समाज और संत के बीच लोक कल्याण हेतु सेतु बननेवाला महापुण्य का भागी होता है ।

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ३.५०

लोक कल्याण सेतु

प्रकाशन दिनांक : १५ नवम्बर २०१४ ● वर्ष : १८ ● अंक : ५ (निरंतर अंक : २०९)

मासिक समाचार पत्र

'जिनके सत्संग-सान्निध्य से करोड़ों लोगों का जीवन संयम-सदाचार, ब्रह्मचर्य-पालन जैसे सद्गुणों से महका है, ऐसे पूज्य बापूजी को एक लड़की द्वारा झूठा आरोप लगाने पर कारावास दिया जा सकता है तो देशभर की लाखों महिलाएँ कह रही हैं कि 'बापूजी निर्दोष हैं', इनकी आवाज भी तो सुनी जानी चाहिए !' - नारी रक्षा मंच

पूज्य बापूजी के समर्थन में सड़कों पर उतरे कई नारी संगठन

'कानून का जाल... निर्दोष हो रहे बेहाल... अत्याचारी धाराओं में परिवर्तन करो ।'
- नारी रक्षा मंच

श्रीमद् भगवद्गीता जयंती : २ दिसम्बर

सत्यनिष्ठा व ईश्वरप्रीति का संगम : 'राष्ट्र जागृति यात्राएँ'

हम हैं संस्कृति वीर, जनहित का संदेश फैलायेंगे । हम हैं सुदृढ़ साधक, सत्य का परचम फहरायेंगे ।।

गुजरात

राजस्थान

उत्तर प्रदेश

आवरण पृष्ठ ३ भी देखें ।

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

हिन्दी, गुजराती, मराठी,ओड़िया भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : १८ अंक :५
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक :२०९)
१५ नवम्बर २०१४ मूल्य : ₹ ३.५०

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : राजेश बी. कारवानी
सम्पादक : सिद्धनाथ अग्रवाल
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स,कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

सदस्यता शुल्क :

भारत में :

(१) वार्षिक : ₹ ३० (२) द्विवार्षिक : ₹ ५०
(३) पंचवार्षिक : ₹ ११० (४) आजीवन : ₹ ३००

विदेशों में :

(१) पंचवार्षिक : US $ 50
(२) आजीवन : US $ 125

सम्पर्क पता :
'लोक कल्याण सेतु' कार्यालय,
संत श्री आशारामजी आश्रम,
संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग,
साबरमती,अहमदाबाद-५ (गुज.)
फोन :(०७९) ३९८७७७३९/८८,
२७५०५०१०/११.

e-mail :1) lokkalyansetu@ashram.org 2) ashramindia@@ashram.org
Website : 1) www.lokkalyansetu.org 2) www.ashram.org

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

'लोक कल्याण सेतु' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्र-व्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक और सदस्यता क्रमांक अवश्य लिखें।

ॐ ॐ ॐ इस अंक में ॐ ॐ ॐ

✻त्रिपुरारी पूर्णिमा पर आया पूज्य बापूजी का पावन संदेश ४
✻ इसका लाभ अवश्य लें ५
✻ परिवर्तन ६
✻लड़की के आयुसंबंधी दस्तावेज उपलब्ध करायें - सर्वोच्च न्यायालय ७
✻करोलबाग-दिल्ली में अवैध निर्माण की झूठी खबरों की पोल-खोल - श्री इन्द्र सिंह राजपूत ८
✻कृतघ्न बनता अपने ही विनाश का कारण ९
✻ ब्रह्म तो नित्य अपरोक्ष है ही १०
✻ मिटी आडम्बर की भूख, जगा औदार्य का सुख ११
✻यह देश के लिए शर्मनाक है - कुश चावला ११
✻ श्रीविष्णुसहस्रनाम रसधार १२
✻ मूल्य तो चुकाना ही पड़ेगा १३
✻ बाल हृदयों के भाव १४
✻काव्य-बालगीत लेखन प्रतियोगिता १५
✻साधारण को भी ऊँचा उठाते १५
✻शीत ऋतु में बल व पुष्टि का खजाना १६
✻मधुर, पुष्टिकारक सीताफल १७
✻पंचामृत रस १७
✻व्यापक स्तर पर मनाया गया गोपाष्टमी पर्व १८
✻गुरु ने मौत से उबारा, गुरु ही हमारा सहारा १९
✻वे हारकर भी जीत जाते हैं... २०
✻जानुशिरासन २०

◆ टी.वी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग ◆

A2Z NEWS
रोज सुबह ६-३० बजे

सुदर्शन NEWS
रोज सुबह ७.३० बजे व रात्रि १० बजे

मंगलमय
www.ashram.org पर उपलब्ध

सत्‌शिष्य, दृढ़व्रती, संयमी, सदाचारी परमात्म-प्रसाद को जल्दी चखेंगे

धनभागी हैं वे जिनके जीवन में उन्नति का व्रत है, चाहे पूनम व्रत हो, आत्मा-परमात्मा को पाने का व्रत हो, सुख-दुःख में सम रहने का व्रत हो या ब्रह्मचर्य का व्रत हो । व्रत से दृढ़ता, दृढ़ता से श्रद्धा और श्रद्धा से परमात्मप्राप्ति।

श्रद्धापूर्वाः सर्वधर्मा मनोरथफलप्रदाः ।
श्रद्धया साध्यते सर्वं श्रद्धया तुष्यते हरिः ॥

यह शास्त्रवचन तुमने कई बार सुना होगा, (आश्रम के) साहित्य में भी है। पिछले वर्ष दिवाली के शिविर में बच्चों की जो संख्या थी इस वर्ष उससे ११ गुनी !

तो हे सुपुत्रो ! इस पूनम के पर्व पर एक संदेशा पक्का कर लो : 'मैं आत्मा हूँ, चैतन्य हूँ, साक्षी हूँ। कहीं-कहीं विज्ञानी सृष्टि की उत्पत्ति करीब १३८० करोड़ वर्ष पुरानी बताते हैं लेकिन उत्पत्ति, स्थिति, प्रलय हो-होकर मिट जाते हैं फिर भी जो नहीं मिटता उस अपने असली स्वरूप को जानूँगा।'

आज तक जीवन में क्या-क्या होकर मिट गया, उसको जाननेवाला तुम्हारा आत्मा अमिट है । तन बदलता है, मन बदलता है, मति बदलती है, उनकी बदलाहट का साक्षी कौन है ? युग बदलते हैं, प्रलय में कुछ नहीं रहता, उसको जाननेवाला कौन है ? वही ! गहरी नींद में कुछ नहीं होता, न लेना-देना, न मन, न बुद्धि फिर भी तुम रक्त-संचार करते हो, शरीर की थकान मिटाते हो, तुम वही चैतन्य हो। उसी चैतन्य को जानने का इरादा किया था श्री हनुमानजी ने और राम-शरण पहुँचे थे । श्रीकृष्ण के प्यारे अर्जुन को विराट रूप के दर्शन के बाद भी इस आत्मज्ञान की प्रसादी श्रीकृष्ण ने दी तब अर्जुन कहते हैं :

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत ।
(गीता : १८.७३)

अब तो यहाँ जोधपुर के एकांत में ऐसा आत्मप्रसाद छलक रहा है, जिसका शब्दों में वर्णन नहीं हो सकता । सत्पात्र, सत्‌शिष्य, दृढ़व्रती,

संयमी, सदाचारी उस परमात्म-प्रसाद को जल्दी चखेंगे। ॐ शांति... ॐ आनंद... ॐ साक्षी...

संसार सपना, साक्षी चैतन्य परमात्मा अपना...

शिवजी के वचन सत्य हैं :

उमा कहउँ मैं अनुभव अपना।
सत हरि भजनु जगत सब सपना॥
(श्री रामचरित. अर.कां. : ३८ ख.३)

भजन का मतलब अपने आत्मा का रस आ जाय । दुःख मनोगामी होता है, सच्चा सुख आत्मगामी होता है । सत्संग में बताया है उस प्रकार से रात्रि का शयन व सुबह का जागरण आत्मगामी कर दो । पूनमव्रतधारी ! तुम्हें जो आध्यात्मिक अनुभव हुए हैं उन्हें लिखने बैठोगे तो पोथियाँ भर जायेंगी । सारे अनुभवों के उद्गम व साक्षी का खजाना पाओ बस, ॐ आनंद... ॐ माधुर्य...

धन्या माता पिता धन्यो... शिवजी के वचन समझ लेना।

माघ-स्नान का लाभ ले सको तो ले लो। शरीर ठंडी न सह सके तो सूर्योदय से पहले मन से स्नान कर लेना।

इसका लाभ अवश्य लें

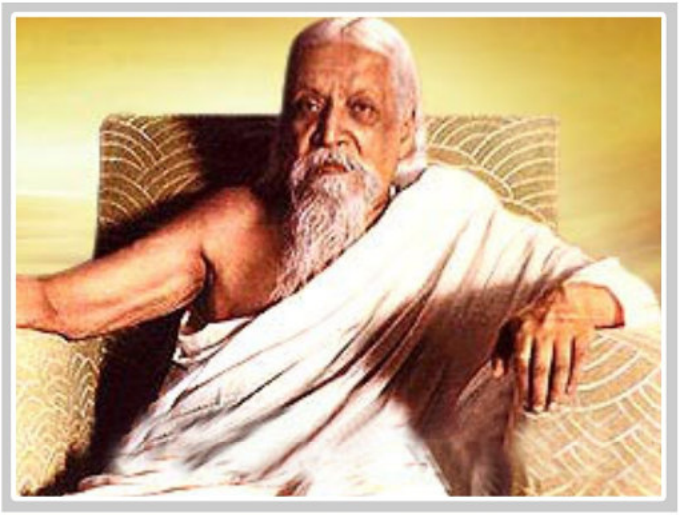
-पूज्य बापूजी

(माघ मास व्रत: ८ जनवरी से ३ फरवरी २०१५ तक)

माघ मास में ब्राह्ममुहूर्त में स्नान आयुष्य लम्बा करता, अकाल मृत्यु से रक्षा करता है, आरोग्य, बल देता है, दरिद्रता और पाप को दूर करता है । इस मास में सत्संग एवं प्रातःस्नान जिसने किया, उसके लिए नरक का डर सदा के लिए खत्म हो जाता है।

माघ मास की हर तिथि पुण्यमय होती है और इसमें सब जल गंगाजल तुल्य हो जाते हैं। सतयुग में तपस्या से जो उत्तम फल होता था, त्रेता में ध्यान के द्वारा, द्वापर में भगवान की पूजा के द्वारा और कलियुग में दान-स्नान के द्वारा तथा द्वापर, त्रेता, सतयुग में पुष्कर, कुरुक्षेत्र, काशी, प्रयाग में १० वर्ष शुद्धि, संतोष आदि नियमों का पालन करने से जो फल मिलता है, वह कलियुग में माघ मास में अंतिम ३ दिन (त्रयोदशी, चतुर्दशी और पूर्णिमा) प्रातःस्नान करने से मिल जाता है।

परिवर्तन



(योगी अरविंद पुण्यतिथिः ५ दिसम्बर)

जब योगी अरविंद पाँडिचेरी में रहते थे, उस समय की एक घटना है । वहाँ भोजन में ब्रेड का उपयोग अधिक होने से ब्रेड देने बेकरी द्वारा नियुक्त लड़का सबके घर ब्रेड दे जाता था। अरविंदजी के घर उसके आने का समय दोपहर २ बजे का था, जिस समय अरविंदजी के अलावा सभीका सोने का समय होता था।

घर के सदस्य बरामदे में पड़े एक टेबल के खाने में बिना गिने पैसे रखते थे, जिसमें कोई ताला नहीं था। एक दिन श्री अरविंद के शिष्य विजय ने पैसे लेने के लिए खाना खोला तो देखा कि पैसे बहुत ही कम हैं। ३ दिन तक जाँच करने पर पता चला कि सारे नोट रहस्यमय ढंग से गायब हो रहे हैं।

एक दोपहर विजय सोने के बजाय अन्य सदस्यों के साथ घर के कोनों में छिप गया। रोज की तरह २ बजे ब्रेडबॉय आया और सारा काम पूरा कर चुपके-से खाने में से पाँच रुपये का नोट साफे में रखकर खिसकने लगा। इतने में सब बाहर आ गये और उसे खूब मारने लगे । लड़का सिसकियाँ भरते हुए रोने लगा।

शोरगुल सुनकर अरविंदजी अपने कमरे से बाहर आये और उनके सामने कुछ क्षण शांत, मौन खड़े रहे । श्री अरविंद की गम्भीरता देख शिष्यों के उठे हाथ नीचे आ गये। लड़का भी एकदम शांत हो गया।

अरविंदजी ने गम्भीरतापूर्वक कहा : ''उससे पैसे वापस मत लेना, लिये हों तो दे दो।''

सबने उसे छोड़ दिया और पैसे वापस दे दिये। अरविंदजी के प्रेम व अपनत्व भरे व्यवहार ने उस लड़के पर न जाने क्या जादू कर दिया कि बिना कुछ कहे-समझाये उसकी चोरी करने की आदत अपने-आप हमेशा के लिए छूट गयी। वह लड़का चोर से एक ईमानदार व्यक्ति बन गया तथा हमेशा की तरह ब्रेड देने भी आता रहा।

अपराधी को केवल सजा अथवा क्षमा ही नहीं अपितु भीतरी आत्मिक प्रेम देकर आत्मीय व्यवहार से उसे ऊँचा उठाना, उसके स्वभाव से ही बुराई की जड़ को उखाड़ फेंकना यही सच्चा एवं स्थायी सुधार है । यह संत कबीरजी, साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज, पूज्य बापूजी जैसे महापुरुषों के द्वारा सहज में होता रहता है।

वर्तमान में देखें तो सबका मंगल, सबका भला चाहने व करने वाले पूज्य बापूजी की ईश्वरानुभव से ओत-प्रोत अमृतवाणी से लाखों लोगों का जीवन बड़े ही विलक्षण ढंग से सुधरा है और सुधर रहा है।

जोधपुर कारागृह में पूज्य बापूजी के सान्निध्य से वहाँ के अनेक कैदियों का जीवन सुधर गया है। वहाँ से छूटे कैदियों के शब्दों में : ''वे हमारे जीवन के सबसे खूबसूरत पल थे जो संत आशारामजी बाबा के साथ बीते। आशारामजी बाबा ने तो जेल को भगवान का मंदिर बना दिया है। उनके साथ रहने के बाद अब हमें यह संसार ही असार लगता है, केवल भगवान ही सच्चे लगते हैं। ऐसे महान बाबा जिनके साथ रहने से हमारा जीवन बदल गया, वे गलत हो ही नहीं सकते...''

उन कैदियों ने जेल से छूटते ही आश्रम में आकर आसन-माला खरीदी और आज नियम से भगवान के नाम का जप कर रहे हैं।

लड़की के आयुसंबंधी दस्तावेज उपलब्ध करवायें

- सर्वोच्च न्यायालय

१५ अक्टूबर को माननीय उच्चतम न्यायालय ने सत्र न्यायालय, जोधपुर को निम्नलिखित कागजातों को मँगवाने का आदेश दिया है :

(१) लड़की के विद्यालय के दाखिले का आवेदन (२) रजिस्ट्रेशन फॉर्म (३) एफिडेविट जो लड़की के पिता की शपथ से युक्त है (४) लड़की के बीमा से संबंधित भारतीय जीवन बीमा निगम के कागजात । इनमें लिखी जन्मतिथि के अनुसार लड़की बालिग है।

साथ ही मा. उच्चतम न्यायालय ने 'एम्स अस्पताल' को बोर्ड गठित कर पूज्य बापूजी के खराब स्वास्थ्य से संबंधित मेडिकल रिपोर्ट न्यायालय में प्रस्तुत करने को कहा है। इसके बाद ही बापूजी के इलाज के लिए माँगी गयी अंतरिम जमानत की याचिका पर कोई निर्णय लिया जायेगा।

चौंकानेवाली बात तो यह है कि आज से ९ महीने पहले से जोधपुर पुलिस के पास लड़की के उम्रसंबंधी मूल दस्तावेज उपलब्ध थे पर पुलिस उन्हें न्यायालय में प्रस्तुत करने से बचती रही और पूज्य बापूजी के वकीलों द्वारा दस्तावेज प्रस्तुत किये जाने पर सत्र न्यायालय ने इन दस्तावेजों को महत्त्व नहीं दिया और ट्रायल पॉक्सो एक्ट के तहत चलाया । अब मा. उच्चतम न्यायालय के आदेशानुसार लड़की के आयुसंबंधी मूल दस्तावेज मँगवाने के लिए सत्र न्यायालय, जोधपुर कार्यवाही करेगा। – श्री ए.के. ठाकुर

पुण्यदायी तिथियाँ

९ दिसम्बर : मंगलवारी चतुर्थी (रात्रि ७-५२ से १० दिसम्बर सूर्योदय तक)

१६ दिसम्बर : षडशीति संक्रांति (पुण्यकाल : सुबह ८-४३ से दोपहर ३-०७ तक)

१८ दिसम्बर : सफला एकादशी (इसके व्रत से सभी कार्य सफल होते हैं। यह सुख, भोग और मोक्षप्रद व्रत है। इसमें दीपदान करने का विधान है। जागरण से हजारों वर्ष की तपस्या से ज्यादा फल मिलता है।)

२८ दिसम्बर : रविवारी सप्तमी (सूर्योदय से दोपहर १२-५५ तक)

१ जनवरी २०१५ : पुत्रदा एकादशी (सब पापों को हरनेवाला व्रत। यह व्रत करनेवाले इस लोक में पुत्र पाकर मृत्यु के पश्चात् स्वर्गगामी होते हैं।)

४ जनवरी : चतुर्दशी-आर्द्रा नक्षत्र योग (सुबह ८-०१ से ९-२५ तक)

करोलबाग-दिल्ली में अवैध निर्माण की झूठी खबरों की पोल-खोल

हाल ही में झूठी खबरों द्वारा समाज को भ्रमित किया गया कि राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) ने मनोकामनासिद्ध हनुमान मंदिर, करोलबाग (दिल्ली) परिसर में निर्माण को अवैध बताकर उसे गिराने का आदेश दिया है । वास्तविकता यह है कि एनजीटी द्वारा जारी आदेश में कहा गया है कि २००३ के बाद यदि वहाँ कोई निर्माण हुआ हो तो उसे हटाया जाय परंतु वहाँ ऐसा कोई निर्माण नहीं हुआ है।

एनजीटी द्वारा १००० पौधे लगाने की बात

भी कही गयी है । उल्लेखनीय है कि आज भी करोलबाग के इस मनोकामनासिद्ध हनुमान मंदिर के आसपास तथा बाहर रोड डिवाइडर को पूर्ण रूप से हरा-भरा रखा गया है और वृक्षारोपण का कार्य सतत जारी है। केवल यहाँ पर ही नहीं, पूरे देश में कई वर्षों से 'पर्यावरण सुरक्षा अभियान' के तहत लाखों पेड़-पौधे लगाये जाते रहे हैं । नीम, तुलसी, पीपल, आँवला जैसे पर्यावरणरक्षक वृक्षों को लगाने पर विशेष जोर दिया जाता रहा है । उक्त आदेश में यह भी कहा गया है कि गंदा पानी आबंटित क्षेत्र से बाहर न जाय । इस बारे में उल्लेखनीय है कि यहाँ का प्रबंधन स्वच्छता के लिए कटिबद्ध है । आबंटित जमीन में ही गंदे पानी के लिए 'सोकपिट' और 'सैप्टिक टैंक' भी बनवाये हुए हैं।

आश्रम द्वारा जमीन हड़पने की खबरें भी फैलायी गयीं जबकि अधिकरण द्वारा गठित कमेटी ने यह स्वीकार किया है कि आश्रम द्वारा किसी भी प्रकार की जमीन नहीं दबायी गयी है । अतः इस संदर्भ में जो भ्रामक खबरें उछाली जा रही हैं, उनका वास्तविकता से कोसों दूर तक कोई लेना-देना नहीं है । प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया भ्रामक खबरें न चलायें, इससे आपकी ही विश्वसनीयता घटती है।

– श्री इन्द्र सिंह राजपूत

अमृतबिंदु

''हम जितना महत्त्व संसार को देते हैं, उतना महत्त्व अगर ईश्वर को दें तो सचमुच फिर देर नहीं है, आप ईश्वर हैं ही।''

''ईश्वर दुर्लभ नहीं है, सर्वत्र और सदा है लेकिन उसकी प्राप्ति की इच्छा होना दुर्लभ है और उसकी प्राप्ति करानेवाले ईश्वरप्राप्त महापुरुष का मिलना और भी दुर्लभ है।''

''यदि मनुष्य विवेकबुद्धि करके सदैव सतर्क एवं सावधान रहे तो उसे कोई भी विपरीत परिस्थिति हिला नहीं सकती।''

– पूज्य बापूजी

कृतघ्न बनता अपने ही विनाश का कारण

लगभग २०० वर्ष पूर्व की बात है। मेघालय राज्य में जैंतिया राजा राज्य करता था । वह एक शक्तिशाली राजा था । राज्य समृद्धिशाली और वैभवपूर्ण था, प्रजा बहुत सुखी थी।

राजा काली माँ का भक्त था। उसने काली माँ की पूजा के लिए पुजारी श्रीहट्ट को नियुक्त किया था । राजा का वफादार सेवक होने के साथ ही पुजारी काली माँ व शिवजी का अनन्य भक्त भी था। बिना किसी लोभ-लालच के राज्य की भलाई के लिए वह यज्ञादि में लगा रहता। वह हर साल शक्ति आराधना का एक अनुष्ठान करता था, जिससे प्रसन्न होकर माँ काली कालपुरुष को राजा के अधीन होने का आदेश देती थीं। कालपुरुष की मदद से बड़े दुष्कर कार्य राजा के लिए आसान हो जाते।

पुजारी श्रीहट्ट आसपास के क्षेत्रों के गाँव-गाँव में जाकर लोगों को बताते कि मेघालय का राजा बहुत अच्छा व दयालु है। वह अपनी प्रजा को बहुत प्यार करता है । अगर वे उसे अपना राजा मान लेंगे तो सुखी रहेंगे। गाँव के लोग सोचते कि जब राजा का पुजारी इतना अच्छा है तो राजा कितना अच्छा होगा ! लोग राजा की अधीनता स्वीकार करने लगे और जैंतिया राजा का राज्य दूर तक फैलता गया।

कुछ समय तक राजा ने अपना राज्य कुशलता से चलाया परंतु जिसके जीवन में सद्गुरु का ज्ञान एवं आश्रय नहीं है, उसे अहंकार आदि दोष कभी भी ग्रस सकते हैं। चारों तरफ अपनी जय-जयकार देखकर राजा का अहंकार सिर चढ़कर बोलने लगा।

चाटुकारों से घिरा राजा प्रजा का हित भूलकर राज्य के उपभोग में लग गया । परोपकारी, धर्मात्मा राजा पदांध होकर व्यसनी व स्वार्थी हो साधु-संतों, भक्तों का अनादर करने लगा । **विनाशकाले विपरीत बुद्धिः।** एक दिन भरे दरबार में शराब के नशे में चूर राजा ने पुजारी को अपशब्द कहकर उसका खूब अपमान किया, उस पर तरह-तरह के आरोप लगाये। इस घटना से पुजारी को बहुत दुःख हुआ । पुजारी अपमान सहकर दरबार छोड़ के चला गया। जब सज्जन लोगों पर अन्याय, अत्याचार होता है तो प्रकृति कुपित होती है । फर्क सिर्फ इतना है कि कभी कोप का असर जल्दी दिखाई देता है तो कभी कुछ समय बाद परंतु दुष्टों को सजा जरूर मिलती है।

माँ काली और शिवजी से अपने भक्त का अपमान सहा नहीं गया । उन्होंने सपने में आकर राजा को शाप दे दिया कि 'तूने मेरे भक्त का अपमान किया है ! जा, तेरी सारी शक्ति समाप्त हो जायेगी !' उनके शाप देते ही राजा के अधीन कालपुरुष अदृश्य हो गया।

जिस प्रकार संत दादू दयालजी का अपमान करने से राजस्थान का आमेर खंडहर हो गया था, उसी प्रकार जैंतिया के राज्य का वैभव भी नष्ट होने में देर नहीं लगी और राज्य दुर्दशा को प्राप्त हुआ।

आज भी आमेर (राज.) में राजा मानसिंह व मेघालय में जैंतिया राजा के राज्य के खंडहर बने अवशेष याद दिलाते हैं कि सत्ता के मद में चूर कृतघ्न व्यक्ति कैसे अपने ही विनाश का कारण बन जाता है।

ब्रह्म तो नित्य अपरोक्ष है ही ।

तत्त्वज्ञान के पूर्व उपासना है क्योंकि तत्त्वज्ञान के अनंतर तो सभी क्रिया, कारक और फलरूप द्वैत-प्रपंच का उपमर्दन (नाश) हो जाता है। इसलिए बाद में तो किसी आरोप या उपासना की आवश्यकता ही नहीं है। यह सम्भव भी नहीं है।

क्योंकि एकत्व-विज्ञान से निवृत्त हुआ मिथ्या द्वैतज्ञान फिर सम्भव नहीं है। अतः ब्रह्म अथवा ब्रह्मज्ञान उपासना-विधि का अंग नहीं है। लेकिन उपनिषदों में जहाँ ब्रह्म अथवा आत्मा का विधि-वाक्यों से वर्णन है, जैसे सर्वकर्मा, सर्वगंध, सर्वरस इत्यादि, वहाँ गुण-चिंतन के द्वारा ब्रह्मोपदेश उपासना-विधि का अंग हो सकता है। परंतु जहाँ निषेध-वाक्यों के द्वारा वर्णन है, जैसे **अशब्दम्, अस्पर्शम्, अरूपम्** या **नान्तः प्रज्ञं०** इत्यादि अथवा जहाँ आत्मा और ब्रह्म की एकता का बोधन है, जैसे **तत्त्वमसि, अहं ब्रह्मास्मि** इत्यादि में, वहाँ वह उपदेश उपासना का अंग नहीं है बल्कि सत्यानुभव का कथनमात्र है।

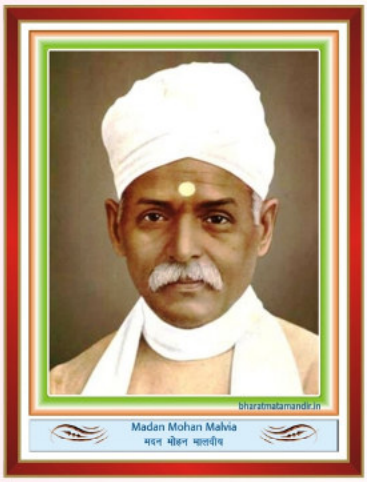
वेदांत-वाक्यों का प्रामाण्य केवल शास्त्र-वचन होने से नहीं है बल्कि अनुभवपर्यवसायी (अनुभव से होनेवाला ठीक ज्ञान) होने से है। आत्मा को जैसा ब्रह्म बताया गया है, वह वैसा ही अनुभव में आता है इसलिए वे प्रमाण हैं।

विधि-निषेध वाक्यों का पालन करने से उनका फल भविष्य में परलोक में मिलेगा, जो किसीके अनुभव में इस लोक में नहीं आ सकता। इसलिए यह अनुभवगम्य प्रमाण नहीं है। शास्त्र में लिखा है इसलिए वह प्रमाण है ऐसा श्रद्धापूर्वक मानना पड़ता है। जो अनुभव में आ सके ऐसे वाक्य हैं वे किसी अन्य प्रमाण से भी सिद्ध होनेवाले अनुभव के हैं इसलिए ये वाक्य स्वतंत्र प्रमाण नहीं हैं।

वेदांत शास्त्र के सिवा किसी अन्य प्रमाण से आत्मा की ब्रह्मता सिद्ध नहीं हो सकती और किसी अन्य प्रमाण से इसका बाध नहीं हो सकता। यह वेदांत शास्त्र की विशेषता है कि वह ऐसी वस्तु का बोध कराता है जिसकी सिद्धि किसी अन्य प्रमाण से नहीं होती अपितु जिससे सारे प्रमाणों की सिद्धि होती है।

वेदांत-वाक्यों का प्रामाण्य कैसा है ? **दशमत्वमसि** (वह १०वाँ तू है) की भाँति। १० मूर्खों के बीच प्रत्येक व्यक्ति १०वाँ है परंतु मूर्खता के कारण ९ को ही गिनते हैं, अपने को नहीं गिनते। इस पर जब कोई बताता है कि '१०वाँ तुममें ही है, खोया नहीं है' तो १०वें का परोक्ष ज्ञान हो जाता है। और जब गिनकर यह बताता है कि 'वह १०वाँ तू ही है' तो अपरोक्ष ज्ञान हो जाता है। इसी प्रकार आत्मा ब्रह्म है ही, वह अपरोक्ष होने पर भी अज्ञान के कारण परोक्ष हो रहा है। वेदांत वाक्य अज्ञान को मिटाकर केवल उस परोक्षता का निवारणमात्र करते हैं। ज्ञान का फल अज्ञान को मिटाना है, ब्रह्म तो नित्य अपरोक्ष है ही।

मिटी आडम्बर की भूख, जगा औदार्य का सुख



एक बार एक सेठ महामना मालवीयजी के पास प्रीतिभोज में सम्मिलित होने का निमंत्रण देने पहुँचे । मालवीयजी ने निमंत्रण को विनम्र और मर्मस्पर्शी शब्दों में अस्वीकार करते हुए कहा : ''यह आपकी कृपा है जो मुझ अकिंचन के पास आप स्वयं निमंत्रण देने पधारे । किंतु जब तक इस देश में मेरे हजारों-लाखों भाई-बंधु आधे पेट भोजन कर दिन काट रहे हैं तो मैं विविध व्यंजनों से परिपूर्ण बड़े-बड़े भोजों में कैसे सम्मिलित हो सकता हूँ ? ये सुस्वादु पदार्थ मेरे गले में कैसे उतर सकते हैं ?''

ऐसी मर्मयुक्त बात सुनकर सेठजी की आँखें भावाश्रुओं से नम हो गयीं । वे महामनाजी से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने अमीर लोगों के लिए प्रीतिभोज में व्यय होनेवाला सारा धन गरीबों की सेवा में लगा दिया । उनका हृदय सत्कार्य के आनंद से प्रफुल्लित हो गया । अपने अंतरात्मा के साधुवाद से उन्हें वह विलक्षण आत्मसंतोष मिला जो उन्हें प्रीतिभोजों में कभी लेशमात्र भी न मिला था ।

भोग-विलास व आडम्बरों में वह सच्चा आनंद, सच्ची शांति व सात्त्विक सुख कहाँ जो सेवा-सुमिरन में है, किसीके काम आने में है ।

अपने दुःख में रोनेवाले ! मुस्कराना सीख ले ।
औरों के दुःख-दर्द में, तू काम आना सीख ले ॥

आप खाने में मजा नहीं,
जो औरों को खिलाने में है ।
जिंदगी है चार दिन की,
तू किसीके काम आना सीख ले ॥

बस, आवश्यकता है तो उन महापुरुषों को पहचान के उनके अनुसार जीवन को ढालने की, जो अपनी अलौकिक दिव्य वाणी से ज्ञानमयी दृष्टि देकर भोग-सुख से आत्मसुख की ओर मोड़ दें, सेवा-सुमिरन की भूख जगा दें व व्यर्थ पसार होते दिशाहीन जीवन को एक सच्ची दिशा प्रदान कर दें ।

यह देश के लिए शर्मनाक है

आज समाज में लोगों को धर्म की महत्ता बतानेवाले, जीवन जीने की सही कला सिखानेवाले, सत्संग के द्वारा मन को सच्ची शांति देनेवाले संतों को परेशान किया जा रहा है, यह देश के लिए शर्मनाक बात है । वे संत कितने महान हैं जो समाज-उत्थान के दैवी कार्य करते हैं और करवाते हैं । ऐसे संत श्री आशारामजी बापू की जितनी प्रशंसा की जाय कम है । आशारामजी बापू ने गौमाता की रक्षा से लेकर समाज में हर वर्ग के उत्थान तक के कार्य किये हैं । भारत देश को गुलाब की तरह महकानेवाले हमारे संतों-महापुरुषों के खिलाफ, भारतीय संस्कृति व परम्पराओं के खिलाफ हमारे ही लोगों को भड़काने का कार्य सदियों से किया जाता रहा है । संत आशारामजी बापू को जेल में रखे हुए साढ़े १४ महीने से ज्यादा समय हो गया है, उनको जमानत तक नहीं दी जा रही है, यह सरासर अन्याय है । आश्चर्य है कि इतना अन्याय होने के बाद भी वे अपनी समता बनाये हुए हैं ! उनके समर्थकों द्वारा अब भी हिन्दू संस्कृति के मान-सम्मान को बढ़ानेवाले कार्य किये जा रहे हैं । अब हमें मिलकर संतों के मान-सम्मान और संस्कृति की रक्षा के लिए आवाज उठानी होगी ।

– कुश चावला, वरिष्ठ पत्रकार, जालंधर

श्रीविष्णुसहस्रनाम रसधार

श्रीविष्णुसहस्रनाम में भगवान का **१७वाँ** नाम आता है **'अक्षरः ।' स एव न क्षरतीति अक्षरः परमात्मा ।** 'जो क्षर अर्थात् क्षीण नहीं होता, वह अक्षर परमात्मा है।' 'क्षर' अर्थात् जैसे मिट्टी के बर्तन घर में रखते हैं तो कुछ दिनों बाद जब उनमें खारापन लग जाता है तो वे धीरे-धीरे नमक हो के नष्ट हो जाते हैं किंतु यह परमात्मा कैसा है ? कि 'अक्षर' है। क्षरपना नहीं है इसमें । यह क्षरित अर्थात् नष्ट कभी नहीं होता है । जैसे किसी टूटे बर्तन में पानी रखा हो तो पानी धीरे-धीरे टपककर क्षरित होता जाता है लेकिन परमात्मा ऐसा नहीं है, वह अक्षर है । जो सबके अंत में रह जाय उसका नाम है 'अक्षर' ।

'अश्नोतो व्याप्रोतो' अर्थात् जो सबमें व्याप्त है, उसका नाम 'अक्षर' है। जो हृदय में आत्मरूप से रहकर इन्द्रियों के द्वारा विषयों को ग्रहण करता है, जो हृदय में ही बैठा हुआ श्रोता, द्रष्टा, मन्ता, ध्याता, रचयिता है उसका नाम है अक्षर परमात्मा। उस अक्षररूप परमात्मा को हृदय में स्थित जानकर जो ध्याता है, उसमें निश्चय ही कभी क्लेश का उदय नहीं होता।

भगवान का **१८वाँ** नाम आता है **'योगः ।'**

दो या दो से अधिक वस्तुओं के मेल या एकीभाव को 'योग' कहा जाता है। जैसे मन और इन्द्रियों का जो एकीभाव है वह 'योग' है।

ज्ञानेन्द्रियाणि सर्वाणि निरुध्य मनसा सह।
एकत्वभावना योगः क्षेत्रज्ञपरमात्मनोः ॥

'मन के सहित समस्त ज्ञानेन्द्रियों को रोककर क्षेत्रज्ञ (आत्मा) और परमात्मा की एकत्वभावना का नाम योग है।'

और यह 'योग' जिस अधिकरण को माध्यम बनाकर किया जाता है, सामान्यतः वह साधन भी 'योग' ही कहा जाता है। जैसे - परमात्मा की प्राप्ति ज्ञानयोग, भक्तियोग अथवा कर्मयोग से होती है। तो परमात्मा इन योगों से प्राप्त होते हैं इसलिए भगवान का नाम 'योग' है।

एक ही ध्येय होने पर भी उसे सिद्ध करने के लिए योग के विविध प्रकार हैं। अपनी प्रकृति और रुचि अनुसार साधक इन मार्गों पर आगे बढ़ सकता है। विचारप्रधान साधक के लिए ज्ञानयोग, भावप्रधान के लिए भक्तियोग और कर्मप्रधान साधक के लिए कर्मयोग होता है । इनके अलावा हठयोग, लययोग, मंत्रयोग और राजयोग ये योग-साधना के मुख्य चार प्रकार हैं

गीता के १३वें अध्याय के २४वें और २५वें श्लोक में आता है कि 'उस परमात्मा को कितने ही मनुष्य तो शुद्ध हुई सूक्ष्म बुद्धि से ध्यान के द्वारा हृदय में देखते हैं। अन्य कितने ही ज्ञानयोग के द्वारा और दूसरे कितने ही कर्मयोग के द्वारा देखते हैं अर्थात् प्राप्त करते हैं । परंतु अन्य कुछ लोग तो तत्त्व के जाननेवाले महापुरुषों से आत्मज्ञान सुनकर तदनुसार उपासना करते हैं और वे सहज में ही मृत्युरूप संसार-सागर से निःसंदेह तर जाते हैं ।' इस तरह परमात्मा के साथ जो एकत्व कराता है, वह साधन अथवा योगमार्ग भी परमात्मा का ही स्वरूप है

परमात्मा का नाम 'योग' इसलिए भी है क्योंकि यह परमात्मा बड़ा भारी जोड़नेवाला है । कुछ मिट्टी, पानी, वायु, आकाश व आग तथा कुछ संस्कार, जीव जोड़कर भानुमती का पिटारा खड़ा कर दिया इसलिए भगवान का नाम 'योग' है।

मूल्य तो चुकाना ही पड़ेगा

एक बार धरमदास व्यापारी ने अपने मित्र करमचंद से कहा : ''मित्र ! मैं तीर्थयात्रा पर जाना चाहता हूँ। मेरे पास ५,००० रुपये हैं। इन्हें मैं तुम्हारे पास रखना चाहता हूँ।''

करमचंद : ''नहीं भाई ! क्या पता कभी मन में लालच आ जाय और मैं इनका उपयोग कर बैठूँ !''

''मित्र ! तुम सच में बहुत ईमानदार हो, इन्हें तुम ही रखो ।''

''ठीक है लेकिन घर में रखना ठीक नहीं, इन्हें गाँव के बाहर इमली के पेड़ के नीचे गाड़ देते हैं।''

रात को दोनों ने जाकर रुपये गाड़ दिये । धरमदास तीर्थयात्रा करने चला गया। करमचंद ने घर आकर सारी बात पत्नी को बता दी। पत्नी तो खुशी से नाच उठी । पत्नी की बातों में पड़कर करमचंद चुपचाप सारे रुपये चुरा लाया।

कुछ समय बाद धरमदास जब तीर्थयात्रा करके गाँव के समीप पहुँचा तो उसने सोचा, 'क्यों न अपना धन खोदता चलूँ।'

खोदने पर उसे केवल मिट्टी हाथ लगी। धरमदास समझ गया कि मित्र ने धोखा किया है। वह सोचने लगा, 'अब क्या किया जाय ? मेरे पास कोई गवाह भी नहीं है। मित्र अपने को सही साबित करके उलटा मेरे ऊपर ही आरोप थोप देगा।' धरमदास भगवान से प्रार्थना करने लगा। एकाएक उसे एक उपाय सूझा। वह मित्र के घर जाकर उससे ऐसे मिला जैसे उसे कुछ मालूम ही न हो। करमचंद ने पूछा : ''कहो मित्र ! तीर्थ कर आये ?''

''क्या बताऊँ, मैं गया तो था तीर्थ करने लेकिन पड़ गया व्यापार के चक्कर में। रूई का व्यापार करके चंद ही दिनों में मैंने २५,००० रुपये कमा लिये।''

करमचंद की तो आँखें फटी रह गयीं, बोला : ''तो अब क्या इरादा है ?''

''तीर्थ करने तो जाऊँगा ही परंतु इतने रुपये साथ में लेकर घूमने में खतरा है। अतः जहाँ पहले धन गाड़ा था वहीं आज रात को चलकर यह धन भी गाड़ देंगे।''

धरमदास के जाते ही करमचंद ने पत्नी से कहा : ''उस दिन यदि तुमने जल्दबाजी में मुझे न उकसाया होता तो आज २५,००० रुपये और हाथ लग जाते।''

''तो पछताने की क्या बात है ! मेरे गहने बेचकर पहले ही ५,००० रुपये वहाँ छुपा आना।''

करमचंद ने वैसा ही किया। धरमदास शाम से ही पेड़ पर छिपकर बैठ गया था। ज्यों ही करमचंद रुपये छुपाकर गया, त्यों ही धरमदास ने उन्हें निकाल लिया। उधर करमचंद पूरी रात धरमदास की प्रतीक्षा करता रहा । सवेरा होते ही वह धरमदास के पास पहुँचा।

धरमदास बोला : ''मैंने तीर्थयात्रा करने का विचार छोड़ दिया है, इसलिए मैं रात को ही पेड़ के नीचे से पहलेवाला धन भी खोद लाया हूँ।''

करमचंद मुँह लटकाकर घर आया । पत्नी तो फूट-फूटकर रोने लगी। करमचंद : ''अब रोती क्यों है ? पहले तो तूने ही सारे रुपये हजम किये थे।''

पत्नी : ''मैंने हजम किये थे कि तुम और तुम्हारे दोस्तों की दावतों ने ? मुझे क्या पता था कि उन दावतों का मूल्य मेरे गहने बेचकर चुकाना पड़ेगा !''

नेकी का बदला नेक है, बदों को बदी देख ले।
गर तुझको यह बावर[1] नहीं, तो तू भी करके देख ले ॥

---

१. यकीन

बाल हृदयों के भाव

दीपावली के पावन पर्व पर दिनांक २३ से २९ अक्टूबर तक अहमदाबाद आश्रम में विशाल 'विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर' सम्पन्न हुआ । इस शिविर में देश के कोने-कोने से हजारों की संख्या में बच्चे पहुँचे थे। इन नन्हे विद्यार्थियों की उत्तम समझ, संस्कारों को पाने की ललक तथा पूज्य बापूजी के प्रति अटूट प्रेम और विश्वास, बड़ों के लिए भी प्रेरणादायी बन गया । शिविर में नौनिहालों में शिक्षाएँ आत्मसात् करने का उत्साह देखा गया लेकिन उनकी आँखों में आँसू व हृदय में बापूजी के प्रत्यक्ष दर्शन न होने की वेदना थी । उनकी पुकार पूज्य गुरुदेव तक पहुँची और शिविर के प्रथम दिन ही पूज्य गुरुदेव का दिवाली का शुभ संदेश प्राप्त हुआ, जिसे पढ़-सुनकर शिविरार्थी भाव-विभोर हो गये । चौथे दिन पूज्य बापूजी द्वारा भेजा गया किशमिश और तुलसी का प्रसाद पाकर विद्यार्थियों की खुशी का ठिकाना न रहा ! पूज्य बापूजी का संदेश पढ़ने-सुनने पर शिविर में शामिल हुए विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रियाएँ व्यक्त कीं । उनमें से कुछ के हृदय के भाव यहाँ दिये जा रहे हैं, जिन्हें पढ़कर लगता है कि पूज्य बापूजी द्वारा बच्चों में भारतीय संस्कृति के महान संस्कारों के जो बीज बोये गये हैं, उनका फल अब शीघ्र ही भारत के विश्वगुरु पद पर आसीन होने के रूप में प्रकट होगा।

''बापूजी ! आपका पत्र सुनकर मुझे बहुत सीख मिली। मैं जान गया हूँ कि आपके दिल में हमारे लिए कितना प्यार है !'' **– अमित कुमार यादव**

''बापूजी ! मैंने तो आपको कभी देखा भी नहीं है । मैंने सोचा कि बापूजी के दर्शन करने हैं और आज इतने बड़े अनुष्ठान का अवसर मिला है कि कभी सोचा भी नहीं था। मेरा दिल आपको देखने के लिए बेताब है बापूजी ! जल्दी आ जाओ बापूजी !''

–साँईं प्रसाद शुक्ला

''बापूजी ! हम तो इस चकाचौंध के युग में बहे जा रहे थे लेकिन आप जैसे समर्थ ब्रह्मज्ञानी का सहारा मिला तो हम हमारे जीवन में कुछ संयम-नियम ला पाये।'' **– रक्षा राजेन्द्र शिंपी**

''बापूजी ! हमें पता है कि आप निर्दोष हैं। हमें सारी दुनिया से कई गुना ज्यादा आप पर विश्वास है।''

– आरती पांडे

''गुरुदेव ! मुझे आत्मसाक्षात्कार करना है। मुझे ऐसा लगता है कि मेरी जिंदगी ऐसे ही बीते अनुष्ठान में !'' **– प्रीति त्रिभुवन भगत**

''जप-ध्यान करना बहुत शांति देता है और स्वयं को यह एहसास दिलाता है कि अगर हम दूसरों की तुलना में सुखी, चिंतारहित, आनंदित हैं तो बापूजी आपके कारण।''

– प्रियंका लौवंशी

''मैं बापूजी के दिये हुए ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने का प्रयत्न करूँगा।'' **– ओमकार**

''आश्रम में समय से जागना-सोना, समय से खाना, हर काम समय से देख मैंने तय किया कि मैं पूज्य बापूजी की बतायी दिनचर्या का पालन करूँगा।'' **– विजयराज**

''शिविर में आने से मुझे अच्छी सीख मिली और अब मैं अपना कार्य नियोजन खुद करूँगा । माता-पिता और गुरुजनों की आज्ञाओं का पालन करूँगा । संयम, सदाचार, ब्रह्मचर्य का पालन करूँगा।'' **– अजय हराले**

काव्य-बालगीत लेखन प्रतियोगिता

विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा निखारने का सुनहरा अवसर

इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों को 'सद्गुरु महिमा, बापूजी ने दिये बच्चों को दिव्य संस्कार, मातृ-पितृ पूजन दिवस, बाल संस्कार केन्द्र में मिलते हैं अच्छे संस्कार, भारतीय संस्कृति, संतों के खिलाफ षड्यंत्र और धर्म-ध्वजा के वाहक संत' - इन विषयों पर आधारित काव्य, बालगीत या बाल संस्कार केन्द्र पर आधारित कोई घोष वाक्य अथवा किसी शिक्षाप्रद विषय पर आधारित विनोदी काव्य भेजना है।

प्रतियोगिता में कक्षा १२वीं तक के विद्यार्थी भाग ले सकते हैं। विद्यार्थियों को अपना स्वरचित काव्य या बालगीत आदि २० जनवरी २०१५ तक bskamd@gmail.com पर ई-मेल करना है। नीचे अपना पूरा नाम, उम्र, कक्षा, पिनकोड सहित पता, फोन नम्बर अवश्य लिखें। विद्यार्थियों की आयु, लेखन शैली, गुणवत्ता व विषय के प्रति समझ के आधार पर प्रथम १० विजेताओं को पुरस्कृत किया जायेगा एवं उनके नाम 'लोक कल्याण सेतु' के आगामी अंकों में प्रकाशित किये जायेंगे। फैक्स या पत्र द्वारा भी अपनी प्रविष्टि भेज सकते हैं।

पत्र-व्यवहार का पता : बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद (गुज.)

दूरभाष : (०७९) ३९८७७७४९-५०-५१-

बच्चों को महान बनाने की अनोखी युक्ति

'बाल संस्कार केन्द्र' के शिक्षक अपने केन्द्र में बच्चों को आज्ञा चक्र पर ॐकार अथवा गुरुदेव का ध्यान करना सिखायें, इससे उनका चंचल मन शांत होगा, सुषुप्त शक्तियाँ जागृत होंगी और वे महान बनेंगे।

साधारण को भी ऊँचा उठाते

पहले मैं एक साधारण-सा विद्यार्थी था। बड़ी मुश्किल से ५०% अंक मिल पाते थे। गणित में तो बहुत कमजोर था लेकिन जब से मैंने पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली है, तब से तो मेरी किस्मत के सितारे ही बदल गये ! बापूजी के बताये अनुसार मैं नियमित रूप से भ्रामरी प्राणायाम, त्राटक, मंत्रजप आदि करने लगा। मेरी स्मरणशक्ति, बुद्धिशक्ति बढ़ने लगी और मैंने १२वीं कक्षा में पूरे विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। **जिस गणित में कमजोर था, उसीमें ९७% अंक प्राप्त किये।** उसके बाद समय-समय पर कई मेडल मिले। बी.कॉम. फाइनल में रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने पर मुझे 'पन्नालाल बल्दुआ' स्मृति पदक एवं स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया। सफलताओं का सिलसिला यहीं नहीं रुका, एल.एल.बी. की परीक्षा में भी मैंने पहला स्थान प्राप्त किया। अभी मैं आयकर एवं विक्रयकर के क्षेत्र में वकालत कर रहा हूँ।

'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक ने मुझे बहुत प्रभावित किया। इसको पढ़ने से मुझे कई लाभ हुए। मैंने अपने कई साथियों को भी यह पुस्तक दी। मेरी सारी सफलताओं के पीछे बापूजी की कृपा व आशीर्वाद का हाथ है। साधारण को भी ऊँचा उठानेवाले समर्थ सद्गुरु परम पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

– ओमप्रकाश रामानी, जबलपुर (म.प्र.)

शीत ऋतु में बल व पुष्टि का खजाना

✻ १०-१५ ग्राम चावल की माँड़ में १ खजूर महीन पीसकर मिलायें। बच्चों के लिए यह उत्तम पौष्टिक आहार है। दिन में २ बार उन्हें पिलाने से दुर्बल, सूखे शरीरवाले बच्चे हृष्ट-पुष्ट बनते हैं।

✻ शीतकाल में मूँग की दाल के लड्डू खाने से लाल रक्तकणों की वृद्धि होती है । यह स्फूर्तिदायक व वीर्यवर्धक भी है।

✻ ३ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, उससे २ गुनी मिश्री व शहद तथा १० ग्राम देशी गाय का घी - इन चारों को मिलाकर सुबह-शाम लेने से बल व वीर्य की वृद्धि होती है और शरीर शक्तिशाली बनता है।

✻ ५ चम्मच ग्वारपाठे का ताजा रस, २ चम्मच शहद और आधे नींबू का रस मिलाकर सुबह-शाम पियें । यह प्रयोग शरीर को शुद्ध व निरोग करके सशक्त बनाता है।

✻ तिल और पुराना गुड़ समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बना लें ।

पाचनशक्ति के अनुसार दिन में १-२ लड्डू खाने से याददाश्त तथा शारीरिक शक्ति बढ़ती है । दाँत व हड्डियाँ मजबूत बनती हैं, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। सूर्यास्त के बाद तिल का सेवन वर्जित है।

✻ ५ खजूर पानी में उबालें एवं उसमें ६ ग्राम मेथी दाने का चूर्ण डाल के पियें । इससे कमर-दर्द में लाभ होता है।

मधुर, पुष्टिकारक सीताफल

सीताफल (शरीफा) शीतल, स्वादिष्ट, पौष्टिक, तृप्तिकारक, रक्त व मांस की वृद्धि करनेवाला, शक्तिवर्धक व वात-पित्तशामक है। इसमें कैल्शियम, लौह तत्त्व, फॉस्फोरस एवं विटामिन बी-१, बी-२ व सी आदि पर्याप्त मात्रा में हैं।

गर्म (पित्त) प्रकृतिवालों के लिए सीताफल अमृत के समान गुणकारी है। जिनका हृदय कमजोर हो, हृदय का स्पंदन खूब ज्यादा हो, घबराहट होती हो, उच्च रक्तचाप हो, ऐसे व्यक्तियों के लिए सीताफल का नियमित सेवन हृदय को मजबूत, क्रियाशील बनाता है। इसके सेवन से लम्बे समय तक बाल काले बने रहते हैं।

सीताफल मस्तिष्क को ठंडक देता है। पित्त और वायु से उत्पन्न विकारों को दूर करने में मदद करता है। पित्त की विकृति में सीताफल को रात को खुली जगह ओस में रखकर सुबह खाने से दाह शांत होता है।

सावधानी : सीताफल अत्यधिक ठंडा, कफवर्धक होता है। अतः कफ-सर्दी की तासीरवाले व्यक्तियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। कमजोर पाचनशक्तिवाले सीताफल का सेवन कम मात्रा में करें। अधिक मात्रा में सीताफल खाने से बुखार आ सकता है अतः अधिक सेवन न करें।

पंचामृत रस

लाभ : यह अनुभूत रामबाण योग है, जो सर्दी के दिनों में तो विशेष लाभदायी है।

(१) इससे पेट साफ रहता है।

(२) रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

(३) रक्तशुद्धि होती है एवं रक्तसंचरण भी सुचारु रूप से होने लगता है।

(४) शरीर में स्फूर्ति बढ़ती है।

(५) ओज-तेज की वृद्धि के लिए बहुत ही फायदेमंद है।

(६) कोलेस्ट्रॉल की तकलीफ में लाभदायी है।

विधि : १ किलो आँवला, १०० ग्राम कच्ची, ताजी हल्दी, १०० ग्राम ताजा अदरक, १०० ग्राम पुदीना, ५० से १०० तुलसी के पत्ते - पाँचों का रस निकालकर छान के मिला लें और काँच की बोतल में भर के ठंडे स्थान या फ्रिज में रखें। यह रस करीब ५ से ७ दिन टिक जाता है, फिर नया बना लें।

मात्रा : रोज बोतल हिलाकर ५० मि.ली. रस सुबह खाली पेट लें (बच्चों के लिए आधी मात्रा)। पानी या शहद के साथ ले सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल की समस्या में १०० ग्राम लहसुन का रस मिलाकर लेने से विशेष लाभ होता है।

व्यापक स्तर पर मनाया गया गोपाष्टमी पर्व

देशभर में निकाली गयीं गौ-रक्षा यात्राएँ

३१ अक्टूबर को देशभर के संत श्री आशारामजी आश्रमों, सेवा समितियों, युवा सेवा संघों, महिला उत्थान मंडलों एवं पूज्य बापूजी के असंख्य शिष्यों द्वारा गौमाता की पूजा-सेवा का पर्व 'गोपाष्टमी' बड़ी भव्यता से मनाया गया। संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद में खली, मकई का आटा, गेहूँ का चोकर, सींगदाना और गुड़ आदि पौष्टिक वस्तुएँ मिलाकर १६,००० लड्डू बनाये गये थे। उन्हें चाँदखेड़ा, गांधीनगर, नारौल, बलाद, वाड़ज, वीरमगाम आदि स्थानों की गौशालाओं में जाकर गायों को खिलाया।

भोपाल, श्योपुर, सुसनेर, रतलाम, उज्जैन, बड़गाँव-खरगोन (म.प्र.), अमरावती, दोंडाईचा, प्रकाशा, बोईसर, नासिक, औरंगाबाद, आलंदी-पुणे, नागपुर, गोरेगाँव-मुंबई (महा.), चंडीगढ़, लुधियाना, कपूरथला (पंजाब), कोलकाता, खड़गपुर (प.बंगाल), भालकी, गुलबर्गा (कर्नाटक), आदिलाबाद (आं.प्र.), मैनपुरी, आगरा, वाराणसी, इलाहाबाद, गोरखपुर (उ.प्र.), रेवाड़ी, अम्बाला, पानीपत, हिसार, भिवानी, नारनौल (हरि.), गांधीनगर, भावनगर, नवसारी, वापी, सूरत, बड़ौदा, राजकोट, रापर (गुज.), बिलासपुर, भँवरपुर (छ.ग.), दौसा, जयपुर, जोधपुर, कोटा, श्रीगंगानगर, बाड़मेर, अलवर (राज.), हैदराबाद आदि स्थानों पर गायों का पूजन, परिक्रमा आदि करके गौ-ग्रास दिया गया व गुड़, चना, लड्डू आदि पौष्टिक खाद्य पदार्थ खिलाये गये। रजोकरी-दिल्ली, छिंदवाड़ा (म.प्र.) एवं जम्मू के गुरुकुल के विद्यार्थियों ने गौमाता का पूजन व परिक्रमा कर 'गौ-रक्षा यात्रा' निकाली। हिम्मतनगर (गुज.), यमुनानगर (हरि.), निवाई (राज.) में 'गौ-रक्षा रैली' निकालकर गौ-महिमा का प्रचार किया गया। जयपोर (ओड़िशा) में गायों को हल्दी-स्नान करा के गौ-पूजन किया गया तथा तख्तियों पर 'गौ-रक्षा से देश की रक्षा' जैसे नारे लिखकर स्थानीय लोगों को गौ-रक्षा के लिए प्रेरित किया गया। लुधियाना गौशाला में सामूहिक गौ-पूजन व गौ-सेवा के साथ सत्संग का भी आयोजन हुआ।

'महिला उत्थान मंडल' ने ज्ञापन देकर की गौ-रक्षा की माँग

महिला उत्थान मंडलों ने देशव्यापी गौ-रक्षा अभियान के तहत गोपाष्टमी पर्व पर देवास, छिंदवाड़ा, इंदौर, नीमच, जबलपुर (म.प्र.), अलीगढ़, मथुरा, हाथरस, गाजियाबाद, इटावा, कानपुर, लखीमपुर (उ.प्र.), नासिक, धुलिया, जलगाँव (महा.), केसरापल्ली (ओड़िशा), जालंधर, फिरोजपुर, पठानकोट, दसुआ, कपूरथला (पंजाब), अम्बाला (हरि.), कोटा, निवाई (राज.), हिम्मतनगर, अहमदाबाद, राजकोट (गुज.), भिलाई-दुर्ग, रायपुर (छ.ग.) आदि स्थानों पर गौ-रक्षा रैलियाँ निकालीं तथा जिलाधिकारी, उपायुक्त, जिला दंडाधिकारी आदि को ज्ञापन सौंपते हुए गायों की रक्षा हेतु विशेष कानून बनाने की माँग की। इन रैलियों में गौ-रक्षा से संबंधित पर्चे आदि का भी वितरण करके आम जनता को गौ-रक्षा के लिए प्रेरित किया गया।

'युवा सेवा संघ' ने लिया गौहत्या रुकवाने का संकल्प

श्रीगंगानगर, कोटा (राज.), भिलाई (छ.ग.), जालंधर, चंडीगढ़, अहमदाबाद, देहरादून सहित देशभर के 'युवा सेवा संघों' के युवाओं ने गोपाष्टमी पर गौशालाओं में जाकर गौसेवा की तथा गायों को गौ-ग्रास खिलाया। डूंडा तथा रायपुर (छ.ग.) में युवा सेवा संघ के युवकों ने आसपास के १६ गाँवों में गौ-पूजन करके गोपाष्टमी मनायी तथा लोगों को गौसेवा का संदेश दिया। जम्मू व दिल्ली के युवाओं ने रैलियाँ निकालीं और गौरक्षा हेतु अधिकारियों को ज्ञापन सौंपे।

युवा सेवा संघ के युवाओं ने संकल्प लिया एवं दिलाया कि 'गाय के चमड़े व चर्बी से बनी वस्तुओं, जैसे - बेल्ट, पर्स, कपड़े, जूते आदि का उपयोग नहीं करेंगे। देशी गाय का दूध खरीदेंगे तथा उसके गोबर, झरण व घी से बने उत्पादों, जैसे - फिनायल, धूपबत्ती, औषधियाँ इत्यादि का उपयोग करेंगे तथा दुकानों में इनकी माँग करेंगे ताकि गौ-पालन को बढ़ावा मिले व गौहत्या पर रोक लगे। साथ ही गौ-रक्षा हेतु अपने-अपने क्षेत्रों में रैलियाँ निकालकर ज्ञापन देंगे तथा गौ-रक्षा के अभियानों का समर्थन करेंगे।'

गुरु ने मौत से उबारा, गुरु ही हमारा सहारा

मेरी छोटी बहन प्रियंका ने टेबल फैन को अंदर रखने के लिए जैसे ही उठाया, उसका हाथ तार में लगे कट को छू गया, जिससे हाथ तार से चिपक गया और वह फर्श पर गिर गयी। उस समय वहाँ कोई नहीं था। करंट इतने जोर से लगा कि प्रियंका किसीको मदद के लिए पुकार भी नहीं सकी। पड़े-पड़े बापूजी को याद करने लगी। जैसे ही गुरुदेव को पुकारा, वैसे ही उसकी बोलने की शक्ति वापस आ गयी और वह चिल्लायी। दूसरी बहन ने आकर देखा तो वह घबरा गयी। परंतु उसने जैसे-तैसे लाइट का मेन स्विच बंद किया, तब हाथ में चिपका तार छूटा। तार काफी देर तक चिपका रह जाने के कारण प्रियंका का शरीर ऐसा सुन्न पड़ गया था मानो उसमें जान ही न हो। हमने तुरंत डॉक्टर को बुलावा भेजा। बहुत प्रयास करने पर भी उसे होश नहीं आया। घर में गम का माहौल बन गया।

आधे घंटे बाद अचानक बेजान पड़ी प्रियंका 'हरि ॐ... हरि ॐ...' कहने लगी ! धीरे-धीरे उसके शरीर में रक्त का संचार सामान्य होने लगा। थोड़ी देर में डॉक्टर आये तो सारा घटनाक्रम सुनकर आश्चर्यचकित हो गये कि इतनी देर तक तार से चिपकी रहने के बाद भी प्रियंका को कुछ न हुआ !

यह सब बापूजी की कृपा है। आज बापूजी की कृपा से ही मेरी बहन जीवित है। कितने महान हैं हमारे गुरुदेव जो जेल के अंदर बैठे-बैठे अपने बच्चों की सुरक्षा करना नहीं भूलते ! कुप्रचार करनेवालों के बहकावे में आकर जो बापूजी के विरोध में बोलने लगे थे, उनके लिए यह किसी चमत्कार से कम नहीं था। **- पूनम सिंह करहिया**

वे हारकर भी जीत जाते हैं

– पूज्य बापूजी

दो प्रकार के व्यक्ति होते हैं । एक जो ईश्वर के आगे हार का रास्ता पसंद कर लेते हैं कि 'मैं भगवान की शरण हूँ, मैं सत्य की शरण हूँ, मैं कुछ नहीं हूँ, ईश्वर ही है, भगवान ही है ।' हारते-हारते अपना अहं भी हार देते हैं, हारने को कुछ बच नहीं जाता । जीवन की शाम में उनकी बड़ी जीत हो जाती है । जिस ईश्वर के लिए, धर्म और सत्य के लिए हारते चले जाते हैं, सत्य हराता नहीं है, सत्य अपने से मिला लेता है । वे जीत जाते हैं

दूसरे वे लोग हैं जो जीत का रास्ता पकड़ते हैं । चुनाव लड़ के, छल-कपट करके, विरोधी पार्टी की कुछ-की-कुछ बदनामी करके, अपनेवालों की जड़ें मजबूत करके 'जीत-जीत-जीत...' में लगे रहते हैं लेकिन मृत्यु के समय देखा जाय तो उनकी सारी जीतें ख्वाब का खेल बन जाती हैं और वासनाएँ व कर्मबंधन लेकर मरते हैं, बुरी तरह हार जाते हैं ।

धनभागी वे हैं जिनको आत्मा-परमात्मा के साक्षात्कार से सम्पन्न हुए हयात महापुरुष मिलते हैं । महापुरुष तो मिल गये लेकिन 'महान सिकंदर' महान गलती करके अभागा रह गया । इससे तो शबरी भीलन महान निकली, मतंग गुरु के चरणों में बैठ गयी तो बैठ गयी । धन्ना जाट, संत रैदास महान आत्मा बने क्योंकि गुरु के ज्ञान को पाकर तृप्त हो गये । परमात्मज्ञान, परमात्म-लाभ, परमात्म-शांति ही सर्वोपरि

अतः भगवद्ज्ञान पा लो, भगवत्शांति पा लो, भगवद्-लाभ पा लो । भगवद्ज्ञान, भगवत्शांति, भगवद्-लाभ कैसे मिले ? जिनको भगवत्शांति-लाभ मिला है, ऐसे पुरुषों का संग करो, ऐसे पुरुषों का जीवन-चरित्र पढ़ो । ऐसे पुरुषों को आदर्श मानकर उनके सिद्धांत में अपने मन को चलाओ और भगवान का ज्ञान पा लो । फिर राज्यसत्ता धर्मसत्ता की सुवास से शोभायमान होगी । राजा राम, राजा जनक की नाईं राजनीति शोभायमान करो । रावण की नाईं वासना को पोसो मत । जैसे रामजी वसिष्ठजी के चरणों में आत्मज्ञान पाकर धन्य हुए, ऐसे हो जाओ तुम !

जानुशिरासन

इस आसन में सिर से जानु (घुटने) को स्पर्श किया जाता है । यह वीर्यरक्षा तथा कुंडलिनी जागृत करने में विशेष लाभकारी है ।

लाभ : (१) नाड़ियों की विशेष शुद्धि होकर कार्यक्षमता बढ़ती है ।(२) घुटनों, कमर व पीठ के दर्द एवं जिगर, तिल्ली की बीमारियाँ अतिशीघ्र दूर होती हैं । (३) बदहजमी, कब्ज जैसे पेट के सभी रोग, पैरदर्द, स्वप्नदोष, वीर्य-विकार, अपेंडिसाइटिस आदि कई बीमारियों में लाभ होता है

विधि : कम्बल बिछाकर दोनों पैर सामने सीधे करके बैठ जायें । दायें पैर को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी को सिवनी पर लगायें व पंजा बायें पैर की जंघा से सटा हुआ रहे । कमर सीधी रखें । फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए आगे की ओर झुक के दोनों हाथों से बायें पैर के अँगूठे को पकड़कर सिर को बायें पैर के घुटने से स्पर्श करायें । कोहनियाँ जमीन से लगी रहें । जितनी देर तक रोक सकते हैं श्वास बाहर ही रोकें, फिर श्वास सामान्य रूप से चलने दें । घुटना जमीन पर सीधा रहे । इसी प्रकार दूसरा पैर मोड़कर भी करें । कुछ दिनों के अभ्यास से यह आसन सिद्ध हो जायेगा । समय बढ़ाते हुए १०-१५ मिनट इसका अभ्यास करें ।

सत्यनिष्ठा व ईश्वरप्रीति का संगम : 'राष्ट्र जागृति यात्राएँ'

हरियाणा

मध्यप्रदेश

हिमाचल प्रदेश

बिहार

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।

RNI No. 66693/97
RNP No. GAMC-1253-A/2012-14
Issued by SSP-AHD
Valid upto 31-12-2014
LWPP No. CPMG/GJ/45/2014
(Issued by CPMG GUJ. valid upto 31-12-2014)
Permitted to Post at AHD-PSO
from 18th to 25th of E.M.
Publishing on 15th of every month

चिखला-मामेर, जि. उदयपुर (राज.) में हुए विशाल भंडारे में हजारों गरीबों, जरूरतमंदों एवं आदिवासियों को अनाज, बर्तन, खजूर, तेल, आलू, साबुन, मोमबत्ती के पैकेट, चप्पल, बच्चों के लिए नोटबुक आदि वस्तुओं के साथ नकद रुपये दिये गये।

दीपावली के निमित्त अनेक स्थानों पर हुए भंडारों की कुछ झलकें

(अन्य अनेक भंडारों की तस्वीरों हेतु 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका, नवम्बर २०१४ के आवरण पृष्ठ २ व ३ देखें।)

गायों की सेवा-पूजा कर एवं गौ-रक्षा यात्राएँ निकाल के मनायी गयी गोपाष्टमी

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।