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

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ४.५०

लोक कल्याण सेतु

रजि. समाचार पत्र

• प्रकाशन दिनांक : १५ सितम्बर २०२५ • वर्ष : २१ • अंक : ३ (निरंतर अंक : २२१) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

परम श्रद्धेय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के लिए मेरे अंतःकरण में इसलिए परम भाव है कि हिन्दुत्व की रक्षा के लिए उन्होंने अपना सब कुछ दाँव पर लगा दिया ।

– स्वामी श्री गोविंददेव गिरिजी, श्रीराम जन्मभूमि न्यास के कोषाध्यक्ष
१२ मार्च २०२५ (उज्जैन, म.प्र.) (शेष वक्तव्य पढ़ें पृष्ठ १३ पर)

दीपावली पर्व : १८ से २३ अक्टूबर

दीये अनेक, दीये की लौ अनेक लेकिन उनमें अग्निदेव एक-के-एक ।
दीपावली संदेश देती है कि तुम्हारे-हमारे शरीर अनेक, चित्त अनेक, विचार अनेक
परंतु उनका द्रष्टा, ज्योतियों की ज्योति चैतन्य परमात्मा एक ।

– पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

...यह समझ लो तो चुनौतियाँ व दुःख तुमको दबा नहीं सकते

– पूज्य बापूजी

एक बात तो यह समझो कि जिसको भगवान कहते हैं, आत्मा कहते हैं, शिव कहते हैं, राम कहते हैं उस एक ही सच्चिदानंद के अनेक नाम हैं। रोम-रोम में रम रहा है तो उसीका नाम राम है। कल्याणकारी है तो उसीका नाम शिव है। सत् है - सदा रहता है, चेतन है, आनंदस्वरूप है इसलिए उसको सच्चिदानंद कहते हैं। नर-नारी की अंतरात्मा में स्फुरित होता है इसलिए उसको नारायण कहते हैं।

तो वह परमात्मा दुर्लभ नहीं है - यह पक्का कर लो, ठीक है ? और वह परमात्मा दूर भी नहीं है। हाथ को पता नहीं 'मैं हाथ हूँ' लेकिन परमात्मा की सत्ता से पता चलता है कि यह हाथ है। पैर को पता नहीं कि 'मैं पैर हूँ' लेकिन चैतन्य की सत्ता से पता चलता है कि यह पैर है।

तो भगवान सत् भी हैं, चेतन भी हैं और कोई अच्छी बात होती है तो बुद्धि में प्रसन्नता देते हैं तो आनंदस्वरूप भी हैं। तो बताओ कितना दूर है तुम्हारा बाप (आत्मा-परमात्मा) ! जैसे मिठाई किसी भी प्रकार की हो लेकिन शक्कर सभीमें है ऐसे ही व्यक्ति किसी भी प्रकार का हो लेकिन परमात्म-चेतना सभीमें है।

शरीर तो पैदा हो के मर जाते हैं लेकिन अपना आत्मा ज्यों-का-त्यों रहता है। बचपन चला गया लेकिन उसको जाननेवाला अभी है। दुःख चले गये, सुख चले गये उनको जाननेवाला है। जो जाननेवाला है वह मेरा आत्मा है, ऐसा समझो तो चुनौतियाँ व दुःख तुमको दबा नहीं सकते और सुख तुमको लट्टू नहीं बना सकते। जो सुख का लट्टू बनता है उसको सुख खोखला कर देते हैं और जो दुःख से दबता है दुःख उसे कमजोर कर देते हैं। न सुख के लट्टू बनो, न दुःख से दबो। तुम तो भगवान के थे, भगवान के हो और भगवान के रहोगे। हजारों बार शरीर पैदा हुए, मर गये तो तुम्हारे बाप का क्या बिगड़ा ?

वे निगुरे लोग हैं जो जरा-जरा बात में डर जाते हैं, जरा-जरा बात में दुःखी हो जाते हैं, जरा-जरा बात में चिंतित हो जाते हैं उनको गुरु के ज्ञान का पता नहीं।

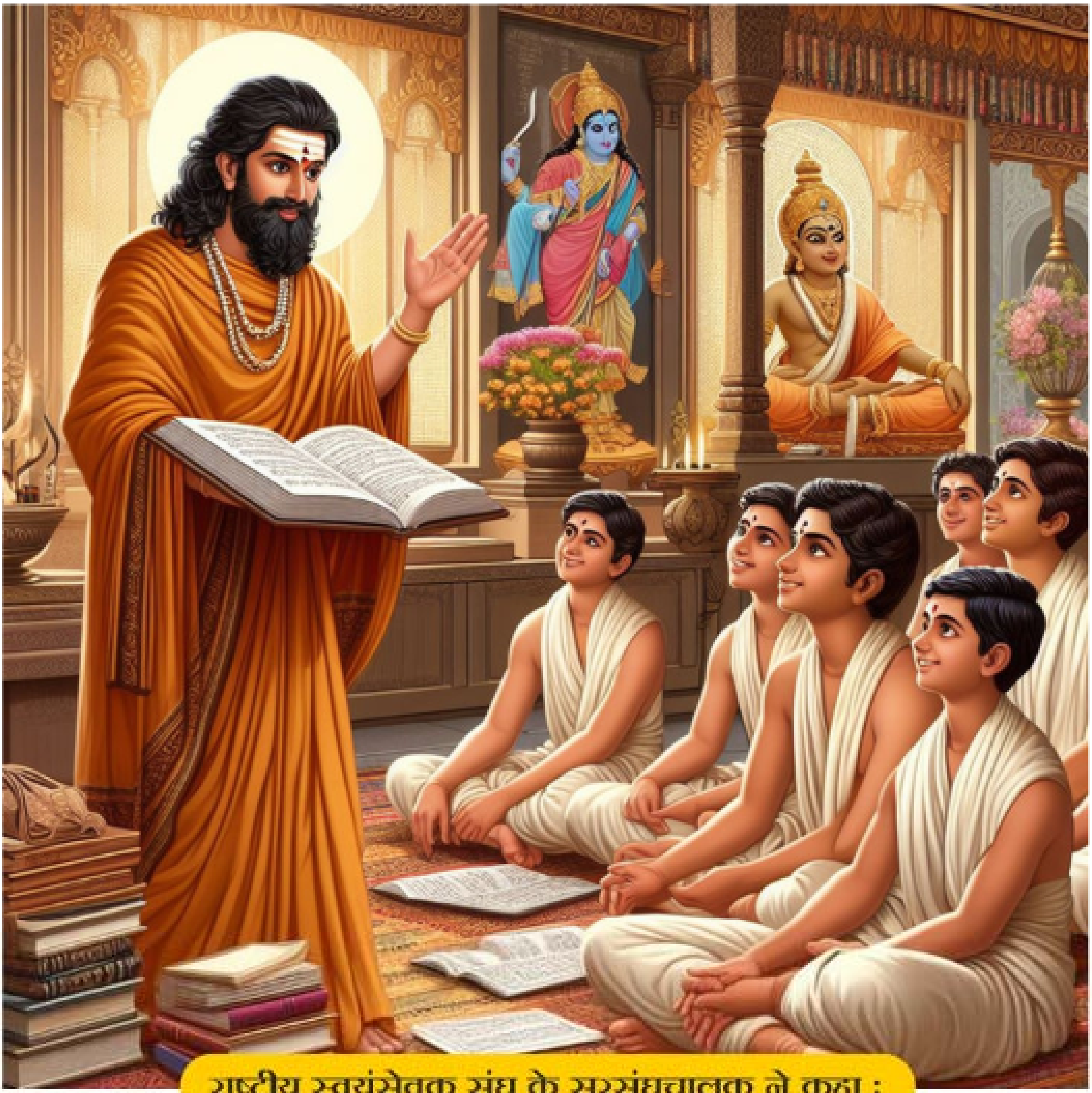
तो भगवान दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराये नहीं। ऐसे ही दुःख सच्चा नहीं, सुख सच्चा नहीं उसको जाननेवाला भगवान - आत्मा सच्चा है और वह आनंदस्वरूप है। इतनी बात याद करने से तुम्हें हजारों यज्ञ करने का फल होगा। तुम हिम्मतवान हो जाओगे।

जिन विचारों से दुःख पैदा होता है, जिस चिंतन से शोक, दुःख, उद्वेग पैदा होता है उस चिंतनरूपी कचरे को निकाल दें कारण कि हमारी शरीररूपी अयोध्या में हृदयेश्वर राम प्रकट होंगे तभी तसल्ली होगी। दशरथनंदन राम तो बाह्य अयोध्या में आये पर रोम-रोम में रमनेवाले राम तुम्हारी तनरूपी अयोध्या में आना चाहते हैं तो आप उनके आगमन की तैयारी करो।

....

१८ से २३ अक्टूबर तक दीपावली पर्व है। इसके तात्त्विक रहस्य के बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :

दिवाली की रात को अनेक-अनेक दीपकों की लौएँ दिखती हैं। अनेक-अनेक घरों में अनेक-अनेक दीये - कहीं छोटा दीया है तो कहीं बड़ा दीया है, कहीं मिट्टी का दीया है तो कहीं धातु का दीया है, कोई घी का तो कोई तेल का दीया है तो कोई मोमबत्ती का दीया है। दीये अनेक, दीये की लौ अनेक लेकिन उनमें अग्निदेव एक-के-एक। दीपावली संदेश देती है कि 'तुम्हारे-हमारे शरीर अनेक, चित्त अनेक, विचार अनेक परंतु उनका द्रष्टा, ज्योतियों की ज्योति चैतन्य परमात्मा एक। वह चैतन्य परमेश्वर रोम-रोम में रम रहा है। ऐसी



राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक ने कहा :

धर्म और अध्यात्म में उत्कर्ष से ही

भारत विश्वगुरु माना जायेगा

कई चीजें हैं जो बाकी देशों ने प्राप्त की हैं, हम भी प्राप्त कर लेंगे किंतु दुनिया के पास आध्यात्मिकता और धर्म नहीं है जो हमारे पास है। दुनिया हमारे पास इसके लिए आती है। हमें हर क्षेत्र में प्रगति करनी चाहिए किंतु हमारा राष्ट्र तभी सही मायने में विश्वगुरु माना जायेगा जब हम धर्म और अध्यात्म में उत्कर्ष प्राप्त करेंगे।''

मेरे गुरुदेव की दृढ़ता और करुणा-कृपा

ब्रह्मलीन पूज्यपाद भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज के महानिर्वाण दिवस पर विशेष

३१ अक्टूबर को साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का महानिर्वाण दिवस है। उनके आदर्श जीवन और प्रेरक उपदेशों से असंख्य लोगों ने अपने जीवन को उन्नत किया। महाराजजी के जीवन के अनगिनत प्रसंग, उपदेश आज भी लोगों के हृदय में प्रेरणा-दीप जगाते हैं। यह दिवस उनके द्वारा दिखाये गये सन्मार्ग पर चलने का संकल्प-दिवस भी है। पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है :

अपमान सहकर भी अटल रहे

मेरे गुरुदेव लीलाशाहजी बापू जब लीलाशाहजी बापू नहीं बने थे, लीलाराम थे तब जो उनके कुटुम्बी और परिचित थे वे लोग उनको सुधारने में लगे थे, बोलते थे : ''माँ-बाप का एक ही लड़का है। माँ चली गयी, बाप चला गया, अभी शादी से इनकार करता है; अरे सुधर जा, सुधर जा, सुधर जा !''

लीलारामजी उनकी बातें नहीं मानते थे तो वे नाराज हो जाते थे कि 'यह क्या भगतड़ा बना है, साधुओं के पीछे घूमता है... ऐसा करके बूँडा कर देते थे अर्थात् हाथ का पंजा आगे की तरफ करके बोलते : 'फट् मुआ ! धिक्कार है !' इससे बड़ा अपमान होता है। सिंधी समुदाय में क्रोध में आ के हाथ का पंजा मुँह की तरफ, मुँह के सामने कर देना इससे बड़ी गाली और इससे बड़ा अपमान नहीं माना जाता। धन्यवाद देते समय प्यार से ऐसा किया जाता है और नफरत से भी ऐसा किया जाता है। प्यार से किया जाता है तो तुम्हारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ संयम में रहें यह भाव होता है और जब नफरत से करते हैं तो भाव होता है कि पाँचों

सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश ने कहा :

कानून की पढ़ाई में शामिल हों

वेद, महाभारत, रामायण आदि शास्त्र

हाल ही में **सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश पंकज मित्तल** ने भोपाल-स्थित नेशनल लॉ इंस्टीट्यूट यूनिवर्सिटी में आयोजित एक कार्यक्रम में अपने सम्बोधन में कहा : ''अब समय आ गया है कि लॉ स्कूल अपने पाठ्यक्रम में प्राचीन भारतीय न्यायिक और दार्शनिक परम्पराओं को विधिवत् सम्मिलित करें। वेद, स्मृतियाँ, प्राचीन अर्थशास्त्र तथा महाभारत और रामायण जैसे महाकाव्य केवल सांस्कृतिक कृतियाँ नहीं हैं, इनमें

न्याय, समानता, शासन, दंड, मेल-मिलाप तथा नैतिक कर्तव्य पर गहन चिंतन भी समाविष्ट है। भारतीय न्यायिक तर्कशास्त्र की जड़ों को समझने के लिए इनका अध्ययन अनिवार्य है।

विद्यार्थियों को न्याय और समानता की अवधारणाएँ पश्चिम से उधार लिये गये सिद्धांतों के रूप में नहीं, बल्कि भारत के प्राचीन न्यायिक तर्कशास्त्र में निहित विचारों के रूप में पढ़ानी चाहिए। न्याय-व्यवस्था में संविधान के साथ-साथ गीता, वेद और पुराण भी होने चाहिए। इसी संदर्भ में हमारी न्याय-व्यवस्था को काम करना चाहिए। तब मेरा विश्वास है कि हम अपने देश के प्रत्येक नागरिक को न्याय दे पाने में सक्षम होंगे।

यह कोई अतीत-चिंतन का एक प्रकल्प नहीं है बल्कि यह तो मूल से जुड़ा हुआ नवीनता का प्रकल्प है। यह उस धारणा को और सुदृढ़ करेगा कि भारतीय संवैधानिकता केवल आयातित व्यवस्था नहीं है बल्कि यह हमारी सभ्यतागत विरासत का जीवंत संविधान है। कल्पना कीजिये

१७ साल बाद मालेगाँव विस्फोट मामले में

निर्दोष बरी हो पायीं साध्वी प्रज्ञा

फैसला सुनाते समय न्यायाधीश ने कहा कि ''अभियोजन पक्ष अपने आरोपों को साबित करने के लिए विश्वसनीय और ठोस सबूत पेश नहीं कर सका। यह एक गम्भीर अपराध था लेकिन अदालत को फैसला सुनाने के लिए ठोस और निर्विवाद प्रमाण की आवश्यकता होती है।'' सभी साक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए अदालत ने माना कि अभियुक्तों को दोषी ठहराने के लिए पर्याप्त कानूनी आधार नहीं हैं।

महाराष्ट्र के मालेगाँव में हुए एक घातक विस्फोट मामले में राष्ट्रीय जाँच एजेंसी की एक विशेष अदालत ने १७ साल बाद साध्वी प्रज्ञा सिंह ठाकुर, लेफ्टिनेंट कर्नल प्रसाद पुरोहित (सेवानिवृत्त), मेजर रमेश उपाध्याय (सेवानिवृत्त), समीर कुलकर्णी, अजय राहिरकर, सुधाकर द्विवेदी उर्फ दयानंद पांडे और सुधाकर चतुर्वेदी को निर्दोष बरी किया। फैसला सुनाते समय न्यायाधीश ने कहा कि ''अभियोजन पक्ष अपने आरोपों को साबित करने के लिए विश्वसनीय और ठोस सबूत पेश नहीं कर

बापूजी निर्दोष बरी होकर बाहर आयेंगे

और विश्व का मंगल होगा

- स्वामी श्री गोविंददेव गिरिजी, श्रीराम जन्मभूमि न्यास के कोषाध्यक्ष

देश व संस्कृति की रक्षा के लिए जो संघर्ष उन्होंने किया है वह मुझे पता है ।

भगवान भारतवर्ष का मंगल करने के लिए जिस प्रकार के संतों को धरती पर भेजते हैं उस प्रकार के संतों में बापूजी का नाम कोई मिटा नहीं सकेगा, ऐसा मेरा विश्वास है।

मैं अनेक बार बापूजी से मिला हूँ और देश व संस्कृति की रक्षा के लिए जो संघर्ष उन्होंने किया है वह मुझे पता है। किस प्रकार के षड्यंत्रों में वे फँसाये गये हैं यह हम सबको विदित है। लेकिन मुझे भगवान पर विश्वास है। **सत्यमेव जयते**। ये उपनिषद् के वचन हैं, इनके अनुसार सत्य की विजय होगी। बापूजी निर्दोष बरी होकर बाहर आयेंगे और विश्व का मंगल होगा।

पौष्टिक तत्त्वों एवं सेहत का खजाना :

अमरूद

अमरूद दो प्रकार के होते हैं : लाल व सफेद गूदे वाले । दोनों प्रकार के अमरूद लाभदायी होते हैं परंतु लाल अमरूद सफेद की अपेक्षा अधिक गुणकारी होते हैं। उनमें शौच खुलकर ले आने का विशेष गुण होता है । अमरूद वर्षा तथा शीत इन दोनों ऋतुओं में मिलते हैं । सर्दियों में मिलनेवाले अमरूद वर्षा ऋतु में मिलनेवाले अमरूद की अपेक्षा विशेष गुणकारी, बलदायक तथा तृप्तिकारक होते हैं।

कच्चे अमरूद में कसैलापन तथा किंचित् मिठास के साथ कुछ अम्लता भी होती है । परिपक्व अवस्था में इसकी मिठास में विशेष वृद्धि होती है तथा वह अधिक रुचिकर एवं लाभप्रद हो जाता है। कोई-कोई खट्टे अमरूद भी होते हैं जो लाभप्रद नहीं होते।

आयुर्वेद के अनुसार अमरूद मधुर, शीतल,

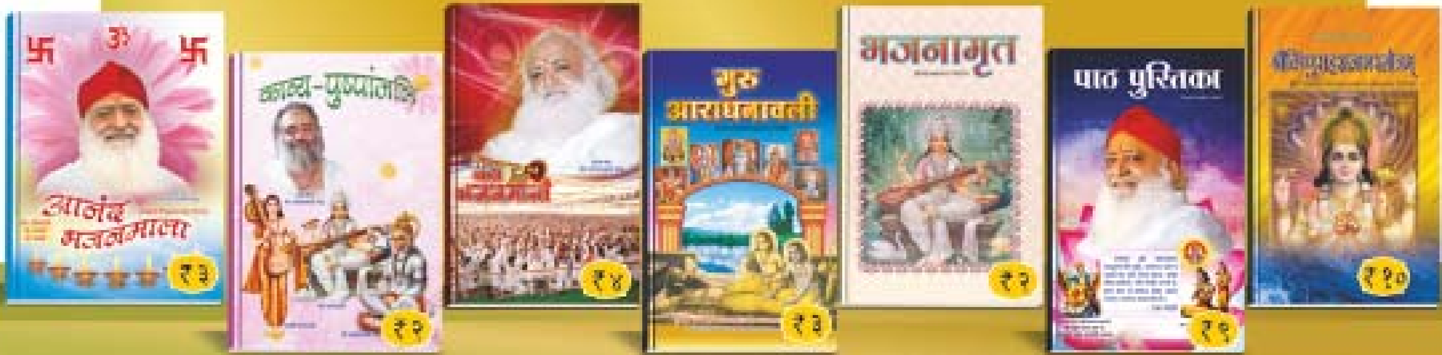
दूध शाकाहारियों के लिए 'सम्पूर्ण आहार' का बड़ा स्रोत है...

सावधान ! कहीं आपको

मांसाहारी दूध न पीना पड़े !

अमेरिकी डेयरी फार्मों में अधिक दूध उत्पादन के लिए गायों को ऐसे आहार दिये जाते हैं जिनमें सूअर, मुर्गा, मछली, घोड़े और अन्य पालतू जानवरों के अंग, खून और चरबी आदि शामिल होते हैं। ऐसे आहार को खानेवालीं गायों का दूध 'मांसाहारी दूध' माना जाता है। गायों को ऐसा अनुचित मांसाहार खिलाने के कारण कभी-कभी मैड काऊ डिसीज हो जाता है।

दूध शाकाहारियों के लिए 'सम्पूर्ण आहार' का बड़ा स्रोत है । दूध व उसके उत्पाद केवल हमारे भोजन का हिस्सा नहीं हैं बल्कि पूजा-पाठ में भी इनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका है। व्रत-उपवास में जहाँ लोग दूध पीते हैं वहीं भगवान के पंचामृत में और शिवलिंग का अभिषेक करने के लिए भी दूध का उपयोग किया जाता है । भारत में गायों को हरा चारा, भूसा, खली और अनाज दिया जाता है तो ऐसी गाय से मिलनेवाला दूध शुद्ध शाकाहारी व पवित्र माना जाता है। वर्ल्ड एटलस की २०२३ की रिपोर्ट के अनुसार भारत की लगभग ३८% जनसंख्या शाकाहारी है। भारतीय संस्कृति में दूध



भगवद्भक्ति में सराबोर करनेवाले भजन, पाठ, आरती आदि का संग्रह

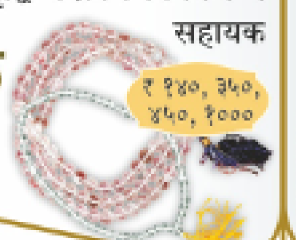
भक्ति, सरसता और शांति बढ़ाने में सहायक वातावरण के निर्माण हेतु प्रस्तुत हैं मनभावन सुगंधोंवालीं

'संत सेवा' अगरबत्तियाँ

❊ वातावरण को बनायें पवित्र, आह्लाददायक व सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर ❊ तनाव करें दूर, एकाग्रता बढ़ाने में मददरूप ❊ मनःशांति-प्रदायक व आध्यात्मिक वातावरण के निर्माण में सहायक ❊ बाजारू अगरबत्तियों से अनेक गुना गुणवत्तायुक्त एवं सस्ते दामोंवालीं ।

❊ सभी प्रकार की उपासनाओं में उपयोगी ❊ स्वास्थ्य-संबंधी समस्याओं की निवारक ❊ स्मरणशक्ति की वृद्धि व क्रोध नियंत्रण में सहायक

स्फटिक माला



नाक व कान के रोगों में लाभकारी

योगी आयु तेल

नाक और कान के रोगों में इसका उपयोग लाभदायी है । नाक में २-२ बूँद डालने से विषाणु-संक्रमण से सुरक्षा होती है ।

कान के लिए विशेष लाभदायी

कर्ण बिंदु

यह कान का दर्द, उसमें सूजन व खुजली होना, कानों में सतत भनभनाहट की ध्वनि सुनाई देना (tinnitus) आदि समस्याओं में लाभकारी है । इसका उपयोग वृद्धावस्था तक श्रवणशक्ति को ठीक बनाये रखने में सहायक होता है ।

गर्मी-संबंधी तकलीफों में उपयोगी

गुलाब महक (गुलाबजल)

❊ शीतलताप्रदायक, प्राकृतिक सौंदर्यप्रद व त्वचा के रंग को निखारनेवाला । ❊ मुँहासों, त्वचा के लाल चकत्तों, आँखों के नीचे के काले घेरों तथा गर्मी के कारण होनेवाली फुंसियों को दूर करने में सहायक ।

अणु तेल

नाक, गला एवं श्वसन-तंत्र को मजबूत बनाकर विकृत कफ को निकालने में लाभदायी । २-२ बूँदें सुबह-शाम नाक में डालें ।

उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकती है । अन्य उत्पादों व उनके लाभ आदि की विस्तृत जानकारी के लिए एवं घर बैठे रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा सामग्रीप्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : ९४२८८५७८२०. ई-मेल : contact@ashramestore.com

'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को साकार करता महिला उत्थान मंडल का रक्षाबंधन कार्यक्रम

RNI No. 66693/97
RNP No. GAMC-1253-A/2024-2026
Issued by SSPO's-Ahmedabad City Dn.
Valid up-to 31-12-2026
WPP No. 02/24-26
(Issued by CPMG UK. valid up-to 31-12-2026)
Posting at Dehradun G.P.O. between 18th to 25th of every month.
Publishing on 15th of every month

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।

आश्रम के मासिक प्रकाशन की सदस्यता हेतु स्कैन करें : लोक कल्याण सेतु | ऋषि प्रसाद | ऋषि दर्शन

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम **प्रकाशक :** राकेशसिंह आर. चंदेल **मुद्रक :** विवेक सिंह चौहान **प्रकाशन-स्थल :** संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात) **मुद्रण-स्थल :** हरि ॐ मैन्युफैक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक :** रणवीर सिंह चौधरी