

तुम सफलता की बुलन्दियों को छू सकते हो...

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

पावन संदेश

जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहीं पहुँच जाता है। अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा होते हैं और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है।

हे मेरे विद्यार्थियो ! तुम हलके विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना। उनके जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे। मीरा, ध्रुव, प्रहलाद आदि भक्तों के जीवन में कितने प्रलोभन और बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे। हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें फिर भी जो संयम का,

सदाचार का, सेवा का, ध्यान का, भगवान की भक्ति का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते जी मुक्तात्मा, महान आत्मा, परमात्मा के ज्ञान से सम्पन्न सिद्धात्मा जरूर हो जाता है और अपने कुल-खानदान का भी कल्याण कर लेता है। तुम ऐसे कुलदीपक बनना। ॐ....ॐ... बल.... हिम्मत... दृढ़ संकल्पशक्ति का विकास..... पवित्र आत्मशक्ति का विकासॐ.....ॐ.....

शाबाश वीर ! शाबाश.... उठो। हिम्मत करो। परमात्मा तुम्हारे साथ है, सदगुरु की कृपा तुम्हारे साथ है फिर किस बात का भय ? कैसी निराशा ? कैसी हताशा ? कैसी मुश्किल ? मुश्किल को मुश्किल हो जाये ऐसा खजाना तुम्हारे पास है। तुम अवश्य सफलता की बुलंदियों को छू सकते हो। संयम और सदाचार - ये दो सूत्र अपना लो, बस !

प्रार्थना

हे प्रभु! आनन्ददाता!!

हे प्रभु! आनन्ददाता !! ज्ञान हमको दीजिये।

शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये॥

हे प्रभु.....

लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें।

ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें॥

हे प्रभु.....

निंदा किसी की हम किसी से भूलकर भी न करें।

ईर्ष्या कभी भी हम किसी से भूलकर भी न करें॥

हे प्रभु...

सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें।

दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें॥

हे प्रभु....

जाय हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में।

हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में॥

हे प्रभु....

कीजिये हम पर कृपा अब ऐसी हे परमात्मा!

मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा॥

हे प्रभु....

प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें।

प्रेम से हम संस्कृति ही नित्य ही सेवा करें॥

हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें।
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें॥

મહિલા ઉત્થાન ટ્રસ્ટ
સંત શ્રી આશારામજી આશ્રમ
સંત શ્રી આશારામજી બાપૂ આશ્રમ માર્ગ, સાબરમતી,
અહમદાબાદ-380005
ફોન: 079-27505010-11
079.39877749.50.51.88

અનુક્રમણિકા

ॐ जय जय मात-पिता	20
आप कहते हैं.....	21
जीवनोपयोगी कुंजियाँ	22
हे भारत की देवियो ! आपमें अथाह सामर्थ्य है.....	23
उन्नति चाहो तो विनम्र बनो	24
भाग्य निर्मात्री मंत्रशक्ति	25
आवश्यक है शिक्षा के साथ दीक्षा.....	26
गुरु अमृत की खान	27
जीवनयात्रा	28
आत्मविश्वास	30
धन्य हैं ऐसे गुरुभक्त.....	31
सद्गुरु एक तुम्हीं आधार.....	33
अपने रक्षक आप बनो.....	33
हम भारत देश के वासी हैं, हम ऋषियों की संतानें हैं	34
शिखा की आवश्यकता क्यों ?	36
पर्यावरण सुरक्षा अभियान	37
पीपल: एक अनमोल वृक्ष.....	37
संयम की शक्ति.....	38
क्या है ब्रह्मचर्य ? और ब्रह्मचर्य जरूरी क्यों ?	39
ब्रह्मचर्य पालन के नियम	40
एकाग्रता: परम तप.....	41
दिन में सोना, रात्रि में जागना माने स्वास्थ्य को खोना	42
भस्मासुर क्रोध से बचो.....	43
शाकाहार ही सर्वोत्तम आहार.....	43
अमेरिकी विद्यालयों में कोल्डड्रिंक्स पर प्रतिबंध	44
प्रबोधिनी एकादशी.....	44
उपवास एक विज्ञान भी है और एक कला भी.....	45
प्राकृतिक रंगों से खेलें होली	45
शुरुआत में जरा सा... पर बाद में मौत.....	46
व्यसन का शौक कुत्ते की मौत.....	46
विद्यार्थी प्रश्नोत्तरी	46
स्वास्थ्य अमृत.....	47
पूज्य बापूजी की स्वास्थ्य कुंजियाँ	48
स्वास्थ्यप्रद व शक्तिदायक घरेलू शरबत.....	48
स्वस्थ रहने के सरल उपाय	48
क्या करें, क्या न करें ?.....	49

क्रियाकलाप: आप अपने में जो सदगुण लाना चाहते हैं, उसे एक कागज पर लिखकर दीवार पर ऐसी जगह चिपकायें जहाँ आपकी रोज नजर जाती हो। उसे अपने भीतर लाने का दृढ़ संकल्प करें।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

भारत के सपूत

हे भारत के सपूतो-सुपुत्रियो ! तुम हिम्मत मत हारना, निराश मत होना। अगर कभी असफल भी हुए तो हताश मत होना वरन् पुनः प्रयास करना। तुम्हारे लिए असम्भव कुछ भी नहीं होगा। ॐ.... ॐ.... ॐ....

राममूर्ति नामक एक विद्यार्थी बहुत दुबला-पतला और दमे की बीमारी से ग्रस्त था। शरीर से इतना कमजोर था कि विद्यालय जाते-जाते रास्ते में ही थक जाता और धरती पकड़कर बैठ जाता। जबकि राममूर्ति के पिता खूब मोटे-ताजे एवं तंदुरुस्त थानेदार थे। कई बार वे बोल पड़ते: "मेरा बेटा होकर तुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है ! इससे तो अच्छा होता तू मर जाता।" अपने पिता द्वारा बार-बार तिरस्कृत होने से राममूर्ति का मनोबल टूट जाता लेकिन ऐसे में उसकी माँ उसमें साहस भर देती थी। हररोज उसे वीर पुरुषों की गाथाएँ सुनाया करती थी। महान योद्धाओं के चरित्र सुनकर राममूर्ति अपनी माँ से कहता: "माँ ! मैं भी वीर हनुमान, पराक्रमी भीम और अर्जुन जैसा कब बनेँगा ?"

माँ भारतीय संस्कृति का आदर करती थी। सत्संग में जाने से हमारे ऋषि-मुनियों के बताये हुए प्रयोगों की थोड़ी-बहुत जानकारी उसे थी। उसने उन प्रयोगों को राममूर्ति पर आजमाना शुरू कर दिया। सुबह उठकर खुली हवा में दौड़ लगाना, सूर्य की किरणों में योगासन-प्राणायाम करना, दंड-बैठक लगाना, उबले अंजीर का प्रयोग करना.... इत्यादि से राममूर्ति का दमे का रोग मिट गया। दमे की बीमारी से ग्रस्त राममूर्ति प्राणबल से विश्वप्रसिद्ध पहलवान राममूर्ति बन गये। 25-25 हार्स पावर की चालू जीप गाड़ियों को हाथों से पकड़े रखना, छाती पर पटिया रखकर उस पर हाथी को चलवाना - ऐसे कई चमत्कार राममूर्ति ने कर दिखाये।

हे भारत के सपूतो ! तुम ही भावी भारत के भाग्य-विधाता हो। अतः अभी से अपने जीवन में सत्यपालन, ईमानदारी, संयम, सदाचार, न्यायप्रियता आदि गुणों को अपनाकर अपना जीवन महान बनाओ।

जवाब दें और जीवन में लायें।

जीवन महान बनाने के लिए आप किन सदगुणों को अपनाओगे ?

दुबला-पतला विद्यार्थी राममूर्ति एक विश्वप्रसिद्ध पहलवान कैसे बना ?

राममूर्ति द्वारा अपनाये हुए प्रयोगों को आप अपने जीवन में कैसे लायेंगे ?

हमारे शारीरिक व मानसिक आरोग्य का आधार हमारी जीवनशक्ति (Life Energy) है। यह प्राणशक्ति भी कहलाती है।

हमारे जीवन जीने के ढंग के अनुसार हमारी जीवनशक्ति का हास या विकास होता है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने योगदृष्टि से, अंतर्दृष्टि से और जीवन का सूक्ष्म निरीक्षण करके जीवनशक्ति विषयक गहनतम रहस्य खोज लिये थे। डॉ. डायमंड ने उन मनीषियों की खोज को कुछ हद तक समझने की कोशिश की:

ईर्ष्या, घृणा, तिरस्कार, भय, कुशंका आदि कुभावों से जीवनशक्ति क्षीण होती है। भगवत्प्रेम, श्रद्धा, विश्वास, हिम्मत और कृतज्ञता जैसे सदभावों से जीवनशक्ति पुष्ट होती है।

किसी प्रश्न के उत्तर में 'हाँ' कहने के लिए सिर को आगे-पीछे हिलाने से जीवनशक्ति का विकास होता है। नकारात्मक उत्तर में सिर को दायें-बायें घुमाने से जीवनशक्ति कम होती है।

हँसने और मुस्कराने से जीवनशक्ति बढ़ती है। रोते हुए, उदास, शोकातुर व्यक्ति को या उसके चित्र को देखने से जीवनशक्ति का ह्रास होता है।

'हे भगवान ! हे खुदा ! हे मालिक ! हे ईश्वर....' ऐसा अहोभाव से कहते हुए हाथों को आकाश की ओर उठाने से जीवनशक्ति बढ़ती है।

धन्यवाद देने से, धन्यवाद के विचारों से हमारी जीवनशक्ति का विकास होता है। ईश्वर को धन्यवाद देने से अंतःकरण में खूब लाभ होता है।

जीवनशक्ति क्या है ? जीवनशक्ति बढ़ाने के पाँच उपाय लिखो।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुष के दर्शन से हमारी जीवनशक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

अपनी दिनचर्या को कालचक्र के अनुरूप नियमित करें तो अधिकांश रोगों से रक्षा होती है और उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य की भी प्राप्ति होती है।

9

प्रातः 3 से 5 बजे (फेफड़े)- ब्राह्ममुहूर्त में उठने वाले व्यक्ति बुद्धिमान व उत्साही होते हैं। इस समय थोड़ा-सा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना चाहिए। दीर्घ-श्वसन भी करना चाहिए।

प्रातः 5 से 7 (बढ़ी आँत)- जो इस समय सोये रहते हैं, मल त्याग नहीं करते, उन्हें कब्ज व कई अन्य रोग होते हैं। अतः प्रातः जागरण से लेकर सुबह 7 बजे के बीच मल त्याग कर लें।

सुबह 7 से 9 (आमाशय या जठर)- इस समय (भोजन के 2 घंटे पूर्व) दूध अथवा फलों का रस या कोई पेट पदार्थ ले सकते हैं।

सुबह 9 से 11 (अग्नाशय व प्लीहा)- यह समय भोजन के लिए उपयुक्त है।

दोपहर 11 से 1 (हृदय)- करुणा, दया, प्रेम आदि हृदय की संवेदनाओं को विकसित एवं पोषित करने के लिए दोपहर 12 बजे के आसपास संध्या करें। भोजन वर्जित है।

दोपहर 1 से 3 (छोटी आँत)- भोजन के करीब 2 घंटे बाद प्यास अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है।

दोपहर 3 से 5 (मूत्राशय)- 2-4 घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होगी।

शाम 5 से 7 (गुर्दे)- इस काल में हलका भोजन कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के 10 मिनट पहले से 10 मिनट बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें। शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं।

रात्रि 7 से 9 (मस्तिष्क)- प्रातः काल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है।

रात्रि 9 से 11 (रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरुरज्जु)- इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है और जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है।

11 से 1 (पित्ताशय)- इस समय का जागरण पित्त को प्रकुपित कर अनिद्रा, सिरदर्द आदि पित्त विकार तथा नेत्र रोगों को उत्पन्न करता है। इस समय जागते रहोगे तो बुढ़ापा जल्दी आयेगा।

1 से 3 (यकृत)- इस समय शरीर को गहरी नींद की जरूरत होती है। इसकी पूर्ति न होने पर पाचनतंत्र बिगड़ता है।

ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अतः प्रातः एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें, जिससे ऊपर बताये समय में खुलकर भूख लगे।

अनक्रमणिका

[illegible]

ॐकार महिमा

"रोज रात्रि में तुम 10 मिनट ॐकार का जप करके सो जाओ। फिर देखो इस मंत्र भगवान की क्या-क्या करामात होती है ! सात बार ॐकार जपने के बाद इस ब्रह्माण्ड में होते हुए भी इस ब्रह्माण्ड को चीरकर आपकी ॐकार की ध्वनि अनंत ब्रह्माण्डों के साथ एकाकार हो जाती है। आप जप किये जाओ और रहस्य खोलो जाओ।" - पूज्य बापू जी

'यजुर्वेद' में आता है: ॐ खं ब्रह्म। 'ॐ (अक्षर) आकाशरूप में ब्रह्म ही संव्याप्त है।' मंत्राणां प्रणवः सेतुः। 'यह प्रणव मंत्र सारे मंत्रों का सेतु है।' - महर्षि वेदव्यासजी

परमात्मा का वाचक ॐकार है। - पतंजलि महाराज।

एक ओंकार सतिनाम.... - गुरु नानक जी।

ॐ सबसे उत्कृष्ट मंत्र है। - धन्वंतरी महाराज।

आज पूरी दुनिया में वैज्ञानिक ॐकार के द्वारा लोगों के रोग मिटा रहे हैं। न्यूयार्क के 'कोलम्बिया प्रेसबाइटेरियन' के 'हार्ट इन्स्टीच्यूट' में वहाँ के डॉक्टर मरीजों को ऑपरेशन से पहले ॐ का उच्चारण करने को कहते हैं क्योंकि ॐ के जप से विश्रान्ति मिलती है।

'माइंड बॉडी मेडिकल इन्स्टीच्यूट' के अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. हर्बर्ट बेन्सन कहते हैं- "आज के युग में यह (मंत्रोच्चारण, योग, ध्यान) और भी महत्त्वपूर्ण है क्योंकि आज का मनुष्य तनावसम्बन्धी तकलीफों से ग्रस्त होता है।"

अब विज्ञान भी भारत के वैदिक मंत्र-विज्ञान के आगे नतमस्तक हो गया है।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

'श्रीमद् भगवद् गीता' पर महापुरुषों के उद्गार

गीता, गंगा और गाय को महत्त्व देने से ही देश का सर्वांगीण विकास होगा। ये तीनों भारत की सस्कृति के प्रतीक हैं। - पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

भगवान श्री कृष्ण की कही हुई भगवद् गीता के समान छोटे वपु (काया, शरीर) में इतना विपुल ज्ञानपूर्ण कोई दूसरा ग्रंथ नहीं है। - महामना पं. मदनमोहन मालवीय

गीता (के ज्ञान) से मैं शोक में भी मुस्कराने लगता हूँ। - महात्मा गाँधी।

गीता हमारे ग्रंथों में एक अत्यन्त तेजस्वी और निर्मल हीरा है। - लोकमान्य तिलक।

मैं नित्य प्रातः काल अपने हृदय और बुद्धि को गीतारूपी पवित्र जल में स्नान करवाता हूँ।
- महात्मा थोरो।

गायः महापुरुषों व विद्वानों की दृष्टि में

एक गाय अपने जीवनकाल में 410440 मनुष्यों हेतु एक समय का भोजन जुटा सकती है, जबकि उसके मांस से केवल 80 मांसाहारी एक समय अपना पेट भर सकते हैं। गोवंश धर्म, संस्कृति व स्वाभिमान का प्रतीक रहा है। - स्वामी दयानंद सरस्वती

गाय का दूध रसायन, गाय का घी अमृत तथा मांस बीमारियों का घर है। - पैगम्बर
हजहत मोहम्मद साहेब।

कुरान और बाइबिल, दोनों धार्मिक ग्रंथों का मैंने अध्ययन किया है। उन ग्रंथों के अनुसार अप्रत्यक्ष रूप से भी गौहत्या करना जघन्य पाप है। - आचार्य विनोबा भावे।

इस संसार में गौओं के समान दूसरा कोई धन नहीं है। - महर्षि च्यवन।

'गौ' धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की धात्री होने के कारण कामधेनु है। - महर्षि अरविन्द।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

श्रीमद् भगवद् गीता के सातवें अध्याय का माहात्म्य

भगवान शिव कहते हैं - पार्वती ! अब मैं सातवें अध्याय का माहात्म्य बतलाता हूँ, जिसे सुनकर कानों में अमृत-राशि भर जाती है। पाटलिपुत्र नामक एक दुर्गम नगर है, जिसका गोपुर (द्वार) बहुत ही ऊँचा है। उस नगर में शंकुकर्ण नामक एक ब्राह्मण रहता था, उसने वैश्य-वृत्ति का आश्रय लेकर बहुत धन कमाया, किंतु न तो कभी पितरों का तर्पण किया और न देवताओं का पूजन ही। वह धनोपार्जन में तत्पर होकर राजाओं को ही भोज दिया करता था।

एक समय की बात है। एक समय की बात है। उस ब्राह्मण ने अपना चौथा विवाह करने के लिए पुत्रों और बन्धुओं के साथ यात्रा की। मार्ग में आधी रात के समय जब वह सो रहा था, तब एक सर्प ने कहीं से आकर उसकी बाँह में काट लिया। उसके काटते ही ऐसी अवस्था हो गई कि मणि, मंत्र और औषधि आदि से भी उसके शरीर की रक्षा असाध्य जान पड़ी। तत्पश्चात् कुछ ही क्षणों में उसके प्राण पखेरु उड़ गये और वह प्रेत बना। फिर बहुत समय के बाद वह प्रेत सर्पयोनि में उत्पन्न हुआ। उसका वित्त धन की वासना में बँधा था। उसने पूर्व वृत्तान्त को स्मरण करके सोचा:

'मैंने घर के बाहर करोड़ों की संख्या में अपना जो धन गाड़ रखा है उससे इन पुत्रों को वंचित करके स्वयं ही उसकी रक्षा करूँगा।'

साँप की योनि से पीड़ित होकर पिता ने एक दिन स्वप्न में अपने पुत्रों के समक्ष आकर अपना मनोभाव बताया। तब उसके पुत्रों ने सवेरे उठकर बड़े विस्मय के साथ एक-दूसरे से स्वप्न की बातें कही। उनमें से मंझला पुत्र कदाल हाथ में लिए घर से निकला और जहाँ उसके पिता

'अच्छी प्रकार आचरण में लाये हुए दूसरे धर्म से गुणरहित भी अपना धर्म अति उत्तम है। अपने धर्म में तो मरना भी कल्याणकारक है और दूसरे का धर्म भय को देने वाला है।' (गीता: 3.35)

तेरह वर्षीय हकीकत राय सियालकोट (वर्तमान पाकिस्तान में) के एक छोटे से मदरसे में पढ़ता था। एक दिन कुछ उदंड बच्चों ने हिन्दुओं के देवी-देवताओं के नाम की गालियाँ देनी शुरू कीं, तब उस वीर बालक से अपने धर्म का अपमान सहा नहीं गया।

हकीकत राय ने कहा: "मेरे धर्म, गुरु और भगवान के लिए एक भी शब्द बोलोगे तो यह मेरी सहनशक्ति से बाहर की बात है। मेरे पास भी जुबान है। मैं भी तुम्हें बोल सकता हूँ।"

आपके हृदय में धर्म के प्रति जितनी सच्चाई है, ईश्वर के प्रति जितनी वफादारी है, उतनी ही आपकी उन्नति होती है। - पूज्य बापू जी।

उदण्ड बच्चों ने कहा: "बोलकर तो दिखा ! हम तेरी खबर ले लेंगे।"

हकीकत राय ने भी उनको दो चार कटु शब्द सुना दिये। उस समय मुगलों का ही शासन था। इसलिए हकीकत राय को यह फरमान भेजा गया: "अगर तुम हमारे धर्म में आ जाओ तो तुम्हें अभी माफ कर दिया जायेगा और यदि नहीं तो तुम्हारा सिर धड़ से अलग कर दिया जायेगा।"

"मैं अपने धर्म में ही मरना पसंद करूँगा। मैं जीते जी दूसरों के धर्म में नहीं जाऊँगा।" आखिर क्रूर शासकों ने आदेश दिया: "हकीकत राय का शिरोच्छेद कर दिया जाये।"

वह तेरह वर्षीय किशोर जल्लाद के हाथ में चमचमाती हुई तलवार देखकर जरा भी भयभीत न हुआ वरन् वह अपने गुरु के दिए हुए ज्ञान को याद करने लगा: 'यह तलवार किसको मारेगी ? मार-मारकर पंचभौतिक शरीर को ही तो मारेगी ! और ऐसे पंचभौतिक शरीर तो की बार मिले और कई बार मर गये।तो क्या यह तलवार मुझे मारेगी ? नहीं। मैं तो अमर आत्मा हूँ... परमात्मा का सनातन अंश हूँ। मुझे यह कैसे मार सकती है ? ॐ....ॐ.....ॐ.....'



किशोर हकीकत राय
परमात्मा का चिंतन करने
लगा : 'मुझे तेरे चरणों की
प्रीति देना... अब तू मुझे
अपनी ही शरण में रखना...
मैं तेरा हूँ, तू मेरा है... ॐ...
ॐ... ॐ...'

जल्लाद ने तलवार उठायी लेकिन उस निर्दोष बालक को देखकर उसकी अंतरात्मा थर्रा उठी। उसके हाथ काँपने लगे और तलवार गिर पड़ी।

तब हकीकत राय ने अपने हाथों से तलवार उठायी और जल्लाद के हाथ में थमा दी। फिर किशोर आँखें बंद करके परमात्मा का चिंतन करने लगा: 'हे अकाल पुरुष ! जैसे साँप केंचुली का त्याग करता है, वैसे ही मैं यह नश्वर देह छोड़ रहा हूँ। मुझे तेरे चरणों की प्रीति देना ताकि मैं तेरे चरणों में पहुँच जाऊँ..... फिर से मुझे वासना का पुतला बनकर इधर-

उधर न भटकना पड़े। अब तू मुझे अपनी ही शरण में रखना... मैं तेरा हूँ, तू मेरा है....
ॐ....ॐ....ॐ....

इतने में जल्लाद ने तलवार चलायी और हकीकत राय का सिर धड़ से अलग हो गया। हकीकत राय ने 13 वर्ष की नन्हीं सी उम्र में धर्म के लिए अपनी कुर्बानी दे दी। उसने शरीर छोड़ दिया लेकिन धर्म न छोड़ा।

गुरुतेगबहादुर बोलिया, सुनो सिखो ! बड़भागिया,

ਧੜ ਦੀਜੇ ਧਰਮ ਨ ਛੋਡਿਏ...

हकीकत राय ने अपने जीवन में यह चरितार्थ करके दिखा दिया। ऐसे वीरों के बलिदान के फलस्वरूप ही हमें आजादी प्राप्त हुई है।

ऐसे लाखों-लाखों प्राणों की आहुति द्वारा प्राप्त की गयी इस आजादी को हम कहीं व्यसन, फैशन और चलचित्रों से प्रभावित होकर गँवा न दें ! अतः देशवासियों को सावधान रहना होगा।

जवाब दें और जीवन में लायें।

हकीकत राय का चरित्र आपको कैसा लगा ? इससे आपको क्या प्रेरणा मिली ?

'पाश्चात्य संस्कृति के अंधानुकरण में युवा कहीं अपने धर्म व संस्कृति को तो नहीं खो रहे हैं ?' इस पर टिप्पणी लिखें।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

विकास की कुंजी- सेवा

पूज्य बापू जी की कल्याणमयी वाणी

हे विद्यार्थियो ! तुम्हारे जीवन में यदि परहित की भावना होगी, निष्काम कर्मयोग की भावना होगी तो तुम अवश्य अपना, अपने माता-पिता का एवं राष्ट्र का गौरव बढ़ा सकोगे।

बंगाल में एक साधु पुरुष हो गये, जिनका नाम था नाग महाशय। 'डॉक्टरी व्यवसाय पैसा कमाने के लिए नहीं अपितु सेवा करने के लिए है...' ऐसी उत्तम भावना से ही वे इस व्यवसाय में लगे थे।

एक एक गरीब वृद्धा के बीमार होने की सूचना पर वे उसको देखने के लिए गये। थरथर कँपा देने वाली ठंड में भी वे लम्बा मार्ग तय करके उस बीमार वृद्धा की झोंपड़ी में पहुँचे। नाग महाशय ने उसकी जाँच करके दवा देते हुए कहा: "जीर्ण-शीर्ण, फटे कम्बल से तो आपको सर्दी लग जायेगी !" ऐसा कहकर मानो 'उस वृद्धा में अपना ही प्रभु है' ऐसा सोचकर उन्होंने उसे अपना नया कम्बल ओढ़ा दिया और चले गये। जरूरतमंद की की हुई बिना दिखावे की सेवा से

जो सच्चा सुख व आत्मसंतोष मिलता है, वह विलक्षण होता है। क्यों विद्यार्थियो ! आप भी करोगे न बिना दिखावे की सेवा ?

जवाब दें और जीवन में लायें।

नाग महाशय को कौन-सा कार्य करने से आत्मसंतोष की अनुभूति हुई ?

[illegible]

साँई श्री लीलाशाहजी महाराज के सत्संग में एक सज्जन आते थे। उनके विवाह को 17 साल हो गये थे पर प्रारब्धवश कोई संतान नहीं हुई। चिकित्सकों ने स्पष्ट कह दिया कि "आपकी पत्नी को गर्भ नहीं ठहर सकता, अतः बच्चा होना नामुमकिन है।" साँई श्री लीलाशाहजी के प्रति उस सज्जन का पूर्ण विश्वास था और वह उनके श्रीचरणों में श्रद्धा से सिर भी झुकाता था। साँई जी भी उसे प्रेमपर्वक दया की दृष्टि से देखते थे।

कुछ समय पश्चात ईश्वर की कृपा से उसकी पत्नी गर्भवती हुई। समय बीतता गया। अब बच्चे के जन्म का समय आया। गर्भवती को अस्पताल में भर्ती कराया गया। डॉक्टर ने कहा: "ऑपरेशन करवाना पड़ेगा।" उसने कहा: "मझे अपनी पत्नी का ऑपरेशन नहीं करवाना है।"

परंतु वह नहीं माना, डॉक्टर घर चली गयी। जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि बच्चा प्राकृतिक रूप से संसार में आ चुका है। दो साल बाद उसे दूसरा पुत्र और पाँच साल बाद तीसरा पुत्र भी हुआ। तीन बार तालियाँ बजवायीं तो पुत्र भी तीन ही हुए। यह सब देख महिला

सुख-दुःख में समता बनाये रखो, अपनी अमरता को पहचानने का पुरुषार्थ करो और अमर पद पाओ। ॐ.... ॐ..... ॐ.....

जवाब दें और जीवन में लायें।

हमें अमर पद कैसे प्राप्त होगा ?

रावण के पास कौन-सी योजनाएँ थीं ? वह उन्हें पूरी न कर सका ?

અનુક્રમણિકા

[illegible]

समयरूपी घोड़ा भागा जा रहा है.....

समय बीता जा रहा है। वह किसी की बाट नहीं देखता। एक क्षण का समय भी लाकों रुपये खर्च करने से, स्तुति-प्रार्थनापूर्वक रुदन करने से अथवा अन्य किसी भी उपाय से मिलना सम्भव नहीं है।

एक भारतीय सज्जन ने जापान में देखा कि स्टेशन पर ट्रेन रुकने के बाद ड्राइवर नोटबुक में कुछ लिख रहा है। पूछने पर ड्राइवर ने बताया: "मैं स्टेशन पर पहुँचने का समय लिख रहा हूँ। गाड़ी पहुँचाने में अगर एक मिनट भी देर करूँगा तो इसमें सफर करने वाले 3000 यात्रियों के उतने ही मिनट बरबाद होंगे और इस प्रकार मझसे देशद्रोह का अपराध हो जायेगा।"

एक बार नेपोलियन का मंत्री दस मिनट देर से आया। नेपोलियन के कारण पूछने पर उसने कहा: "मेरी घड़ी दस मिनट लेट है।" तब नेपोलियन ने कहा: "या तो तुम अपनी घड़ी बदल लो, नहीं तो मैं तुम्हें बदल दूँगा।"

टिक-टिक करती हुई घड़ी आपको यही संदेश देती है, सावधान करती है कि उद्यम और पुरुषार्थ ही जीवन है। निरन्तर कार्य में लगे रहो, प्रभु सुमिरन में लगे रहो। जो समय बरबाद करता है, समय उसीको बरबाद कर देता है।

विद्यार्थी प्रायः अपने कीमती समय को टीवी, सिनेमा, इन्टरनेट आदि देखने में तथा चरित्रभ्रष्ट करने वाली फालतू पुस्तकें पढ़ने में बरबाद कर देते हैं। बड़े धनभागी हैं वे विद्यार्थी, जो मिली हुई समय-शक्ति का सदुपयोग कर अपने जीवन को महानता के पथ पर अग्रसर कर लेते हैं।

याद रखिये, अमूल्य समय का उपयोग अमूल्य से भी अमूल्य परमात्मा को पाने के लिए करना ही मनुष्य जीवन का वास्तविक उद्देश्य है। जिन्होंने इस उद्देश्य को पाने का दृढ़ संकल्प करके समय का सदुपयोग किया है, वे ही वास्तव में महान बने हैं, उन्हीं का जीवन कृतार्थ हुआ है।

जवाब दें और जीवन में लायें।

सुबह से रात तक की समय-सारणी बनाकर रोज अपनी दिनचर्या डायरी में लिखो।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

मातृ-पितृ पूजन दिवस क्यों ?



माता-पिता ने हमसे अधिक वर्ष दुनिया में गुजारे हैं, उनका अनुभव हमसे अधिक है और सदगुरु ने जो महान अनुभव किया है उसकी तो हमारे छोटे अनुभूत से तुलना ही नहीं हो सकती।

माता-पिता और सदगुरु के आदर से उनका अनुभव हमें सहज में ही मिलता है। अतः जो भी व्यक्ति अपनी उन्नति चाहता है, उस सज्जन को माता-पिता और सदगुरु का आदर-

पूजन-आज्ञापालन तो करना चाहिए, चाहिए और चाहिए ही !

माता पिता और सदगुरु की की कैसी सेवा पूजा करनी चाहिए इसका प्रत्यक्ष उदाहरण पृज्य बापू जी के जीवन में देखने को मिलता है। पृज्य श्री कहते हैं-

"मैं अपने आप में बहुत-बहुत संतुष्ट हूँ। पिता ने संतोष के कई बार उदगार निकाले और आशीर्वाद भी देते थे। माँ भी बड़ी संतुष्ट रही और सदगुरु भी संतुष्ट रहे तभी तो महाप्रयाण मेरी गोद में किये और उन्हीं की कृपा मेरे द्वारा साधकों और श्रोताओं को संतुष्ट कर रही है। अब मुझे क्या चाहिए ! जो मुझे सुनते हैं, मिलते हैं, वे भी संतुष्ट होते हैं तो मुझे कमी किस बात की रही !"

माता-पिता एवं गुरुजनों का आदर करना हमारी संस्कृति की शोभा है। बुद्धिमान, शिष्ट संतानें माता-पिता का आदर पूजन करके उनके शभ संकल्पमय आशीर्वाद से लाभ उठाती हैं।

महान बनना सभी चाहते हैं, तरीके भी आसान हैं। बस, आपको चलना है। महापुरुषों के जीवन-चरित्र को आदर्श बनाकर आप सही कदम बढ़ायें, जरूर बढ़ायें। आपसे कईयों को उम्मीद है। हम भी आपके उज्ज्वल भविष्य की अपेक्षा करते हैं।

"मैं दुनिया के लोगों को संदेशा देता हूँ कि वेलेन्टाइन डे मनाकर बच्चे-बच्चियाँ तबाही के रास्ते न जायें बल्कि 'मातृ-पितृ-पूजन' दिवस मनायें, जिससे बच्चों के जीवन में नित्य उत्सव, नित्य श्री और नित्य मंगल हो।" - पंज्य बापू जी।

जवाब दें और जीवन में लायें।

क्या आप माता-पिता को नित्य प्रणाम करते हैं ? 14 फरवरी के दिन 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' अपने घर व आसपास में मनाने हेतु क्या करोगे ?

[illegible]

"हिन्दू भी चाहते हैं, ईसाई भी चाहते हैं, यहूदी भी चाहते हैं, मुसलमान भी चाहते हैं कि हमारे बेटे बेटियाँ लोफर न हों। ऐसा कोई माँ-बाप नहीं चाहते कि हमारी संतानें लोफर हों, हमारे मुँह पर लात मारें, आवारा की नाईं भटकें। तो सभी की भलाई का मैंने यह संकल्प किया है।"

सच्चे प्रेमस्वभाव से केवल भारतवासियों का ही नहीं, विश्वमानव का कल्याण होगा। लेकिन शादी-विवाह के पहले पढ़ाई के समय ही एक दूसरे को फूल देकर युवक-युवतियाँ अपनी तबाही कर रहे हैं तो मुझे उनकी तबाही देखकर पीड़ा होती है। मानव-समाज को कहीं घाटा होता है तो मेरा दिल

मैं किसी का विरोध नहीं करना चाहता हूँ लेकिन मानवता का विनाश देखकर मेरे हृदय व्यथित होता है। यह बाहर की आँधी आयी है। हम विरोध करने के बजाय इसको थोड़ी दिशा दे देते हैं ताकि यहाँ की दिशा से उन लोगों का भी मंगल हो। प्रेम-दिवस मनायें लेकिन **'मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।'** करके।

[illegible]

ॐ जय जय मात-पिता, प्रभु गुरु जी मात-पिता।



ऐसे ऐसे रोग हैं जो वेलेन्टाइन डे मनाने से हो रहे हैं। इस तरह से बच्चों की दुर्दशा हो रही है। अतः वेलेन्टाइन डे नहीं, 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनायें।"

श्री अशोक सिंघल, मुख्य संरक्षक एवं पूर्व अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद: "परम पूज्य बापू जी ने 'मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।' - इस महान संदेश को विश्वव्यापी बनाकर समस्त विश्व का कल्याण करने के लिए जो रास्ता अपनाया है, वास्तव में वही सही रास्ता है।"

श्री राजनाथ सिंह, राष्ट्रीय अध्यक्ष, भाजपा: "मातृ-पितृ पूजन दिवस से निश्चित रूप से बच्चों में एक अच्छा संस्कार पड़ेगा।"

श्री सिकंदर सिंह मलूका, शिक्षा मंत्री, पंजाब: "पूरे देश में 'मातृ-पितृ पूजन' कार्यक्रम का सफल आयोजन यह एक प्रशंसनीय कार्य है।"

वेणु राजामणि, राष्ट्रपति के प्रेस सचिव: "भारत के राष्ट्रपति श्री प्रणव मुखर्जी को यह जानकारी हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि भारत को पुनः विश्वगुरु बनाने हेतु वैश्विक स्तर पर प्रतिवर्ष 14 फरवरी को मातृ-पितृ पूजन अभियान चलाया जा रहा है।"

हजरत मौलाना असगर अली, अजमेर शरीफ के शाही इमाम: "यह वेलेन्टाइन डे सिर्फ हिन्दुओं के लिए नहीं बल्कि मुसलमानों तथा पूरी दुनिया के इन्सानों के लिए एक मसला खड़ा है। बापू जी ने एक बड़ी अच्छी शुरुआत की है।"

श्री बृजमोहन अग्रवाल, शिक्षा संस्कृति, पर्यटन व लोक निर्माण विभाग मंत्री, छत्तीसगढ़:
"वास्तव में यह राष्ट्रोन्नतिकारक एवं पर्व किसी एक राज्य में नहीं बल्कि पूरे भारत के सभी विद्यालयों-महाविद्यालयों में प्रतिवर्ष मनाया जाना चाहिए।"

प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता एवं पूर्व सांसद गोविंदा: "मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाना बहुत ही अच्छा है। मैं जो बन पाया, वह माता-पिता का आशीर्वाद और गुरु की कृपा रही मुझ पर, उसी की बदौलत है।"

અનુક્રમણિકા

[illegible]

जीवनोपयोगी कृजियाँ

अपने कल्याण के इच्छुक व्यक्ति को बुधवार व शुक्रवार के अतिरिक्त अन्य दिनों में बाल नहीं कटवाने चाहिए। बुधवार को बाल कटवाने से धन की प्राप्ति और शुक्रवार को कटवाने से लाभ और यश की प्राप्ति होती है। रविवार सूर्यदेव का दिन है इस दिन बाल कटवाने से धन, बद्धि और धर्म की हानि होती है।

सोमवार, बुधवार और शनिवार शरीर में तेल लगाने हेतु उत्तम दिन हैं। शरीर में तेल लगाते समय पहले नाभि और हाथ-पैर की उँगलियों के नखों के नीचे के भागों में भलीप्रकार तेल

परमात्म-तत्त्व को भलीभाँति जानने वाले ज्ञानी महात्मा तुझे उस तत्त्वज्ञान का उपदेश करेंगे।'
(गीता: 4.34)

किसी को विनम्रता का प्रकट रूप देखना हो तो उसे पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के दर्शन करने चाहिए। ये अपने सत्संग-कार्यक्रम के अंतिम सत्र में हाथ जोड़कर कहा करते हैं- "सत्संग में जो अच्छा-अच्छा आपको सुनने को मिला, वह तो मेरे गुरुदेव का, शास्त्रों का, महापुरुषों का प्रसाद था और कहीं कुछ खारा-खट्टा आ गया हो तो उसे मेरी ओर से आया मानकर क्षमा करना।" आत्मविद्या के सागर पूज्य श्री की यह परम विनम्रता देखकर सत्संगियों की आँखों से अश्रुधाराएँ बरसने लगती हैं।

नम्रता विद्वान की विद्वता में, धनवान के धन में, बलवान के बल में और सुरूप के रूप में चार चाँद लगा देती है। हम किसी को छोटा न समझें। सच्चा बड़प्पन और सभ्यता भी नम्रता में ही है।

जवाब दें और जीवन में लायें।

विद्यया किससे शोभित होती है ?

नम्रता किसमें चार चाँद लगा देती है ?

अनुक्रमणिका

[illegible]

भाग्य निर्मात्री मंत्रशक्ति

जैसे पानी की एक बूँद को वाष्प बनाने से उसमें 1300 गुनी ताकत आ जाती है, वैसे ही मंत्र को जितनी गहराई से जपा जाता है, उसका प्रभाव उतना ही ज्यादा होता है।

सदगुरु से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा प्राप्त करने से एवं उसका श्रद्धापूर्वक जप करने से विद्यार्थियों की चंचलता दूर होती है, उनके जीवन में संयम आता है तथा वे अपनी कुशाग्र बुद्धि को चमत्कारिक रूप से मेधा व प्रज्ञा बनाकर इहलोक में तो सफलता के शिखर को छू सकते हैं, साथ ही आत्मा-परमात्मा का सामर्थ्य भी पा सकते हैं। बौद्धिक जगत के बादशाह कहलाने वाले बीरबल की बुद्धि एवं चातुर्य के पीछे भी सारस्वत्य मंत्र का ही प्रभाव था।

आज के भौतिकवादी युग में यंत्रशक्ति जितनी अधिक प्रभावी हो सकती है, उससे कहीं अधिक प्रभावी एवं सूक्ष्म मंत्रशक्ति होती है। इसी मंत्रशक्ति का रहस्य जानने वाले अर्जुन सशरीर स्वर्ग में गये थे और वहाँ से दिव्य अस्त्र लाये थे।

मंत्रशक्ति की महिमा को जानकर उसका लाभ उठाने वाले कई महापुरुष आज विश्व में आदरणीय एवं पूजनीय स्थान प्राप्त कर चुके हैं। जैसे - आद्य शंकराचार्यजी, कबीर जी, नानकजी, स्वामी विवेकानंद, श्री रामकृष्ण परमहंस, महावीर स्वामी, महात्मा बुद्ध, स्वामी

- नेशनल रिसर्च डेवलपमेंट कॉरपोरेशन के राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित युवा वैज्ञानिक और फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. राहुल कत्याल, रोहतक, (हरि.)

[illegible][illegible]

जीवनयात्रा

आसुमल सो हो गये साँईं आशाराम...

अलख पुरुष की आरसी, साधु का ही देह।

लखा जो चाहे अलख को, इन्हीं में तू लख लेह।।

किसी भी देश की सच्ची सम्पत्ति संतजन ही होते हैं। विश्व के कल्याण के लिए जिस समय जिस धर्म की आवश्यकता होती है, उसका आदर्श उपस्थित करने के लिए स्वयं भगवान ही तत्कालीन संतों के रूप में नित्य अवतार लेकर आविर्भूत होते हैं। वर्तमान युग में यह दैवी कार्य जिन संतों द्वारा हो रहा है, उनमें एक लोकलाइले संत हैं श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ योगिराज पूज्य संत श्री आशाराम जी बापू।

दिव्य जन्म....

आप श्री के जन्म के पहले अज्ञात सौदागर ने आकर एक भव्य झूला अनुनय-विनय करके आपके पिताश्री को दिया। बोला: "आपके घर संतपुरुष आने वाले हैं।"

जन्म स्थान: अखंड भारत के सिंध प्रांत का बेराणी गाँव।

तिथि: वैशाख (गुजरात-महाराष्ट्र अनुसार चैत्र) कृष्ण षष्ठी वि.सं. 1998, (17 अप्रैल 1941)

पिता: नगरसेठ श्री थाउमल जी सिरूमलानी।

माता: धर्मपरायणा श्री महँगीबाजी।

भविष्य वेत्ताओं की घोषणाएँ....

आपकी विलक्षण क्रियाओं को देखकर अनेक लोगों तथा भविष्यवेत्ताओं ने यह भविष्यवाणी की थी कि 'यह बालक पूर्व का अवश्य ही कोई सिद्ध योगी पुरुष है, जो अपना अधूरा कार्य पूरा करने के लिए ही अवतरित हुआ है। निश्चित यह एक महान संत बनेगा....

मातृ-पितृ शक्ति

पूज्य बापू जी ने बाल्यकाल से ही अपने माता-पिता की सेवा की और उनसे ये आशीर्वाद प्राप्त किये:

पुत्र तुम्हारा जगत में, सदा रहेगा नाम।

लोगों के तुमसे सदा, पूरण होंगे काम।।

युवावस्था-प्रबल वैराग्य

आप अपनी तीव्र विवेक सम्पन्न बुद्धि से संसार की असत्यता को जानकर अमर पद की प्राप्ति हेतु गृह त्याग के प्रभु मिलन की प्यास में जंगलों-बीहड़ों में घूमते-तड़पते रहे।

सदगुरु की प्राप्ति

ईश कृपा बिन गुरु नहीं, गुरु बिना नहीं ज्ञान।

ज्ञान बिना आत्मा नहीं, गावहिं वेद पुरान।।

ईश्वर की कृपा कहो या ईश्वरप्राप्ति की तीव्र लालसा, नैनीताल के जंगल में परम योगी, ब्रह्मनिष्ठ साँई श्री लीलाशाहजी महाराज आपको सदगुरु के रूप में प्राप्त हुए।

गुरुमुखी सेवा... गुरु आज्ञा-पालन

पूज्य श्री अपने सदगुरु भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज की आज्ञा में रहकर खूब श्रद्धा व प्रेम से गुरुसेवा करते थे। भोजन में मात्र मूँग की दाल लेते। साढ़े चार फीट के छोटे से कमरे में सोते। आश्रम के सभी सेवा कार्य आपश्री ने अपने ऊपर ले लिये।

आत्मसाक्षात्कार

साधना की विभिन्न घाटियों को पार करते हुए आश्विन मास, शुक्ल पक्ष द्वितिया संवत् 20221 (7 अक्टूबर, वर्ष - 1964) के दिन मध्याह्न ढाई बजे सदगुरु की कृपादृष्टि और संकल्पमात्र से आपश्री को आत्मा-परमात्मा का साक्षात्कार हो गया।

पूर्ण गुरु कृपा मिली, पूर्ण गुरु का ज्ञान।

आसुमल से हो गये, साँई आशाराम।।

एकांत साधना

आपने सात वर्ष तक डीसा आश्रम (गुजरात) और माउंट आबू की नल गुफा में योग की गहराइयों तथा ज्ञान के शिखरों की यात्रा की। डीसा में एक मरी हुई गाय को जीवनदान दिया, तब से लोग आपकी महानता को जानने लगे।

जिसको गरज होगी आयेगा...

एक दिन सुबह भूख लगी तो उस समय जंगल में रमते जोगी हठ कर बैठ गये: '**जिसको गरज होगी आयेगा, सृष्टिकर्ता खुद लायेगा।**' और दो किसान स्वप्न में परमात्मा की प्रेरणा पा के दूध व फल लेकर हाजिर !

आज्ञा सम व साहिब सेवा....

भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज ने आपमें औरों को उन्नत करने का सामर्थ्य पूर्ण रूप से विकसित देखकर आदेश दिया: "आशाराम ! अब तुम गृहस्थी में रहकर संसार-ताप से तप्त लोगों में यह पाप, ताप, तनाव, रोग, शोक, दुःख-दर्द से छुड़ाने वाला आध्यात्मिक प्रसाद बाँटो और उन्हें भी अपने आत्मस्वरूप में जगाओ।"

.....अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया

आप अपने पूज्य सदगुरुदेव की आज्ञा शिरोधार्य करके अपनी उच्च समाधि-अवस्था का सुख छोड़कर अशांति का भीषण आग से तप्त लोगों में शांति का संचार करने हेतु समाज के बीच आ गये। सन् 1972 में आपश्री अहमदाबाद में साबरमती के पावन तट पर स्थित मोटेरा गाँव पधारे। तब यहाँ दिन में भी भयानक मारपीट, लूटपाट, डकैती व असामाजिक कार्य होते थे। वही मोटेरा गाँव आज करोड़ों श्रद्धालुओं का पावन तीर्थधाम, शांतिधाम बन चुका है। आज

विश्वभर में करीब 425 से भी अधिक आश्रम स्थापित हो चुके हैं। ध्यानयोग शिविरों में आकर उन्हें आपश्री की अहैतु की करुणा-कृपा से चित्शक्ति-उत्थान के दिव्य अनुभव होते हैं, जिससे चिंता-तनाव, हताशा-निराशा आदि पलायन कर जाते हैं और जीवन की उलझी गुथियाँ सुलझने लगती हैं।

અનુક્રમણિકા

आत्मविश्वास

पूज्य बापू जी के सत्संग-प्रवचन से

सभी महान विभूतियों एवं संत-महापुरुषों की सफलता व महानता का रहस्य आत्मविश्वास, आत्मबल, सदाचार में ही निहित रहा है। उनके जीवन में चाहे कितनी भी प्रतिकूल व कठिन परिस्थिति आयीं, वे घबराये नहीं, आत्मविश्वास व निर्भयता के साथ उनका सामना किया और महान हो गये। वीर शिवाजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही 16 वर्ष की उम्र में तोरणा का किला जीत लिया था। भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज ने 20 वर्ष की उम्र में ही ईश्वर की अनुभूति कर ली। दुबले-पुतले महात्मा गाँधी ने आत्मविश्वास के बल पर ही कुटिल अंग्रेजों से लोहा लिया और 'अंग्रेजो ! भारत छोड़ो' का नारा लगाकर अंग्रेज शासकों को भारत छोड़ के भागने पर मजबूर कर दिया।

"शिवा ! इस रोग की एक ही औषधि है - शेरनी का दूध ! लेकिन उसे लाना माने मौत को निमंत्रण देना।"

"गुरुदेव ! जिनकी कृपादृष्टिमात्र से हजारों शिवा तैयार हो सकते हैं, ऐसे समर्थ सदगुरु की सेवा में एक शिवा की कुर्बानी हो भी जाय तो कोई बात नहीं। नश्वर देह को तो एक बार जला ही देना है। ऐसी देह का मोह कैसा ? गुरुदेव ! मैं अभी शेरनी का दूध लेकर आता हूँ।"

शिवाजी गुरु को प्रणाम करके पास में पड़ा हुआ पात्र लेकर चल पड़े। सत्शिष्य की कसौटी करने प्रकृति ने भी मानो कमर कसी और आँधी तूफान के साथ जोरदार बारिश शुरू हुई।



जंगल में बहुत दूर जाने पर शिवा को अँधेरे में चमकती हुई चार आँखें दिखीं। वे समझ गये कि ये शेरनी के बच्चे हैं, अतः शेरनी भी कहीं पास में ही होगी। शिवा के कदमों की आवाज सुनकर पास में ही बैठी शेरनी क्रोधित हो उठी। उसने शिवा पर छालाँग लगायी परंतु कुशल योद्धा शिवा ने अपने को शेरनी के पंजे से बचा लिया। परिस्थितियाँ विपरीत थीं। शेरनी क्रोध से जल रही थी।

शिवा शेरनी से प्रार्थना करने लगे कि 'हे माता ! मैं तेरे बच्चों का अथवा तेरा कुछ बिगाड़ने नहीं आया हूँ। मेरे गुरुदेव को हो रहे पेटदर्द में तेरा दूध ही एकमात्र इलाज है। मेरे लिए गुरुसेवा से बढ़कर इस संसार में दूसरी कोई वस्तु नहीं। हे माता ! मुझे मेरे सदगुरु की सेवा करने दे। तेरा दूध दुहने दे।'

पशु भी प्रेम की भाषा समझते हैं। शिवाजी की प्रार्थना से एक महान आश्चर्य घटित हुआ - शिवाजी के रक्त की प्यासी शेरनी उनके आगे गौमाता बन गयी ! शिवाजी ने शेरनी के शरीर पर प्रेमपूर्वक हाथ फेरा और वे शेरनी का दूध निकालने लगे। दूध लेकर शिवा गुफा में आये।

समर्थ: "आखिर तू शेरनी का दूध भी ले आया शिवा ! जिसका शिष्य गुरुसेवा में अपने जीवन की बाजी लगा दे, प्राणों को हथेली पर रखकर मौत से जूझे, उसके गुरु का पेटदर्द कैसे रह सकता है ? मेरा पेटदर्द तो जब तू शेरनी का दूध लेने गया, तभी अपने-आप शांत हो गया था। शिवा तू धन्य है ! धन्य है तेरी गुरुभक्ति !" ऐसा कहकर समर्थ ने शिवाजी के प्रति ईर्ष्या रखने वाले शिष्यों के सामने अर्थपूर्ण दृष्टि से देखा। 'गुरुदेव शिवाजी को अधिक क्यों चाहते हैं ?' - इसका रहस्य उनको समझ में आ गया।

धन्य हैं ऐसे सत्शिष्य ! जो सदगुरु के हृदय में अपना स्थान बनाकर अमर पद प्राप्त कर लेते हैं... धन्य है भारत माता ! जहाँ ऐसे सदगुरु और सत्शिष्य पाये जाते हैं।

जवाब दें और जीवन में लायें।

क्रोधित शेरनी शिवाजी के सामने गाय जैसी क्यों बन गयी ?

समर्थ रामदासजी की सेवा में शिवाजी ने अपनी जान की बाजी क्यों लगा दी ?

गांधी जी ने मातृभाषा-प्रेम को व्यक्त करते हुए कहा कि "मैं अंग्रेजी को दूसरी जबान के तौर पर जगह दूँगा लेकिन विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रम व विद्यालयों में नहीं। रूस ने बिना अंग्रेजी के विज्ञान में इतनी उन्नति की है। आज अपनी मानसिक गुलामी की वजह से ही हम यह मानने लगे हैं कि अंग्रेजी के बिना हमारा काम नहीं चल सकता। मैं इस चीज को नहीं मानता।"

रवीन्द्रनाथ टैगोर ने जापान का दृष्टान्त देते हुए बताया है कि "उस देश में जितनी उन्नति हुई है, वह वहाँ की अपनी भाषा जापानी के ही कारण है।"

अतः अपनी मातृभाषा में पढ़ने की स्वतन्त्रता देकर उनके चहुँमुखी विकास में सहभागी बनें। कोई भी ऐसे माता-पिता नहीं होंगे जो अपने पुत्र-पुत्रियों की भलाई या उन्नति न चाहते हों। चाहते ही हैं, सिर्फ आवश्यकता है तो अपनी विचारधारा बदलने की।

'मैं पुरानी अस्वस्थ परम्परा तोड़ना चाहता हूँ'

महामना मदनमोहन मालवीयजी के हृदय में अपनी राष्ट्रभाषा के प्रति अपार प्रेम था। एक बार वे इलाहाबाद विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में भाषण दे रहे थे। अभी उन्होंने कुछ ही वाक्य बोले होंगे कि एक नवयुवक बीच सभा में से उठ खड़ा हुआ व ऊँची आवाज में बोला: "Sir, Speak in English. We can't catch your Hindi." अर्थात् 'श्रीमान् ! आप अंग्रेजी में बोलिये। आपकी हिन्दी हमारी समझ में नहीं आती।')

यह सुनकर मालवीय जी ने दृढ़तापूर्वक प्रखर स्वर में कहा: "महाशय ! मुझे अंग्रेजी बोलनी आती है। शायद हिन्दी की अपेक्षा मैं अंग्रेजी में अपनी बात अधिक अच्छे ढंग से कह सकता हूँ परंतु मैं एक पुरानी अस्वस्थ परम्परा को तोड़ना चाहता हूँ।" यह सुनकर वह युवक बहुत शर्मिन्दा हुआ और उसे एक नयी प्रेरणा मिली।

गणेशशंकर विद्यार्थी का संस्कृति प्रेम

एक विद्यालय में, जिसमें अधिकांश छात्र फैशनपरस्त दिखायी पड़ते थे, एक नये छात्र ने प्रवेश लिया। उस छात्र का परिधान धोती, कुर्ता व टोपी था। कुछ उस पर हँसे, कुछ ने व्यंग्य किया: "तुम कैसे छात्र हो जो तुम्हें अप-टु-डेट रहना भी नहीं आता ?"

नया छात्र हँसा और बोला: "अगर फैशनेबल परिधान पहनने से ही व्यक्तित्व ऊपर उठ जाता को टाई और सूट पहनने वाला हर अंग्रेज महान विद्वान होता। ठंडे मुल्क के अंग्रेज भारतवर्ष जैसे गर्म देश में भी केवल इसलिए अपना परिधान नहीं बदल सकते कि वह उनकी संस्कृति का अंग है तो मैं ही अपनी संस्कृति को क्यों हेय होने दूँ ? मुझे अपने स्वयं के मान, प्रशंसा और प्रतिष्ठा से ज्यादा धर्म प्यारा है, संस्कृति प्यारी है। जिसे जो कहना हो कहे, मैं अपनी संस्कृति का परित्याग नहीं कर सकता।"

यह लेख आप विद्यार्थियों को पढ़ा सके, समझा सके तो मेरे चित्त में बड़ी प्रसन्नता होगी और आपके द्वारा भारतीय संस्कृति की महान सेवा होगी। - पूज्य बापूजी।

गांधी जी व टैगोरजी के दृष्टान्तो-वक्तव्यों से क्या सीख मिलती है ?

[illegible]

शिखा(चोटी) रखना हमारी संस्कृति का एक पावन संस्कार है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक नेल्सन ने अपनी पुस्तक 'ह्यूमन मशीन' में लिखा है: 'मानव-शरीर में सतर्कता के सारे कार्यक्रमों का संचालन सिर पर शिखा रखने के स्थान से होता है।'



सदबुद्धि, सदविचार आदि की प्राप्ति होती है। आत्मशक्ति प्रबल बनी रहती है। मनुष्य धार्मिक, सात्त्विक व संयमी बना रहता है।

इस प्रकार धार्मिक, सांस्कृतिक, वैज्ञानिक सभी दृष्टियों से शिखा की महत्ता स्पष्ट हो जाती है। परंतु आज फैशन की होड़ में भारतवासी शिखा नहीं रखते व अपने ही हाथों अपने धर्म व संस्कृति का त्याग कर डालते हैं। लोग हँसी उड़ायें, पागल कहें तो सह लो पर संस्कृति का त्याग मत करो।

अनक्रमणिका

पर्यावरण सुरक्षा अभियान

पर्यावरण मित्र आँवला, तुलसी, पीपल, नीम और वटवृक्ष में प्रदूषण नियंत्रण व पर्यावरण-सुरक्षा की अतुलित क्षमता है। साथ ही ये मानव के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य व आध्यात्मिक उन्नति में चार चाँद लगाते हैं।

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है: **अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां.....** अर्थात् 'मैं सब वृक्षों में पीपल का वृक्ष हूँ।' (गीता: 10.26)

धुँ तथा धूलि को वातावरण से सोखकर पर्यावरण-रक्षा करने वाला यह एक महत्त्वपूर्ण वृक्ष है।

पीपल के वृक्ष को स्पर्श करके बालकों व पुरुषों को लाभ उठाना चाहिए। बालिकाएँ व महिलाएँ दूर से ही प्रणाम करें।

माध्यम से 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक अपने भाई-बन्धुओं, मित्रों, पड़ोसियों, ग्रामवासियों, नगरवासियों तक पहुँचाओ। उन्हें भी संयम की महिमा समझाओ और शास्त्र की इस बात को चरितार्थ करो:

सर्व भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्॥

'सभी सुखी हों, सभी नीरोगी हों, सभी सबका मंगल देखें और कोई दुःखी न हो।'

जवाब दें और जीवन में लायें।

ब्रह्मचर्य से जीवन में कौन-कौन से सदगुण आ जाते हैं ?

योग्यता विस्तार: संत श्री आशाराम जी आश्रम द्वारा प्रकाशित 'दिव्य प्रेरणा प्रकाश' पुस्तक कम से कम 5 बार पढ़ें तथा अपने अन्य मित्रों को भी पढ़ने को दें।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

क्या है ब्रह्मचर्य ? और ब्रह्मचर्य जरूरी क्यों ?

भगवान वेदव्यास जी ने कहा है:

ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः

'विषय-इन्द्रियों द्वारा प्राप्त होने वाले सुख का संयमपूर्वक त्याग करना ब्रह्मचर्य है।'

शक्ति, प्रभाव और सभी क्षेत्रों में सफलता की कुंजी - ब्रह्मचर्य

राजा जनक शुकदेव जी से बोले: **तपसा गुरुवृत्त्या च ब्रह्मचर्येण वा विभो।**

'बाल्यावस्था में विद्यार्थी को तपस्या, गुरु की सेवा, ब्रह्मचर्य का पालन एवं वेदाध्ययन करना चाहिए।' (महाभारत, मोक्षधर्म पर्व: 326.15)

ब्रह्मचर्य का ऊँचे-में-ऊँचा अर्थ है: ब्रह्म में विचरण करना। 'जो मैं हूँ वही ब्रह्म है और जो ब्रह्म है वही मैं हूँ....' ऐसा अनुभव जिसे हो जाये वही ब्रह्मचारी है।

'व्रतों में ब्रह्मचर्य उत्कृष्ट है।' (अथर्ववेद)

'अब्रह्मचर्यं घोरं प्रमादरूपं पापं है।' (दश वैकालिक सूत्रः 6.17)

अतः चलचित्र और विकारी वातावरण से अपने को बचायें। पितामह भीष्म, हनुमानजी और गणेशजी का चिंतन करने से रक्षण होता है।

"मैं विद्यार्थियों और युवकों से यही कहता हूँ कि वे ब्रह्मचर्य और बल की उपासना करें। बिना शक्ति व बुद्धि के, अधिकारों की रक्षा और प्राप्ति नहीं हो सकती। देश की स्वतंत्रता वीरों पर ही निर्भर है।" - लोकमान्य तिलक

आश्रम से प्रकाशित 'दिव्य प्रेरणा प्रकाश' पुस्तक बार-बार पढ़ें-पढ़ायें।

ॐ नमो भगवते महाबले पराक्रमाये मनोभिलाषितं मनः स्तंभ कुरु कुरु स्वाहा।

जवाब दें और जीवन में लायें।

बाल्यावस्था में विद्यार्थी को क्या करना चाहिए ?

ब्रह्मचर्य का ऊँचे-में-ऊँचा अर्थ क्या है ? इसकी रक्षा के उपाय लिखें।

અનક્રમણિકા

[illegible]

ब्रह्मचर्य पालन के नियम

ब्रह्मलीन संयममूर्ति साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का संदेश

ब्रह्मचर्य तन से अधिक मन पर आधारित है। इसलिए मन को नियंत्रण में रखो और अपने सामने ऊँचे आदर्श रखो।

मन को सदैव कुछ-न-कुछ चाहिए। अवकाश में मन प्रायः मलिन हो जाता है। अतः शुभ कर्म करने में तत्पर रहो व भगवन्नाम-जप में लगे रहो।

आँख और कान मन के मुख्यमंत्री हैं। इसलिए गंदे चित्र व भद्दे दृश्य देखने तथा अभद्र बातें सुनने से सावधानीपूर्वक बचो। इन्द्रियों को भड़काने वाली अश्लील किताबें न पढ़ो, न ही ऐसी फिल्मों और वेबसाइटें देखो।

'जैसा खाओ अन्न, वैसा बने मन।' गरम मसाले, चटनियाँ, अधिक गरम भोजन तथा मांस, मछली, अंडे, चाय, कॉफी, फास्टफूड आदि का सेवन बिल्कुल न करो।

लँगोटी बाँधना अत्यन्त लाभदायक है। सीधे, रीढ़ के सहारे न सोओ, हमेशा करवट लेकर ही सोओ।

प्रातः जल्दी उठो। सूर्योदय के बाद न सोओ। बदनहजमी व कब्ज से अपने को बचाओ।
हररोज प्रातः और सायं व्यायाम, योगासन तथा प्राणायाम करने का नियम रखो।

पान-मसाला, गुटखा, सिगरेट, शराब, चरस, अफीम, भाँग आदि सभी मादक (नशीली) चीजों से दूर रहो। सेंट, परफ्यूम आदि के उपयोग से काम विकार को प्रोत्साहन मिलता है, अतः इनसे भी बचो।

संयम की अनुपम कुंजियाँ

'ॐ अर्यमायै नमः।' मंत्र का सोने से पूर्व 21 बार जप करने से बुरे सपने नहीं आते।

जो पाठ आज पढ़ाया जाने वाला है उस पर एक नजर डालकर विद्यालय जाओ। इससे जब वह पढ़ाया जायेगा, आप अपने-आप एकाग्र हो जाओगे।

हो सके उतना मौन रखें। शांत मन ही एकाग्र हो सकता है।

सुबह सूर्योदय से पहले स्नान करके पूर्व की ओर मुख करके बैठ जायें। गहरे श्वास लें व 'ॐ' का लम्बा उच्चारण करें।

सारस्वत्य मंत्र का मानसिक जप-स्मरण करते हुए ध्यान में बैठें, फिर अध्ययन करें।

हे विद्यार्थियो ! एकाग्रता ही सफलता की कुंजी है। एकाग्रतारूपी तप से जगत की तुच्छ चीजें तो क्या, जगदीश्वर को भी पा सकते हो।

[illegible]

दिन कार्य करने के लिए है और रात्रि विश्राम के लिए। दिन में सोने से त्रिदोष (वात, पित्त व कफ) प्रकुपित हो जाते हैं, जबकि रात्रि में सोने से आलस्य दूर होता है, पुष्टि, कांति, बल और उत्साह बढ़ता है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है। 'न्यूकेसल विश्वविद्यालय' के शोधकर्ताओं ने 20 से 24 आयुवर्ग के पुरुषों पर किये अध्ययन से निष्कर्ष निकाला कि पूरी रात जागकर कार्य करना, देर रात की पारी में कार्य करना या फिर नींद का पूरा न होना पेट में अल्सर के खतरे को बढ़ाता है।



रात्रि में जागते रहने से स्वभाव में चिड़चिड़ापन, बेचैनी, एकाग्रता की कमी, बदन व सिर में दर्द, भूख कम लगना, थकान, आँखें भारी होना, खून की खराबी, अजीर्ण, त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना, माइग्रेन, कार्यक्षमता घटना आदि परेशानियाँ आ खड़ी होती हैं। 9 से 10 बजे के बीच सोना और 3 से 4 बजे के बीच जागना सर्वांगीण विकास की कुंजी है।

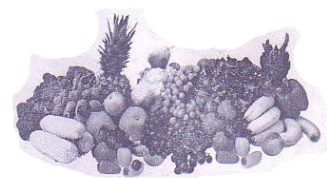
[illegible]

घर में चोरी हो जाय तो कुछ न कुछ सामान बच जाता है लेकिन आग लगे तो सब भस्मीभूत हो जाता है। इसी प्रकार हमारे अंतःकरण में काम, मोह, लोभ, अहंकाररूपी चोर आयें तो कुछ पुण्य क्षीण होते हैं लेकिन क्रोधरूपी आग लगे तो हमारा तमाम जप, तब, पुण्यरूपी धन भस्म हो जाता है। अतः सावधान होकर क्रोधरूपी भस्मासुर से बचो।

एक महीने तक किये हुए जप-तप से चित्त की जो योग्यता बनती है, वह एक बार क्रोध करने से नष्ट हो जाती है।

[illegible]

मनुष्य के दाँतों व आँतों की रचना व कार्यप्रणाली शाकाहार के ही अनुकूल है, मांसाहार के नहीं। वैज्ञानिकों ने इस बात को सिद्ध किया है कि मरते समय पशुओं में उत्पन्न भय, कम्पन, चीत्कार तथा उनमें उपस्थित विषाक्त पदार्थ, बीमारियाँ व उनकी हिंसक प्रवृत्तियाँ मांस रखने वालों के तन व मन पर गहरा कुप्रभाव डालती हैं। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने मांसाहार से होने वाली 160 बीमारियों के नाम प्रमाणित किये हैं। मांसाहारी व्यक्ति कब्ज, गैस, बवासीर व सिरदर्द से पीड़ित रहते हैं। मांसाहार से मिर्गी, कैंसर, हृदयरोग, चर्मरोग, पथरी व गुर्दे-संबंधी अनेक बीमारियाँ होती हैं। तनाव, क्रोध, आवेग, आपराधिकता, कामुकता आदि मानसिक रोग घर लेते हैं। जबकि शाकाहार से सत्त्वगुण की वृद्धि होती है, जिससे प्रसन्नता, स्फूर्ति प्राप्त होती है। हरी सब्जियाँ, फलों, अनाज आदि से पर्याप्त पोषक तत्त्व मिलने से रोगग्रस्त होने की सम्भावना कम होती है।



43

उपवास एक विज्ञान भी है और एक कला भी

उपवास में तन मन की शुद्धि होती है। हिन्दुओं में एकादशी एवं श्रावण सोमवारों को, जैनों में पर्युषण व इस्लाम में रमजान के दिनों में रोजों को महत्त्व दिया गया। एकादशी व्रत को विधिवत करने वाले मनुष्य धन, धर्म और मोक्ष की प्राप्ति करते हैं।

एकादशी का उपवास रख के रात्रि को भगवान के समीप कथा-कीर्तन करते हुए रात्रि-जागरण करना चाहिए। (रात्रि 12 या 1 बजे तक जागरण)

इस दिन चावल तो बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। व्रत-उपवास में औषधि ले सकते हैं। (एकादशियों की व्रत-महिमा एवं विधि की विस्तृत जानकारी के लिए पढ़ें आश्रम की पुस्तक 'एकादशी-व्रत-कथाएँ')

क्रियाकलाप: प्रबोधिनी एकादशी व्रत माहात्म्य की कथा अपने साथियों को बतायें और सभी एकदाशियों की महिमा का पता लगायें।

अनक्रमणिका

[illegible]

प्राकृतिक रंगों से खेलें होली

स्वास्थ्य लाभ तथा पानी व धन की बचत

होली हुई तब जानिये, पिचकारी गुरुज्ञान की लगे।

सब रंग कच्चे जायें उड़, एक रंग पक्के में रंगें॥

होली हमारा राष्ट्रीय, सामाजिक और आध्यात्मिक पर्व है। होली अर्थात् हो... ली....। जो हो गया उसे भूल जाओ। निंदा हो ली सो हो ली.... प्रशंसा हो ली सो हो ली.. तुम तो रहो मस्ती और आनंद में। छोटे बड़े, मेरे तेरे के भेदभाव को भूल के सबमें उसी एक सत्यस्वरूप, चैतन्यस्वरूप परमात्मा को निहारकर अपना जीवन धन्य बनाने के मार्ग पर अग्रसर हों। होलिकोत्सव के अवसर पर कीचड़ उछालना, धुलेंडी के दिन धूल उछालना, जूतों का हार पहनाना और गंदे स्वाँग करना - इनसे हमारी मानसिक वृत्तियाँ बहुत नीच हो जाती हैं, हमारी सामाजिक और मानसिक हानि होती है। तमाम प्रकार के रासायनिक रंग एक दूसरे को लगाने से वे आँख, चेहरे और मन पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। - पूज्य बापू जी

केमिकल रंगों से होली खेलने में प्रति व्यक्ति 35 से 300 लीटर पानी खर्च होता है। पूज्य बापू जी ने देश की जल-सम्पदा की हजारों गुना बचत करने हेतु प्रति व्यक्ति 30 से 60 मि.ली. से भी कम पानी में खेली जाने वाली सामूहिक प्रकाशित होली का अभियान शुरू किया है। पलाश के फूलों के प्राकृतिक रंग में नीम व तुलसी के पत्तों का अर्क, गंगाजल तथा

उस पर अपराध की कलम तो लग ही जाती है, कारावास और पुलिस के डंडे सहने ही पड़ते हैं, ऐसे ही परलोक को न मानने पर भी पाप-पुण्य का फल तो भोगना ही पड़ता है।

पूज्य बापू जी: धैर्य, क्षमा, संयम, चोरी न करना, पवित्रता, सत्य क्रोध न करना, निर्भयता - ये सब धर्म के लक्षण हैं।

पूज्य बापू जी: बेटा ! जो परमेश्वर सारे विश्व को धारण कर रहा है, उसको जानने की रीति का नाम है धर्म। यह दो प्रकार का होता है: मानवीय धर्म और सामाजिक धर्म। मानवीय धर्म है अहिंसा। एक दूसरे को मारना नहीं चाहिए। किसी प्राणी अथवा जीव जंतु को परेशान नहीं करना चाहिए। किसी को कटु वचन के द्वारा दुःख नहीं पहुँचाना चाहिए। दूसरा है सामाजिक धर्म। बन सके उतना दूसरों की सेवा करना यह सामाजिक धर्म है।

पूज्य बापू जी: भगवान साकार भी हैं और निराकार भी। उन्होंने साकार को भी बनाया है और निराकार को भी, जैसे पक्षी साकार है और आकाश निराकार। अगर भगवान निराकार नहीं होते तो बुद्धि में निराकार की कल्पना कैसे आती और अगर साकार नहीं होते तो ये साकार शरीर कैसे बनते ? परमात्मा माता में भी हैं और पिता में भी, मित्र में भी हैं एवं शत्रु की गहराई में भी। जैसे विद्युत-प्रवाह कूलर के माध्यम में ठंडक देता है और हीटर के माध्यम से गर्मी, वैसे ही प्यार की वृत्ति से मित्र, मित्र देखता है और वैर की वृत्ति से शत्रु, शत्रु। किंतु दोनों की गहराई में है एक परमात्मा ही !

पूज्य बापू जी: न करने योग्य कर्म से मुँह मोड़ लेना, अयोग्य प्रवृत्ति से सकुचा जाना इसे लज्जा कहते हैं।

पूज्य बापूजी सदगुरु।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

स्वास्थ्य अमृत

शुद्ध आयुर्वेदिक उपचार-पद्धति और भगवान के नाम का आश्रय लेकर अपना शरीर स्वस्थ रखो, मन प्रसन्न रखो और बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रसाद पाकर शीघ्र ही महान आत्मा, मुक्त आत्मा बन जाओ। - पूज्य बापू जी।

पूज्य बापूजी की स्वास्थ्य कुंजियाँ

100 ग्राम सौंफ, 100 ग्राम बादाम और 200 ग्राम मिश्री तीनों को कूटकर मिला लें। सुबह 3 से 5 ग्राम चबा-चबाकर खायें। ऊपर से दूध पी लें। (दूध के साथ भी ले सकते हैं) इससे स्मरण शक्ति बढ़ेगी।

सूर्यकिरणें सर्वरोगनाशक व स्वास्थ्यप्रदायक हैं। रोज सुबह सिर को कपड़े से ढककर आठ मिनट सूर्य की ओर मुख व दस मिनट पीठ करके बैठें। समय अधिक न हो व धूप तेज न हो इसकी सावधानी रखें। ऐसा सूर्यस्नान लेटकर करें तो अच्छा।

सुबह जल्दी उठें। खाली पेट तुलसी के 5-7 पत्ते खाकर जल पियें। सूर्य को अर्घ्य देकर नमस्कार करें। इससे स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ बुद्धि तेजस्वी होती है।

स्वास्थ्यप्रद व शक्तिदायक घरेलु शरबत

नींबू का शरबत: यह पित्त-विकार, मंदाग्नि, अरुचि, प्यास, उबकाई, अजीर्ण, कब्ज और रक्त विकार आदि दूर करता है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है तथा शरीर में तरावट आती है।

विधि: नींबू के रस में ढाई गुनी मिश्री मिला के चाशनी बनायें और गरम गरम ही छान के काँच की बोतल में भर लें। एक गिलास पानी में दो चम्मच शरबत घोलकर दोपहर के भोजन के 1-2 घंटे के बाद उपयोग करें।

शक्कर, भुना जीरा तथा पुदीने को पीस के पानी में घोलकर पीने से गर्मियों में ठंडक मिलती है।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

कदवृद्धि: जिन विद्यार्थियों (18 वर्ष से कम उम्र) का कद नहीं बढ़ता वे पुलअप्स का अभ्यास करें और बेल के 6 पत्ते व 2-4 काली मिर्च हनुमान जी का स्मरण करते हुए चबाकर खायें। उसमें पानी डाल के पीसकर भी खा सकते हैं।

बादाम बौद्धिक व शारीरिक शक्ति तथा नेत्रज्योति वर्धक है। रात को 4 बादाम पानी में भिगो दें। सुबह छिलके उतार के जैसे हाथ से चंदन घिसते हैं, इस तरह घिस के दूध में मिलाकर सेवन करें। इस प्रकार से घिसा हुआ 1 बादाम 10 बादाम की शक्ति देता है। बालकों के लिए 1-2 बादाम पर्याप्त हैं।

20 ग्राम सौंफ के चूर्ण में समान मात्रा में मिश्री मिलाकर रात को गोदुग्ध से लेने पर नेत्रज्योति बढ़ती है।

क्या करें, क्या न करें ?

ठंडे पानी से स्नान करते समय पहले सिर पर पानी डालें फिर पूरे शरीर पर, ताकि सिर आदि शरीर के ऊपरी भागों की गर्मी पैरों से निकल जाये।

दौड़कर आने पर, पसीना निकलने पर तथा भोजन के तुरंत पहले तथा बाद में स्नान नहीं करना चाहिए। भोजन के तीन घंटे बाद स्नान कर सकते हैं।

भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी पीना पुष्टिदायक है और भोजन के एक घंटे बाद पानी पीना अमृततुल्य माना जाता है। प्रायः भोजन के बीच थोड़ा-थोड़ा करके एक गिलास (250 मि.ली.) पानी पीना पर्याप्त है। भोजन के आरम्भ में और भोजन के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके भोजन करने से क्रमशः दीर्घायु और सत्य की प्राप्ति होती है। भूमि पर बैठकर भोजन न करें, चलते-फिरते कभी न करें। किसी के साथ एक पात्र में तथा अपवित्र मनुष्य के निकट बैठकर भोजन करना निषिद्ध है।

अष्टमी को नारियल का फल खाने से बुद्धि का नाश होता है।

दूध के साथ नमक, दही, लहसुन, मूली, गुड़, तिल, नींबू तथा केला, पपीता आदि सभी प्रकार के फल, आइसक्रीम, तुलसी व अदरक का सेवन नहीं करना चाहिए। ये विरुद्ध आहार हैं। रात को फल नहीं खाने चाहिए।

शरद पूर्णिमा की शीतल रात्रि में (9से12 बजे के बीच) छत पर चन्द्रमा की किरणों में महीन कपड़े से ढककर रखी हुई दूध-चावल अथवा दूध-पोहे की खीर अवश्य खानी चाहिए। यह सर्वप्रिय, शीतल, पित्तशामक, मेदवर्धक, शक्तिदायक तथा वातपित्त, रक्तपित्त, मंदाग्नि व अरुचि का नाश करने वाला सात्त्विक आहार है।

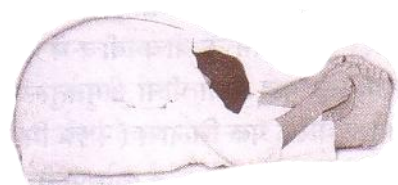
अनक्रमणिका

[illegible]

योगामृत

पादपश्चिमोत्तानासन

इस आसन से शरीर का कद लम्बा होता है। यदि शरीर में मोटापन है तो वह दूर होता है और यदि दुबलापन है तो वह दूर होकर शरीर सुडौल, तंदुरुस्त अवस्था में आ जाता है। ब्रह्मचर्य पालने वालों के लिए यह आसन भगवान शिव का प्रसाद है। इसे भगवान शिवजी ने सर्वश्रेष्ठ आसन कहा है।



लाभ: इससे नाड़ियों की विशेष शुद्धि होकर हमारी कार्यक्षमता बढ़ती है व बीमारियाँ दूर होती हैं।

विधि: जमीन पर आसन बिछाकर दोनों पैर सीधे करके बैठ जाओ। फिर दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे पकड़कर झुकते हुए ललाट को दोनों घुटनों से मिलाने का प्रयास करो। घुटने जमीन पर सीधे रहें। प्रारम्भ में घुटने जमीन पर न टिकें कोई हर्ज नहीं। सतत् अभ्यास से यह आसन सिद्ध हो जायेगा। यह करने के 15 मिनट बाद एक-दो कच्ची भिण्डी खानी चाहिए। सेवफल का सेवन भी फायदा करता है।

उदराकर्षासन्

इस आसन में उदर अर्थात् पेट को आँतों सहित भलीभाँति खींचते हैं, इसलिए इसे उदराकर्षासन कहते हैं।

पेट की सभी प्रकार की गड़बड़ियों के लिए यह अत्यन्त लाभदायक है।

पैरों का दर्द ठीक हो जाता है। पंजों में अधिक बल आता है।

दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें। दायें पाँव के घुटने को दायें हाथ से जोर देते हुए जमीन की ओर ले जायें तथा गर्दन व धड़ को अधिक से अधिक बायीं ओर घुमायें एवं पीछे देखें। दोनों हाथों को इस अवस्था में भी घुटनों पर ही रखें। पुनः पहले की स्थिति में लौट आयें।

અનુક્રમણિકા

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन की रचना योगी गोरखनाथजी के गुरु श्री मत्स्येन्द्रनाथजी ने की थी। वे इस आसन में ध्यान किया करते थे। मत्स्येन्द्रासन की आधी क्रियाओं को लेकर अर्धमत्स्येन्द्रासन प्रचलित हुआ है।



लाभ: मधुमेह के रोगियों को अधिक लाभ होता है।

पाचन संबंधी रोगों का निवारण होता है। भूख खुलकर लगती है। वातरोग, कमरदर्द तथा मांसपेशियों की जकड़न दूर होती है। सम्पूर्ण शरीर में फैली हुई मस्तिष्क से संबंधित नाड़ियाँ शक्तिशाली और स्वस्थ बनती हैं।

विधि: जमीन पर बैठकर बायें पाँव की एड़ी को गुदा के पास लगायें। फिर दायें पाँव को घुटने से मोड़कर बायें पाँव के ऊपर से ले जाते हुए घुटने के पास जमीन पर जमा के रख दें।

अब बायें हाथ से दायें घुटने को बगल में दबाते हुए दायें पैर के पंजे को पकड़ें। तत्पश्चात् दायें हाथ से कमर को लपेटकर बायीं जाँघ को पकड़ने का प्रयत्न करें। मेरुदण्ड को सीधा रखें, झुकेँ नहीं।

सिर को दायीं तरफ घुमाते हुए ठोड़ी को कंधे की सीध में लायें।

फिर पैरों व हाथों को बदलकर यही क्रिया विपरीत दिशा में करें। यह आसन 10 से 15 मिनट कर सकते हैं।

सावधानी: जिन्हें हृदयरोग है उन्हें इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

અનુક્રમણિકા

[illegible]

कर्णपीडासन

लाभ: नेत्रज्योति बढ़ती है। मोटापा कम हो जाता है।

मस्तिष्क, गला, नाक तथा सबसे विशेष कानों को लाभ होता है।



टॉन्सिलाइटिस आदि गले की बीमारियों में लाभ होता है। दमा आदि श्वास सम्बन्धी बीमारियों में लाभ होता है।

मंदाग्नि, कब्ज, बवासीर और रक्तदोष आसानी से दूर हो जाता है।

विधि: यह आसन घुटनों से दोनों कानों को दबाकर किया जाता है। पीठ के बल जमीन पर लेट जायें। दोनों पैरों को उठाकर इतना पीछे लायें कि पैरों के घुटने दोनों कानों से सट जायें। उसी स्थिति में यथासाध्य रुके रहें।

[illegible]

लाभ: यह प्राणायाम अग्नाशय को प्रभावित कर पाचन-प्रणाली को सक्रिय करता है।



विधि: वज्रासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर रख के सामने देखें। श्वास पूर्णरूप से बाहर निकाल के 'रं' बीजमंत्र का मानसिक जप करते हुए पेट को 20 से 40 बार आगे-पीछे चलायें। फिर चार-पाँच बार लम्बे-गहरे श्वास लें और छोड़ें। पुनः उपरोक्त क्रिया दोहरायें। ऐसा रोज 4-5 बार करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

[illegible]

'घेरंड संहिता' के श्लोक 71 के अनुसार इस प्राणायाम से सब कार्यों में सिद्धि मिलती है। इसलिए इसे 'उज्जायी प्राणायाम' कहते हैं। एक अन्य अर्थ यह भी है कि इसमें फेफड़े विस्तृत होते हैं और छाती विजेता की तरह फूल जाती है, इसलिए भी इसे 'उज्जायी प्राणायाम' कहते हैं। यह शक्ति का सूचक है।

लाभ: इससे पेट का दर्द, वीर्यविकार, स्वप्नदोष, प्रदररोग जैसे धातु-संबंधि रोग मिटते हैं।

विधि: पद्मासन या सुखासन में बैठकर गुदा का संकोचन करके मूलबंध लगायें।

अब दोनों नथुनों को खुला रखकर सम्भव हो सके उतना गहरा श्वास धीरे-धीरे, समान गति से लेते हुए नाभि तक के प्रदेश को श्वास से भर दें। श्वास लेते समय छाती को फुला लें। इसके बाद एकाध मिनट श्वास अंदर रोकेँ फिर बायें नथुने से श्वास धीरे-धीरे छोड़ दें। ऐसे दस उज्जायी प्राणायाम करें।

[illegible]

लाभ: एकाग्रता बढ़ती है।

आँखों की कमजोरी दूर होती है।

[illegible]

विधि: कनिष्ठिका (छोटी उँगली) के अग्रभाग को अँगूठे के मूल में स्पर्श करायेँ और अँगूठे से इस उँगली पर थोड़ा सा दबाव दें। अन्य उँगलियाँ सीधी रहें।

टिप्पणी: रोग पूर्णरूप से ठीक होने तक इस मुद्रा का अभ्यास चालू रखें।

[illegible]

लाभ: हाथ पैर के जोड़ों में दर्द, लकवा, हिस्टीरिया आदि रोगों में लाभ होता है। इस मुद्रा के साथ प्राण मुद्रा करने से शीघ्र लाभ होता है।

विधि: तर्जनी अर्थात् प्रथम उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका सा दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।

सावधानी: आसन-प्राणायाम आदि किसी जानकर के मार्गदर्शन में सीखें।

[illegible]

संत श्री आशाराम जी आश्रम द्वारा आयोजित

दिव्य प्रेरणा प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता के प्रश्नपत्र का प्रारूप

समय: 1 घंटा

कुल अंक - 50 (प्रति प्रश्न 1 अंक)



आपकी जानकारी के लिए यहाँ प्रश्नों के कुछ नमूने दिये गये हैं। 'दिव्य प्रेरणा प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता' में ऐसे 50 सरल व विकल्पात्मक प्रश्न (MCQ) होंगे।

निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति हेतु सही विकल्प का क्रमांक कोष्ठक में लिखें।

..... मंत्र का सोने से पूर्व 21 बार जप करने से बुरे सपने नहीं आते।

1. ॐरवये नमः। 2. ॐखगाय नमः। 3. ॐ अर्यमायै नमः। 4. इनमें से कोई नहीं। ()

.....सेवा से सच्चा सुख व आत्म संतोष मिलता है।

1. दम्भपूर्ण 2. बिना दिखावे की 3. दिखावटी 4. तीनों सही। ()

समय का उपयोग.....को पाने के लिए करना ही मनुष्य जीवन का वास्तविक उद्देश्य है।

1. धन 2. प्रसिद्धि 3. सुख-सुविधा 4. परमात्मा। ()

.....मुद्रा से जप-ध्यान व अध्ययन के समय नींद नहीं आती।

1. जलोदरनाशक 2. ब्रह्म 3. वायु 4. इनमें से कोई नहीं। ()

निम्नलिखित विकल्पों में सही विकल्प का क्रमांक कोष्ठक में लिखें।

प्रार्थना में ऐसी अलौकिक शक्ति है जिससे हमें मिलती है -

1. सहायता 2. मार्गदर्शन व शांति 3. सफलता 4. तीनों सही ()

किरण देवी -

1. अथाह शौर्यवान 2. बलशाली 3. सामर्थ्य की धनी 4. तीनों सही ()

उचित मिलान कीजिये।

पीपल	मातृपितृपूजन दिवस
वायु मुद्रा	ॐकार
14 फरवरी	प्रदूषण नियंत्रक व पर्यावरण रक्षक
संस्कृति के प्रतीक	लकवे के रोग में लाभदायक
उत्कृष्ट मंत्र	गंगा, गीता व गाय

निम्नलिखित वचन किनके हैं यह नीचे दिये गये विकल्पों में से छाँटिये।

"माँ ! मैं भी वीर हनुमान, पराक्रमी भीम और अर्जुन जैसा कब बनूँगा ?" ()

"विषय-इन्द्रियों द्वारा प्राप्त होने वाले सुख का संयमपूर्वक त्याग करना ब्रह्मचर्य है।" ()

)

"अपने धर्म में तो मरना भी कल्याणकारक है और दूसरे का धर्म भय को देने वाला है।"

"हे माता ! मुझे मेरे सदगुरु की सेवा करने दे। तेरा दूध दुहने दे।"


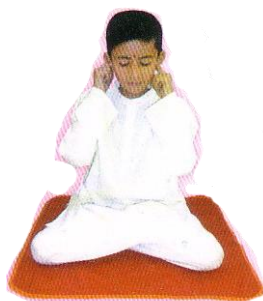
विकल्प: 1. वेदव्यासजी 2. शिवाजी महाराज 3. भगवान श्रीकृष्ण 4. राममूर्ति

[अनुक्रमणिका](#)

[illegible]

चमत्कारिक प्रयोग

विद्यार्थियों, शिक्षकों व अभिभावकों के लिए पूज्य संत श्री आशाराम जी बापू का उपहार आपको मैं ॐकार का जप करने की रीति बताता हूँ। आपको पापनाशिनी ऊर्जा मिलेगी। बच्चे-बच्चियों के परीक्षा में अच्छे अंक आयेंगे, यादशक्ति बढ़ेगी। कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो।



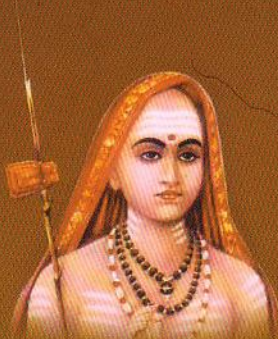
मुँह बन्द रख के कंठ से 'ॐ.....ॐ.....ॐ.....ॐ.....ॐ.....ॐ.....
 ॐ....ॐ.... ओSSSम्.....' का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार
 दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। इतना करने के बाद
 शांत बैठ गये। होठों से जपो - 'ॐ ॐ प्रभुजी ॐ, आनंद देवा ॐ,
 अंतर्यामी ॐ....' दो मिनट करना है। फिर हृदय से जपो - 'ॐ शांति.....
 ॐ आनंद.... ॐॐॐ.....' जीभ व होंठ मत हिलाओ। अब कंठ से जप
 करना है। श्रीकृष्ण ने यह चस्का यशोदाजी को लगाया था। दो मिनट करो, 'ॐॐॐ.... मैं प्रभु
 का, प्रभु मेरे.....' आनंद आयेगा, रस आयेगा। बैठने के लिए विद्युत का कुचालक कम्बल,
 कारपेट आदि का आसन हो। यह प्रयोग सभी के लिए लाभदायी है।

आप लोग बच्चों से यह प्रयोग करवाओ, फिर बच्चों के जीवन में चार चाँद न लगें तो मेरी जिम्मेदारी ! शुरु-शुरु में चस्का डालो, फिर बच्चे खुद ही चालू कर देंगे। बच्चे खुश रहेंगे, माँ-बाप की बात को टालकर बॉयफ्रेंड-गर्लफ्रेंड बनाने की गंदी आदत से बच जायेंगे, नेक बनेंगे और माँ-बाप का भी मंगल होगा। और इसका चस्का जिनको भी लगेगा उनके सम्पर्क में आने वाले स्वाभाविक ही भारतीय संस्कृति के भक्त बन जायेंगे।

(टिप्पणी: इस प्रयोग की विडियो क्लिप <http://www.bskashram.org/dppgp/cp.aspx> पर देखें।

अनुक्रमणिका

[illegible]



श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी



पूज्य बापूजी के सद्गुरु
साँई श्री लीलाशाहजी महाराज



भगवान श्रीरामजी



संत कबीरजी

हे विद्यार्थी ! भगवान के
दिव्य अवतार और
विश्व-कल्याण में २२
महापुरुष जिस भूमि पर
अवतरित हुए, तू उसी
भारतभूमि का सपूत है ।
अपने दिल में कभी श्री
कमजोरी को, दीनता-
हीनता के विचार को,
पलायनवादिता को स्थान
मत देना ।

- पूज्य बापूजी



श्री गणपतिजी



संत तुकारामजी



श्री गायत्री माँ



शिरडी के साँई बाबा



संत तुलसीदासजी



महावीर स्वामीजी