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 दिसम्बर २०१४ • वर्ष : १८ • अंक : ६ (निरंतर अंक : २१०)

मासिक समाचार पत्र

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित

तुलसी पूजन दिवस
२५ दिसम्बर

'तुलसी के निकट जिस मंत्र-स्तोत्र आदि का जप-पाठ किया जाता है, वह सब अनंत गुना फल देनेवाला होता है ।... संसारभर के फूलों और पत्तों के पराग या रस से जितने भी पदार्थ या दवाइयाँ बनती हैं, तुलसी के आधे पत्ते से ही उन सबसे अधिक आरोग्य मिल जाता है ।' - पद्म पुराण

''तुलसी पूजन दिवस के दिन शुद्ध भाव व भक्ति से तुलसी के पौधे की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता दूर होती है ।''

- पूज्य बापूजी

''तुलसी एक अद्‌भुत औषधि (Wonder Drug) है, जो ब्लडप्रेशर व पाचनतंत्र के नियमन, रक्तकणों की वृद्धि एवं मानसिक रोगों में अत्यंत लाभकारी है ।''

- फ्रेंच डॉक्टर विक्टर रेसीन

''यदि कोई व्यक्ति तुलसी के पौधे या देशी गाय की नौ बार परिक्रमा करे तो उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में तीन मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी पायी जाती है ।''

- तकनीकी विशेषज्ञ श्री के.एम. जैन

मातृ-पितृ पूजन दिवस
१४ फरवरी

माता-पिता की परिक्रमा करते हुए गणेशजी

सामूहिक मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम

मातृ-पितृ भक्त श्रवण कुमार

सच्चाई व गुरु-ज्ञान का प्रकाश फैलाते गुरुभक्त

राष्ट्र जागृति यात्राएँ, पंजाब

जालंधर

अमृतसर

बटाला

तलवाड़ा

मुकेरियाँ

फगवाड़ा

पठानकोट

कपूरथला

राष्ट्र जागृति यात्राएँ, जम्मू-कश्मीर

कूटा

साम्बा

नौशेरा

कठुआ

जम्मू

राजौरी

निचला गाँव, जि. साम्बा

धमयाल

बिश्नाह

घगवाल

टपयाल

लखनपुर

आर.एस.पुरा

अखनूर

सुंदरबनी

कालाकोट, जि. राजौरी

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : १८ अंक : ६
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २१०)
१५ दिसम्बर 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

- आपके कर्म कैसे हैं ? ४
- क्रिसमस और ख्रिस्ती नववर्ष पर तीन गुनी अल्कोहल खपत : एसोचैम ४
- क्रिसमस ट्री कर सकता है आपको बीमार : शोध - श्री मानव बुद्धदेव ५
- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर ६
- वंदन कर लो, पूजन कर लो (काव्य) ८
- गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ बनाना क्यों श्रेयस्कर ? ९
- जीभ कहती है : 'मुझसे भी कुछ सीखो' १०
- पूज्य बापूजी का वचन पत्थर पर लकीर ११
- संत न होते जगत में, तो जल मरता संसार १२
- मोक्षप्राप्ति का एकमात्र उपाय - स्वामी श्री अखंडानंदजी सरस्वती १४
- दही खाने से चार फायदे ? १५
- शीत ऋतु में आरोग्यवर्धक तुलसी पेय १६
- पुण्यदायी तिथियाँ १५
- बाहर की सफाई के साथ सिखाये भीतर की सफाई के गुर १८
- गाय के दूध से होगा एड्स व कैंसर का इलाज १९
- गीता जयंती पर चहुँओर फैला गीता-ज्ञान २०
- चंदन को कोयला न बनायें २१

◆ टी.वी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग ◆

A2Z NEWS
रोज सुबह ७-३० बजे, रात्रि १० बजे

सुदर्शन NEWS
रोज सुबह ६.३० बजे

मंगलमय
www.ashram.org पर उपलब्ध

आपके कर्म कैसे हैं ?

आप कर्म करते हैं तो कर्म करने के बाद क्या महसूस होता है ? कर्म का फल लड्डू या कुर्सी नहीं होता है, कर्म का फल तुम्हारे हृदय में फलित होना चाहिए । समाज में सात्त्विक कर्म बढ़ें, भविष्य उज्ज्वल हो, ऐसे कर्म करें।

आप जो काम करते हो, उसके तीन परिणाम आते हैं । जो काम करने के बाद आप अपने में ग्लानि, विकारिता, आलस्य, थकान, नींद, लानत महसूस करते हो, वे **तामसी कर्म** हैं, घोर कर्म हैं। जैसे - शराब-कबाब, झूठ, कपट... किसीका बुरा करके आये तो छुपने की, सोने की इच्छा हो । इससे आप अपना चित्त खराब कर रहे हैं, भविष्य अंधकारमय कर रहे हैं । अगर कर्म करने के बाद बार-बार उसी काम को करने की और उसी भोग को भोगने की इच्छा हो कि 'मजा आता है, फिर-फिर से करें।' भक्ति का नहीं, संसारी मजा आता है तो **राजसी कर्म** हैं। लेकिन कर्म करने के बाद सहज में ही ईश्वर का नाम उच्चारण होता है, ईश्वर का भाव आता है तो वे **सात्त्विक कर्म** हैं। ऐसे कार्य करने के बाद न लानत होती है, न नींद आती है, न फिर-फिर से करने की वासना पैदा होती है बल्कि आप अपने को अहंकारमुक्त, चिंतामुक्त, तनावमुक्त पाते हो । आपको आनंद, शांति और विश्रांति मिलती है तो आप मुक्तात्मा होने के रास्ते हैं। इससे आपका भविष्य उज्ज्वल होगा।

क्रिसमस और ख्रिस्ती नववर्ष पर तीन गुनी अल्कोहल खपत : एसोचैम

वाणिज्य एवं उद्योग मंडल 'एसोचैम' के 'क्रिसमस और ख्रिस्ती नववर्ष पर अल्कोहल खपत' पर किये गये सर्वेक्षण में यह निष्कर्ष सामने आया है कि इन अवसरों पर १४ से १९ वर्ष के किशोर भी शराब का जमकर सेवन करते हैं और यही कारण है कि इस दौरान शराब की खपत तीन गुनी तक बढ़ जाती है। इन दिनों में दूसरे मादक पेय पदार्थों की भी खपत बढ़ जाती है। बड़ों के अलावा छोटी उम्रवाले भी बड़ी संख्या में इनका सेवन करते हैं । इससे किशोरों को शारीरिक नुकसान तो होता ही है, उनका व्यवहार भी बदल जाता है और हरकतें भी जोखिमपूर्ण हो जाती हैं । उसका परिणाम कई बार एचआईवी संक्रमण (एड्स रोग) के तौर पर सामने

(शेष पृष्ठ १२ पर)

क्रिसमस ट्री कर सकता है आपको बीमार : शोध

एक शोध द्वारा यह साबित हो चुका है कि क्रिसमस ट्री न केवल आपको बीमार कर सकता है बल्कि कभी-कभी खतरनाक और दीर्घकालीन रोगों का भी कारण बन सकता है । २५ दिसम्बर के इर्दगिर्द जब श्वाससंबंधी रोगों में उफान पाया गया, तब 'स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयॉर्क' की 'अपस्टेट मेडिकल यूनिवर्सिटी' ने शोध कर अपनी रिपोर्ट में यह बात उजागर की कि क्रिसमस ट्री आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है । शोध का नेतृत्व कर रहे डॉ. लॉरेन्स कुरलेंडस्की का कहना है कि ''मेरे पास ऐसे मरीज आ चुके हैं जिनमें बीमारी और क्रिसमस ट्री के मौजूद होने का संबंध स्पष्ट रूप से दिखता है ।''

क्रिसमस ट्री के कारण खाँसी, साँस लेने में तकलीफ से लेकर सुस्ती और अनिद्रा जैसी स्वास्थ्य-समस्याएँ होने की बात कही गयी है । इसका कारण इन पेड़ों पर होनेवाली फफूँदी है, जिसके बीजाणु श्वासों के द्वारा शरीर के अंदर जाने पर मुश्किलें पैदा करते हैं । इनमें से कुछ कण ऐसे भी पाये गये जो ब्रोंकाइटिस और न्यूमोनिया जैसे रोगों का भी शिकार बना सकते हैं । इस पेड़ को कई दिनों तक घर के अंदर रखने पर रोग करनेवाले बीजाणुओं में तीव्रता से वृद्धि देखी गयी । इसे विशेषज्ञ 'क्रिसमस ट्री सिंड्रोम' के नाम से जानते हैं ।

(संदर्भ वेबसाइट्स : telegraph.co.uk,theweek.com)

(संकलक : श्री मानव बुद्धदेव, सामाजिक कार्यकर्ता)

(पृष्ठ ११ का शेष)

आता है तो कइयों को टी.बी., लीवर की बीमारी, अल्सर और गले का कैंसर जैसे कई असाध्य रोग भी पैदा हो जाते हैं । करीब ७०% किशोर फेयरवेल पार्टी, क्रिसमस एवं ख्रिस्ती नूतन वर्ष पार्टी, वेलेंटाइन डे और बर्थडे जैसे अवसरों पर शराब का सेवन करते हैं । एक अन्य सर्वेक्षण के अनुसार भारत में कुल सड़क दुर्घटनाओं में से ४०% शराब के कारण होती हैं ।

क्रिसमस के दिनों में शराब आदि नशीले पदार्थों का सेवन, युवाधन की तबाही, आत्महत्याएँ खूब होती हैं यह सब जानते हैं । इसलिए २५ दिसम्बर से १ जनवरी तक तुलसी-पूजन, गौ-गंगा-गीता जागृति यात्रा, माला-पूजन, गीता-पठन, हवन, मंत्र-अनुष्ठान, सामूहिक सेवा, सत्संग आदि अलग-अलग कार्यक्रमों का आयोजन करें, जिससे सभी मनुष्यों की भलाई हो, तन तंदुरुस्त व मन प्रसन्न रहे तथा बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रसाद प्रकट हो और न आत्महत्याएँ करें, न गौहत्याएँ करें, न यौवन-हत्याएँ करें बल्कि आत्मविकास करें, गौ-गंगा की रक्षा एवं विकास करें । गौ, गंगा, तुलसी से ओजस्वी-तेजस्वी बनें व गीता-ज्ञान से अपने मुक्तात्मा, महानात्मा स्वरूप को जानें ।

सुख-शांति, समृद्धि व आरोग्य प्रदायिनी तुलसी

तुलसी का स्थान भारतीय संस्कृति में पवित्र और महत्त्वपूर्ण है। तुलसी को माता कहा गया है। यह माँ के समान सभी प्रकार से हमारा रक्षण व पोषण करती है। तुलसी पूजन, सेवन व रोपण से आरोग्य-लाभ, आर्थिक लाभ के साथ ही आध्यात्मिक लाभ भी होते हैं।

देश में सुख, सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति से जन-समाज का जीवन मंगलमय हो इस लोकहितकारी उद्देश्य से प्राणिमात्र के हितचिंतक पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से २५ दिसम्बर को पूरे देश में 'तुलसी पूजन दिवस' मनाना प्रारम्भ किया जा रहा है। तुलसी पूजन से बुद्धिबल, मनोबल, चारित्र्यबल व आरोग्यबल बढ़ेगा। मानसिक अवसाद, आत्महत्या आदि से लोगों की रक्षा होगी और लोगों को भारतीय संस्कृति के इस सूक्ष्म ऋषि-विज्ञान का लाभ मिलेगा।

'स्कंद पुराण' के अनुसार 'जिस घर में तुलसी का बगीचा होता है अथवा प्रतिदिन पूजन होता है उसमें यमदूत प्रवेश नहीं करते।' तुलसी की उपस्थितिमात्र से हलके स्पंदनों, नकारात्मक शक्तियों एवं दुष्ट विचारों से रक्षा होती है।

'गरुड़ पुराण' के अनुसार 'तुलसी का वृक्ष लगाने, पालन करने, सींचने तथा ध्यान, स्पर्श और गुणगान करने से मनुष्यों के पूर्व जन्मार्जित पाप जलकर विनष्ट हो जाते हैं।'

(गरुड़ पुराण, धर्म कांड-प्रेतकल्प : ३८.११)

दरिद्रतानाशक तुलसी

* ईशान कोण में तुलसी का पौधा लगाने से तथा पूजा के स्थान पर गंगाजल रखने से बरकत होती है।

* **''तुलसी पूजन दिवस के दिन शुद्ध भाव व भक्ति से तुलसी के पौधे की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता दूर होती है।''**

- पूज्य बापूजी

विदेशों में भी होती है तुलसी पूजा

मात्र भारत में ही नहीं वरन् विश्व के कई अन्य देशों में भी तुलसी को पूजनीय व शुभ माना गया है। ग्रीस में इस्टर्न चर्च नामक सम्प्रदाय में तुलसी की पूजा होती थी और सेंट बेजिल जयंती के दिन 'नूतन वर्ष भाग्यशाली हो' इस भावना से देवल में चढ़ाई गयी तुलसी के प्रसाद को स्त्रियाँ अपने घर

ले जाती थीं।

फ्रेंच डॉक्टर विक्टर रेसीन ने कहा है : ''तुलसी एक अद्भुत औषधि (Wonder Drug) है, जो ब्लडप्रेशर व पाचनतंत्र के नियमन, रक्तकणों की वृद्धि एवं मानसिक रोगों में अत्यंत लाभकारी है।''

तुलसी एक, लाभ अनेक

तुलसी शरीर के लगभग समस्त रोगों में अत्यंत असरकारक औषधि है।

* यह प्रदूषित वायु का शुद्धीकरण करती है तथा इससे प्राणघातक और दुःसाध्य रोग भी ठीक हो सकते हैं।

* प्रातः खाली पेट तुलसी का रस पीने अथवा ५-७ पत्ते चबाकर पानी पीने से बल, तेज और स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है।

* तुलसी गुर्दे की कार्यशक्ति को बढ़ाती है। कोलेस्ट्रोल को सामान्य बना देती है। हृदयरोग में आश्चर्यजनक लाभ करती है। आँतों के रोगों के लिए तो यह रामबाण है।

* नित्य तुलसी-सेवन से अम्लपित्त (एसिडिटी) दूर हो जाता है, मांसपेशियों का दर्द, सर्दी-जुकाम, मोटापा, बच्चों के रोग विशेषकर कफ, दस्त, उलटी, पेट के कृमि आदि में लाभ होता है।

* चरक सूत्र में आता है कि 'तुलसी हिचकी, खाँसी, विषदोष, श्वास रोग और पार्श्वशूल को नष्ट करती है। वह वात, कफ और मुँह की दुर्गंध को नष्ट करती है।'

* घर की किसी भी दिशा में तुलसी का पौधा लगाना शुभ व आरोग्यरक्षक है।

* 'तुलसी के निकट जिस मंत्र-स्तोत्र आदि का जप-पाठ किया जाता है, वह सब अनंत गुना फल देनेवाला होता है।' **(पद्म पुराण)**

* 'मृत्यु के समय मृतक के मुख में तुलसी के पत्तों का जल डालने से वह सम्पूर्ण पापों से मुक्त होकर भगवान विष्णु के लोक में जाता है।'

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्रकृति खंड : २१.४२)

वैज्ञानिक तथ्य

* डिफेन्स रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑर्गनाइजेशन (DRDO) के वैज्ञानिकों द्वारा किये गये अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि 'तुलसी में एंटी ऑक्सीडंट गुणधर्म है और वह आण्विक विकिरणों से क्षतिग्रस्त कोशों को स्वस्थ बना देती है। कुछ रोगों एवं जहरीले द्रव्यों, विकिरणों तथा धूम्रपान के कारण जो कोशों को हानि पहुँचानेवाले रसायन शरीर में उत्पन्न होते हैं, उनको तुलसी नष्ट कर देती है।'

* तिरुपति के एस.वी. विश्वविद्यालय में किये गये एक अध्ययन के अनुसार 'तुलसी का पौधा उच्छ्वास में ओजोन वायु छोड़ता है, जो विशेष स्फूर्तिप्रद है।'

* आभामंडल नापने के यंत्र 'यूनिवर्सल स्केनर' के माध्यम से तकनीकी विशेषज्ञ श्री के.एम. जैन द्वारा किये गये परीक्षणों से यह बात सामने आयी कि 'यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन तुलसी या देशी गाय की परिक्रमा करे तो उसके शरीर में धनात्मक ऊर्जा बढ़ जाती है, जिससे शरीर पर रोगों के आक्रमण की सम्भावना भी काफी कम हो जाती है। यदि कोई व्यक्ति तुलसी के पौधे की ९ बार परिक्रमा करे तो उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में ३ मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी होती है।'

तुलसी-पूजन विधि

२४ दिसम्बर को रात्रि को सोते समय संकल्प करें कि 'कल मैं तुलसी पूजन करूँगा। तुलसी माता हमारे रोग-शोक दूर कर सुख-समृद्धि, बरकत व शांति देंगी' और भगवान विष्णु या सद्गुरुदेव का चिंतन-ध्यान करते हुए सो जायें।

२५ दिसम्बर को सुबह घर के स्वच्छ स्थान पर तुलसी के गमले को जमीन से कुछ ऊँचे स्थान पर रखें। उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें

महाप्रसादजननी सर्वसौभाग्यवर्द्धिनी।
आधिव्याधिहरा नित्यं तुलसी त्वं नमोऽस्तु ते॥

फिर **तुलस्यै नमः।** मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत व पुष्प अर्पित करें तथा वस्त्र व कुछ प्रसाद चढ़ायें। दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १०८ परिक्रमा करें। उस शुद्ध वातावरण में शांत होकर भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें। तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है।

फिर प्रसाद में तुलसी के पत्ते डालकर महाप्रसाद बनायें और सबमें वितरित करें। इस प्रकार से तुलसी-पूजन कर घर में पवित्र वातावरण बनायें तथा १२ बजे तक तुलसी के समीप रात्रि-जागरण कर भजन, कीर्तन व जप करके भगवद्-विश्रांति पायें। तुलसी नामाष्टक का पाठ भी पुण्यकारक है। तुलसी-पूजन आश्रम या तुलसी वन अथवा यथा-अनुकूल कहीं भी कर सकते हैं।

तुलसी नामाष्टक

वृन्दां वृन्दावनीं विश्वपावनीं विश्वपूजिताम्।
पुष्पसारां नन्दिनीं च तुलसीं कृष्णजीवनीम्॥
एतन्नामाष्टकं चैतत्स्तोत्रं नामार्थसंयुतम्।
यः पठेत्तां च संपूज्य सोऽश्वमेधफलं लभेत्॥

भगवान नारायण देवर्षि नारदजी से कहते हैं : 'वृंदा, वृंदावनी, विश्वपावनी, विश्वपूजिता, पुष्पसारा, नंदिनी, तुलसी और कृष्णजीवनी - ये तुलसी देवी के आठ नाम हैं। यह सार्थक नामावली स्तोत्र के रूप में परिणत है। जो पुरुष तुलसी की पूजा करके इस नामाष्टक का पाठ करता है, उसे अश्वमेध यज्ञ का फल प्राप्त हो जाता है।'

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्रकृति खंड : २२.३२-३३)

वंदन कर लो पूजन कर लो

वंदन कर लो पूजन कर लो,
मात-पिता-गुरुज्ञान का।
बापूजी ने मार्ग दिखाया, बाल, युवा उत्थान का॥
मात-पिता ने पाला-पोसा,
जीवन जीने योग्य बनाया।
प्यारे गुरु ने दीक्षा देकर, ब्रह्मज्ञान का पाठ पढ़ाया।
ऐसे तो हैं पर्व अनेकों, ये पर्व अनोखा निज देश का।
वंदन कर लो पूजन कर लो,
मात-पिता-गुरुज्ञान का॥१॥
मात-पिता की पूजा करके,
प्रथम पूज्य गणेशजी कहलाये।
गुरु का पूजन करनेवाला,
भव से सहज ही तर जाये॥
मात-पिता-गुरु जैसा सच्चा,
प्रेम कौन करता जग में।
प्रेम भाव से आदर करना,
भक्ति-ज्ञान लाना मन में॥
थोड़ा-सा ही कर्ज चुका लो, धरती के इन देवों का।
वंदन कर लो पूजन कर लो,
मात-पिता-गुरुज्ञान का॥२॥
माता ने दिया पोषण हमको,
पिता ने अनुशासन सिखलाया।
गुरुदेव ने दीक्षा देकर, सहज साधना योग बताया।
गुरुदेव का ज्ञान पचा लो, यही निवेदन 'शंकर' का।
विश्वगुरु भारत बन जाय, यह संकल्प है 'बापू' का।
संत ही सच्चा ज्ञान सिखाते, मार्ग बताते सत्य का।
वंदन कर लो पूजन कर लो,
मात-पिता-गुरुज्ञान का॥३॥

गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ बनाना क्यों श्रेयस्कर ?

हमारे वैदिक-आध्यात्मिक शास्त्र मनुष्यमात्र के लिए श्रेय का पथ-प्रदर्शन करते हैं और उनमें 'श्रीमद्भगवद्गीता' श्रेष्ठ स्थान रखती है । गीता मानव-जीवन के सर्वांगीण कल्याण की महान दृष्टि रखनेवाला सारभूत ग्रंथ है । आहार-विहार से लेकर गूढ़तम आत्मविद्या तक का समग्र ज्ञान अत्यंत सरल शैली में गीता में निहित है । गीता का ज्ञान सार्वभौम है - यह पूरी मानव-जाति के लिए समान रूप से लागू होता है । केवल आध्यात्मिक ग्रंथ के रूप में नहीं वरन् मानव-जीवन के मार्गदर्शक के रूप में गीता को आज विश्वभर में मान्यता प्राप्त है । गीता के बारे में देश-विदेश के महापुरुषों और तत्त्वचिंतकों के उद्गार गीता को मिली वैश्विक स्वीकृति के द्योतक हैं । ऋषि प्रसाद एवं लोक कल्याण सेतु के विभिन्न अंकों में वे समय-समय पर प्रकाशित भी किये गये हैं।

आज विदेश की प्रमुख बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ अपने वरिष्ठ अधिकारियों को गीता-ज्ञान से अवगत करा रही हैं । विश्व के श्रेष्ठतम प्रबंधकीय संस्थानों में भी होनहार प्रबंधकों को गीता पर पाठ्यक्रम पढ़ाया जा रहा है ।

गीता किसी धर्म-विशेष को सम्बोधित नहीं करती, सभी धर्मों को माननेवाले, यहाँ तक कि नास्तिक भी गीता-ज्ञान का लाभ ले रहे हैं क्योंकि आनंद, शांति, प्रसन्नता, स्वतंत्रता, निर्भयता तो हर कोई चाहता है । वैदिक संस्कृति का सम्मान करते हुए आज अमेरिकी सीनेट व संयुक्त राष्ट्र महासभा भी 'ऋग्वेद' एवं 'श्री गीताजी' के सर्वमंगलकारी मंत्रों से प्रार्थना कर अपने अधिवेशनों की शुरुआत कर रहे हैं और विदेशी कम्पनियाँ भी गीता-ज्ञान से लाभान्वित हो रही हैं । अतः गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ बनाया जाना चाहिए।

(उपरोक्त लेख के माध्यम से गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ घोषित करने की माँग 'लोक कल्याण सेतु' समाचार पत्र, अक्टूबर २००७ के अंक में की गयी थी।)

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू पिछले ५० वर्षों से अपने सत्संगों के माध्यम से गीता के ज्ञान का प्रचार-प्रसार सतत करते रहे हैं । आश्रम द्वारा १० भाषाओं में प्रकाशित पत्रिका 'ऋषि प्रसाद', ४ भाषाओं में प्रकाशित समाचार पत्र 'लोक कल्याण सेतु' एवं १४ भाषाओं में प्रकाशित सत्साहित्य द्वारा गीता की महत्ता सतत समाज तक पहुँचायी जाती रही है।

प्राणिमात्र के लिए हितकारी गीता-ज्ञान के प्रचार-प्रसार में पूज्य बापूजी एवं अन्य संतों-महापुरुषों के प्रयास आज फलीभूत होते नजर आ रहे हैं । गीता को राष्ट्रीय ग्रंथ बनाने की माँग अब एक देशव्यापी अभियान का रूप ले चुकी है जो शीघ्र ही अवश्य फलीभूत होगी ।

देश की जनता 'श्रीमद्भगवद्गीता' को राष्ट्रीय ग्रंथ घोषित करने के लिए अपने-अपने क्षेत्र के सांसदों, विधायकों, जिलाधीशों को अपने विचारों से अवगत कराये तथा माननीय राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, गृह मंत्रालय, देश के मुख्य न्यायाधीश इत्यादि को ज्ञापन सौंपे । इसे भारत का राष्ट्रीय ग्रंथ बनाया जाना यह भारत का सौभाग्य होगा और इससे केवल भारत का ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व का कल्याण होगा ।

जीभ कहती है : 'मुझसे भी कुछ सीखो'

एक विद्यालय में गोपीनाथ नाम के एक सत्संगी शिक्षक थे। एक बार उनके पास शिकायत आयी कि 'छात्र आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं, कठोर और कटु वचन बोलना तो एक आम बात हो गयी है।' यह जान के उन्हें बड़ा दुःख हुआ।

दूसरे दिन उन्होंने अपने सभी विद्यार्थियों को बुलाया और प्रेम से समझाया। उनके सामने तो सभीने मिल-जुलकर रहने की बात मान ली पर पीठ पीछे फिर से लड़ने लगे। एक दिन उन्होंने सभी विद्यार्थियों को बुलाया और अपना मुँह खोलकर दिखाते हुए पूछा : ''मेरे मुँह में कितने दाँत हैं ?''

सभीने एक साथ कहा : ''गुरुजी ! एक भी दाँत नहीं है।''

गुरुजी ने फिर से मुँह खोलकर दिखाया और पूछा : ''अच्छा, जीभ है कि नहीं ?''

''जी गुरुजी ! जीभ तो है।''

''दाँत तो बुढ़ापे के कारण चले गये, जीभ भी तो बुढ़ापे के कारण जा सकती थी ? पर क्या कारण है कि जीभ अभी तक बची है ?''

विद्यार्थी कोई उत्तर न दे सके तो गोपीनाथजी ने कहा : ''देखो बच्चो ! दाँत कठोर होते हैं। उनका काम होता है काटने का। जो चीज दूसरों को काटती रहती है वह लम्बे समय तक नहीं टिकती। तुम भी अपने सहपाठियों को तीक्ष्ण शब्दों और व्यवहार से काटते रहोगे तो याद रखो, तुम लोग भी अधिक देर तक जीवन की संघर्षमय परिस्थितियों के आगे नहीं टिक सकोगे। बड़े-बड़े पेड़ आँधी-तूफान में गिर जाते हैं पर घास का पतला तिनका नहीं गिरता। अब जीभ को देखो, यह कभी किसीको नहीं काटती बल्कि जब भी भोजन मुँह के भीतर आता है तो अपना रस देकर उसे मुलायम बनाती है। इस कारण ही प्रकृति उसे जीवन के अंत तक समाप्त नहीं करती। इसलिए मैं तुम सबसे कहता हूँ कि अपने सहपाठियों के लिए कठोर वचनों का प्रयोग करना छोड़ दो और अपने मृदु, स्नेहपूर्ण आत्मरस से उन्हें तर कर दो।''

उस दिन से सभी छात्रों ने पक्का निश्चय कर लिया कि अब हम आपस में प्रेम से मिल-जुलकर रहेंगे। किसीको कठोर एवं कड़वे वचन नहीं बोलेंगे, दूसरों के साथ अप्रिय व्यवहार नहीं करेंगे अपितु मधुरता, उदारता व आत्मीयता भरा व्यवहार करेंगे।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''सबके साथ सहानुभूति और नम्रता से युक्त मित्रता का बर्ताव करो। किसीके भी साथ अनादर और द्वेष का व्यवहार न करके विशेष प्रेम का व्यवहार करो। तुमसे कोई बुरा बर्ताव करे तो उसके साथ भी अच्छा बर्ताव करो और ऐसा करके अभिमान न करो। अच्छा बर्ताव और निश्छल प्रेम का व्यवहार करके सबमें प्रेम और भलाई का वितरण करो। यही सच्ची सहायता और सच्चा आश्वासन है। तुम जगत से जैसा व्यवहार करोगे वैसा ही तुम पाओगे भी।

तुलसी मीठे वचन ते, सुख उपजत चहुँओर।
वशीकरण यह मंत्र है, तज दे वचन कठोर॥
कागा काको धन हरै, कोयल काको देत।
मीठा शब्द सुनाय के, जग अपनो करि लेत॥

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्।

जैसा व्यवहार आप अपने साथ नहीं चाहते, ऐसा व्यवहार दूसरे से नहीं करें। आप अपना अपमान नहीं चाहते, आपको कोई दबाये, दुःख दे, गाली दे, आपसे धोखा करे, अनेक प्रकार का अनुचित व्यवहार व कर्म आपसे कोई करता है तो आपको पसंद नहीं है तो आप भी दूसरों से कठोरता, झूठ, धोखाधड़ी, अपमान वाला व्यवहार न करें। शीघ्र ही आपका मंगल होगा। साधन-भजन, उपवास, नियम तो बहुत लोग करते हैं लेकिन असाधन भी बहुत हो जाता है - झूठ, कपट, मनमानी, ईर्ष्या आदि। यह असाधन ही सुख, शांति व उन्नति का बड़ा शत्रु है। अतः वैर-जहर, पक्षपात, झूठ, कपट जल्दी-से-जल्दी निकाल दो। सत्यसंकल्प सामर्थ्य आ जायेगा। सत्यस्वरूप परमात्मा का, विभु-व्याप्त स्वभाव का सामर्थ्य प्रकट होने लगेगा और तुम्हें अपने जीवनदाता के स्वभाव में जगा देगा। फिर कोई भी परिस्थिति तुम्हें उस सुखस्वरूप, ज्ञानस्वरूप नारायण से विमुख नहीं कर सकती। चाहे जेल हो, चाहे महल हो... **मस्त पड़ा महिमा में अपनी...** ॐ ॐ ॐ फिर वहाँ वाणी नहीं जाती।''

२८ दिसम्बर, रविवारी सप्तमी के विशेष योग पर (सूर्योदय से दोपहर १२-११ तक) जपमाला-पूजन कार्यक्रम सभी आश्रमों में किया जायेगा। सभी साधक इसका लाभ उठायें।

पूज्य बापूजी का वचन पत्थर पर लकीर

एक रात को गाड़ी चलाते समय मुझे नींद का झोंका आया और गाड़ी एक पेड़ से टकरा गयी। मैं सीट पर बुरी तरह से फँस गया था। २ घंटे बाद लोगों ने आकर निकाला। डॉक्टर ने कहा कि ''आपका कूल्हा टूट गया है।'' मैं इलाज के लिए बहुत भटका पर कोई लाभ नहीं हुआ। दिल्ली के एक अस्पताल के डॉक्टरों ने कहा कि ''कूल्हा बदलना पड़ेगा, जिसमें २ लाख रुपये लगेंगे और २० साल बाद फिर से बदलवाना होगा।'' ४ साल तक मैं कष्ट सहता रहा।

एक बार मैं पूज्य बापूजी के सत्संग में हरिद्वार गया। बापूजी ने मुझे बैसाखी के सहारे देखा तो बड़ी करुणा से पूछा : ''तुझे क्या तकलीफ है ?''

मैंने कहा : ''बापूजी ! मेरा कूल्हा टूट गया है और मेरे पास इतना पैसा नहीं है कि मैं कूल्हा बदलवा सकूँ।''

दयालु बापूजी ने मुझे संजीवनी गोली की डिब्बी व मंत्र दिया और बोले : ''गोली खाना और मंत्र श्रद्धा से जपना। कोई ऑपरेशन नहीं करवाना, तुम ठीक हो जाओगे।''

मैंने श्रद्धापूर्वक मंत्रजप किया और संजीवनी गोली खायी तो बापूजी की कृपा से बिना ऑपरेशन के ही मैं एकदम स्वस्थ हो गया। आज मुझे कोई दर्द नहीं है, चलता-फिरता हूँ, गाड़ी चलाता हूँ। प्रकृति भी जिन संत की बात को पत्थर पर लकीर की तरह मानती है, उन पूज्य बापूजी को मेरे शत-शत दंडवत् प्रणाम !

- रणजीत, सिरसा (हरि.)
मो. : ९४१६३२४१४६

संत न होते जगत में, तो जल मरता संसार

ब्रह्मज्ञानी संत अपने लिए नहीं, संसार के लिए ही जीते हैं । प्राणिमात्र के प्रति करुणा, मैत्री व दया का भाव रखना उनकी विशेषता है । आत्मसाक्षात्कारी महापुरुषों के सारे कार्य निष्काम होते हैं। वे दुःखों के पहाड़ों के बीच रहकर भी आत्मा के सत्-चित्-आनंदस्वरूप का सदा अनुभव करते हैं। कठिनाइयों और यातनाओं के विष को इस प्रकार पी जाते हैं कि उसका उन पर कुछ भी असर नहीं होता। कोई भी प्रतिकूल परिस्थिति उन्हें क्षुब्ध नहीं कर सकती।

आत्मानुभवी संतों की वाणी त्रिकालाबाधित (तीनों कालों में अबाधित) होती है और अपनी वाणी से वे दुनिया को धर्म का मूल तत्त्व समझाते हैं। वे बुराइयों के मूल पर ही कुठाराघात करते हैं। उनके कर्तव्य-मार्ग में जो काँटे आते हैं, उन्हें वे कुचलते नहीं अपितु फूलों के समान उठाकर उनको भी अपनाते हैं।

वे जीवनभर बुराइयों के निवारण में लगे रहते हैं। कभी-कभी विपत्तियों की फौज इकट्ठी होकर एक साथ उन पर हमला कर देती है परंतु विपत्तियाँ उनका कुछ बिगाड़ नहीं पातीं। स्वर्ग उनके चरणों में लोटता है पर वे कभी उस ओर ध्यान नहीं देते क्योंकि उन्होंने अनुभव कर लिया है कि स्वर्ग भी जगत की एक नाशवान विभूतिमात्र है।

ब्रह्मनिष्ठ संत आपदाओं से कभी हताश नहीं होते बल्कि अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित रहते हैं। निंदा और प्रशंसा पर ध्यान देने की उन्हें कभी इच्छा ही नहीं होती और न कभी अवकाश ही मिलता है।

लोक-कल्याण के मार्ग में चलते हुए जब कोई प्रलोभन उनके सामने आता है तो वे उससे डरते या मोहित नहीं होते बल्कि ज्ञान का अंकुश लेकर उसके सिर पर ऐसा आघात करते हैं कि वह क्षणभर भी वहाँ टिक नहीं पाता।

पतितों को पावन करना और अधर्मियों को देर-सवेर धर्म-मार्ग पर ले जाना ऐसे ही महापुरुषों का कार्य होता है। इतिहास में हमें सभी ब्रह्मज्ञानी संतों के

जीवन में ये बातें देखने को मिलेंगी।

ब्रह्मज्ञानी संत के जीवन के एक-एक क्षण का मूल्य कितना है, यह वाणी द्वारा आँका नहीं जा सकता। यदि ऐसे महापुरुष धरा पर नहीं होते तो संसार की क्या हालत होती ! इसीलिए कहा गया है :

संत न होते जगत में, तो जल मरता संसार।

ये ब्रह्मनिष्ठ संतों के संक्षिप्त लक्षण हैं। उनकी सारी गुणगाथा तो स्वयं बृहस्पतिजी भी नहीं गा सकते। आद्य शंकराचार्यजी, संत कबीरजी, संत दादूजी, श्री रामकृष्ण परमहंस, स्वामी रामतीर्थजी, साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज, घाटवाले बाबा, संत पथिकजी आदि सब इसी कोटि के संत थे।

ब्रह्मज्ञानी संत के जीवन के एक-एक क्षण का मूल्य कितना है, यह वाणी द्वारा आँका नहीं जा सकता। यदि ऐसे महापुरुष धरा पर नहीं होते तो संसार की क्या हालत होती !

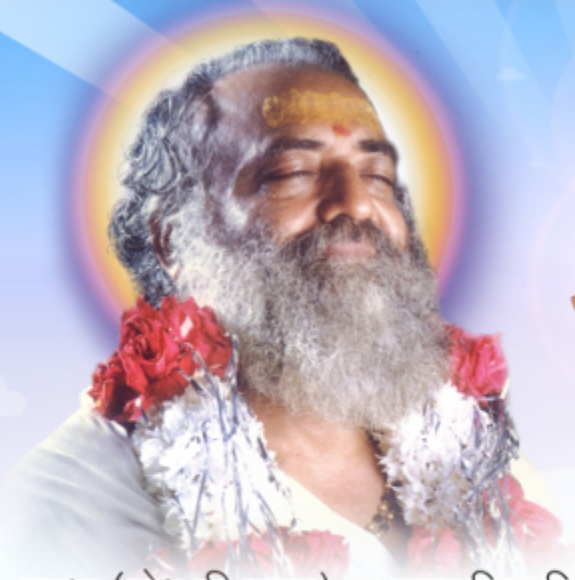
इस शृंखला में वर्तमान में पूज्य संत श्री आशारामजी बापू उच्च कोटि के ब्रह्मज्ञानी महापुरुष हैं। पूज्य बापूजी ने लोक-जागृति के साथ संस्कृति का पुनर्जागरण कर लोक-मांगल्य के सेवाकार्यों की गंगा भी बहायी है। इसलिए राष्ट्र-विरोधी ताकतों व स्वार्थी तत्त्वों द्वारा बापूजी के दैवी कार्यों में बाधा डालने के कुप्रयास कई वर्षों से होते रहे हैं परंतु पूज्यश्री इन सब अवरोधों की आँधी की परवाह न करते हुए विश्व-मांगल्य के अभियानों को सतत चला रहे हैं। पिछले १५ महीनों से एक गहरे षड्यंत्र के तहत भले ही बापूजी को कारागार में रखा गया है परंतु उनकी प्रेरणा से समाजसेवा के कार्य अभी भी जारी हैं। हम सबका यह कर्तव्य है कि हम पूज्य बापूजी के दिव्य जीवन से प्रेरणा लें और उनके बताये मार्ग पर चलकर अपना जीवन सफल करें। हर परिस्थिति में सम और साहसी रहें, आनंदित व उल्लसित रहें। उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम - ये छः महान सद्गुण पूज्य बापूजी के जीवन में छलक रहे हैं। निंदा व कुप्रचार उनके आनंद को, शांति को, सूझबूझ को डिगा न सका। जय-जयकार व सुप्रसिद्धि उन्हें अभिमानी न बना सकी, अहंकारी न बना सकी। बड़ी उम्र, भयंकर बीमारी, असह्य असुविधाएँ उनके मधुमय आत्मसुख में, आत्मदृष्टि में, आत्मरस में अड़चने न डाल सकीं।

पूरे हैं वे मर्द जो हर हाल में खुश हैं।

यह तो कुछ भी नहीं, शरीर की मौत व महाप्रलय भी अपने सत्स्वभाव में, साक्षी व चेतन स्वभाव में क्या कर सकते हैं ! ॐ ॐ आनंद... शिवोऽहम्, चैतन्योऽहम्, आनंदोऽहम्...।

जानना था वो ही जाना, काम क्या बाकी रहा ?
लग गया पूरा निशाना, काम क्या बाकी रहा ?
देखा अपने आपको मेरा दिल दीवाना हो गया।
न छेड़ो मुझे यारों मैं खुद पे (अपने आप पर, आत्मदेव में) मस्ताना हो गया॥ ॐ ॐ...

मोक्षप्राप्ति का एकमात्र उपाय



मुमुक्षा (मोक्ष की इच्छा) का उदय जिस चित्त में हो गया, वह शुद्ध हो गया। जो चित्त शुद्ध आत्मा के चिंतन के प्रति प्रवण (प्रवृत्त) हो गया, वह शुद्ध है। अब आगे बढ़ने के लिए उसको सर्वकर्म-संन्यास की ही आवश्यकता है क्योंकि कर्म का प्रयोजन जो चित्तशुद्धि था, वह तो पूरा हो गया और मोक्ष (अर्थात् ब्रह्मात्मैक्य बोध) की सिद्धि करोड़ों कर्मों से भी नहीं हो सकती। वह तो आत्मविचार से ही सिद्ध होगी क्योंकि बंधन और पृथक्त्व अज्ञान से, अविचार से ही सिद्ध हैं।

बड़ी अद्भुत बात है ! अपना आत्मा ही मोक्ष है और वह नित्य शुद्ध-बुद्ध-मुक्त ही है। यदि मोक्ष अन्य होता, पृथक् देश में या पृथक् काल में होता तब तो कर्म से, भाव से वह प्राप्य होता परंतु उस दशा में न वह नित्य होता और न परमानंदस्वरूप ! फिर उसकी इच्छा भी कौन करता ? यदि वह अंतःकरण के विनाश से सम्पन्न होता और स्वयं आत्मा भी उसके समकाल ही नष्ट हो जाता तब तो वह भयावह ही होता। जो नित्य न हो, ज्ञानस्वरूप और परमानंदस्वरूप न हो और अपना आपा ही नहीं हो, वह कोई भी हो पर मुमुक्षु का प्रेमास्पद नहीं हो सकता।

जो अपना आपा होता है और नित्य परमानंदस्वरूप होता है, वह अज्ञान के कारण ही अन्य-सा, अनित्य-सा, दुःखरूप-सा भासता है और ज्ञात होते ही वह जैसा है वैसा भासने लगता है। अतः मुमुक्षु को चित्त शुद्ध हो जाने पर केवल अपने अज्ञान की निवृत्ति के लिए ही प्रयत्न करना शेष कर्तव्य रह जाता है। भ्रांति अज्ञानमूलक एक वृत्ति है जो अविचार से सिद्ध है। अतः उसकी निवृत्ति के लिए ज्ञानवृत्ति की आवश्यकता है और वह केवल विचार से ही सिद्ध होगी।

रज्जु (रस्सी) के अज्ञान से उदित हुई जो सर्प-भ्रांति है, जिसके कारण भय और दुःख उपस्थित होता है, वह क्या लाठी-प्रहाररूप कर्म, यज्ञ-दान-तपरूप अनुष्ठान या सर्प में असर्परूप भाव करने से दूर हो जायेगी या समाधि लगाने से शांत हो जायेगी ? नहीं होगी। वह तो भलीभाँति रज्जु के स्वरूप-विचार से ही दूर होगी। इसी प्रकार शुद्ध आत्मस्वरूप में अज्ञान के कारण जो अन्यथा सिद्धिरूप मनुष्य-भ्रांति, ब्राह्मणादि वर्णभ्रांति, संन्यासादि आश्रम-भ्रांति, जीवरूप कर्तृत्व-भोक्तृत्व भ्रांति, देह-देहीभावरूप नैसर्गिक परिच्छिन्नता भ्रांति प्रतीत हो रही है, वह किसी कर्म से, भाव से, योग से निवृत्त नहीं होगी। वह तो केवल इन भ्रांतियों के निवर्तक शास्त्र और गुरुवाक्यों के भलीप्रकार श्रवण, मनन, निदिध्यासनरूप विचार से ही निवृत्त होगी।

अतः गुरु-शरणागति स्वीकार करके आत्मा और ब्रह्म की एकता के विचार में तत्पर रहना ही मुमुक्षु का मुख्य कर्तव्य है और मोक्षप्राप्ति का यही एकमात्र उपाय है। **– स्वामी श्री अखंडानंदजी सरस्वती**

दही खाने से चार फायदे ?

-पूज्य बापूजी

एक राजकुमार को क्षयरोग था और उसे दही खाने का बड़ा शौक था। वैद्य बोले : ''दही खायेगा तो मर जायेगा।''

राजकुमार बोला : ''ये मर जाने की बात बताते हैं, इनको कारागार में डाल दो।'' राजा का एक-का-एक बेटा था। वह जैसा बाप को बोले, बाप वैसा ही करे। दो-चार वैद्य कारागार में चले गये।

एक सयाना वैद्य आया। उसने सोचा, 'पहले छोरे का दिल जीतना पड़ेगा फिर इसका इलाज करना होगा।'

राजकुमार ने पूछा : ''मुझे दही खाने का बहुत शौक है, खट्टा दही अच्छा लगता है। मैं दही खाऊँ तो भी आप रोग मिटा सकते हो कि नहीं ? बोलो, दही में क्या गुण हैं ? सब बोलते हैं : 'दही ऐसा है - ऐसा है...' तुम बताओ।''

वैद्य बोला : ''राजकुमार ! दही खूब खाओ, चिंता की कोई बात नहीं। दही खाने से बाल सफेद नहीं होते, दही खाने से कुत्ता नहीं काटता, दही खानेवाले के घर में चोर नहीं आते और दही खानेवाला बूढ़ा नहीं होता।''

राजकुमार : ''यह तो बड़ी खुशी की बात है ! मैं इसी हकीम की दवा करूँगा और इसीके साथ बैठूँगा। पिताजी ! इनके रहने की व्यवस्था मेरे महल के पास में करा दीजिये।''

वैद्य ने देखा कि अब ग्राहक फँसा है बराबर। शाम को घूमने गये। राजकुमार को विश्वास हो गया, श्रद्धा हो गयी।

राजकुमार ने फिर पूछा : ''वैद्यराज ! आप बोलते हैं कि दही खाने से बाल सफेद नहीं होते हैं। क्या बात है ! क्षयरोग में दही खायें और बाल सफेद न हों, यह कैसे ?''

वैद्य : ''क्षयरोग में दही खायेगा तो जवानी में ही मर जायेगा। बाल सफेद होंगे ही नहीं, पहले ही रवाना हो जायेगा।'' ऐसे नहीं तो ऐसे कह दी बात। युक्ति से मुक्ति होती है।

राजकुमार : ''अच्छा ! आपने कहा कि दही खाने से कुत्ता नहीं काटेगा। यह कैसे ?''

वैद्य : ''क्षयरोग में खट्टा दही खायेगा तो कमर कमजोर हो जायेगी। डंडा साथ में रखेगा तो कुत्ता क्यों आयेगा ?''

राजकुमार : ''फिर आपने कहा कि दही खायेगा तो रात को चोर नहीं आयेंगे।''

वैद्य : ''क्षयरोग की बीमारी है और दही खायेगा तो रात में 'खों-खों...' करता रहेगा। चोर क्या आयेगा, बोलेगा यह तो जगता है, भाग जायेगा।''

राजकुमार : ''आपने कहा कि दही खाओगे तो बुढ़ापा नहीं आयेगा।''

वैद्यराज : ''क्षयरोग में दही खायेगा तो जवानी में ही चला जायेगा, बुढ़ापा कैसे आयेगा ?''

राजकुमार : ''इतना घाटा होता है !''

''हाँ भैया ! इतना घाटा होता है लेकिन जो खरी बात सुनाते थे उन सबको तुमने कारागार में भेज दिया इसीलिए हमने खरी बात भी घुमा-फिरा के सुनायी कि तुम्हारा खरा काम हो जाय।''

सत्संगी वैद्य ने मरते हुए उस राजकुमार को

(शेष पृष्ठ १७ पर)

शीत ऋतु में आरोग्यवर्धक तुलसी पेय

सामग्री : ५ ग्राम सूखे तुलसी-पत्तों का चूर्ण या २५ ग्राम ताजे तुलसी-पत्ते, १.५ ग्राम सोंठ चूर्ण या ५ ग्राम ताजा अदरक, १.५ ग्राम अजवायन, ०.५ ग्राम काली मिर्च, १.५ ग्राम हल्दी चूर्ण।

विधि : १ लीटर पानी में उपरोक्त सभी चीजें अच्छी तरह उबालें। ८-१० व्यक्तियों के लिए यह पर्याप्त है। यह आरोग्यप्रदायक सात्त्विक पेय सर्दियों में चाय का बेहतर विकल्प है। यह सर्दी-जुकाम एवं बुखार में बहुत लाभकारी है।

आप यह पेय बनायें अथवा आश्रमों एवं समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध १४ गुणकारी औषधियों के संयोग से बनी 'ओजस्वी चाय' का लाभ लें।

पाचनशक्ति व स्मृतिवर्धक, हृदयरोग में लाभकारी ओजस्वी चाय

इसमें निहित विभिन्न घटक व उनके लाभ -

सोंठ : कफनाशक, जठराग्निवर्धक।

ब्राह्मी : स्मृति, मेधाशक्ति व मनोबल वर्धक। **अर्जुन :** हृदयबलवर्धक, रक्त शुद्धिकर, अस्थि-पुष्टिकर। **दालचीनी :** हृदय व यकृत उत्तेजक, ओजवर्धक। **तेजपत्र :** सुगंध व स्वाद दायक, पाचक। **शंखपुष्पी :** तनावमुक्त करनेवाली, निद्राजनक। **काली मिर्च :** जठराग्निवर्धक, कृमिनाशक। **रक्तचंदन :** दाहशामक, नेत्रों के लिए हितकर। **नागरमोथ :** पित्तशामक, कृमिनाशक। **इलायची :** त्रिदोषशामक, मुखदुर्गंधिहर। **कुलंजन :** कंठशुद्धिकर, बहुमूत्र में उपयुक्त। **जायफल :** स्वर व वर्ण सुधारनेवाला। **मुलेठी (यष्टिमधु):** स्वरसुधारक। **सौंफ :** नेत्रज्योतिवर्धक। एक-आधा घंटा पहले अथवा रात को पानी में भिगोकर रखी हुई ओजस्वी चाय सुबह उबालें तो वह और अधिक गुणकारी होगी।

स्फूर्तिप्रदायक शीतल तुलसी पेय

सामग्री : तुलसी, सौंफ, सफेद मिर्च, मिश्री आदि।

विधि : २०० मि.ली. पानी में ३ ग्राम सूखे तुलसी पत्तों का चूर्ण, ३ ग्राम पिसी सौंफ, २-३ पिसी हुई सफेद मिर्च और आवश्यकतानुसार मिश्री डालें। यह पेय शीतलता, शक्ति एवं ताजगी प्रदान करनेवाला है।

शुष्क आँखों (dry eye) के लिए अनुभूत प्रयोग

(१) आश्रम द्वारा निःशुल्क उपलब्ध कराये जानेवाले नेत्रबिंदु का उपयोग करें।

(२) शुद्ध शहद व गुलाबजल दिन में १-२ बार डालने से भी लाभ होता है।

फटी एड़ियों से पायें निजात

अधिक समय तक पैर पानी में भीगे रहना, ठीक से सफाई न होना, मिट्टी में काम करना, शरीर में कैल्शियम की कमी होना आदि कारणों से एड़ियाँ फट जाती हैं।

उपाय : ✻ नींबू का रस, गुलाब जल व अरंडी के तेल का मिश्रण १-१ चम्मच रोज रात को फटी हुई एड़ियों पर लगायें।

✻ १-१ चम्मच शुद्ध मोम व घी या सरसों का तेल गर्म करके रूई से १-१ बूँद फटी एड़ियों पर टपकायें, इससे सिंकाई भी हो जायेगी। थोड़ा दर्द अनुभव होगा किंतु बाद में आराम मिलेगा। यह प्रयोग रोजाना तब तक करें, जब तक एड़ियाँ पूरी तरह ठीक न हो जायें।

जीवनदान दे दिया। तुम भगवान के राजकुमार हो, तुमको अगर भगवान की भक्ति का दान मिल जाय तो क्या आश्चर्य ! सत्संग में सब मिल जाता है। रोगों से, दुःखों से, चिंता से मुक्ति, अभिमान और पापों से मुक्ति ! यह केवल सत्संग से ही सम्भव है। सत्संग हृदय में ही हृदयेश्वर का आनंद-माधुर्य भर देता है।

इसलिए संत तुलसीदासजी ने कहा है :

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध।
तुलसी संगत साध की, हरे कोटि अपराध॥

पुण्यदायी तिथियाँ

१४ जनवरी : मकर संक्रांति, उत्तरायण (इस दिन किया गया जप-ध्यान व पुण्यकर्म कोटि-कोटि गुना अधिक व अक्षय होता है। - पद्म पुराण)

१५ जनवरी : मकर संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से सूर्यास्त तक)

१७ जनवरी : षट्तिला एकादशी (भागवत) (सर्व पापनाशक व्रत। इस दिन तिल का उबटन लगाना, तिलमिश्रित जल से स्नान, तिल से हवन, तिलमिश्रित जल का पान, तिलमिश्रित भोजन, तिल का दान - ये छः कर्म पाप का नाश करनेवाले हैं।)

२० जनवरी : मौनी-त्रिवेणी अमावस्या, अहमदाबाद आश्रम स्थापना दिवस (ति.अ.)

२४ जनवरी : वसंत पंचमी, सरस्वती पूजा (इस दिन माँ सरस्वती के साथ पुस्तक व लेखनी (कलम) की पूजा करनी चाहिए। सारस्वत्य मंत्र का अधिक-से-अधिक जप करना चाहिए।)

२६ जनवरी : अचला सप्तमी (माघ शुक्ल सप्तमी को स्नान, व्रत करके गुरु का पूजन करनेवाला सम्पूर्ण माघ मास के स्नान का फल व वर्षभर के रविवार व्रत का पुण्य पा लेता है। इससे सम्पूर्ण पापों का नाश व सुख-सौभाग्य की वृद्धि होती है।)

३० जनवरी : जया एकादशी (ब्रह्महत्या जैसे पाप एवं पिशाचत्व का विनाश करनेवाला तथा भोग और मोक्ष प्रदान करनेवाला व्रत। इसके व्रती को कभी प्रेतयोनि में नहीं जाना पड़ता।)

www.deshbandhu.co.in जहाँ लगातार...
पत्र नहीं मित्र
देशबन्धु
14

उत्तम शिक्षा एवं उच्च संस्कार के लिए प्रख्यात संत श्री आशारामजी गुरुकुल, छिंदवाड़ा के विद्यार्थियों ने गाँवों-देहातों में स्वच्छता अभियान प्रारम्भ किया तथा लोगों में जागृति लाने हेतु कीर्तन यात्रा निकाली। अभियान की शुरुआत छिंदवाड़ा जिले के गोंदरा गाँव से की गयी। बालकों को पूरे मनोयोग से सफाई करते देख ग्रामवासी भी अपने-अपने घरों से बाहर निकलकर अभियान में जुट गये। सफाई का कार्य पूरा होने के बाद बच्चों ने ग्रामवासियों को अनेक यौगिक प्रयोग सिखाये। साथ ही उन्हें आदर्श दिनचर्या से भी अवगत कराया।

बच्चों ने संदेश दिया कि 'जिस प्रकार शरीर की सफाई के लिए स्नान जरूरी है, गंदगी की सफाई के लिए झाड़ू-बुहारी जरूरी है, उसी प्रकार मन की सफाई हेतु सत्संग जरूरी है।' यह सफाई अभियान छुट्टियों के दिनों में जिले के अन्य गाँवों में भी जारी रहेगा। **(संदर्भ : 'देशबंधु', 'राज एक्सप्रेस' समाचार पत्र)**

खिल रहे हैं परहितपरायणता के पुष्प

गुरुकुल के बच्चे पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चलाये जा रहे सेवा अभियानों में भी समय-समय पर भागीदार होते हैं। कुछ दिन पहले छिंदवाड़ा गुरुकुल के विद्यार्थी 'पातालकोट' नाम के एक ऐसे दुर्गम स्थल पर गये, जहाँ के लोग बहुत ही गरीब एवं मूलभूत आवश्यकताओं से वंचित हैं। विद्यार्थियों ने वहाँ मिठाई, गर्म कपड़े, स्वेटर, टोपी आदि का वितरण किया।

यह पूज्य बापूजी द्वारा पुनर्स्थापित ऋषि-परम्परा के गुरुकुलों की सुवास है। भारत के विभिन्न भागों में चल रहे गुरुकुलों के बच्चे ऐसी बहुमुखी प्रतिभा के धनी हो रहे हैं। ये आगे चलकर समाज व देश को उन्नत करनेवाले नागरिक बनेंगे और बापूजी के 'विश्वगुरु भारत' के ब्रह्मसंकल्प को पूरा करेंगे। यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे ऐसे सुसंस्कारी, समाजसेवी, बाहरी स्वच्छता व भीतरी पवित्रता का खयाल रखनेवाले तथा माता-पिता और गुरुजनों का नाम रोशन करनेवाले बनें तो आश्रम-संचालित गुरुकुलों में अपने बच्चों को शिक्षा दिलायें।

गाय के दूध से होगा एड्स व कैंसर का इलाज

पृथ्वी का अमृत माना जानेवाला देशी गाय का दूध पौष्टिकता व औषधीय गुणों से भरपूर है। आज यह बात वैज्ञानिक भी स्वीकार कर रहे हैं। हाल ही में मेलबोर्न विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रेलिया के शोध में यह बात सामने आयी है कि एचआईवी के साथ सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह वायरस कई तरह का होता है। शोधकर्ता समूह के अध्यक्ष **प्रो. डामियान पर्सल** बताते हैं : ''कम ही लोगों में यह क्षमता होती है कि उनका शरीर विषाणु के प्रकार को समझ पाये और उसके खिलाफ प्रतिरोधक बना सके लेकिन गाय ऐसा कर सकती है। गाय से प्राप्त होनेवाले कोलोस्ट्रम में भारी मात्रा में एचआईवी के प्रतिरोधक तत्त्व मौजूद होते हैं। **प्रतिरोधी तत्त्व व प्रोटीन बनाने के विश्व के श्रेष्ठ माध्यमों में से गाय एक है।**

इससे एचआईवी विषाणु पर असर करनेवाली क्रीम या जेल बनायी जा सकती है। यूएसए के पेंसिल्वेनिया विश्वविद्यालय ने भी शोध के आधार पर कहा है कि 'गाय के दूध से नवजात शिशुओं तथा युवा बच्चों को एड्स जैसे लाइलाज रोग से बचाया जा सकता है।' ताइवान के शोधकर्ताओं ने गाय के दूध में एक विशेष तत्त्व की खोज की है जो पेट (आमाशय) के कैंसर को रोकने में अहम हो सकता है।

केवल गाय का दूध ही नहीं, गाय से प्राप्त होनेवाले सभी उत्पाद मानव-जीवन के लिए अति उपयोगी, स्वास्थ्य-रक्षक व सात्त्विक हैं। गाय के पालन-पोषण से भी कई असाध्य रोग ठीक हो जाते हैं। गाय तो सुख-शांति व धन-सम्पदा को भी देनेवाली है।अतः गाय की महत्ता समझते हुए उसका पालन-पोषण व संरक्षण किया जाना चाहिए।

गौमाता राष्ट्रीय पशु और राष्ट्रमाता क्यों नहीं ?

– डॉ. अजीज कुरैशी, राज्यपाल, उत्तराखंड

''जब मोर राष्ट्रीय पक्षी हो सकता है तो १०० करोड़ देशवासियों की धार्मिक मान्यता के अनुरूप गौमाता राष्ट्रीय पशु और राष्ट्रमाता क्यों नहीं हो सकती है ? भारत में हिन्दू-मुस्लिम एकता और भाईचारा बनाये रखने के लिए भी गौवध पर पाबंदी जरूरी है। गाय को राष्ट्रमाता का दर्जा दिया जाना चाहिए। गाय काटनेवाला भारतीय नहीं हो सकता। ऐसे शख्स को भारत में रहने का अधिकार नहीं है।''

मौलाना खालिद रशीद फरंगी महली ने राज्यपाल अजीज कुरैशीजी के बयान का समर्थन करते हुए कहा कि ''गाय हमारे हिन्दू भाइयों के लिए धार्मिक आस्था की प्रतीक है। इसलिए उनकी आस्था का सम्मान किया जाना चाहिए।''

गीता जयंती पर चहुँओर फैला गीता-ज्ञान

देश-विदेश के संत श्री आशारामजी आश्रमों, सेवा समितियों, युवा सेवा संघों, महिला उत्थान मंडलों एवं बाल संस्कार केन्द्रों द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता जयंती व्यापक स्तर पर मनायी गयी। देश-विदेश के सभी प्रमुख संत श्री आशारामजी आश्रमों में गीता पूजन, सामूहिक पाठ आदि विभिन्न कार्यक्रम हुए। सैकड़ों स्थानों पर गीता शोभायात्राएँ एवं गौ-गीता यात्राएँ निकाली गयीं तथा गीता व गीता-ज्ञान पर आधारित सत्साहित्य का वितरण किया गया। कई स्थानों पर श्रीमद्भगवद्गीता को पाठ्यक्रम में जोड़कर विद्यार्थियों को लाभान्वित करने हेतु ज्ञापन सौंपे गये। सैकड़ों विद्यालयों व हजारों बाल संस्कार केन्द्रों में भी गीता पूजन, पाठ आदि कार्यक्रम हुए।

राजधानीवासियों को मिली निश्चिंत जीवन जीने की प्रेरणा

दिल्ली। गीता जयंती के उपलक्ष्य में नई दिल्ली में निकाली गयी शोभायात्रा में 'श्रीमद्भगवद्गीता' की मनोहर झाँकी के माध्यम से लोगों को संदेश दिया गया कि गीता के ज्ञान को अपने जीवन में उतारकर तनाव, चिंता, भाग-दौड़ से भरे आज के समय में भी हम निश्चिंतता और भगवद्रस से सम्पन्न जीवन जी सकते हैं। यात्रा में गीता-महिमा के पर्चे व गीता-ज्ञान पर आधारित सत्साहित्य का वितरण भी किया गया, जिन्हें लोगों ने बड़े आदर से सिर-आँखों पर रखा।

प्रतियोगिता में बाँटे गये अनोखे पुरस्कार

लखनऊ। गीता जयंती महोत्सव पर लखनऊ में महिला उत्थान मंडल द्वारा गीता-ज्ञान व गौ-ज्ञान प्रतियोगिता करवायी गयी। विजेताओं को पुरस्कार के रूप में स्वास्थ्यप्रद, पवित्र गौ-उत्पाद, जैसे - गोझरण से बना फिनायल, गोझरण वटी, गोझरण अर्क आदि दिये गये।

विद्यार्थियों में जगी गीता पढ़ने की जिज्ञासा

बड़ौदा। प्रगति हाईस्कूल, भायली में श्रीमद्भगवद्गीता जयंती पर गीता व्याख्यान तथा गीता पाठ-पूजन आदि कार्यक्रम हुए। गीता की महिमा सुनकर विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक गीता के श्लोकों का पाठ किया तथा घर पर भी पाठ करने का संकल्प लिया।

ज्ञापन सौंपकर की गयी पाठ्यक्रम में गीता को अनिवार्य करने की माँग

अहमदाबाद। गीता जयंती के अवसर पर अहमदाबाद आश्रम में सामूहिक रूप से गीताजी का पूजन तथा सभी (अठारह) अध्यायों का पाठ किया गया। गीता जयंती के निमित्त महिला उत्थान मंडल, अहमदाबाद द्वारा गौ-गीता जागृति यात्रा भी निकाली गयी तथा जिला कलेक्टर को ज्ञापन सौंपकर पाठ्यक्रम में गीता को अनिवार्य करने की माँग की गयी।

कैदियों में बाँटा गया गीता-प्रसाद

शाजापुर। गीता जयंती के पावन अवसर पर शाजापुर (म.प्र.) जेल में हुए कार्यक्रम में कैदियों को गीता-ज्ञान को अपनाकर अपने जीवन को उन्नत करने की प्रेरणा दी गयी। पूज्य बापूजी के सत्संग की विडियो सीडी देखने के बाद कैदियों के चेहरे पर विशेष प्रसन्नता और उत्साह देखा गया। कैदियों में सत्साहित्य-वितरण भी हुआ।

यात्रियों तक पहुँचायी गयी गीता

रायपुर। युवा सेवा संघ, रायपुर (छ.ग.) द्वारा रेलवे स्टेशन के बाहर श्रीमद्भगवद्गीता व गौ-रक्षा केन्द्र लगाया गया और लोगों को गीता आधी कीमत पर दी गयी। यात्रियों को समाचार पत्र आदि की जगह गीता पढ़ने के लिए प्रेरित किया गया। साथ ही गोपालन को बढ़ावा देने के लिए गाय की महिमा लोगों को समझायी गयी तथा गौमाता से प्राप्त होनेवाले विभिन्न उत्पादों के फायदे बताये गये।

चंदन को कोयला न बनायें

-पूज्य बापूजी

एक राजा जंगल में भटक गया । भटकते-भटकते उसे एक कुटिया दिखाई दी। वह वहाँ गया। कुटिया के निवासी ने भूखे-प्यासे राजा को भोजन करवाया।

संतुष्ट होकर राजा ने कहा : ''दोस्त ! तूने संकट के समय मेरे प्राणों की रक्षा की है। मैं इस देश का राजा हूँ। यहाँ से आधा मील दूर चंदन का जंगल है। चल, तुझे दिखा देता हूँ।''

चंदन का जंगल दिखाते हुए राजा ने कहा : ''यह चंदन का जंगल मैं तेरे हवाले कर देता हूँ । खूब लकड़ियाँ काट, खूब कमा और सुखी रह।''

राजा तो चला गया । उस मूर्ख ने लकड़ियाँ काटीं, कोयला बनाया और बेचता गया। बारिश के दिन आये तब तक लगभग सब वृक्ष कट चुके थे, केवल २ वृक्ष ही बचे थे। बारिश की वजह से उन्हें जलाकर कोयला तो नहीं बनाया जा सकता था अतः वह लकड़ियाँ बेचने गया । लकड़ी की सुगंध देखकर लोगों ने ज्यादा पैसे दिये। २-५ ग्राहक एक साथ मिल गये : ''भैया ! यह तो चंदन है चंदन ! कितना लेगा ? १० ले ले, २० ले ले।''

लकड़हारा : ''इन थोड़ी-सी लकड़ियों के इतने सारे पैसे !''

''पागल ! यह तो चंदन है। ऐसी लकड़ियाँ और हों तो ले आ।''

वह लकड़हारा सिर कूटने लगा : ''हाय ! ऐसी लकड़ियाँ तो बहुत सारी थीं लेकिन नासमझी में मैंने उन्हें कोयले में बदल डाला। चंदन का जंगल कोयले के भाव में बेच दिया।''

उस मूर्ख लकड़हारे ने तो चंदन की लकड़ियाँ कोयले के भाव में खपा दीं लेकिन हम चंदन से भी कीमती, ईश्वरत्व को पाने के अधिकारी मानव-देह को विकारों में खपा रहे हैं। उस जंगली लकड़हारे ने जो गलती की, उससे भी ज्यादा गलती हम कर रहे हैं। मर जानेवाले, मिट जानेवाले शरीर के पीछे हम अपने आत्म-वैभव को लुटा रहे हैं।

अतः सावधान हो जाओ ! समय एवं शक्ति गँवाने के बाद चाहे कितना भी रोओगे, पछताओगे, सिर कूटोगे, फिर भी कुछ न होगा।

गुरुवाणी में आता है :

करणो हुतो सु ना कीओ परिओ लोभ कै फंध।
नानक समिओ रमि गइओ अब किउ रोवत अंध ॥

आयुष्यरूपी खेत के नष्ट-भ्रष्ट होने के बाद क्या होगा ? अतः आत्मवेत्ता सत्पुरुष के वचनों का मर्म हृदय में उतारकर आत्मपद की प्राप्ति कर लो। जीवभाव से पृथक् होकर शिवत्व में विश्रांति पा लो।

ॐ ॐ ॐ

गीता जयंती पर हुआ गीता का वितरण, पूजन, पाठ एवं महिमा-गान

औरंगाबाद (महा.)

नादिया, जि. डूँगरपुर (राज.)

कैथल (हरि.)

सतौन, जि. सिरमौर (हि.प्र.)

बड़ौदा

उदयपुर (राज.)

सिरसागंज, जि. फिरोजाबाद (उ.प्र.)

धमतरी (छ.ग.)

जालंधर (पंजाब)

शाजापुर (म.प्र.) के जेल में पूज्यश्री का विडियो सत्संग

रायपुर (छ.ग.)

भीलवाड़ा (राज.)

विविध सेवाकार्यों के कुछ दृश्य

धार (म.प्र.) के जेल में कैदी उत्थान कार्यक्रम

कुचिंडा, जि. सम्बलपुर (ओड़िशा) के जेल में सत्साहित्य वितरण

डांग (गुज.) में निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर

बैंगलोर में निःशुल्क मधुमेह चिकित्सा शिविर

झाबुआ, पंचेड़ (म.प्र.) व दाता तालाब (जम्मू) के जरूरतमंदों में भंडारा

मैनपुरी (उ.प्र.) में सुप्रचार सेवा

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।

पूज्य बापूजी के सत्प्रेरणा व शांतिप्रदायक एवं चित्ताकर्षक श्रीचित्रों तथा अनमोल आशीर्वचनों से सुसज्जित वर्ष २०१५ के वॉल कैलेंडर, पॉकेट कैलेंडर, पॉकेट डायरी एवं कर्मयोग दैनंदिनी (डायरी) उपलब्ध हैं।

सम्पर्क : अहमदाबाद मुख्यालय - (०७९) ३९८७७७३२

पॉकेट कैलेंडर

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

निर्दोष पूज्य बापूजी व श्री नारायण साँईं की रिहाई के लिए सूरत में नारी शक्ति मार्च

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

उल्हासनगर (महा.) में हुए संत-सम्मेलन में संतों ने पूज्य बापूजी द्वारा पिछले ५० वर्षों से हो रहे गीता-ज्ञान के प्रचार-प्रसार एवं उससे होनेवाले फायदों पर प्रकाश डाला।

'महिला उत्थान मंडल' द्वारा अहमदाबाद में भव्य गौ-गीता जागृति यात्रा

देशभर में भव्य शोभायात्राओं द्वारा श्री गीताजी की महिमा समाज तक पहुँचाकर किया गया जनता को जागरूक

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।