान्य तुच्छ जीव भी गर्भवास से पार हो जाते हैं। इस पूर्णिमा को किया गया दान, हवन, जप सब अक्षय हो जाता है।

कार्तिक पूनम ज्योति जगानेवाली पूनम है। ज्ञान की ज्योति जगाओ। त्रिपुरासुर की तरह कितना भी वैभव, कितनी भी मणियाँ, कितनी भी देवकन्याएँ मिल जायें तो भी आखिर तो पतन होता ही है। एक ऐसी जगह है जहाँ पतन का नाम नहीं है, वह है आत्मपद। अपने आत्मा को जान ले तो लाख वर्ष की तपस्या की जरूरत नहीं है। लाख दिन, लाख घंटे की भी जरूरत नहीं है। ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु की कृपा और आपका दृढ़ पुरुषार्थ हो तो कुछ ही दिनों में आप आत्मा का साक्षात्कार कर सकते हैं।

सामाजिक व्यवस्था को तहस-नहस करने का षड्यंत्र

दामिनी प्रकरण के बाद बनाये गये नये यौन-शोषण विरोधी कानूनों में कई मामूली आरोपों को गैर-जमानती बनाया गया है। इससे ये कानून किसी निर्दोष पर भी वार करने के लिए सस्ते हथियार बनते जा रहे हैं।' - यह मत अनेक विचारकों एवं कानूनविदों ने व्यक्त किया है। लोग अपनी दुश्मनी निकालने तथा अपने तुच्छ स्वार्थों की पूर्ति के लिए बालिग, नाबालिग लड़कियों एवं महिलाओं को मोहरा बना के उनसे झूठे आरोप लगवा रहे हैं।

'भारतीय आतंकवाद विरोधी मोर्चा' के राष्ट्रीय अध्यक्ष, अधिवक्ता वीरेश शांडिल्य कहते हैं : ''इस कानून की चपेट में संत-समाज, राजनेता, सरकारी अधिकारी, सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश और आम आदमी - सभी हैं। **यौन-शोषण की धारा का अब हथियार की तरह इस्तेमाल होने लगा है, जो समाज के लिए अच्छा संकेत नहीं है।** इससे तो देश में अराजकता का माहौल पैदा हो जायेगा। **इस खतरनाक महामारी को, कैंसर व एड्स से भी खतरनाक बीमारी को रोकने के लिए सर्वोच्च न्यायालय को हस्तक्षेप करना होगा।**''

बलात्कार निरोधक कानून में ऐसे प्रावधान हैं जिनसे शिकायतकर्त्री बिना किसी सबूत के किसी पर भी आरोप लगाकर जेल भिजवा सकती है। इसका दुरुपयोग दहेज उत्पीड़न कानून से भी ज्यादा खतरनाक तरीके से हो रहा है। क्योंकि दहेज कानून तो शादी के बाद लगता था परंतु यह आरोप तो किसी भी व्यक्ति पर कभी भी केवल लड़की या महिला के बोलने मात्र से लग जाता है। इसमें जल्द बदलाव होना चाहिए, नहीं तो एक के बाद एक, निर्दोष प्रतिष्ठित व्यक्तियों से लेकर आम जनता तक सभी इसके शिकार होते रहेंगे। ऐसे कई उदाहरण भी सामने आ रहे हैं।

* दिल्ली की एक लड़की ने अपनी उम्र १७ साल बताकर एक उद्योगपति के विरुद्ध दुष्कर्म का मामला दर्ज कराया, पॉक्सो एक्ट भी लगा पर बाद में लड़की २२ साल की निकली। उद्योगपति से ५० लाख रुपये लेते हुए लड़की के साथी पकड़े गये तो इसी गैंग के ऐसे ही दो अन्य बनावटी बलात्कार के मामलों की जानकारी बाहर आयी।

* पंचकुला (हरियाणा) में पहले तो एक महिला ने एक प्रॉपर्टी डीलर के खिलाफ रेप का मामला दर्ज कराया और उसके बाद उस व्यक्ति से डेढ़ करोड़ रुपये की फिरौती माँगी।

* फरीदाबाद में एक युवती ने दो युवकों व एक

महिला के साथ मिलकर बलात्कार का एक फर्जी मुकदमा दर्ज कराया। बाद में पोल खुली कि यह झूठा मामला १० लाख रुपये उगाहने के लिए एक सामूहिक साजिश थी।

✻ दिल्ली में २० साल की एक लड़की ने दो युवकों पर गैंगरेप का आरोप लगाया। आरोप झूठा साबित हुआ। आरोपियों को बरी करते हुए दिल्ली फास्ट ट्रैक कोर्ट के अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश वीरेन्द्र भट्ट ने कहा : ''यह बहुत अफसोसजनक है कि एक रुझान चल निकला है जिसमें जाँच अधिकारी अपने फर्ज और जिम्मेदारियों को पूरी तरह धता बताते हुए बलात्कार की शिकायत करनेवाली लड़की के इशारे पर नाचते हैं।''

पहले सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश श्री अशोक कुमार गांगुली पर यौन-शोषण का आरोप लगा, फिर सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश श्री स्वतंत्र कुमार पर बलात्कार का आरोप लगाया गया और अभी हाल में ही देश के सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश के रूप में चुने गये श्री एच.एल. दत्तु पर एक महिला ने यौन-शोषण का आरोप लगाया है। पहली कथित घटना १ साल, दूसरी ढाई साल तो तीसरी तीन साल पहले की है ऐसा आरोपकर्ता महिलाओं ने बताया है।

न्यायमूर्ति श्री एच.एल. दत्तु पर आरोप लगानेवाली महिला ने इससे पहले न्यायमूर्ति आर.एस. एंडलॉ, न्यायमूर्ति एस.के. मिश्रा, न्यायमूर्ति गीता मित्तल व न्यायमूर्ति सिद्धार्थ मृदुल के खिलाफ भी भिन्न-भिन्न आरोप लगाये हुए हैं। दिल्ली उच्च न्यायालय ने भारत के मुख्य न्यायाधीश श्री दत्तु की नियुक्ति को रोकने की उस महिला की याचिका खारिज करते हुए कहा : ''न्यायालय बदला लेने की जगह नहीं है।''

झूठे आरोप लगाकर किसी भी पुरुष का जीवन तहस-नहस करने और उसके साथ जुड़ी माँ, बहन, पत्नी आदि कई महिलाओं का जीवन बरबाद कर देने की प्रवृत्ति बढ़ने से ये कानून महिलाओं की सुरक्षा की जगह महिलाओं एवं पुरुषों - दोनों के लिए समस्या बन गये हैं। जिस व्यक्ति के ऊपर यह झूठा आरोप लगता है उसके परिवार का जीवन कैसा भयावह (दुःखदायी) हो जाता है! बिना सच्चाई जाने समाज उन्हें बहिष्कृत कर देता है। कितने ही लोगों ने आत्महत्या तक कर ली। उनको न्याय कौन देगा ?

प्रतिष्ठितों के खिलाफ इस प्रकार के बेबुनियाद आरोप लगवाना-लगाना यह देश की व्यवस्था को कमजोर व अस्थिर करने का बहुत बड़ा षड्यंत्र है। अगर षड्यंत्रकारी अपने मंसूबों में कामयाब हो गये तो इस देश में जंगलराज हो जायेगा। असामाजिक तत्त्व अपनी क्षुद्र स्वार्थपूर्ति के लिए नारी-समाज को बदनाम करने की कोशिश कर रहे हैं। मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश व मानवाधिकार आयोग के पूर्व अध्यक्ष श्री आर.डी. शुक्ला ने भी कहा है कि ''नये बलात्कार निरोधक कानूनों की समीक्षा की आवश्यकता है। इनका दुरुपयोग रोकने के लिए संशोधन जरूरी है। किसी भी कानून में उसके दुरुपयोग होने की सम्भावना न्यूनतम होनी चाहिए। कानूनों को व्यावहारिक और प्रभावी बनाने के लिए कार्य होना चाहिए।''

किसी व्यक्ति को केवल आरोपों के आधार पर लम्बे समय तक जेल में रखे जाने के विषय में अधिवक्ता अजय गुप्ता कहते हैं : **''ट्रायल के दौरान आरोपी को जेल में रखना समय पूर्व सजा देने से कम नहीं है।''**

सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति एच.एल. दत्तु कहते हैं : ''**बेल रूल है और जेल अपवाद।** न्यायालय 'सजा-निर्धारण के बाद सजा' के सिद्धांत का अधिक सम्मान करता है और हर आदमी तब तक निर्दोष है जब तक वह विधिवत्

कोशिश करता है और विधिवत् उसे दोषी नहीं साबित कर दिया जाता।''

दहेज उत्पीड़न कानून के बाद अब बलात्कार निरोधक कानूनों में भी बदलाव करना होगा, नहीं तो असामाजिक स्वार्थी तत्त्व इसकी आड़ में सामाजिक व्यवस्था को तहस-नहस कर देश को विखंडित कर देंगे।

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से देश-विदेश में हजारों बाल संस्कार केन्द्र निःशुल्क चल रहे हैं। कत्लखाने ले जाने से बचायी गयीं हजारों गायों की सेवा की जा रही है। गरीबों-आदिवासियों के जीवन को उन्नत बनाने के लिए 'भजन करो, भोजन करो, रोजी पाओ' जैसी योजनाएँ चल रही हैं। पूज्य बापूजी के सम्पर्क में आने से असंख्य लोगों की शराब-कबाब आदि बुरी आदतें छूट गयीं। कितने लोग नशे के पाश से छूट गये और कितने परिवार टूटने से बच गये ! पूज्य बापूजी द्वारा चलायी जा रहीं इन सेवाप्रवृत्तियों में रुकावट डालने से नुकसान किसको है ? समाज को ही न ! जिन महापुरुष का हर पल समाज के हितचिंतन में जाता है, उनके समय की बरबादी समाज की हानि नहीं तो किसकी है ? देश के नौनिहालों और युवाओं को, जो पाश्चात्य अंधानुकरण से प्रभावित होकर अपनी संस्कृति से विमुख हो रहे थे, उन्हें उत्तम संस्कार और सही दिशा बापूजी ने दी है, क्या यह सब टीका-टिप्पणी करनेवाले कर सकते हैं ? क्या मीडिया या अन्य कोई समाज के इस नुकसान का भुगतान कर सकता है ? कभी नहीं।

अब समाज के जागरूक होने का समय आ गया है। जरूरत है कि हम अपने धर्म एवं संस्कृति की जड़ों को काटने के लिए रचे जा रहे षड्यंत्रों को समझें। जिन कानूनों से निर्दोषों को फँसाकर देश को तोड़ने का कार्य किया जा रहा है, उन कानूनों के प्रति अपनी आवाज उठायें। इन कानूनों में संशोधन करने के लिए अपने-अपने क्षेत्र के सांसदों, विधायकों, जिलाधीशों को ज्ञापन दें तथा माननीय राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, गृह मंत्रालय, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय तथा देश के मुख्य न्यायाधीश को ज्ञापन सौंपें। इस प्रकार समाज के जागरूक लोगों को सामाजिक विखंडन करनेवाले इन कानूनों के खिलाफ अपनी आवाज उठानी चाहिए।

- श्री रवीश राय

समाज व विश्व की सबसे बड़ी हानि

- श्री धर्मेन्द्र तिवारी, वरिष्ठ पत्रकार, अजीत समाचार, जालंधर

कहने को तो भारत संतों-महापुरुषों का देश है पर इस देश में आज सबसे ज्यादा सहना पड़ रहा है तो संत-समाज को। अभी पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के केस को ही देखा जाय तो बेवजह एक संत को पहले इतना बदनाम किया गया, फिर जेल में डाला गया। सबसे आश्चर्यजनकबात है कि १३ महीने हो गये और बिना किसी सबूत के उनको अभी तक जेल में रखा हुआ है, उन्हें जमानत नहीं दी जा रही है।

मैं स्वयं एक रिपोर्टर हूँ और बापूजी द्वारा चलाये जा रहे सेवा-अभियानों से भी मैं भलीभाँति परिचित हूँ। बापूजी ने देश-विदेश में जो सत्संग की अविरल गंगा बहायी, इससे कोई अनजान नहीं है। बापूजी द्वारा आठ वर्ष पूर्व की गयी अनोखी पहल के कारण ही आज विश्व के कई देशों में असंख्य लोग वेलेंटाइन डे जैसी कुरीति को छोड़कर 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मना के भारतीय संस्कृति की गरिमा को बढ़ा रहे हैं। लेकिन विडम्बना की बात है कि लोक-कल्याण के लिए अपना पूरा जीवन लगा देनेवाले ऐसे संत पर झूठे, गंदे चारित्रिक आरोप लगाकर उन्हें कारागृह में रखा गया है। यह समाज व विश्व की सबसे बड़ी हानि है क्योंकि अगर सभीका हित चाहने और करने वाले संत ही जेल में रहेंगे तो विश्व का कल्याण असम्भव है। इसलिए विश्व-कल्याण के लिए विश्व के हितचिंतकों को एकजुट होकर इस घोर षड्यंत्र का पर्दाफाश करना चाहिए।

सुखमय गृहस्थ-जीवन के अनमोल सूत्र

(गतांक से आगे)

नारदजी ने कहा : ''युधिष्ठिर महाराज ! छठा सद्गुण यह विकसित करना चाहिए कि अपना विवेक सजग रखे ।'' कब, कहाँ, क्या बोलना ? कब, कौन-से मौसम में क्या खाना, कितना खाना, कैसे खाना ? इस विवेक से स्वास्थ्य का और मन का खयाल रखे।

''सातवाँ सद्गुण है मनःसंयम।''

आँख की पुतली ऊपर नहीं, नीचे नहीं बिल्कुल सीध में एक जगह पर स्थिर करो पाँच से दस मिनट, मनःसंयम की शक्ति आ जायेगी। आपका मन प्रभावशाली बन जायेगा । अथवा आकाश, स्वस्तिक, भगवान या गुरु को देखते-देखते पाँच से दस मिनट आँख की पुतली स्थिर करो और मनःसंयम का प्रसाद बढ़ाओ तो मनोबल बढ़ जायेगा, संकल्पबल बढ़ जायेगा, इच्छाशक्ति विकसित हो जायेगी।

''८वीं बात है इन्द्रियों का संयम।'' बिनजरूरी देखना, बिनजरूरी सुनना, बिनजरूरी बोलना इनमें संयम हो।

''९वीं बात है अहिंसा ।'' किसी जीव-जंतु, प्राणी की हिंसा न हो।

नारदजी कहते हैं : ''१०वीं बात है ब्रह्मचर्य।'' पत्नी है फिर भी वार-त्यौहार, तिथि का खयाल रखकर महीने-दो महीने में कभी संसार-व्यवहार करे तो वह गृहस्थी का ब्रह्मचर्य है और साधु का ब्रह्मचर्य तो सतत संयम है।

''११वीं बात है अपने जीवन में दानशीलता (त्याग) का गुण लाये, नहीं तो लोभ का दुर्गुण व्यक्ति को दबा देगा।'' जो दान नहीं करता उसको लोभ फँसा देगा।

''१२वीं बात है स्वाध्याय ।'' अच्छी पुस्तकें पढ़ते रहना चाहिए। जैसे रोज स्नान, कुल्ला तथा नींद करना जरूरी है, रोज शरीर का स्वच्छ होना जरूरी है, ऐसे ही सत्शास्त्र और सद्ग्रंथ पढ़कर मन-मति को स्वच्छ करने का नियम रखे।

''१३वीं बात है सरलता ।'' जो मन में आये, जैसा हो, वैसा ही बताये। ऐसा नहीं कि मन में कुछ और, बाहर कुछ और। कपटी, बेईमान समझते हैं : 'हम इतने फायदे में हैं' लेकिन बड़े भारी नुकसान में जा गिरते हैं । ऐसे आदमी का विश्वास कोई नहीं करेगा । बात बनानेवाले का इतना विश्वास नहीं होता है। जितना आदमी सरल है, उतना वह खुश रहेगा। जितना जो मचला (धूर्त, कपटी) है, उतना वह कम खुश रहेगा। फिर संतों का सान्निध्य कभी-कभी गृहस्थी को जरूर लेना चाहिए।

''१४वीं बात है अपने जीवन में संतोष हो । १५वाँ सद्गुण है समदर्शी संतों की सेवा खोज लेनी चाहिए।''

समदर्शी संतों के दैवी कार्यों में भागीदार होने से ईश्वर के वैभव में भी आप लोग भागीदार हो जायेंगे, यह मेरा अनुभव है।

''१६वीं बात है विरति (निवृत्ति)।'' कितनी भी सफलता मिले, कितना भी धन मिले लेकिन शरीर, धन और संसारी सफलता रहनेवाली नहीं है। उनसे भीतर से थोड़ा वैराग्य करो, उनसे चिपको नहीं । सफलता, स्वास्थ्य, धन, सत्ता सदा नहीं रहनेवाले हैं। ये तुम्हें छोड़ दें इससे पहले तुम इनसे विरत रहो । दुनिया आपको तलाक दे दे या कंधे पर उठा के श्मशान ले जाय उसके पहले आप दुनिया को भीतर से तलाक देने की तैयारी रखो तो आप निर्दुःख नारायण को मिलोगे। (क्रमशः)

गुरुकुलों के शोधकार्यों को मिला अंतर्राष्ट्रीय सम्मान

८ सितम्बर २०१४ को लखनऊ में ७वें 'अंतर्राष्ट्रीय गोलमेज शिक्षाविद् सम्मेलन' में पूज्य बापूजी द्वारा प्रेरित 'गुरुकुल शिक्षण प्रणाली' पर आधारित दो शोधकार्यों को सम्मानित किया गया । इस सम्मेलन में अमेरिका, यूरोप, सिंगापुर, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड और एशिया के अन्य देशों से ५०० से अधिक शिक्षाविदों और विशेषज्ञों ने भाग लिया जिनके समक्ष इन शोधकार्यों पर वक्तव्य भी दिया गया ।

प्रथम शोधकार्य में शिक्षण को सामान्य विद्यार्थी और शिक्षकों के लिए तनाव व बोझरहित बनाने तथा जिज्ञासा जगाकर रुचिपूर्ण तरीके से पढ़ाने की युक्तियाँ हैं । दूसरे शोधकार्य में संस्कार एवं अध्यात्म को एक रोचक ढंग से शिक्षण में सम्मिलित करने की विधि बतायी गयी है, जिससे हँसते-खेलते सामान्य विषयों (विज्ञान, गणित आदि) के द्वारा ही विद्यार्थियों में संस्कारों और आध्यात्मिकता का समावेश किया जा सकता है । फिनलैंड व ऑस्ट्रेलिया के शिक्षाविदों ने इसमें विशेष रुचि दिखायी ।

गुरुकुल शिक्षकों एवं प्राचार्यों के सहयोग से किये गये इन शोधकार्यों पर आधारित पाठ्यक्रम को कई गुरुकुलों में लागू किया जा रहा है । आनेवाले कुछ वर्षों में सभी गुरुकुल तथा अन्य शिक्षण संस्थान भी इस प्रणाली को अपनायेंगे ताकि मैकाले प्रणाली को मूल से मिटाकर भारत की गुरुकुल पद्धति को विश्वपटल पर फिर से आसीन किया जा सके । जो साधक अपने स्कूल चलाते हों या चलाना चाहते हों, वे इस प्रणाली के बारे में मार्गदर्शन अहमदाबाद मुख्यालय से प्राप्त करें ।

ई-मेल : Gurukul@ashram.org , फोन : ९०२३२६८८२३

जय-जय 'ऋषि प्रसाद'

आती है बस तुम्हारी याद ।
जय-जय 'ऋषि प्रसाद' ॥
दुःख-दर्द गम विषयों का करती पान ।
भक्ति, योग, ज्ञान का कराती अमृतपान ॥
भूले-भटके पथिकों की पनाह हो तुम ।
मंजिले मोक्ष की राह हो तुम ॥
दुर्गुण, दोष, दुःखों से कराती हो वियोग ।
आत्म-अनुभूति से होने लगता संयोग ॥
उठता है अंतर्मन में जब-जब विषाद ।
होता है राग-द्वेष, क्लेश, मोह, फसाद[१] ॥
फिर आती है बस तुम्हारी याद ।
जय-जय 'ऋषि प्रसाद' ॥
हो बिगड़ती सेहत की तुम संजीवनी ।
हो धन्य तुम हर उम्र की औषध बनी ॥
तुम सनातन संस्कृति की ढाल हो ।
तुम नयी दिशा नये दौर की चाल हो ॥
बापू के मुखारविंद से झरती हो तुम ।
बन ज्ञानगंगा घर-घर बहती हो तुम ॥
घोर अँधियारे में तुम ही एक प्रकाश हो ।
उजालों के दीवानों की तुम ही तलाश हो ॥
शब्दब्रह्म लेखनशक्ति इन सबकी रानी हो ।
पठन, मनन, स्वाध्याय की शाला तुम सुहानी हो ॥
जितना लिखें कम है प्रसाद तुम्हारे बारे में ।
भव-भीड़ मेले में रखना अपने सहारे में ॥
आती है बस तुम्हारी याद ।
जय-जय 'ऋषि प्रसाद' ॥

- रोहित वैरागी 'राम', शाजापुर (म.प्र.)

उत्सवों की लड़ी : दीपावली

(दीपावली पर्व : २१ से २५ अक्टूबर)

पर्व क्यों मनाये जाते हैं ?

सारे जीव सच्चिदानंद परमात्मा के अविभाज्य अंग हैं। परमात्मा आनंदस्वरूप है, शाश्वत है, ज्ञानस्वरूप है तो ये सारे पर्व, उत्सव और कर्म हमारे ज्ञान, सुख और आनंद की वृद्धि के लिए तथा हमारी शाश्वतता की खबर देने के लिए ऋषि-मुनियों ने आयोजित किये हैं। सत्, चित् और आनंद से उत्पन्न हुआ यह जीव अपने सत्, चित् और आनंद स्वरूप को पा ले इसलिए पर्वों की व्यवस्था है।

धनतेरस, नरक चतुर्दशी, दीपावली, नूतन वर्ष, भाईदूज - इन पर्वों का झुमका मतलब दीपावली पर्व। इसमें आतिशबाजी भी है, दीपोत्सव भी है, मिष्टान्न खाना-खिलाना भी है, नये वस्त्र, नयी वस्तु लाना-देना भी उचित है।

धनतेरस

कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष त्रयोदशी को धन्वंतरि महाराज का प्राकट्य दिवस है। यह पर्व धन्वंतरिजी द्वारा प्रणीत आरोग्य के सिद्धांतों को अपने जीवन में अपनाकर सदैव स्वस्थ एवं प्रसन्न रहने का संकेत देता है। 'पद्म पुराण' में लिखा है कि 'धनतेरस को दीपदान करनेवाले की अकाल मृत्यु टल जाती है।'

नरक चतुर्दशी के दिन क्या करें ?

कार्तिक के महीने में तैलाभ्यंग करना वर्जित है लेकिन नरक चतुर्दशी को तिल के तेल से मालिश करके स्नान करने का बड़ा भारी महत्त्व है। पहले शौच जायें, फिर मालिश करके स्नान करें। इस दिन सूर्योदय के बाद जो स्नान करता है उसके पुण्यों का क्षय माना गया है। हो सके तो जौ, तिल और आँवले का चूर्ण मिला के बनाया उबटन या सप्तधान्य उबटन अथवा तो देशी गाय के गोबर को शरीर पर रगड़ के स्नान करें।

नरक चतुर्दशी का संदेश

भगवान श्रीकृष्ण ने नरकासुर को क्रूर कर्म करने से रोका और उसे यमपुरी पहुँचाया। नरकासुर प्रतीक है वासनाओं के समूह एवं अहंकार का। आप भी अपने चित्त में विद्यमान नरकासुररूपी अहंकार एवं वासनाओं के

समूह को परमात्मा के चरणों में समर्पित कर दो ताकि आपका अहं यमपुरी पहुँच जाय और आपकी असंख्य वृत्तियाँ परमेश्वर से एकाकार हो जायें । सोऽहम्... शिवोऽहम्... आनंदोऽहम्, चैतन्योऽहम्, शांतोऽहम्, सर्वरूपोऽहम्... ।

दीपावली

प्राचीन सत्साहित्यों से पता चलता है कि भगवान श्रीराम के पूर्व भी दीपावली का पर्व मनाया जाता था।

वर्ष में चार महारात्रियाँ होती हैं :

(१) महाशिवरात्रि (२) होली (३) जन्माष्टमी (४) दीपावली

ग्रह-नक्षत्रों का प्रभाव इन चार महारात्रियों में विशेष होता है। अतः दिवाली की रात में महालक्ष्मी और सुख-सम्पदा के साथ ब्रह्मविद्या को पाने के लिए जप-ध्यान, ईश्वर-प्रीति, स्मृति का विशेष महत्त्व है।

लक्ष्मीप्राप्ति मंत्र

जो धन चाहते हैं उनके लिए लक्ष्मीप्राप्ति का मंत्र जपना लाभकारी होता है। मंत्र -

ॐ नमो भाग्यलक्ष्म्यै च विद्महे ।

अष्टलक्ष्म्यै च धीमहि । तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात् ।

लक्ष्मी माता की स्थायी प्रसन्नता कैसे पायें ?

एक धन होता है 'वित्त' । वित्त-सम्पदा तो बहुत होती है लाखों-करोड़ों-अरबों रुपयों की । वित्त तो सँभाल-सँभाल के कई मर गये । दूसरी होती है 'लक्ष्मी' । भगवत्सुमिरन-चिंतन से, धर्म-कर्म का खयाल करते हुए जो कमाई होती है वह लक्ष्मी होती है । यहाँ भी और परलोक में भी वह सुख देगी । तीसरी होती है 'महालक्ष्मी' । महालक्ष्मी भोग तो देती है साथ ही मोक्षस्वरूप परमात्मा से भी मिलाने के काम आती है और प्रेरणा देती है। तो हिन्दू संस्कृति ने वित्त की अपेक्षा लक्ष्मी और लक्ष्मी से भी महालक्ष्मी का विशेष आदर किया। क्योंकि भारतीय संस्कृति का उद्देश्य केवल भोग नहीं, केवल बाहर की सुविधा नहीं, अंतरात्मा की शांति, तृप्ति और विश्रांति है । यह स्थिति नहीं प्राप्त हुई तो सोने की लंकावाला रावण व सोने के हिरण्यपुरवाला हिरण्यकशिपु भी संसार से हारकर चले गये। शबरी भीलन, रैदासजी, कबीरजी, तुकारामजी और राजा जनक - ऐसे आत्मतृप्तिवाले जीत जाते हैं । उनकी बुद्धि से अविद्या, अज्ञान मिट जाता है । आत्मसुख और आत्मज्ञान से उनकी जगजीत प्रज्ञा हो जाती है । पूरे जगत को जीत लिया उन्होंने, जिन्हें जगजीत प्रज्ञा प्राप्त हो गयी है।

यदि आपकी समझ बढ़े, आप हलके स्वभाव पर विजय पाओ तो लक्ष्मी को बुलाना नहीं पड़ेगा, लक्ष्मी तो आपके घर में निवास करेगी। जहाँ नारायण हैं वहाँ पतिव्रता लक्ष्मीजी हैं। जहाँ नारायण की भक्ति है, नारायण का वास है, वहाँ लक्ष्मीजी को क्या अलग से बुलाना पड़ता है ? नहीं, वहाँ तो वे अपने आप आती हैं।

अतः इस दिन माता लक्ष्मी से यह प्रार्थना करना कि 'माँ ! जैसे तुम्हें नारायण प्रिय हैं, वैसे हमें भी वे नारायण प्यारे लगें।' इस प्रकार से प्रार्थना कर माँ से बाह्य वैभव न चाहकर आत्मवैभव चाहोगे तो मुझे लगता है कि लक्ष्मी माता भी प्रसन्न होंगी और नारायण भी प्रसन्न होंगे और आप भी प्रसन्न होंगे।

दिवाली का आध्यात्मिकीकरण

दिवाली में चार काम करते हैं - पहला काम घर साफ-सूफ करते हैं, ऐसे अपना साफ इरादा कर दो कि हमको इसी जन्म में परमात्म-सुख, परमात्म-ज्ञान पाना है।

दूसरा काम नयी चीज लाना। जैसे घरों में चाँदी, कपड़े या बर्तन आदि खरीदे जाते हैं, ऐसे ही अपने चित्त में उस परमात्मा को पाने के लिए कोई दिव्य, पवित्र, आत्मसाक्षात्कार में सीधा साथ दे ऐसा जप, ध्यान, शास्त्र-पठन आदि का नया व्रत-नियम ले लेना चाहिए।

तीसरा काम है दीये जलाना। बाह्य दीयों के साथ आप ज्ञान का दीया जलाओ। हृदय में है तो आत्मा है और सर्वत्र है तो परमात्मा है। वह परमात्मा दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं, सबका अपना-आपा है। ज्ञान के नजरिये से अपने ज्ञानस्वरूप में जगो। व्यर्थ का खर्च न करो, व्यर्थ का बोलो नहीं, व्यर्थ का सोओ नहीं, ज्यादा जागो नहीं, युक्ताहारविहारस्य... ज्ञान का दीप जलाओ।

चौथी बात है मिठाई खाना और खिलाना। आप प्रसन्न रहिये। सुबह गहरा श्वास लेकर सवा मिनट रोकिये और 'मैं आनंदस्वरूप ईश्वर का हूँ और ईश्वर मेरे हैं।' - यह चिंतन करके दुःख, अशांति और नकारात्मक विचारों को फूँक मार के बाहर फेंक दो। ऐसा दस बार करो तो आप मीठे रहेंगे, अंतरात्मदेव के ध्यान की, वैदिक चिंतन की मिठाई खायेंगे और आपके सम्पर्क में आनेवाले भी मधुर हो जायेंगे, उन्हें भी प्रेमाभक्ति का रस मिलेगा।

दीपावली संदेश

दीपावली के दिन आप अपने घर तो दीया जलाओ लेकिन आस-पड़ोसवाले गरीब का भी ध्यान रखो, वहाँ भी ४ दीये जलाकर आओ। बच्चों को कपड़े बाँटकर आओ, मिठाई दे आओ। छोटे-से-छोटे व्यक्ति को स्नेह से मिलो और अपना बड़प्पन भूलो। जैसे आम के वृक्ष में फल लगते हैं तो झुकता है और बबूल का वृक्ष फलित होता है तो भी काँटों से लदा रहता है, ऐसे ही जिसके जीवन में धर्म है, संस्कार हैं, उसके जीवन में नम्रता, सरलता, सहनशक्ति, उदारता आदि सद्गुण आते हैं और जो अधर्म एवं कुसंस्कारों के आश्रित है, अहं की अकड़ से दूसरों को परेशान करता है व खुद भी होता है उसका जीवन

कैसे करें नूतन वर्ष का स्वागत ?

दीपावली के दूसरे दिन को वर्ष का प्रथम दिन मानते हैं। इस दिन जो मनुष्य हर्ष में रहता है, उसका पूरा वर्ष हर्ष में जाता है और जो शोक में रहता है, उसका पूरा वर्ष शोक में व्यतीत होता है।

दीपावली और नूतन वर्ष के दिन संत-महापुरुषों व मंगलमय चीजों का दर्शन करना शुभ माना गया है, पुण्य-प्रदायक माना गया है। जैसे - सूर्यदेव, देव-प्रतिमा, गौ, अग्नि, गुरु, हंस, मोर, नीलकंठ, बछड़े

सहित गाय, पीपल वृक्ष, दीपक, सुवर्ण, तुलसी, घी, दही, शहद, पानी से भरा घड़ा, कपूर, चाँदी, कुश, गोमूत्र, गोबर, गोदुग्ध, गोधूलि, गौशाला, दूर्वा, चावल और अक्षत आदि का दर्शन 'ब्रह्मवैवर्त पुराण' में शुभ माना गया है। (ब्र.पु. श्रीकृष्णजन्म खंड, अध्याय : ७६)

नूतन वर्ष के दिन सुबह जगते ही बिस्तर पर बैठे-बैठे चिंतन करना कि 'आनंदस्वरूप परमात्मा मेरा आत्मा है। प्रभु मेरे सुहृद हैं, सखा हैं, परम हितैषी हैं, ॐ ॐ आनंद ॐ... ॐ ॐ माधुर्य ॐ...। वर्ष शुरू हुआ और देखते-देखते आयुष्य का एक साल बीत जायेगा फिर दीपावली आयेगी। आयुष्य क्षीण हो रहा है। आयुष्य क्षीण हो जाय उसके पहले मेरा अज्ञान क्षीण हो जाय। हे ज्ञानदाता प्रभु ! मेरा दुःख नष्ट हो जाय, मेरी चिंताएँ चूर हो जायें। हे चैतन्यस्वरूप प्रभु ! संसार की आसक्ति से दुःख, चिंता और अज्ञान बढ़ता है और तेरी प्रीति से सुख, शांति और माधुर्य का निखार होता है। प्रभु ! तुम कैसे हो तुम्हीं जानो, हम जैसे-तैसे हैं तुम्हारे हैं देव ! ॐ ॐ ॐ...'

फिर बिस्तर पर तनिक शांत बैठे रहकर अपनी दोनों हथेलियों को देखना -

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।
करमूले तु गोविंदः प्रभाते करदर्शनम् ।।

अपने मुँह पर हाथ घुमा लेना। फिर दायाँ नथुना चलता हो तो दायाँ पैर और बायाँ चलता हो तो बायाँ पैर धरती पर पहले रखना।

इस दिन विचारना कि 'जिन विचारों और कर्मों को करने से हम मनुष्यता की महानता से नीचे आते हैं उनमें कितना समय बरबाद हुआ ? अब नहीं करेंगे अथवा कम समय देंगे और जिनसे मनुष्य-जीवन का फायदा होता है - सत्संग है, भगवन्नाम सुमिरन है, सुख और दुःख में समता है, साक्षीभाव है... इनमें हम ज्यादा समय देंगे, आत्मज्योति में जियेंगे। रोज सुबह नींद में से उठकर ५ मिनट शिवनेत्र पर ॐकार या ज्योति अथवा भगवान की भावना करेंगे...।'

यह पर्वपुंज का पाँचवाँ दिन है। इस दिन बहन भाई को इस भावना से तिलक करती है कि मेरा भाई त्रिलोचन रहे। (उसका सद्विवेकरूपी तीसरा नेत्र जागृत हो।)

इस दिन भाई अपनी बहन के यहाँ भोजन करे और बहन उसके ललाट पर तिलक करे तो वह त्रिलोचन, बुद्धिमान होता है और यमपाश में नहीं बँधता। यह भाईदूज हमारे मन को भी उन्नत रखती है और परस्पर संकल्प देकर सुरक्षित भी करती है।

ऐसा दीपदान जो करे मनोरथ पूर्ण और पितरों का कल्याण

(दीपदान पुण्यकाल : २१ से २५ अक्टूबर)

'पद्म पुराण', कार्तिक मास माहात्म्य में भगवान महादेवजी कहते हैं : ''कार्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशी से कार्तिक शुक्ल पक्ष द्वितीया (धनतेरस से भाईदूज) तक जो कुछ भी दान किया जाता है, वह सब अक्षय एवं सम्पूर्ण कामनाओं को पूर्ण करनेवाला होता है। इन ५ दिनों में सूर्यास्त के बाद अपने घर में, गौशाला में, देववृक्ष के नीचे, मंदिरों में, श्मशानों में, नदियों के तट पर घी या तिल के तेल आदि का दीपक जलाने से होनेवाले दीपदान के पुण्य से जिनके श्राद्ध और तर्पण नहीं हुए हैं ऐसे पितर भी परम मोक्ष को प्राप्त हो जाते हैं।'' इसलिए इन पाँच दिनों में दीपदान अवश्य करना चाहिए।

जीव-सृष्टि से ही दुःख निकला

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश - 'योगदर्शन' के अनुसार ये दुःख के कारण हैं। योगी कहते हैं कि अविद्या के इस परिवार का नाश कर दो विवेक-ख्याति से। वह होगी चित्तवृत्तियों के निरोध से। समाधि में जब द्रष्टा अपने स्वरूप में स्थित होगा, तब व्युत्थान-दशा में जान जायेगा कि संसार की किसी वस्तु से मेरा संबंध नहीं है। वह वस्तु फिर आये या जाय। योगदर्शन कहता है कि दुःख-क्लेश आविद्यक (अविद्या से उत्पन्न) हैं। अतः अविद्या की निवृत्ति यदि कर दो तो तुम्हारा क्लेश मिट जायेगा किंतु संसार प्राकृत है अतः संसार ज्यों-का-त्यों बना रहेगा। प्राकृत संसार न सुख देता है न दुःख।

वेदांत-दर्शन कहता है कि सृष्टि दो प्रकार की है - एक 'जीव-सृष्टि' और दूसरी 'ईश्वर-सृष्टि'। पृथ्वी, जलादि पंचभूत, शब्द-स्पर्शादि तन्मात्राएँ, इन्द्रियाँ, अंतःकरण तथा स्त्री, पुरुष आदि प्राणी इत्यादि ईश्वर-सृष्टि हैं। ईश्वर-सृष्टि दुःखद नहीं है। किंतु 'यह मैं हूँ और यह मेरा है', 'यह मैं नहीं हूँ और यह मेरा नहीं है' - यह जीव की बनायी हुई सृष्टि है, जो दुःखद है। 'तैत्तिरीय उपनिषद्' का कहना है कि आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। अर्थात् आनंद से ही ये सब भूत उत्पन्न होते हैं। तो ईश्वर की सृष्टि का उपादान तो आनंद है।

सृष्टि आनंद से निकली है, आनंद में स्थित है, आनंद में ही लीन हो जायेगी, अतः सृष्टि आनंदरूप है। हुआ यह कि 'इतना मेरा, इतना तेरा' - यह जो जीव ने मान लिया, इस जीव-सृष्टि से ही दुःख निकल पड़ा। मनुष्य ने कभी विचार नहीं किया। यह विचार न करना ही अविद्या है, अज्ञान है।

मूल आत्म-परमात्म तत्त्व का विचार न करना तथा बुद्धि के राग-द्वेष में, मन के विकारी आकर्षण में और झूठ की आपाधापी में सत्-बुद्धि करके उलझना दुःखों और जन्म-मरण का मूल है।

पूज्य बापूजी कहते हैं कि ''अपना सहज स्वभाव, शाश्वत स्वभाव जो जाग्रत को जानता है, वही स्वप्न को जानता है, वही गहरी नींद का अनुभव करता है; वही तुरीय तत्त्व अपना-आपा है। जिसको हम छोड़ नहीं सकते वह परब्रह्म-परमात्मा है। जिसको हम रख नहीं सकते वह संसार है, जीव की कल्पना का जगत है। सत् - जो सदा रहे। शरीर के पहले हम थे, बाद में हम रहेंगे, हम 'सत्' हैं। शरीर मिथ्या है, सुख-दुःख मिथ्या है। चिद् - हम ज्ञानस्वरूप हैं। हाथ को पता नहीं कि 'मैं हाथ हूँ', हमको पता है। मन-बुद्धि का भी हमको पता है। हम चिद्रूप हैं। हाथ-पैर, मन-बुद्धि को सुख नहीं है। हमारे सुखस्वभाव, आनंदस्वभाव से ही ये सुखी होते हैं। जिनको गुरुकृपा पच जाती है उनका यह कहना युक्तियुक्त है :

देखा अपने आपको मेरा दिल दीवाना हो गया।
न छेड़ो मुझे यारों मैं खुद पे मस्ताना हो गया॥

ऐहिक संसार तो क्या, स्वर्ग और ब्रह्मलोक भी उस महापुरुष को आकर्षित नहीं कर सकते !

धन्या माता पिता धन्यो... उसके माता-पिता धन्य हैं। गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः। उसका कुल-गोत्र धन्य है।''

जेल में पहुँचे भावों के पुष्प

(लाला लाजपतराय पुण्यतिथि : १७ नवम्बर)

इतिहास साक्षी है कि जब-जब किसी देशभक्त, भगवद्भक्त या किन्हीं संत-महापुरुष को सताया गया है, उन्हें प्रताड़ित कर जेल में डाला गया है, तब-तब देश के सज्जनों ने उस महापुरुष का समर्थन किया है और अपने भावों के पुष्प उनके चरणों में अर्पित किये हैं।

लाला लाजपतराय जब मांडले जेल (म्यानमार) में थे तो देशवासी उनके प्रति विभिन्न तरीकों से सम्मान प्रदर्शित करते थे। कभी पंजाब से महिलाएँ उनके दर्शन करने जेल आतीं तो कभी गुजरात या मुंबई आदि से लोगों का टोला आता और दूर से ही लालाजी के दर्शन पाकर अपने भावों को करुणामय प्रार्थनाओं द्वारा अभिव्यक्त कर उनकी रिहाई की माँग करता।

मांडले की सैर को आनेवाले भारतीय दर्शकों की दर्शनीय स्थानों की सूची में मांडले जेल अवश्य शामिल होता था।

एक दिन जब लालाजी जेल की दूसरी मंजिल के बरामदे में बैठे थे तो उन्होंने देखा कि एक भारतीय अपने सिर पर लकड़ियों का गट्ठा उठाये जेल के पूर्वी फाटक के सामने खड़ा हो गया। उसने लकड़ियों का गट्ठा धरती पर रखकर अपनी पगड़ी खोली और उसमें से २ सुंदर कमल पुष्प निकाले। फिर वह पश्चिमी फाटक के पास पहुँचा, जहाँ एक संतरी पहरे पर खड़ा था। उसने संतरी से प्रार्थना की कि ''ये फूल कृपया लालाजी तक पहुँचा दें।''

संतरी ने मना करते हुए उसे वहाँ से भगा दिया। कुछ कदम आगे जाकर वह गरीब एक पेड़ तले खड़ा हो गया और आँखों में प्रेम के आँसू लिये दर्शन की आस में जेल की ओर ताकने लगा। कुछ समय वहाँ रुककर फिर उसने वे फूल पेड़ के तने पर रख दिये और हाथ जोड़ के मन-ही-मन लालाजी को नमस्कार कर चल दिया। यह सारा दृश्य लाला लाजपतरायजी जेल की दूसरी मंजिल पर खड़े देख रहे थे पर उस युवक की नजर वहाँ न गयी। थोड़ी देर के बाद लाजपतरायजी ने मद्रासी रसोइये को भेजकर वे फूल मँगवा लिये और पुष्पों को निहारते हुए कहा : ''मेरे लिए ये पुष्प मेरे प्रति देशवासियों के प्रेम के चिह्न हैं।''

वर्तमान समय में भी इसी प्रकार के अनेक दृश्य हमें देखने को मिल रहे हैं। जब से पूज्य बापूजी को झूठे आरोप लगाकर जोधपुर जेल ले जाया गया है, तब से लेकर आज तक देश-विदेश के कोने-कोने से भक्तगण बापूजी के दर्शन करने जोधपुर निरंतर आ रहे हैं। वे सभी अपने प्यारे बापूजी के दर्शनों की आस लिये, आँखों में प्रेमाश्रु व होंठों पर पुकार व प्रार्थना लिये जोधपुर जेल के बाहर घंटों बैठे रहते हैं। पुलिस की लाठी व कटु वचन आदि सब सहते हुए उनसे हाथ जोड़कर बस यही प्रार्थना करते हैं कि 'हमारे बापूजी निर्दोष हैं, हमें बस एक बार उनके दर्शन करा दो...' और इस बार रक्षाबंधन पर्व पर तो देशभर से असंख्य माताओं-बहनों ने अपने शुभ संकल्पों को राखी में सँजोकर प्यारे सद्गुरुदेव को भेजा।

एक नया इतिहास बनाती ये असंख्य राखियाँ, करोड़ों-करोड़ों भक्तों की पुकार व प्रेमाश्रु आज सारे विश्व के सामने स्पष्ट रूप से प्रमाणित कर रहे हैं कि पूज्य बापूजी सर्वथा निर्दोष और निर्मल हैं।

संतों का समागम अज्ञान को करता कम

- पूज्य बापूजी

'श्री रामचरितमानस' के उत्तरकांड में गरुड़जी काकभुशुंडिजी से ७ प्रश्न पूछते हैं। गरुड़जी भगवान के वाहन हैं और काकभुशुंडिजी के सत्शिष्य हैं। गरुड़जी ने पूछा :

सब ते दुर्लभ कवन सरीरा।

चौरासी लाख योनियों में सबसे दुर्लभ कौन-सा शरीर है ?

काकभुशुंडिजी बोले :

नर तन सम नहिं कवनिउ देही।
जीव चराचर जाचत तेही ॥

मनुष्य-शरीर के समान दुर्लभ कोई शरीर नहीं है। चर-अचर सभी उसकी याचना करते हैं।

नरक स्वर्ग अपबर्ग निसेनी।
ग्यान बिराग भगति सुभ देनी ॥

यह नरक और स्वर्ग में जाने का रास्ता देता है, भगवान के धाम में भी जाने का रास्ता देता है और भगवान जिससे भगवान हैं वह आत्मसाक्षात्कार कराने की भी योग्यता मनुष्य-शरीर में है। मनुष्य-शरीर ज्ञान, विज्ञान और भक्ति देनेवाला है। देवता, यक्ष, गंधर्व भोग शरीर हैं और मनुष्य-शरीर भगवत्प्राप्ति के काबिल है इसलिए यह सबसे उत्तम है।

दूसरा प्रश्न है, सबसे बड़ा दुःख कौन-सा है ? **बड़ दुख कवन...**

उत्तर है, **नहिं दरिद्र सम दुख जग माहीं।** जगत में दरिद्रता के समान दुःख नहीं है। दरिद्रता तीन प्रकार की होती है - वस्तु की कमी, भाव की कमी, ज्ञान की कमी। जिनको सत्संग मिलता है उनका ज्ञान और भाव बढ़ जाते हैं तो वस्तु की दरिद्रता उनको सताती नहीं है। शबरी भीलन दरिद्र होने पर भी बड़ी सुखी थी, रामजी ने उसके जूठे बेर खाये।

तीसरा प्रश्न है, **कवन सुख भारी ।** संसार में सबसे बड़ा सुख कौन-सा है ? जिस सुख का उपभोग करते समय पाप-नाश हो, अज्ञान-नाश हो, अहंकार-नाश हो, चिंता का भी नाश हो, बीमारी भी मिटती जाय, भगवान के करीब होते जायें - ऐसा कौन-सा सुख है ?

बोले, **संत मिलन सम सुख जग नाहीं ॥** संत के मिलन के समान कोई भारी सुख नहीं है।

चौथा सवाल पूछा गरुड़जी ने कि संत और असंत में क्या भेद है ?

संत असंत मरम तुम्ह जानहु ।
तिन्ह कर सहज सुभाव बखानहु ॥

हे काकभुशुंडिजी ! संत-असंत का भेद आप जानते हैं, उनके सहज स्वभाव का वर्णन कीजिये।

पर उपकार बचन मन काया ।
संत सहज सुभाउ खगराया ॥

जो परोपकार करते हैं, मन से, वचन से व शरीर से दूसरे का भला करते हैं, वे हैं संत। दूसरा न चाहे तो भी उसका मंगल करें वे संत हैं।

संत सहहिं दुख पर हित लागी ।
पर दुख हेतु असंत अभागी ॥

संत दूसरे के हित के लिए दुःख सहेंगे लेकिन असंत अपने सुख के लिए दूसरे को दुःख दे देंगे। संत खुद दुःख सह लेंगे पर दूसरे को सुखी करेंगे। जो दूसरों के दुःख का हेतु बनते हैं वे असंत हैं। जो दूसरे को तन-मन-धन से सताते हैं वे असंत हैं, भविष्य में बड़ा दुःख देखेंगे और जो दूसरे को तन-मन-वचन से उन्नत करते हैं वे भविष्य में क्या वर्तमान में भी बापू हो जाते हैं और भविष्य में बापुओं-के-बापू बन जाते हैं। साँईं लीलाशाहजी, संत कबीरजी बापुओं-के-बापू हैं।

पाँचवाँ प्रश्न है, **कवन पुन्य श्रुति बिदित बिसाला ।** श्रुति में सबसे महान पुण्य कौन-सा है ? बड़े-में-बड़ा पुण्य क्या है ? यज्ञ धर्म है, तीर्थ धर्म है, पुण्य धर्म है, जप धर्म है लेकिन सबसे बड़ा धर्म क्या है ? शास्त्रों में, वेदों में सबसे ज्यादा पुण्य किसका कहा गया है ?

परम धर्म श्रुति बिदित अहिंसा ।

बोले, वेदों में अहिंसा को परम धर्म माना गया है। तन-मन-वचन से किसीको दुःख न दो, दूसरे के दुःख हरो यह परम धर्म है। किसीको चुभनेवाला वचन नहीं कहो।

ऐसी वाणी बोलिये, मन का आपा खोय ।
औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय ॥

छठा सवाल है, **कहहु कवन अघ परम कराला ॥**

बड़े-में-बड़ा, महान भयंकर पाप क्या है ?

पर निंदा सम अघ न गरीसा ॥

परायी निंदा के समान कोई बड़ा पाप नहीं है।

सातवाँ प्रश्न है, मानस-रोग किसको कहते हैं उसे समझाकर कहिये। **मानस रोग कहहु समुझाई ।**

बोले,

मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला ।

(शेष पृष्ठ १९ पर)

शाश्वत कमाई

(गुरु नानकजी जयंती : ६ नवम्बर)

कहते हैं : 'लालने के पाँव पालने में दिख जाते हैं।' नानकजी बचपन में प्रायः परमात्म-चिंतन के कारण गुमसुम-से रहते थे । उनका मन संसार के किसी अन्य कार्य में नहीं लगता था। पिताजी को लगता कि बेटे के मन में जरूर कोई मंथन चल रहा है। बेटे को हमेशा शांत, गुमसुम रहते देख उन्होंने एक दिन कहा : ''बेटा ! इस तरह से कैसे काम चलेगा ? तुम कोई व्यापार कर लो तो अच्छा रहेगा। मगर व्यापार सच्चा होना चाहिए। झूठ से कोई व्यापार नहीं चलता।''

नानकजी ने हाँ भर दी। पिताजी ने व्यापार के लिए २० रुपये दिये और साथ में उनके मित्र 'भाई बाला' को कर दिया। दोनों व्यापार करने चल दिये। मार्ग में उन्हें भूख-प्यास से व्याकुल कुछ साधु-संत मिले । नानकजी ने भाई बाला को नगर में भेजकर भोजन मँगवाया और सभी साधुओं को प्रेम से भोजन कराया। साधु-संतों ने संतुष्ट होकर खूब आशीर्वाद बरसाये।

भोजन कराने में नानकजी के २० रुपये खर्च हो गये। खाली हाथ घर वापस लौटा देख पिताजी ने उन्हें खूब मारा-पीटा पर नानकजी को इस बात का आनंद था कि उन्होंने साधु-सेवा करके सच्चा सौदा किया है । उन्हें संतों की सेवा से हुई शाश्वत कमाई पाने का पूर्ण संतोष था।

परमात्मा का ध्यान-भजन करनेवाले संतों की सेवा शुरू में भले ही कष्टदायक, पिटाई-प्रदायक प्रतीत हो परंतु वह परमात्मा तक पहुँचानेवाली सीधी सीढ़ी है । बचपन में संत-सेवा के लिए सही गयी तितिक्षा तथा संतों के आशीर्वाद नानकजी के जीवन में पूरी तरह फलीभूत हुए । संतों की सेवा ने उन्हें संतत्व में पहुँचा दिया।

(पृष्ठ १८ का शेष) मोह सभी व्याधियों का बड़े-में-बड़ा मूल है। मोह बोलते हैं उलटे ज्ञान को। जो आप हैं उसको जानते नहीं और हाड़-मांस के शरीर को मैं मानते हैं तथा जो छूट जानेवाली चीजें हैं उनको मेरी मानते हैं। जो अछूट आत्मा है उसको मैं नहीं मानते और आत्मा को 'मैं', परमात्मा को मेरा नहीं मानते-जानते। इसीसे सारी व्याधियाँ, तनाव और चिंताएँ आती हैं।

इस प्रकार काकभुशुंडिजी ने अनेक प्रकार के मानस रोगों का वर्णन किया है और अंत में उन सभी रोगों के निवारण का उपाय बताते हुए कहा :

सदगुर बैद बचन बिस्वासा ।
संजम यह न बिषय कै आसा ॥

सद्गुरुरूपी वैद्य के वचनों में विश्वास हो, विषय-विकारी सुखों की आशा न करे, यही परहेज हो। **...जौं एहि भाँति बनै संजोगा ॥** यदि ईश्वर की कृपा से इस प्रकार का संयोग बन जाय तो ये सब रोग नष्ट हो जायें, नहीं तो करोड़ों प्रयत्नों से भी ये रोग नहीं जाते। इसलिए कहा गया है कि

सत संगति दुर्लभ संसारा ।
निमिष दंड भरि एकउ बारा ॥

संसार में सद्गुरु का, संत का पलभर का, एक बार का भी सत्संग मिलना बड़ा दुर्लभ है। लेकिन सत्संग मिल जाय तो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तनाव सब दूर हो जाते हैं और मोह (अज्ञान) भी दूर हो जाता है।

करोड़ों महिलाओं को न्याय कौन देगा ?

- श्रीमती रुपाली दुबे, रिटायर्ड लेफ्टिनेंट ऑफिसर, इंडियन नेवी,
अध्यक्षा, अखिल भारतीय नारी रक्षा मंच

मैं अपनी एनजीओ की तरफ से करोड़ों महिलाओं की वेदना समाज व सरकार के सामने रख रही हूँ। एक लड़की द्वारा झूठा आरोप लगाने पर पूज्य संत श्री आशारामजी बापू को कारावास दिया जा सकता है तो इस बारिश में (३१ अगस्त २०१४, जंतर-मंतर, दिल्ली) ५० हजार से अधिक संख्या में इकट्ठी हुईं ये जो महिलाएँ कह रही हैं कि 'बापूजी निर्दोष हैं', इनकी बात भी तो सुननी चाहिए सरकार को !

महिलाओं की सुरक्षा के लिए पॉक्सो कानून बनाया लेकिन जब कानून बनाते हैं तो यह भी ध्यान रखना चाहिए कि उनका क्रियान्वयन भी पूर्ण प्रामाणिक हो। जो हमारे देश की बच्चियों को, हम बहनों को संस्कार देते हैं, हमारा चरित्रबल बढ़ाते हैं, जिनकी उपस्थिति मात्र से हमारे जीवन में संयम और सदाचार आ जाता है, उन बापूजी को पॉक्सो कानून का मोहरा बनाया गया, क्या यह भयावह नहीं है ?

पूज्य बापूजी ने सितम्बर १९९३ में 'विश्व धर्म संसद' में देश का सफल प्रतिनिधित्व किया था और सनातन संस्कृति का डंका बजाया था। देश व देशवासियों का हित चाहनेवाले जितने भी नेता, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री हैं वे पूज्य बापूजी के चरणों में नमन करते हैं, मार्गदर्शन पाते हैं। जिन संत को लाखों-करोड़ों लोग मानते हैं, आदर देते हैं, उन संत को झूठे आरोप लगाकर पॉक्सो के तहत कैसे अंदर कर दिया गया ?

अभी तक की जितनी कानूनी कार्यवाही हुई है, उसमें बापूजी पूरी तरह निर्दोष पाये गये हैं फिर भी उनको जमानत क्यों नहीं मिल रही है ? सारा विश्व देख रहा है कि जिन संत ने देश को संस्कार दिये, देश का प्रतिनिधित्व किया, उन संत को ही अंदर कर दिया गया ! बापूजी को आदरसहित बाहर लाया जाय और उनसे माफी माँगी जाय तभी भारत की सच्ची प्रगति होगी क्योंकि नैतिक प्रगति के मूल में है आध्यात्मिक प्रगति।

वीर्यस्तम्भनासन

(स्वप्नदोष से पीड़ित युवाओं के लिए वरदान)

जो स्वप्नदोष के शिकार हो जाते हैं, उनका वीर्य क्षीण होता रहता है। उनके मन में अनेक प्रकार की चिंताएँ उत्पन्न होती हैं और शरीर कृश होने लगता है। ऐसे युवाओं के लिए 'वीर्यस्तम्भनासन' डूबते को नौका के सहारे जैसा है।

लाभ : इसके नित्य अभ्यास से -

(१) भुजाओं, पैरों, कमर तथा हथेलियों में शक्ति व सुदृढ़ता आती है और कद बढ़ता है।

(२) स्वप्नदोष आदि वीर्यविकार नष्ट होते हैं। वीर्य ऊर्ध्वगामी होता है।

(३) नेत्रज्योति बढ़ती है।

(४) गुदा-संबंधी बीमारियों में लाभ होता है।

(५) कई प्रकार के मूत्र-विकार तथा मधुमेह आदि रोग नष्ट होते हैं।

विधि : खड़े होकर दोनों पैरों को फैला दें। इसके बाद दोनों हाथों को कमर के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की कलाई पकड़ लें। चित्रानुसार बायें पैर को घुटने से मोड़कर नाक से उसके अँगूठे को स्पर्श करें। इस आसन को पैर बदलकर पुनः करें।

बापूजी पर लगाये गये लांछनों का कोई आधार ही नहीं है

- केतकी येलगावकर, सनातन संस्था, नोयडा

बापूजी को जेल में रखे हुए करीब १ साल १ महीना होने को है और उन पर अन्याय हो रहा है तो इस पर सरकार को सोच-विचार करना चाहिए। भारत में ही हमारे संतों को इतना अपमानित होना पड़ रहा है ! हम संगठित होकर धर्म पर हुए आक्रमणों को दूर करें। बापूजी पर जो लांछन लगाये गये हैं, उनका कोई आधार ही नहीं है।

सरकार बापूजी को जल्द-से-जल्द रिहा करे

- कृतिका खत्री, हिंदू जनजागृति समिति

बापूजी के विरुद्ध जो षड्यंत्र चल रहा है और सबूत न होते हुए भी मीडिया ने जो दिखाया, उसका मैं विरोध करती हूँ। एक साल से ज्यादा समय हो गया लेकिन बापूजी को अभी तक रिहा नहीं किया गया है। यह अत्यंत खेदजनक है। जल्द-से-जल्द सरकार को इस विषय में निर्णय लेकर उन्हें रिहा करना चाहिए, ऐसा मेरा सरकार से आग्रह है।

मानव-जीवन के लिए परम हितकारी गौमाता

भारतीय मनीषियों ने सम्पूर्ण गौवंश को मानव के अस्तित्व, रक्षण, पोषण, विकास और संवर्धन के लिए अनिवार्य पाया है। सम्पूर्ण विश्व को भारत की

अनुपम देन : गौ-विज्ञान

देशी गाय का दूध, दही, घी, गोबर व गोमूत्र सम्पूर्ण मानव-जाति के लिए वरदानरूप है । गाय का दूध स्मरणशक्तिवर्धक, स्फूर्तिवर्धक, विटामिन्स और रोगप्रतिकारक शक्ति से भरपूर है। गाय का घी ओज-तेज प्रदान करता है। गोमूत्र कफ, वायु व पेट के रोग, यकृत के रोग, जोड़ों के दर्द, गठिया, चर्मरोग आदि सभी रोगों के लिए एक उत्तम औषधि है। गोबर में कृमिनाशक शक्ति है। गाय के प्रश्वास से निकली वायु में भी रोग व कृमिनाशक शक्ति होती है। इसलिए जिस घर में गाय पाली जाती है वहाँ अनेक प्रकार के रोगों के कीटाणुओं का सहज ही अभाव बना रहता है। गोबर के कंडे के धुएँ में हानिकारक हवामान को बदलने की ताकत है। इसलिए शवयात्रा में आरोग्यदायी गोबर के कंडे का धुआँ ले जाना शुभकारी माना जाता है। पंचामृत व पंचगव्य के प्रयोग से कई असाध्य रोग मिटाये जा सकते हैं। ये हमारे पाप-ताप भी दूर करते हैं। गाय से बहुमूल्य गोरोचन की भी प्राप्ति होती है।

एक विज्ञान-शास्त्री ने गौ के पेट को 'विटामिनों का कारखाना' बताया है। अमेरिका के पेंसिल्वेनिया कॉलेज के वैज्ञानिकों ने अनुसंधान में पाया कि विटामिन 'बी' गाय के पेट में सतत बनता ही रहता है । गोमूत्र में भी यह विटामिन पाया जाता है । अतः सभी गव्य (गाय से उत्पन्न) पदार्थ मानव-जाति के लिए बड़े उपकारी हैं।

शास्त्रों में गौ-महिमा

'पद्म पुराण' में ब्रह्माजी ने नारदजी से कहा : ''ब्राह्मण, देवता तथा असुरों को भी गौ की पूजा करनी चाहिए क्योंकि गौ सब कार्यों में उदार तथा वास्तव में समस्त गुणों की खान है। जो गौओं के खुर से उड़ी हुई धूल को सिर पर धारण करता है, वह मानो तीर्थ के जल में स्नान कर लेता है और सब

पापों से छुटकारा पा जाता है।''

'स्कंद पुराण' में आता है कि 'गौओं का मूत्र, गोबर, दूध, दही और घी - ये पाँचों वस्तुएँ पवित्र हैं और सम्पूर्ण जगत को पवित्र करती हैं।'

'अग्नि पुराण' में धन्वंतरिजी आचार्य सुश्रुत से कहते हैं : ''गौएँ पवित्र एवं मंगलमयी हैं। गायों को घास देनेवाले का कल्याण होता है। एक दिन गोमूत्र, गोमय, गोघृत, गोदधि और कुशोदक (कुश डालकर निकाला हुआ जल) का सेवन एवं एक दिन का उपवास अशुद्ध मनुष्य को भी शुद्ध कर देता है।''

'महाभारत' में वेदव्यासजी ने गौ-स्तुति करते हुए लिखा है : 'गौ के गोबर में सदैव लक्ष्मी निवास करती हैं। गायें प्राणिमात्र को सुख-सम्पदा से विभूषित करती रहती हैं।'

धार्मिक दृष्टि से भी गाय की जितनी महिमा गायी जाय कम है। गाय के दर्शन व स्पर्श से पवित्रता आती है, पापों का नाश होता है।

गौ-सेवा से लाभ

पुण्य व स्वकल्याण चाहनेवाले गृहस्थों को गौ-सेवा अवश्य करनी चाहिए क्योंकि गौ-सेवा से सुख-समृद्धि की वृद्धि होती है । गौ-सेवा से धन-सम्पत्ति, आरोग्य आदि मनुष्य-जीवन को सुखकर बनानेवाले सम्पूर्ण साधन सहज ही प्राप्त हो जाते हैं।

शास्त्रों में आया है कि कितने ही संतानहीन गृहस्थियों को गौ-सेवा से संतानप्राप्ति हो गयी । कवि कालिदास द्वारा रचित 'रघुवंश' महाकाव्य में आता है कि 'सूर्यवंशी महाराजा दिलीप ने भी कुलगुरु वसिष्ठजी के कहने पर पत्नीसहित गौ-सेवा की और उसीसे उन्हें प्रभावशाली संतान की प्राप्ति हुई।' गुरु सात्त्विक सुख देते हैं, बाकी लोग सुविधा में भ्रमित करते हैं, पतन में ले जाते हैं।

असाध्य रोगों से मुक्ति

सोहनलाल वागड़िया ने 'स्वास्थ्य समाचार' पत्रिका में अपना अनुभव बताया है कि 'घुटनों में दर्द, कमजोर पाचनशक्ति, क्षीण स्मरणशक्ति, चर्मरोग आदि बीमारियों से उनका सारा शरीर पीड़ित था । आयुर्वेदिक, एलोपैथिक और होमियोपैथिक दवाइयों से भी उन्हें वह लाभ नहीं हुआ जो एक सज्जन के निर्देशानुसार गोमूत्र के प्रयोग से हो गया।'

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''कोई बीमार आदमी हो और डॉक्टर, वैद्य बोले, 'यह नहीं बचेगा' तो वह आदमी गाय को अपने हाथ से कुछ खिलाया करे और गाय की पीठ पर हाथ घुमाये तो गाय की प्रसन्नता की तरंगें हाथों की उँगलियों के अग्रभाग से उसके शरीर के भीतर प्रवेश करेंगी, रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी और वह आदमी तंदुरुस्त हो जायेगा; दो-चार महीने लगते हैं लेकिन असाध्य रोग भी गाय की प्रसन्नता से मिट जाते हैं ।'' (क्रमशः)

गौ-पूजन का पर्व : गोपाष्टमी

३१ अक्टूबर

गोपाष्टमी भारतीय संस्कृति का एक महत्त्वपूर्ण पर्व है । मानव-जाति की समृद्धि गौ-वंश की समृद्धि के साथ जुड़ी हुई है । अतः गोपाष्टमी के पावन पर्व पर गौ-माता का पूजन-परिक्रमा कर विश्वमांगल्य की प्रार्थना करनी चाहिए ।

गोपाष्टमी कैसे मनायें ?

इस दिन प्रातःकाल गायों को स्नान करा के गंध-पुष्पादि से उनका पूजन कर अनेक प्रकार के वस्त्रालंकारों से अलंकृत करें । फिर गायों को गोग्रास देकर उनकी परिक्रमा करें तथा थोड़ी दूर तक उनके साथ चलें व गोधूलि का तिलक करें । इससे सब प्रकार के अभीष्ट की सिद्धि होती है । गोपाष्टमी के दिन सायंकाल गायें चरकर जब वापस आयें तो उस समय भी उनका आतिथ्य, अभिवादन और पंचोपचार-पूजन करके उन्हें कुछ खिलायें और उनकी चरणरज माथे पर लगायें, इससे सौभाग्य की वृद्धि होती है ।

गोपाष्टमी के दिन गौ-सेवा, गौ-हत्या निवारण, गौ-रक्षा से संबंधित विषयों पर चर्चा-सत्रों का आयोजन करना चाहिए । भगवान एवं महापुरुषों के गौ-प्रेम से संबंधित प्रेरक प्रसंगों का वाचन-मनन करना चाहिए ।

गायें दूध न देती हों तो भी वे परम उपयोगी हैं । दूध न देनेवाली गायों के झरण व गोबर से ही उनके आहार की व्यवस्था हो सकती है । उनका पालन-पोषण करने से हमें आध्यात्मिक, आर्थिक व स्वास्थ्य लाभ होता ही है ।

गौ संरक्षक और संवर्धक : पूज्य बापूजी

जीवमात्र के परम हितैषी पूज्य संत श्री आशारामजी बापू गौ संरक्षक और संवर्धक भी हैं । उनके मार्गदर्शन में भारतभर में अनेक गौशालाएँ चलती हैं और वहाँ हजारों ऐसी गायें हैं जो दूध न देने के कारण अनुपयोगी मानकर कत्लखाने ले जायी जा रही थीं । यहाँ उनका पालन-पोषण व्यवस्थित ढंग से किया जाता है । बापूजी के द्वारा वर्षभर गायों के लिए कुछ-न-कुछ सेवाकार्य चलते ही रहते हैं तथा गौ-सेवा हेतु अपने करोड़ों शिष्यों एवं समाज को प्रेरित करनेवाले उपदेश उनके प्रवचनों के अभिन्न अंग रहे हैं । गायों को पर्याप्त मात्रा में चारा व पोषक पदार्थ मिलें इसका वे विशेष ध्यान रखते हैं । बापूजी के निर्देशानुसार गोपाष्टमी व अन्य पर्वों पर गाँवों में घर-घर जाकर गायों को उनका प्रिय आहार खिलाया जाता है ।

सर्व मनोरथ पूर्णकर्ता व्रत

(रमा एकादशी : १९ अक्टूबर)

युधिष्ठिर के पूछने पर भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''राजन् ! कार्तिक (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार आश्विन) के कृष्ण पक्ष में 'रमा' नाम की परम कल्याणमयी एकादशी होती है। यह बड़े-बड़े पापों को हरनेवाली है।

पूर्वकाल में भगवद्भक्त राजा मुचुकुंद के दामाद शोभन ने श्रद्धाहीन होने पर भी रमा एकादशी का व्रत किया किंतु सूर्योदय होते-होते उसका देहांत हो गया। इस व्रत के प्रताप से मरने के बाद उसे एक परम रमणीय सुंदर नगर प्राप्त हुआ और वहाँ शोभन द्वितीय कुबेर की भाँति शोभा पाने लगा। वामदेव मुनि के मंत्र की शक्ति तथा एकादशी व्रत के प्रभाव से उसकी पत्नी चन्द्रभागा का शरीर दिव्य हो गया तथा उसने दिव्य गति प्राप्त कर ली। उसके इस पुण्य प्रभाव से वह नगर कल्पपर्यंत तक स्थिर हो गया।

नृपश्रेष्ठ ! इस प्रकार 'रमा' एकादशी के व्रत के प्रभाव से चन्द्रभागा दिव्य भोग, दिव्य रूप और दिव्य आभूषणों से विभूषित हो अपने पति के साथ मंदराचल के शिखर पर विहार करती है। यह एकादशी चिंतामणि तथा कामधेनु के समान सब मनोरथों को पूर्ण करनेवाली है।''

नरकोद्धारक, भगवत्प्रीतिवर्धक व सर्व तीर्थस्नान फल प्रदायक व्रत

(देवउठी-प्रबोधिनी एकादशी : ३ नवम्बर)

- पूज्य बापूजी

भगवान नारायण चतुर्मास में योगनिद्रा में आराम करते हैं, वे प्रबोधिनी (देवउठी) एकादशी के दिन जगाये जायेंगे। भक्त मृदंग-ताल, झाँझ आदि बजाते हैं, मंत्र पढ़ते हैं कि भगवान जागो, जगत का उद्धार करो। मंत्र है :

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ गोविन्द उत्तिष्ठ गरुडध्वज ।
उत्तिष्ठ कमलाकान्त त्रैलोक्यमंगलं कुरु ॥

'हे गोविंद ! उठिये, उठिये, हे गरुड़ध्वज ! उठिये, हे कमलाकांत ! योगनिद्रा का त्याग कर तीनों लोकों का मंगल कीजिये।' **(स्कंद पुराण, वैष्णव खंड)**

सुबह नींद में से उठकर शांत हो जाना कि 'आज देवउठी एकादशी है, अपने परमेश्वरदेव को हम जगायेंगे। भगवान अपनी समाधि से, अपने आत्मा में ४ मास तक विश्रांति पाकर अब योगनिद्रा से जगाये जा रहे हैं, उनकी हम पर पहली दृष्टि पड़ रही है...।' जैसे ब्रह्मज्ञानी की दृष्टि अमृतवर्षी होती है, ऐसे ही भगवान की दृष्टि भी महान पुण्यदायी है। पूजा-पाठ करते समय भी यह कर सकते हैं, सुबह भी कर सकते हैं।

व्रत माहात्म्य

जैसे सोये हुए पुरुष को प्रेम व अपनत्व भाव से शीतल जल के छींटे मार देते हैं, ऐसे ही शंख में जल भर के भगवान नारायण पर छींटना विशेष प्रसन्नता और आरोग्य देनेवाला है।

इस दिन **'ॐ नमो नारायणाय'** जप करनेवाले की मोक्ष के रास्ते की गति में प्रगति होती है। यह नरकों से उद्धार करनेवाला और भगवान में प्रीति बढ़ानेवाला होता है।

भगवान श्रीकृष्ण से युधिष्ठिर ने पूछा और नारदजी ने ब्रह्माजी से कहा कि ''कार्तिक शुक्ल पक्ष की प्रबोधिनी

एकादशी का माहात्म्य बताइये।''

तब श्रीकृष्ण कहते हैं कि ''युधिष्ठिर ! इस एकादशी का व्रत रखनेवाले को हजार अश्वमेध और सौ राजसूय यज्ञ का पुण्य प्राप्त होता है। इसे 'हरिबोधिनी' एकादशी भी कहते हैं।

सर्व तीर्थ स्नान का फल, सुवर्णमयी पृथ्वी दान करने का फल इस एकादशी को ध्यान-समाधि और रात्रि-जागरण (१२ बजे तक) करनेवाले को प्राप्त होता है। यह पुत्र-पौत्र प्रदान करनेवाली तथा पितरों को नरकों से मुक्ति देनेवाली है। इस एकादशी की रात और दिन को भगवान नारायण का पूजन, जप, सुमिरन करनेवाले के बचपन, जवानी और बुढ़ापे में किये हुए १०० जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं।

इस एकादशी को पराये अन्न का त्याग करना चान्द्रायण व्रत का फल देता है।'' जो गुरुद्वार पर रहकर यथायोग्य सेवा-सुमिरन करते हैं अथवा जो नाना-नानी, मामा-मामी के यहाँ हैं या लड़का ससुराल में है तो उन्हें यह नहीं सोचना चाहिए कि यह पराया अन्न है।

'पद्म पुराण' में आता है कि 'इस एकादशी को गुरु-पूजन से भगवान विष्णु विशेष प्रसन्न होते हैं। सभी तीर्थों में स्नान एवं सब प्रकार के दान देने से जो फल मिलता है, वह इस एकादशी को रात्रि-जागरण और शंख से श्रीविष्णु को अर्घ्य देने से करोड़ों गुना होकर प्राप्त होता है।'

देवउठी एकादशी को भगवान नारायण की कपूर से आरती करने से अकाल मृत्यु से या और कोई दुर्घटना से होनेवाली हानि से रक्षा हो जाती है। अतः इस पुण्यमय दिन का लाभ व्रत-उपवास, भजन-सुमिरन करके अवश्य लेना चाहिए।

(पृष्ठ २७ 'गर्भिणी...' का शेष) अनन्नास, स्ट्रॉबेरी, लीची आदि फल ज्यादा न खायें। चीकू, रामफल, सीताफल, अमरूद, तरबूज कभी-कभी खा सकती हैं। पपीते का सेवन कदापि न करें। कोई भी फल काटकर तुरंत खा लें। फल सूर्यास्त के बाद न खायें।

गर्भिणी निम्न रूप से भोजन का नियोजन करे :

सुबह ७-७.३० बजे नाश्ते में रात के भिगोये हुए १-२ बादाम, १-२ अंजीर व ७-८ मुनक्के अच्छे-से चबाकर खाये। साथ में पंचामृत पाचनशक्ति के अनुसार ले। वैद्यकीय सलाहानुसार आश्रमनिर्मित शक्तिवर्धक योग - सुवर्णप्राश, रजतमालती, च्यवनप्राश आदि ले सकती हैं। सुबह ९ से ११ के बीच तथा शाम को ५ से ७ के बीच प्रकृति-अनुरूप ताजा, गर्म, सात्त्विक, पोषक एवं सुपाच्य भोजन करें।

* भोजन से पूर्व हाथ-पैर धोकर पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके सीधे बैठकर 'गीता' के पन्द्रहवें अध्याय का पाठ करे और भावना करे कि 'हृदयस्थ प्रभु को भोजन करा रही हूँ।' पाँच प्राणों को नीचे दिये मंत्रसहित मानसिक आहुतियाँ देकर भोजन करना चाहिए।

ॐ प्राणाय स्वाहा।

ॐ अपानाय स्वाहा।

ॐ व्यानाय स्वाहा।

ॐ उदानाय स्वाहा।

ॐ समानाय स्वाहा।

गर्भिणी का आहार

आचार्य चरक कहते हैं कि गर्भिणी के आहार का आयोजन तीन बातों को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए - गर्भवती के शरीर का पोषण, स्तन्यनिर्मिती की तैयारी व गर्भ की वृद्धि। माता यदि सात्त्विक, संतुलित, पथ्यकर एवं सुपाच्य आहार का विचारपूर्वक सेवन करती है तो बालक सहज ही हृष्ट-पुष्ट होता है। प्रसव भी ठीक समय पर सुखपूर्वक होता है।

अतः गर्भिणी रुचिकर, सुपाच्य, मधुर रसयुक्त, चिकनाईयुक्त एवं जठराग्नि प्रदीपक आहार ले।

पानी : सगर्भा स्त्री प्रतिदिन आवश्यकता के अनुसार पानी पिये परंतु मात्रा इतनी अधिक न हो कि जठराग्नि मंद हो जाय। पानी को १५-२० मिनट उबालकर ही लेना चाहिए। सम्भव हो तो पानी उबालते समय उसमें उशीर (सुगंधीबाला), चंदन, नागरमोथ आदि डालें तथा शुद्ध चाँदी या सोने (२४ कैरेट) का सिक्का या गहना साफ करके डाला जा सकता है।

दूध : दूध ताजा व शुद्ध होना चाहिए। फ्रीज का ठंडा दूध योग्य नहीं है। यदि दूध पचता न हो या वायु होती हो तो २०० मि.ली. दूध में १०० मि.ली. पानी के साथ १० नग वायविडंग व १ से.मी. लम्बा सोंठ का टुकड़ा कूटकर डालें व उबालें। भूख लगने पर एक दिन में १-२ बार ले सकते हैं। नमक, खटाई, फलों और दूध के बीच २ घंटे का अंतर रखें।

छाछ : सगर्भावस्था के अंतिम तीन-चार मासों में मस्से या पाँव पर सूजन आने की सम्भावना होने से मक्खन निकाली हुई एक कटोरी ताजी छाछ दोपहर के भोजन में नियमित लिया करें।

घी : आयुर्वेद ने घी को अमृत सदृश बताया है। अतः प्रतिदिन १-२ चम्मच घी पाचनशक्ति के अनुसार सुबह-शाम लें।

दाल : घी का छौंक लगा के नींबू का रस डालकर एक कटोरी दाल रोज सुबह के भोजन में लेनी चाहिए, इससे प्रोटीन प्राप्त होते हैं। दालों में मूँग सर्वश्रेष्ठ है। अरहर भी ठीक है। कभी-कभी राजमा, चना, चौलाई, मसूर कम मात्रा में लें। सोयाबीन पचने में भारी होने से न लें तो अच्छा है।

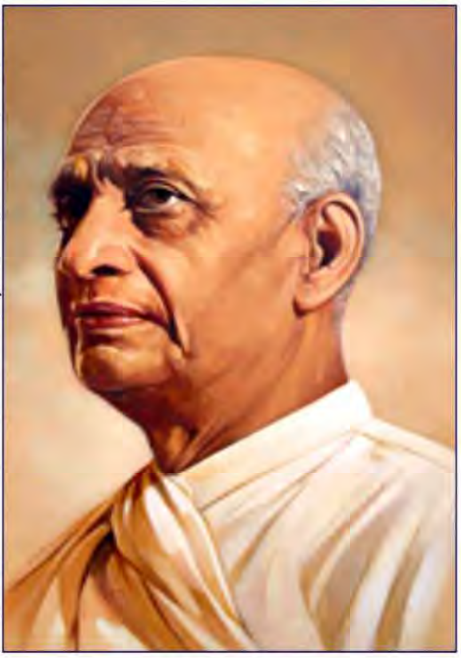
सब्जियाँ : लौकी, गाजर, करेला, भिंडी, पेठा, तोरई, हरा ताजा मटर तथा सहजन, बथुआ, सूआ, पुदीना आदि हरे पत्तेवाली सब्जियाँ रोज लेनी चाहिए। 'भावप्रकाश निघंटु' ग्रंथ के अनुसार सुपाच्य, हृदयपोषक, वात-पित्त का संतुलन करनेवाली, वीर्यवर्धक एवं सप्तधातु-पोषक ताजी, मुलायम लौकी की सब्जी, कचूमर (सलाद), सूप या हलवा बनाकर रुचि अनुसार उपयोग करें।

शरीर में रक्तधातु लौह तत्त्व पर निर्भर होने से लौहवर्धक काले अंगूर, किशमिश, काले खजूर, चुकंदर, अनार, आँवला, सेब, पुराना देशी गुड़ एवं पालक, मेथी, हरा धनिया जैसी शुद्ध व ताजी पत्तोंवाली सब्जियाँ लें। लौह तत्त्व के आसानी से पाचन के लिए विटामिन 'सी' की आवश्यकता होती है, अतः सब्जी में नींबू निचोड़कर सेवन करें। खाना बनाने के लिए लोहे की कढ़ाई, पतीली व तवे का प्रयोग करें।

फल : हरे नारियल का पानी नियमित पीने से गर्भोदक जल की उचित मात्रा बनी रहने में मदद मिलती है। मीठा आम उत्तम पोषक फल है, अतः उसका उचित मात्रा में सेवन करें। बेर, कैथ, **(शेष पृष्ठ २६ पर)**

निःस्वार्थ समाजसेवा के आदर्श

(सरदार पटेल जयंती : ३१ अक्टूबर)



पक्के इरादों व अपने अदम्य पुरुषार्थ के कारण 'लौहपुरुष' कहलानेवाले सरदार वल्लभभाई पटेल का मन बचपन से ही मानवीय संवेदनाओं से ओतप्रोत था । गांधीजी के सम्पर्क में आकर तो उनका हृदय पीड़ित लोगों के प्रति अत्यधिक करुणा से उमड़ पड़ा ।

जनसेवा में उनका पहला कार्य था गुजरात में फैली 'बेगार प्रथा' समाप्त करना । इस प्रथा में जमींदार लोग गरीब मजदूरों से दिनभर काम लेकर उन्हें यूँ ही भूखा-प्यासा रख के मजदूरी दिये बिना ही भगा देते थे । इस प्रथा से कराहते लोगों को मुक्त कराने हेतु वल्लभभाई व्याकुल हो उठे और गोधरा (गुजरात) के प्रांतीय राजनीतिक सम्मेलन के सभापति की हैसियत से उन्होंने इसके विरुद्ध कार्यवाहियाँ शुरू कीं । उनकी दृढ़ संकल्पशक्ति व पुरुषार्थ से भयभीत हो ब्रिटिश शासन ने गुजरात में 'बेगार प्रथा' को अवैध घोषित कर दिया ।

इसी बीच गुजरात के खेड़ा क्षेत्र में अकाल पड़ा और जनता भूख की ज्वाला में आहुति बनने लगी । उस पर सरकार लगान-वसूली की सख्ती भी कर रही थी । इस अन्याय से आहत वल्लभभाई ने खेड़ा की जनता को संगठित कर लगान-वसूली के विरुद्ध आंदोलन छेड़ दिया । उनके सुयोग्य नेतृत्व में जनता की विजय हुई और लगान माफ हुआ । उन्होंने गाँव-गाँव घूमकर नंगे-भूखों के लिए वस्त्र-अन्न की व्यवस्था की तथा अपनी सम्पत्ति का बड़ा भाग अकाल-पीड़ितों की सहायता के लिए खर्च किया । 'असहयोग तथा बहिष्कार आंदोलन' के समय उन्होंने अपनी हजारों रुपये महीने की नौकरी छोड़ दी । वास्तव में वही व्यक्ति महान बनते हैं, उन्हींकी कीर्ति चिरस्थायी होती है जो अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर सबमें परमात्मा को निहारते हुए लोकसेवा में जुट जाते हैं ।

जब 'बहिष्कार आंदोलन' से प्रेरित होकर विद्यार्थियों ने विद्यालयों-महाविद्यालयों को छोड़ दिया तो उनकी शिक्षा के लिए सरदार पटेल ने अनेक राष्ट्रीय विद्यालयों की स्थापना के साथ गुजरात विद्यापीठ की भी स्थापना की ।

वल्लभभाई के अहमदाबाद नगरपालिका के सभापतित्व काल में गुजरात में भयंकर बाढ़ आ गयी थी । गाँव-के-गाँव बह गये, जनता भूख से मरने लगी । तब वे २००० स्वयंसेवकों के साथ पानी में फँसे मनुष्यों तथा पशुओं को बचाने हेतु बिना किसी साधन के स्वयं तैरकर जाते और उन्हें निकालकर बाहर लाते । अकाल व भुखमरी से मरती जनता की सच्ची सेवा देखकर विरोधी होने पर भी सरकार ने सरदार पटेल को (उस समय के) डेढ़ करोड़ रुपयों की धनराशि अकाल-पीड़ितों की सहायता के लिए दी । इससे उन्होंने भूखों व बेघरों हेतु अन्न, वस्त्र एवं मकानों का प्रबंध किया ।

एक समर्पित समाज-सेवक होने के साथ-साथ सरदार पटेल एक ईमानदार, कर्तव्यनिष्ठ नेता भी थे । देशसेवा में कई बार उन्हें जेल भेजा गया, यातनाएँ दी गयीं परंतु सभी कठिनाइयों को सहते हुए वे चट्टान की तरह अडिग रहे ।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''पवित्रता और सच्चाई, विश्वास और भलाई से भरा हुआ मनुष्य उन्नति का झंडा हाथ में लेकर जब आगे बढ़ता है, तब किसकी मजाल है कि बीच में खड़ा रहे ! आपके विचारों की ठोकर से पहाड़-के-पहाड़ भी चकनाचूर हो सकेंगे ।''

सरदार पटेल में ये दैवी गुण स्वाभाविक ही थे । राष्ट्र के हितचिंतक, परहितपरायण, कर्मयोगी सरदार पटेल देशवासियों के सदैव आदर्श रहेंगे ।

ढूँढ़ो तो जानें

सप्त ऋषियों के नामों को नीचे दिये गये प्रश्नों के आधार पर वर्ग-पहेली से खोजें।

म	न	ट	सू	र	ज	ह	मे	ह	ता	इ	त
द	ज	य	श्री	स	८	क	र	जी	बा	क	ज
पं	ख	वि	श्‍	वा	मि	त्र	ते	जी	क	श्‍	रा
त	क्षा	ए	म	रा	ग्‍	ग्नि	म	इ	हा	य	धा
श्री	म	प	ब्र	च	द	रा	द	अ	चा	प	क
नी	म	हो	न	म	शा	ऊ	ठ	चा	की	ल	रा
भ	र	द्वा	ज	आ	ज्ञो	ष	य	म	गौ	भ	पा
र	क	वे	श्री	ति	सि	श	साँ	ई	त	बा	शं
कं	वि	त	खं	व	शं	र	म	मा	म	रा	का
ठ	सं	त	क	क	र	प	सू	र	त	हे	न
त	च	फ	म	अ	त्रि	बु	ल	ती	स	मा	ख
म	ल	घ	सं	ध	न	शं	श	य	जी	इ	द

(१) किन ऋषि ने ब्रह्माजी के कहने पर कुछ देर के लिए अज्ञान को स्वीकारा था ?

(२) वे कौन-से महान ऋषि थे जिनके घर ब्रह्मा, विष्णु, महेश अंशरूप से अवतरित हुए थे ?

(३) वामन भगवान ने किन ऋषि के घर अवतार लिया था ?

(४) श्रीरामजी वनवास के समय सर्वप्रथम किन ऋषि के आश्रम में गये थे ?

(५) गायत्री मंत्र के द्रष्टा कौन-से ऋषि हैं ?

(६) किन ऋषि के पुत्र ने श्रीरामजी द्वारा धनुषभंग कर दिये जाने पर क्रोध किया था ?

(७) किन ऋषि की पत्नी अभिशापवश पत्थर बन गयी थी, जिसका उद्धार भगवान रामजी ने किया था ?

उत्तर : (१) वसिष्ठ (२) अत्रि (३) कश्यप (४) भरद्वाज (५) विश्वामित्र (६) जमदग्नि (७) गौतम

आँखों की समस्याओं और नेत्रज्योति-वृद्धि के उपाय

(अंक २५९ का शेष)

(१) कान के पीछे गाय के घी की हलके हाथ से रोजाना कुछ देर मालिश करें।

(२) पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन में या कुर्सी पर आराम से बैठ जायें। रीढ़ की हड्डी, गला व सिर को सीधा रखें। आँखों के बराबर ऊँचाई पर रखे दीपक की ज्योति को एक मिनट तक एकटक देखें। फिर आँखों को एकाध मिनट बंद रखें। यह क्रिया ५ बार दोहरायें। इससे एकाग्रता व नेत्रज्योति दोनों में वृद्धि होती है।

(३) आँखों को स्वच्छ जल से धोकर नेत्रबिंदु डालें (सत्साहित्य सेवाकेन्द्रों पर निःशुल्क उपलब्ध)। 'ॐ... ॐ... मम आरोग्यशक्ति जाग्रय-जाग्रय' अथवा 'ॐ... ॐ... मेरी आरोग्यशक्ति जाग्रत हो, जाग्रत हो' - ऐसा कहते हुए या चिंतन करते हुए हाथों की हथेलियाँ आपस में रगड़कर आँखों पर रखें। मौका मिले तो आँखों की पुतलियों को गोल घुमायें, फिर दायीं ओर व उसके बाद बायीं ओर ले जायें। सुबह मुँह में एक कुल्ला पानी भर लें, फिर कटोरी में थोड़ा पानी भर के उसमें आँखें डुबाकर पटपटायें, जिससे आँखों व सिर की गर्मी निकल जाय। इससे सिरदर्द में आराम व नेत्रज्योति में वृद्धि होती है।

नेत्र-सुरक्षा व नेत्रज्योति-वृद्धि के लिए

* आँखों को सीधी धूप से बचायें।
* सुबह नंगे पैर हरी घास पर चलें।
* हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ताजे फल व दूध का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें (दूध व फल में २ घंटे का अंतर रखें)।
* रात्रि-जागरण से बचें।

दुनिया में आकर तुमने क्या किया ?

(भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस : १ नवम्बर)

परमात्मारूपी मंजिल को तय करने के लिए योग्य मार्गदर्शन देनेवाले ब्रह्मवेत्ता सद्गुरुओं की महिमा अवर्णनीय है। वे महापुरुष केवल दिशा ही नहीं बताते बल्कि सरल युक्तियों से उस मार्ग पर ले भी चलते हैं। ऐसे ही सद्गुरु थे श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज। वे इस संसाररूपी अरण्य में भूले-भटके राहियों को परमात्मारूपी मंजिल की ओर ले चलने के लिए भिन्न-भिन्न रोचक दृष्टांतों से ऊँची समझ देते थे। जैसे -

अकबर के साले मीर खुसरो का बीरबल से बहुत वैरभाव था। एक बार वह ईरान से तीन कठपुतलियाँ लाया जो नाप-तौल व शक्ल में एक जैसी थीं। उन्हें राजदरबार में ले जाकर अकबर से कहने लगा : ''बादशाह सलामत ! इन तीन कठपुतलियों में से एक का मूल्य १० रुपये, दूसरी का १०० रु. और तीसरी का १००० रु. है। यदि बीरबल इसका अर्थ समझाये तो मैं अपनी हार स्वीकार कर लूँगा तथा बीरबल को बुद्धिमान मानूँगा।''

उन्हें देखकर बीरबल आश्चर्य में पड़ गया। वह २ दिन का समय लेकर उन कठपुतलियों को अपने घर ले आया और अपनी बेटी को सारी बात बतायी। उसकी बेटी बहुत अक्लमंद थी। उसने लोहे का तार एक कठपुतली के कान में डाला तो वह तार दूसरे कान से निकल गया। फिर दूसरी के कान में डाला तो उसके मुँह से निकल आया, तीसरी के कान में डाला तो उसके अंदर गायब हो गया। तब उसने कहा : ''पिताजी ! इनका मूल्य बिल्कुल सही है। क्योंकि इन कठपुतलियों की भाँति इस संसार में ३ प्रकार के लोग हैं। एक पहली कठपुतली की भाँति हैं, जो एक कान से बात सुनकर दूसरे कान से निकाल देते हैं, सुना-अनसुना कर देते हैं। दूसरे वे लोग हैं जो कोई भी बात सुनकर उसे याद करके दूसरों को सुनाते हैं तथा तीसरे वे लोग हैं जो उत्तम बात सुनकर उसे हृदय में धारण करके उस अनुसार व्यवहार करते हैं, ये उत्तम प्रकार के लोग होते हैं।''

बेटी का उत्तर सुनकर बीरबल प्रसन्न हुआ। दूसरे दिन राजदरबार में जाकर उसने वह बात बतायी। बादशाह बहुत प्रसन्न हुआ तथा बीरबल को इनाम दिया।

कथाएँ-कीर्तन सिर्फ सुनने के लिए नहीं हैं, न ही मन बहलाने के लिए हैं। एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देंगे तो उससे बहुत थोड़ा लाभ होगा। या सुनकर उस पर मनन न करेंगे, दूसरों को सुनायेंगे तो विशेष लाभ नहीं होगा। यदि मनन व निदिध्यासन नहीं किया अर्थात् आचरण में लाकर उसके अनुसार अनुगमन नहीं किया तो हमारा जीवन ही व्यर्थ है। सिर्फ दवाई की ओर देखेंगे या उसकी तारीफ करेंगे, उसे पीयेंगे नहीं तो फिर फायदा कैसे होगा ?

सभी कार्य किये परंतु अपने आत्मस्वरूप की पहचान नहीं की तो फिर दुनिया में आकर क्या किया ?

कयो जंहिं परे, गुरगम पट अंदर जो
सामी तंहिं जे घर में, अखंड जोत बरे...

सामी साहब कहते हैं कि 'जिसने गुरुकृपा से अपने अंदर का आवरण हटा लिया, उसके घर (हृदय) में अखंड ज्योति जलती रहती है। वह महबूब (परमात्मा) के स्वरूप का चिंतन करके रात-दिन आनंदित रहता है। वह भवसागर से तर जाता है, लहरें उसे डुबा नहीं पातीं।'

मानवमित्र व उत्तम चिकित्सक : भगवान सूर्यनारायण

विश्व के सभी देशों की तुलना में आज भी भारत में जो स्वास्थ्य बरकरार है, वह हमारे देश के दूरद्रष्टा ऋषि-मुनि व संतों द्वारा प्रदत्त प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों व औषधियों की ही देन है । उनमें से एक अति सुलभ, सरल व प्रभावशाली चिकित्सा है 'सूर्यचिकित्सा' । इससे प्राप्त जो स्वास्थ्य-लाभ ऋषियों ने शास्त्रों में सदियों पहले ही वर्णित किये हैं, उन्हींको वैज्ञानिक आज सिद्ध कर रहे हैं।

आभारिषं विश्वभेषजीमस्यादृष्टान् नि शमयत् ।

'सूर्यकिरणें सर्वरोगनाशक हैं, वे रोगकृमियों को नष्ट करें।' **(अथर्ववेद : ६.५२.३)**

आधुनिक संशोधनों से सिद्ध हुए सूर्यकिरणों के लाभ

(१) सूर्यकिरणें रोगों से लड़नेवाले श्वेत रक्तकणों को बढ़ाती हैं।

(२) शुद्ध रक्तसंचरण करती हैं तथा रक्त में ऑक्सीजन वहन की क्षमता को बढ़ाती हैं।

(३) यकृत में ग्लाइकोजेन के संग्रह में वृद्धि करती हैं।

(४) आयोडीन व हीमोग्लोबिन की कमी की पूर्ति करती हैं।

(५) हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक हैं। विटामिन 'डी' सूर्यकिरणों से सहज में प्राप्त होता है।

(६) मधुमेह में रक्तगत शर्करा की मात्रा कम करने में सूर्यकिरणें इंसुलिन का काम करती हैं।

(७) स्त्रियों का हार्मोन स्तर संतुलित रखती हैं।

(८) सूर्यस्नान से यौन व प्रजनन क्षमता बेहतर बनती है।

(९) सूर्यकिरणों में जीव-विष (toxins) दूर करने की अपूर्व शक्ति है।

(१०) सूर्यप्रकाश में हानिकारक जीवाणुओं की उत्पत्ति नहीं हो पाती । पश्चिमी वैज्ञानिक गार्डनर रोनी लिखते हैं : 'सूर्यस्नान से शरीर इतना सबल हो जाता है कि वह हानिकारक कीटाणुओं को निकालकर अपने-आप स्वास्थ्य-रक्षा करने में सक्षम हो जाता है ।' एंटीबायोटिक दवाओं से तो हानिकारक जीवाणुओं के साथ-साथ हितकारी जीवाणु भी नष्ट हो जाते हैं।

आज कई विज्ञानी सिद्ध कर रहे हैं कि नियमित सूर्यस्नान से शक्तिहीन, गतिहीन अंगों की जड़ता दूर होकर उनमें चेतनता आती है। हृदयरोग, उच्च

रक्तचाप, गठिया, संधिवात, आँतों की सूजन जैसी गम्भीर बीमारियों के साथ एक्जिमा, सोराइसिस, त्वचारोग, कटिस्नायुशूल (साइटिका), गुर्दे संबंधित रोग, अल्सर आदि में भी बहुत लाभ होता है। केवल यही नहीं डॉ. सोले कहते हैं : ''कैंसर, नासूर, भगंदर आदि दुःसाध्य रोग जो विद्युत और रेडियम के प्रयोगों से भी दूर नहीं किये जा सकते थे, वे सूर्यकिरणों के प्रयोग से दूर हो गये।''

अमेरिका के डॉ. एलियर के चिकित्सालय में सूर्यकिरणों द्वारा ऐसे रोग भी ठीक होते देखे गये जिनका ऑपरेशन के अलावा अन्य कोई इलाज नहीं था।

सूर्यप्रकाश के अभाव से दुष्प्रभाव

सूर्यकिरणों से प्राप्त होनेवाले विटामिन 'डी' तथा अन्य पोषक तत्त्वों के अभाव में संक्रामक रोग, क्षयरोग (टी.बी.), बालकों में सूखा रोग (रिकेट्स), मोतियाबिंद, महिलाओं में मासिक धर्म की समस्याएँ, मांसपेशियों व स्नायुओं की दुर्बलता तथा गम्भीर मनोविकार हो जाते हैं। यही कारण है कि नॉर्वे, फिनलैंड जैसे उत्तर यूरोपियन देशों में महीनों तक सूर्यप्रकाश के बिना रहनेवाले लोगों में चिड़चिड़ापन, थकावट, अनिद्रा, मानसिक अवसाद, त्वचा का कैंसर तथा आत्महत्या की समस्याएँ अधिक पायी जाती हैं।

इन सब रोगों के शमन के लिए सूर्यस्नान एक अद्भुत उपाय है।

सूर्यस्नान की विधि

प्रातःकाल सिर ढँककर शरीर पर कम-से-कम वस्त्र धारण करके सूर्य के सम्मुख इस प्रकार बैठें अथवा लेटें कि सूर्यकिरणें ५-७ मिनट छाती व नाभि तथा ८-१० मिनट पीठ पर पड़ें। इस समय संकल्प करें कि 'आरोग्यप्रदाता सूर्यनारायण की जीवनपोषक रश्मियों से मेरे रोम-रोम में रोगप्रतिकारक शक्ति का अतुलित संचार हो रहा है। ॐ... ॐ...' इससे सारे रोग समूल नष्ट हो जायेंगे।

ग्रीष्म ऋतु में सुबह ७ बजे तक और शीत ऋतु में ८-९ बजे तक सूर्यस्नान करना लाभदायक है। शरद ऋतु में सूर्यस्नान ऐसे स्थान पर लेटकर करें जहाँ हवा से पूर्ण बचाव हो। निर्जलीकरण (डिहायड्रेशन) से बचने के लिए धूप-सेवन के पहले व बाद में ताजा पानी पियें। सूर्य से आँख नहीं लड़ायें।

पूज्य बापूजी भी नित्य सूर्यकिरणों का लाभ लेते हैं एवं आपश्री की प्रेरणा से आपके करोड़ों शिष्य भी सूर्यकिरणों का लाभ लेकर बिना खर्च स्वस्थ व प्रसन्न रहते हैं।

सूर्यदेव बुद्धि के प्रेरक देवता हैं। इनमें ईश्वरीय भावना करके उपासना करने से मानव मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास सहज में ही कर सकता है। सूर्यस्नान के साथ यदि व्यायाम का मेल किया जाय तो मांसपेशियों की दृढ़ता और मजबूती में कई गुना वृद्धि होती है। प्रातः नियमित सूर्यनमस्कार करने व सूर्यदेव को मंत्रसहित अर्घ्य देने से शरीर हृष्ट-पुष्ट व बलवान एवं व्यक्तित्व तेजस्वी, ओजस्वी व प्रभावशाली होता है। अर्घ्य हेतु सूर्य गायत्री मंत्र :

ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि।
तन्नो भानुः प्रचोदयात्।

अथवा

ॐ सूर्याय नमः। ॐ रवये नमः। आदि

या **ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः।** यह भी प्रभावशाली मंत्र है।

घुटनों के दर्द का अनुभूत प्रयोग

६ ग्राम विजयसार की लकड़ी, २५० ग्राम दूध, ३७५ ग्राम पानी, २ चम्मच मिश्री (या चीनी) डालकर धीमी आँच पर पकायें। जब दूध २५० ग्राम रह जाय, तब छानकर सोने से १ घंटा पहले पियें। इससे घुटनों की हड्डियों का कैल्शियम तर रहता है, जिससे वृद्धावस्था में कैल्शियम की कमी के कारण होनेवाली घुटनों की समस्या से रक्षा होती है। पुरानी चोट का दर्द दूर होता है। इससे टूटी हुई हड्डी शीघ्र जुड़ जाती है। कमर व घुटनों का दर्द भी दूर होता है।

इसका सेवन करनेवाले की वृद्धावस्था में भी कभी गर्दन व हाथ नहीं काँपेंगे और हाथ-पैरों व शरीर की हड्डियाँ चोट लगने पर सहज में नहीं टूटेंगी। यह प्रयोग सर्दियों में ही करना चाहिए।

जोड़ों की कड़कड़ाहट दूर
हड्डियाँ बनें मजबूत

नीचे दिये प्रयोग को करने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं व जोड़ों की कड़कड़ बंद होती है। यह मधुमेह में भी लाभप्रद है।

विधि : विजयसार की लकड़ी का ६ ग्राम बुरादा रात को एक काँच के बर्तन में २५० ग्राम पानी में भिगो दें और प्रातः छानकर पी लें। इसी तरह सुबह का भिगोया हुआ पानी शाम को पियें। यह पानी एक बार में इस्तेमाल करें और हर बार नया बुरादा भिगोयें।

* पारिजात (हरसिंगार) की ५ से ११ पत्तियाँ १ गिलास पानी में उबालें। आधा पानी शेष रहने पर छानकर प्रातः खाली पेट पियें। कुछ दिन लगातार यह प्रयोग करने से जोड़ों का दर्द, गठिया अथवा अन्य कारणों से शरीर में होनेवाली पीड़ा में राहत मिलती है। पथ्यकर आहार लें।

तुलसी महिमा

(तुलसी विवाह प्रारम्भ : ३ नवम्बर)

* तुलसी के निकट जिस मंत्र-स्तोत्र आदि का जप-पाठ किया जाता है, वह सब अनंत गुना फल देनेवाला होता है।
* प्रेत, पिशाच, ब्रह्मराक्षस, भूत, दैत्य आदि सब तुलसी के पौधे से दूर भागते हैं।
* ब्रह्महत्या आदि पाप तथा पाप और खोटे विचार से उत्पन्न होनेवाले रोग तुलसी के सामीप्य एवं सेवन से नष्ट हो जाते हैं।
* तुलसी का पूजन, रोपण व धारण पाप को जलाता है और स्वर्ग एवं मोक्ष प्रदायक है।
* श्राद्ध और यज्ञ आदि कार्यों में तुलसी का एक पत्ता भी महान पुण्य देनेवाला है।
* जो चोटी में तुलसी स्थापित करके प्राणों का परित्याग करता है, वह पापराशि से मुक्त हो जाता है।
* तुलसी के नाम-उच्चारण से मनुष्य के पाप नष्ट हो जाते हैं तथा अक्षय पुण्य की प्राप्ति होती है।
* तुलसी ग्रहण करके मनुष्य पातकों से मुक्त हो जाता है।
* तुलसी पत्ते से टपकता हुआ जल जो अपने सिर पर धारण करता है, उसे गंगास्नान और १० गोदान का फल प्राप्त होता है। (पद्म पुराण से)

पुण्यदायी तिथियाँ

२१ अक्टूबर : धनतेरस, धन्वंतरि जयंती

२२ अक्टूबर : नरक चतुर्दशी

२३ अक्टूबर : दीपावली

२४ अक्टूबर : वि.सं. २०७१ नूतन वर्षारम्भ (गुजरात), बलि प्रतिपदा (वर्ष के साढ़े तीन शुभ मुहूर्तों में से आधा । इस पूरे दिन कोई भी शुभ कर्म करने के लिए शुभ मुहूर्त देखने की आवश्यकता नहीं, सर्व कार्य सिद्ध करनेवाला मुहूर्त)

२५ अक्टूबर : भाईदूज

१ नवम्बर : ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस,
अक्षय-आँवला नवमी (जप-ध्यान, दान, तर्पण आदि पुण्यकर्मों का अक्षय फल होता है । इस दिन आँवले के वृक्ष के पूजन का विशेष माहात्म्य है ।)

३ नवम्बर : देवउठी-प्रबोधिनी एकादशी (विस्तृत महिमा हेतु पढ़ें पृष्ठ २३)

१३ नवम्बर : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि ९-४२ तक)

१६ नवम्बर : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-२३ से सूर्यास्त तक)

१८ नवम्बर : उत्पत्ति एकादशी (धन, धर्म और मोक्ष की प्राप्ति करानेवाला तथा महापापनाशक व्रत)

राष्ट्र जागृति यात्रा सफल हो !

- श्री कैलाश विजयवर्गीय, नगरीय प्रशासन एवं विकास मंत्री, मध्य प्रदेश

राष्ट्र जागृति यात्रा के कार्यक्रम में अपने-आपको सम्मिलित पाते हुए मुझे बहुत गर्व हो रहा है । जिस तरीके से काफी लम्बे समय से साधु-संतों पर, विशेषकर हिन्दू समाज, हिन्दू संस्कृति पर प्रहार हो रहे हैं, उस संबंध में समाज को जागृत करने के लिए यह रथयात्रा सफल हो । देश के नागरिकों से निवेदन है कि वे इस बात को समझें कि सनातन धर्म के खिलाफ गतिविधियाँ करनेवाले विश्व के बहुत सारे लोग ऐसे प्रयासों में लगे हुए हैं कि हमारी संस्कृति बदनाम हो, हमारे साधु-संत बदनाम हों तो इन दुष्प्रयासों के खिलाफ जो यह राष्ट्र जागृति रथयात्रा निकल रही है, इसमें सब सम्मिलित होकर अपना समर्थन प्रदान करें ।

मेरे वे ४० दिन...

पहले मैं ७-७ दिन के कई अनुष्ठान कर चुका हूँ पर इस बार गुरुदेव की प्रेरणा हुई कि '४० दिन का अनुष्ठान कर।' पूज्य बापूजी के पंचेड़ आश्रम (म.प्र.) आया तो अंतर्प्रेरणा हुई कि 'ॐकार का अनुष्ठान कर।' दूसरे दिन से अनुष्ठान शुरू किया। 'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' का पाठ भी करता था। समय निकालकर सेवा में आ जाता पर मानसिक जप करता रहता था। एक दिन मन में प्रश्न उठा कि 'मैं कौन हूँ ?' फिर भीतर-ही-भीतर गुरुजी की ओर से समाधान मिल जाता कि 'मैं अनंत... अनंत... हूँ।' ४० दिन गुरुभाइयों के साथ कैसे बीत गये पता ही नहीं चला !

घर पर जो साधन-भजन करता था उससे कई गुना फायदा आश्रम में हुआ है। स्वार्थभरे संसार में और खासकर इस कलियुग में मानव को जीवन के परम लक्ष्य ईश्वरानुभूति व साधन-भजन के लिए ऋषि-आश्रमों की व्यवस्था करनेवाले और हमें अनुष्ठान के माध्यम से अपने ईश्वरत्व का अनुभव करने की प्रेरणा देनेवाले ईश्वरस्वरूप पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम ! **- उमेशचन्द्र, वरदा, जि. डूँगरपुर (राज.)**

परमात्मा नहीं पराया रक्षक है मेरा जैसे साया

'ऋषि प्रसाद' की सेवा करने से मुझे जो आत्मसंतोष मिलता है, उसकी तुलना नहीं हो सकती। बात उन दिनों की है जब पूज्य बापूजी को झूठे आरोप में गिरफ्तार किया गया। मैं आश्रम से सत्संग सुनकर शाम को घर आ रही थी। मन उदास था कि यह क्या हो गया ? रास्ते में बिना फाटकवाली रेलवे क्रॉसिंग है। मन-ही-मन बातें कर रही थी कि 'बापूजी ! अब क्या होगा ? हम भक्तों को तो केवल आपका ही सहारा है।' - ऐसा सोचते-सोचते पटरी पार करने लगी। अचानक पीछे से जोर का धक्का लगा जिससे मैं पटरी से दूर गिरी। पीछे मुड़कर देखा तो १२-१३ साल का एक बच्चा खड़ा हाथ से इशारा कर रहा था कि 'उधर देखो !' उतने में तो रेलगाड़ी पास से गुजर गयी। मैं हैरान रह गयी। बच्चे को धन्यवाद देने के लिए जैसे ही मैं मुड़ी तो देखा कि वह गायब ! बहुत खोजा पर नहीं मिला। मैंने कहा : 'वाह बापूजी ! जेल में रहकर भी आप अपने भक्तों की रक्षा करते हैं।' अंदर से आवाज आयी कि 'बेटी ! तू अकेली नहीं है, मैं सदा तेरे साथ हूँ।' मेरी आँखों में आँसू आ गये। भक्तों के रक्षक ऐसे करुणासिंधु महापुरुष के बारे में गलत सोचना भी पाप है। नर-नारी, आबाल-वृद्ध सभीका सच्चा भला चाहनेवाले पूज्य बापूजी के चरणकमलों में शत-शत नमन ! **- कांता रानी, बैंगलोर**

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर खोजने हेतु इस अंक को ध्यान से पढ़ें। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) संसार में सबसे बड़ा सुख कौन-सा है ?

(२) ''मेरे लिए ये पुष्प मेरे प्रति देशवासियों के प्रेम के चिह्न हैं।'' - यह किसने कहा था ?

(३) गुजरात से 'बेगार प्रथा' किसने समाप्त की थी ?

(४) यौन-शोषण की धारा का अब किसकी तरह इस्तेमाल होने लगा है ?

(५) रोगों से लड़नेवाले श्वेत रक्तकणों को कौन बढ़ाती हैं ?

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चल रहे हैं 'निष्काम सेवायोग'

शास्त्रों में, धर्मग्रंथों में परोपकार को अपने-आपमें एक बहुत बड़ा धर्मकार्य बताया गया है। 'श्री रामचरितमानस' में कहा गया है :

पर हित सरिस धर्म नहिं भाई ।
पर पीड़ा सम नहिं अधमाई ॥

परोपकार के समान कोई धर्म नहीं है और दूसरों को सताने के समान कोई पाप नहीं है।

जहाँ एक तरफ निर्दोष पूज्य बापूजी को सताने में पापियों ने, विधर्मियों ने कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी है, वहीं दूसरी तरफ पूज्य बापूजी के करोड़ों शिष्य अपने गुरुदेव द्वारा मिले संस्कारों से प्रेरित होकर समाजरूपी देवता की सेवा का एक भी मौका चूकते नहीं हैं । कहीं वातावरण में वैचारिक प्रदूषण दूर करनेवाली भगवन्नाम-संकीर्तन यात्राएँ तो कहीं गौ-गंगा रक्षा अभियान, कहीं राष्ट्र जागृति यात्राएँ तो कहीं सुप्रचार यात्राएँ निकालकर समाज में धर्म-जागृति का कार्य कर रहे हैं । साथ ही समय-समय पर जरूरतमंदों में जीवनोपयोगी वस्तुओं के वितरण का कार्य भी चलता रहता है। ग्वालियर आश्रम द्वारा आदिवासी गाँव बिलखेड़ा व स्टेशन का पुरा में भंडारा व बच्चों में नये कपड़ों का वितरण तथा भटपुरा, गांधीपुरा में भंडारा व छातों का वितरण किया गया। सोमवती अमावस्या को आदिवासी ग्राम मंडली नाथू जि. झाबुआ (म.प्र.) में निःशुल्क होमियोपैथी कैम्प तथा सत्संग का आयोजन हुआ और 'नशामुक्ति कार्यक्रम' के तहत व्यसनों से ग्रस्त लोगों को नशा छोड़ने हेतु प्रेरित किया गया। ओंकारेश्वर (म.प्र.) में विशाल भंडारे का आयोजन किया गया।

अहमदाबाद आश्रम द्वारा दाहोद (गुज.) के गरीब क्षेत्रों में निःशुल्क दवाइयों का वितरण हुआ। पालनपुर,

डीसा व थराद (गुज.) के साधकों द्वारा अम्बाजी के दर्शन के लिए जानेवाले भक्तों के लिए सेवा कैम्प लगाया गया तथा मकई (भुट्टा) व शरबत की व्यवस्था की गयी। फरीदाबाद के बी.के. अस्पताल में फल एवं सत्साहित्य वितरण किया गया। चौकीताल जि. जबलपुर तथा भेड़ाघाट व जबलपुर (म.प्र.) में विद्यार्थियों में नोटबुकों का वितरण हुआ। बारडा जि. डांग (गुज.) के गरीबों में भंडारा हुआ। 'युवा सेवा संघ' द्वारा बापूनगर-अहमदाबाद के गरीब इलाकों में भंडारा व सत्साहित्य-वितरण किया गया।

कैलिफोर्निया के साधकों द्वारा माउंटेन हाउस में बच्चों और अभिभावकों के लिए संस्कार शिविर आयोजित हुआ। आपस में संगठित रहते हुए गुरुदेव के दैवी कार्य को आगे बढ़ाने हेतु प्रयागराज आश्रम में साधक-सम्मेलन हुआ। यहाँ जपमाला-पूजन कार्यक्रम भी हुआ। मैनपुरी (उ.प्र.) में मतदाता जागृति रैली निकाली गयी। २४ अगस्त को जम्मू में ७वें 'संत-सम्मेलन' तथा नागपुर में 'महिला सर्वांगीण विकास शिविर' का आयोजन हुआ। बिलिया (गुज.) के साधकों द्वारा सूरत के सरकारी अस्पताल में फल-वितरण किया गया।

कई स्थानों पर सम्पन्न हुए 'ऋषि प्रसाद सम्मेलन'

चंडीगढ़, इगलास (उ.प्र.), जोधपुर, लुधियाना, अहमदनगर (महा.) सहित कई स्थानों पर हुए 'ऋषि प्रसाद सम्मेलनों' में 'रक्षासूत्र योजना' तथा 'स्मृतिचिह्न योजना' के अंतर्गत 'ऋषि प्रसाद' के २५ सदस्य बनानेवाले साधकों को पूज्य बापूजी द्वारा स्पर्श किये गये रक्षासूत्र तथा १०० सदस्य बनानेवालों को स्मृतिचिह्न प्रदान किये गये। सम्मेलनों में बापूजी से स्पर्श की हुई प्रसादी (रक्षासूत्र) पाकर साधकों को असीम आनंद की अनुभूति हो रही थी। इन साधकों को देखकर बड़ी संख्या में अन्य साधकों ने भी ऋषि प्रसाद पत्रिका को जन-जन तक पहुँचाने का संकल्प लिया। 'दक्षिण गुजरात ऋषि प्रसाद सेवा मंडल' ने केवल १ सप्ताह में ५,५०० सदस्य बनाकर गुरुचरणों में सेवा-सुमन अर्पित किये। बड़े धनभागी हैं वे जो ब्रह्मज्ञानी गुरु की सेवा करने का अवसर खोज लेते हैं, इन प्रतिकूल परिस्थितियों में भी गुरुसेवा में सफल होकर अपना जीवन सँवार लेते हैं!

ऐसे मनी आत्मसाक्षात्कार दिवस की स्वर्ण जयंती

पूज्य बापूजी का ५०वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस (२६ सितम्बर) देश-विदेश में व्यापक स्तर पर मनाया गया। आत्मसाक्षात्कार दिवस के निमित्त कई दिन पहले से विशाल संकीर्तन यात्राएँ निकलनी शुरू हो गयी थीं। इस दिन अनेक स्थानों पर आदिवासी क्षेत्रों तथा गरीबों में भंडारा किया गया तथा अनाज, कपड़े, बर्तन, जूते आदि जीवनोपयोगी वस्तुओं का वितरण किया गया। कई स्थानों पर अस्पतालों में भी फल बाँटे गये। २६ अक्टूबर को देश-विदेश के सभी आश्रमों में श्री आशारामायण का पाठ, श्री गुरुपादुकाजी का पूजन, ध्यान-भजन, पूज्य बापूजी का विडियो सत्संग आदि कार्यक्रमों के साथ भंडारे का आयोजन हुआ। कई जगहों पर आश्रम के वक्ताओं के कार्यक्रम भी हुए। सभी साधकों में अपने गुरुदेव के दर्शन की तड़प आँखों से बहते आँसुओं से झलक रही थी। सबके मुख पर बस एक ही प्रश्न था कि बापूजी कब आयेंगे ?

'सामूहिक श्राद्ध' द्वारा पितर हुए तृप्त

श्राद्ध कर्म द्वारा पितर तृप्त होते हैं और सुख-सम्पन्नता का आशीर्वाद देकर जाते हैं। ऐसे पुण्यमय कर्म को सम्पन्न करने के लिए लोगों को सुविधा हो इस उद्देश्य से पूज्य बापूजी की प्रेरणा से पिछले अनेक वर्षों से विभिन्न आश्रमों में 'सर्वपितृ अमावस्या' को 'सामूहिक श्राद्ध' का आयोजन होता रहा है। इस वर्ष दोंडाईचा, आलंदी (पुणे), रायता जि. थाने, नागपुर, औरंगाबाद, पुणे, नासिक, अमरावती, अहमदनगर, सोयेगाँव (महा.), वाराणसी, लम्भुआ जि. सुलतानपुर, गोरखपुर, गाजियाबाद, लखनऊ (उ.प्र.), इंदौर, सागर, भोपाल, रतलाम, पेटलावद, बड़गाँव जि. खरगोन (म.प्र.), भावनगर, वापी, बड़ौदा, सूरत, मोड़ासा, अहमदाबाद, दिवड़ा कालोनी (गुज.), जयपुर, बाड़मेर, भीलवाड़ा, उदयपुर, जोधपुर (राज.), चंडीगढ़, लुधियाना, पटियाला, जालंधर, कैथल (पंजाब), रायपुर, बेलौदी,

कोरबा, दुर्ग (छ.ग.), रजोकरी एवं करोलबाग (दिल्ली), फरीदाबाद, भिवानी (हरि.), हरिद्वार, रुड़की (उत्तराखंड), भुवनेश्वर, केसरापल्ली जि. गंजाम (ओड़िशा), बेलगाँव, गुलबर्गा, बैंगलोर (कर्नाटक), पौंटा साहिब (हि.प्र.), हैदराबाद आदि आश्रमों में सामूहिक श्राद्ध का आयोजन किया गया । कार्यक्रम के अंत में भोजन-प्रसाद की व्यवस्था भी की गयी । इन कार्यक्रमों में उमड़ी भीड़ ने स्पष्ट कर दिया कि षड्यंत्रकारी भले ही कितना कुप्रचार कर लें लेकिन साधकों एवं श्रद्धालुओं की श्रद्धा को कोई हिला नहीं सकता क्योंकि वे सच्चाई से भलीभाँति परिचित हैं ।

आश्विन कृष्ण पक्ष द्वितीया को पूज्य बापूजी के पिताश्री श्री थाऊमलजी का श्राद्ध-कार्यक्रम अहमदाबाद आश्रम के साथ जोधपुर जेल में भी सम्पन्न हुआ ।

जम्मू-कश्मीर में बाढ़ राहतकार्य

पूज्य बापूजी सबमें अपना स्वरूप देखते हैं । इस वजह से देश में जब-जब बाढ़, अकाल, भूकम्प, सुनामी आदि कोई भी प्राकृतिक आपदा आयी है, पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में साधकों ने तत्काल पहुँचकर राहत-सामग्री पहुँचायी है और आपदाग्रस्त लोगों को अपना मानकर उनकी निष्काम भाव से सेवा की है । यहाँ तक कि आपदापीड़ितों के लिए घर भी बनवाकर बापूजी ने अपने हाथों से बाँटे हैं ।

हाल ही में ओड़िशा में आयी बाढ़ में साधकों ने बड़े पैमाने पर राहतकार्य किये । उसके बाद जम्मू-कश्मीर में आयी भयंकर बाढ़ की चपेट में लाखों लोग आ गये । बापूजी के साधकों ने उन दुःखी व भयभीत लोगों को ढाढ़स बँधाया और राहत-सामग्री पहुँचायी । दूध, आयुर्वेदिक चाय, बिस्कुट, चावल, दाल, हल्दी, मिर्च पाउडर, तेल, सोयाबीन की बड़ी, सूजी, नमकीन, टॉफियों के पैकेट, कुलचे, हलवा आदि खाद्य-सामग्री के साथ मोमबत्तियाँ, माचिस, बर्तन (जग, बाल्टियाँ, लोटे, हॉटकेस), कंघियाँ, आईने, शैम्पू, टूथब्रश, दंतमंजन, आयुर्वेदिक साबुन, कपड़े धोने का पाउडर व साबुन, सुई-धागे, कैलेंडर, कॉपी-पेन, कपड़े, चप्पल आदि दैनिक उपयोगी वस्तुएँ भी बाँटी गयीं ।

बड़ौदा में भी बाढ़-राहत कार्य

बड़ौदा (गुज.) के कई क्षेत्रों में पानी भर जाने से आपातकाल की स्थिति बन गयी थी । साधकों द्वारा यहाँ के सभी बाढ़ग्रस्त इलाकों में साग-पूड़ी, खिचड़ी, पुलाव, पानी के पैकेट आदि खाद्य-सामग्री बाँटी

राष्ट्र जागृति यात्राओं से जनजागृति

विधर्मियों द्वारा रचे जा रहे षड्यंत्रों के प्रति देशवासियों को जागरूक कर भारतीय संस्कृति की रक्षा के लिए पूज्य बापूजी के साधकों द्वारा देशभर में राष्ट्र जागृति यात्राएँ निकाली जा रही हैं।

ये यात्राएँ देश के विभिन्न राज्यों के हर तहसील और शहर में निकाली जा रही हैं और लोगों में जागृति लायी जा रही है। इन राष्ट्र जागृति यात्राओं में लोग बड़ी संख्या में उत्साहपूर्वक सम्मिलित होकर समाज को जगा रहे हैं।

मध्य प्रदेश में यात्रा के शुभारम्भ में इंदौर में नगरीय प्रशासन एवं विकास मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीयजी ने इस यात्रा में सभी नागरिकों को शामिल होने का एवं 'सत्यमेव जयते' पुस्तक जन-जन तक पहुँचाने का आह्वान किया। इस अवसर पर 'दबंग दुनिया' अखबार के चेयरमैन श्री किशोर वाधवानीजी भी उपस्थित थे।

अखंड चल रही हैं प्रभातफेरियाँ व संकीर्तन यात्राएँ

प्रतिदिन निकलनेवाली 'अखंड प्रभातफेरी व सुप्रचार यात्राओं' के अंतर्गत गाजियाबाद में ३८५ दिन, सिरसा (हरि.) में १९१ दिन तथा भुवनेश्वर (ओड़िशा) में १७० दिनों से ये यात्राएँ अखंड रूप से जारी हैं। देश के अन्य स्थानों पर भी साप्ताहिक अथवा सप्ताह में दो बार (गुरुवार/रविवार को) प्रभातफेरियाँ या संकीर्तन यात्राएँ निकालकर सुप्रचार करने का सिलसिला निरंतर जारी है। जंतर-मंतर, दिल्ली में पिछले लगातार १ साल १ महीने से धरना-प्रदर्शन जारी है।

'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ' योजना में

भजन करनेवालों को भोजन के साथ ५० रुपये

गरीब, बेरोजगार, लाचार, मोहताज लोगों को सहारा देने के लिए पूज्य बापूजी की प्रेरणा से पिछले ११ वर्षों से देश के कई क्षेत्रों में 'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ' योजना चलायी जाती है । इसके अंतर्गत लोग आकर प्रतिदिन भजन (भगवन्नाम-जप, कीर्तन, सत्संग-श्रवण) करते हैं, दोपहर का भोजन करते हैं और शाम को ५० रुपये लेकर घर जाते हैं ।

यह योजना गुजरात, राजस्थान, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल, ओड़िशा, मध्य प्रदेश, आंध्र प्रदेश आदि राज्यों में पिछले कई वर्षों से अविरत रूप से चल रही है । इससे बड़ी संख्या में गरीब, वृद्ध, बेरोजगार, घर से ठुकराये गये बूढ़े माँ-बाप, विकलांग आदि लाभान्वित हो रहे हैं । भगवन्नाम-जप, कीर्तन, सत्संग से उनके तन-मन के पाप-ताप मिटते हैं और उनका जीवन व्यसनमुक्त, स्वस्थ, सुखी व सम्मानित बन जाता है ।

इन गरीबों में ऋतु अनुसार समय-समय पर पौष्टिक खजूर के थैले, आँवला रस एवं पलाश शरबत की बोतलें, मिठाई, वस्त्र, कम्बल, गर्म भोजन के डिब्बे आदि जीवनोपयोगी चीजें भी बाँटी जाती हैं ।

विधर्मियों के हथकंडे बने आश्रम से निष्कासित गद्दारों की झूठी कहानियों को नमक-मिर्च लगाकर परोसनेवालों के कैमरे इन गरीबों के बदले हुए खुशहाल जीवन की ओर क्यों नहीं घूमते ? पूज्य बापूजी समाज के उपेक्षित व असहाय लोगों को किस प्रकार सहारा दे रहे हैं इस सच्चाई को समाज तक पहुँचाने के लिए किसीकी कलम क्यों नहीं उठती ? पूज्य बापूजी और संस्था के बारे में कुछ-का-कुछ बोलने, लिखने व दिखाने वाले तो देश को शोषित करनेवाले असामाजिक तत्त्व हैं जिनसे देश की खुशहाली देखी नहीं जाती है ।

पूज्य बापूजी के ५०वें आत्मसाक्षात्कार दिवस पर साधकों ने जोधपुर कारागृह को बना दिया मंदिर

संत-सम्मेलन में संतों ने की पूज्य बापूजी की रिहाई की माँग

आत्मसाक्षात्कार दिवस पर देश-विदेश में निकलीं संकीर्तन यात्राओं की कुछ झलकियाँ

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

RNP. No. GAMC 1132/2012-14
(Issued by SSPOs Ahd. valid upto 31-12-2014)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/12-14
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2014)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2012-14
WPP LIC No. U (C)-232/2012-14
MH/MR-NW-57/2012-14
'D' No. MR/TECH/47.4/2014
Date of Publication: 1st Oct 2014

बलात्कार निरोधक कानून के दुरुपयोग पर रोक लगाने हेतु एवं निर्दोष पूज्य बापूजी पर हो रहे अन्याय के विरोध में 'अखिल भारतीय नारी रक्षा मंच' द्वारा दिल्ली में निकाली गयी एक और विशाल रैली ।

पिछले ११ वर्षों से देश के विभिन्न क्षेत्रों में 'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ' योजना से लाभान्वित होनेवाले गरीबों, बेरोजगारों, आदिवासियों, वृद्धों, विकलांगों आदि को भोजन के साथ दिये जानेवाले पैसे बढ़ाकर ५० रुपये तक कर दिये गये हैं । हाल ही में इस योजना के तहत आँवला रस व शरबत की बोतलें भी बाँटी गयीं ।

वर्ष २०१५ के वॉल कैलेंडर अब दो रूपों में...

(२ सेट)

पूज्य बापूजी के सत्प्रेरणा व शांतिप्रदायक एवं चित्ताकर्षक श्रीचित्रों तथा अनमोल आशीर्वचनों से सुसज्जित वर्ष २०१५ के वॉल कैलेंडर उपलब्ध हैं ।

२५० या इससे ज्यादा कैलेंडर का ऑर्डर देने पर आप अपना नाम, फर्म, दुकान आदि का नाम-पता छपवा सकते हैं । स्वयं के साथ अपने मित्रों, परिचितों को भी अवश्य लाभ दिलायें । सम्पर्क : अहमदाबाद मुख्यालय - (०७९) ३९८७७७३२

सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों में तथा श्री योग वेदांत सेवा समितियों एवं साधक-परिवारों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध ।

Posting at Dehradun G.P.O. between 6th to 23rd of every month. ✽ Posting at ND PSO on 18th & 19th of E.M. ✽ Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.