समाज और संत के बीच लोक कल्याण हेतु सेतु बननेवाला महापुण्य का भागी होता है ।
संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित
मूल्य : ₹ ५.५०

लोक कल्याण सेतु

रजि. समाचार पत्र
• प्रकाशन दिनांक : १५ नवम्बर २०२६ • वर्ष : ३० • अंक : ५ (निरंतर अंक : ३५३) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)



पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू



भगवान महादेवजी कार्तिकेयजी से कहते हैं : "बेटा ! सब प्रकार के पत्तों और पुष्पों की अपेक्षा तुलसी ही श्रेष्ठ मानी गयी हैं ।"
(पद्म पुराण, सृष्टि खंड)



आओ मनायें

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित

तुलसी पूजन दिवस

– 25 दिसम्बर –

कर्म से बंधन, कर्म से ही मुक्ति, जानो मुक्ति की युक्ति



(पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग से)

करने की शक्ति का सदुपयोग निष्काम कर्मयोग है । निष्काम कर्म तत्परता से करें । सुख लेने का जो लालच है वही दुःख को ले आता है । इसीलिए सुख लेने का लालच मिटाने के लिए निष्काम कर्म करने की आदत डालें।

निष्काम कर्मयोग अपने-आपमें स्वतंत्र योग है। कर्म तो करें किंतु सुख लेने के लालच से करोगे तो बंधन बढ़ता जायेगा। बड़ा कहलाने के लालच से करोगे तो फँस मरोगे। लोग ढिंढोरा पीटते हैं निष्काम कर्म का किंतु अंदर बड़ा कहलाने की वासना होती है। अरे, प्रधानमंत्री-पद भी पा लिया तो क्या ? आखिर में देखो तो बेचारों की दयाजनक हालत हो जाती है।

संसारी ढंग से बड़ा बनने की इच्छा से जो कर्म किये जाते हैं अथवा सुख लेने की इच्छा से जो कर्म किये जाते हैं वे कर्म प्राणी को बंधन में बाँधते हैं। इसलिए सुख लेने की इच्छा या बड़ा कहलाने की इच्छा मिटाते जायें और सत्कर्म करते जायें तो कर्म के फल का प्रवाह अपनी तरफ नहीं आयेगा वरन् संसार की तरफ जायेगा।

दफ्तर का फर्नीचर - मेज-कुर्सी, पंखा आदि दफ्तर में काम करने के लिए होते हैं, उठाकर घर ले जाने के लिए नहीं होते, ऐसे ही इस शरीर की जो भी योग्यताएँ हैं वे संसार-उपयोगी काम करने के लिए हैं। जो इन्हें मेरा मानेगा वह फँसेगा। अपने चित्त में 'मैं-मेरा' कुछ न रखें किंतु यदि कोई 'मेरा कार्य नहीं है...' ऐसा सोचकर कार्य में लापरवाही करेगा तो कर्मभ्रष्ट हो जायेगा। कोई सत्कार्य अपना न होते हुए भी जो तत्परता से करेगा उसका कर्मयोग हो जायेगा।

दफ्तर में काम सरकार या मालिक के लिए किया जाता है और वेतन अपने लिए होता है। ऐसे ही यदि हम संसाररूपी दफ्तर में ईश्वर के लिए काम करते हैं तो अपने लिए मुक्ति का तोहफा मिलता है। काम करते हैं तो वेतन मिलता है ऐसे ही निष्काम कर्म करेंगे तो मुक्ति मिलेगी। ज्यों-ज्यों निष्काम कर्म करेंगे त्यों-त्यों हृदय विशाल बनेगा।

जिनके जीवन में निष्काम कर्म नहीं है उनका अंतःकरण शुद्ध नहीं होगा। जिनका अंतःकरण शुद्ध नहीं होता वे चाहे कितना भी वेदांत पढ़ें, तोते जैसा रटते रहें, उनके शरीर का अंत हो जायेगा किंतु करने की आसक्ति का अंत नहीं होगा। अतः निष्काम कर्मयोग का आश्रय लेकर अपने सच्चिदानंदस्वरूप को, मोक्ष को प्राप्त करें।



बुद्धि, स्वास्थ्य पोषक व

सत्संकल्प-प्रेरक पर्व

यह मकर संक्रांति पर्व ऋतु-बदलाव का, स्वभाव-बदलाव का संदेश लेकर आता है। जरा-जरा परिस्थिति को सत्य मानकर सिकुड़ो या फूलो मत। ये सब परिस्थितियाँ आती-जाती रहेंगी लेकिन तुम्हारा आत्मसाक्षी ज्यों-का-त्यों रहेगा।

.....

(पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग से)

मकर संक्रांति के दिन से बुद्धि के अधिष्ठाता देव सूर्यनारायण मकर राशि में प्रवेश करते हैं। यह त्यौहार भी है, सत्संकल्प व सूर्योपासना करने की प्रेरणा देनेवाला पर्व भी है। मनोकामनापूर्ति के लिए सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है, स्वास्थ्य के लिए सूर्यस्नान और ध्यान किया जाता है।

सत्संकल्प व प्रार्थना करें

इस दिन से सूर्य दक्षिण दिशा को छोड़कर उत्तर की तरफ बढ़ेगा। ऐसे ही हमारे चित्त की वृत्तियाँ, हमारा मन ऊपर की यात्राओं में बढ़े; दक्षिण अर्थात् नीचे का भाग, उत्तर माना ऊँचा भाग। इस हेतु सुबह-सुबह तुम यही माँगना कि 'हे ज्ञानप्रकाश



भगवान को वश करनेवाले

भगवन्नाम की महिमा हैं अपार !

(पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग-वचनामृत से)

भगवान का नाम और फिर जब वह ब्रह्मवेत्ता गुरु के द्वारा मिल जाता है और उसका अर्थ समझ के अगर कोई जपता है तो महाराज ! उसके जन्म-जन्मांतर के कुसंस्कार, पाप-ताप मिट जाते हैं। भगवन्नाम अकाल मृत्यु को टालता है, बुद्धि में सत्त्व का संचार करता है और जब सद्गुरु ने भगवन्नाम दिया हो तो वह नाम 'गुरुमंत्र' अर्थात् बड़ा मंत्र हो जाता है।

भगवन्नाम का बहुत भारी प्रभाव है । संत तुलसीदासजी कहते हैं :

नाम प्रसाद संभु अबिनासी।
साजु अमंगल मंगल रासी ।।

(रामचरित. बा.कां. : २५.१)

नाम के प्रसाद से, जप के प्रसाद से शिवजी अविनाशी पद में टिके हैं। उनकी भभूत तो अमंगल है, नाग अमंगल है, चमड़े का आसन अमंगल है, मुंडों की माला अमंगल है परंतु नाम जपते हैं तो शिवजी मंगलों की राशि हैं।

सारे अमंगलों को मिटानेवाली मंगलों की राशि, शोकों को मिटानेवाली शांति और माधुर्य की राशि है भगवान का नाम।

सुक सनकादि सिद्ध मुनि जोगी।

जैसे-तैसों ने तो फायदा उठाया लेकिन शुकदेवजी, सनकादि जैसे सिद्ध, मुनि, योगी भी

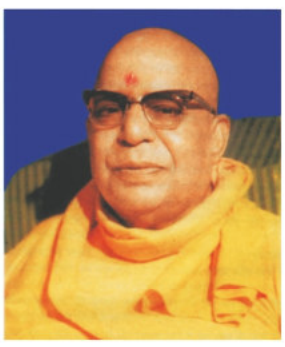


आप यहाँ इस समय विवेक, वैराग्य, शम-दम आदि षट्सम्पत्ति और मुमुक्षा लेकर बैठे हैं। यदि आपके मन में सचमुच जिज्ञासा हो तो आपको यहीं बैठे-बैठे तत्त्वज्ञान हो सकता है। आप हमेशा के लिए दुःख से निवृत्त हो सकते हैं। आप यहीं बैठे-बैठे दुःख से ऊपर उठ सकते हैं।

(गतांक से आगे)

किसी-किसीके मन में यह शंका हो जाती है कि मल (इच्छा-वासना) की निवृत्ति कैसे होती है ? आप इस आश्वासन को प्राप्त करने में मत लगिये कि हमारा मल हमेशा के लिए निवृत्त हो गया कि नहीं। जैसे आप जानते हैं कि जब आप शौच जाते हैं तब आपका पेट बिल्कुल खाली हो जाता है। आपका शरीर हलका मालूम पड़ता है और आप बैठकर पूजा-पाठ करते हैं। है न ? बस ! ठीक ऐसे ही, आपके मन में जो मैल भरा है उसको आप थोड़ी देर के लिए निकाल दीजिये। आप ६ मिनट के लिए निकाल दीजिये। आप ६ घंटे के लिए निकाल दीजिये। ६ दिन के लिए, ६ महीने के लिए निकाल दीजिये। वेद-वेदांत में कहीं भी यह शर्त नहीं है कि जब हमेशा के लिए मल निकल जायेगा तब तत्त्वज्ञान होगा।

आप सिनेमा में नहीं गये हो और यहाँ आकर (सत्संग में) बैठे हो। इसका नाम विवेक है कि नहीं ? है। आप दुकान पर जा के व्यापार नहीं कर रहे हो और यहाँ आ के बैठे हो। इसका नाम वैराग्य है कि नहीं ? है। आपके मन में शम (मन को बाहर भटकने से रोकना) का अनुभव हो रहा है कि नहीं ? आपने इन्द्रियों का दमन किया है कि नहीं ? यह नीचे बैठने की तितिक्षा आपके जीवन में है कि नहीं ? आप अपने कर्मों से उपराम होकर यहाँ बैठे हो कि नहीं ? आप अपने मन को एकाग्र करके श्रद्धा से श्रवण कर रहे हो कि नहीं ? कर रहे हैं ! आपके मन में दुःख से छूटने की इच्छा है कि नहीं ? आप यहाँ इस समय विवेक, वैराग्य, शम-दम आदि षट्सम्पत्ति और मुमुक्षा लेकर बैठे हैं। यदि आपके मन में सचमुच जिज्ञासा हो तो आपको यहीं बैठे-बैठे तत्त्वज्ञान हो सकता है। आप हमेशा के लिए दुःख से निवृत्त हो सकते हैं। आप यहीं बैठे-बैठे दुःख से ऊपर उठ सकते हैं।



- स्वामी अखंडानंदजी



तुलसी पूजन दिवस

२५ दिसम्बर

आओ करें पूजन

गुणों की खान तुलसी का

भगवान महादेवजी कार्तिकेयजी से कहते हैं : ''सभी प्रकार के पत्तों और पुष्पों की अपेक्षा तुलसी ही श्रेष्ठ मानी गयी है। कलियुग में तुलसी का पूजन, कीर्तन, ध्यान, रोपण और धारण करने से वह पाप को जलाती और स्वर्ग और मोक्ष प्रदान करती है। जो तुलसी के पूजन आदि का दूसरों को उपदेश देता और स्वयं भी आचरण करता है, वह भगवान के परम धाम को प्राप्त होता है।''

तुलसी का धार्मिक, आयुर्वेदिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक महत्त्व है। साथ ही यह स्वास्थ्य व पर्यावरण-सुरक्षा की दृष्टि से भी अहम है। जिस घर में तुलसी का वास होता है वहाँ आध्यात्मिक उन्नति के साथ सुख-शांति एवं आर्थिक समृद्धि स्वतः आती है। वातावरण में स्वच्छता एवं शुद्धता, प्रदूषण-शमन, घर-परिवार में आरोग्य की जड़ें मजबूत करना आदि तुलसी के अनेक लाभ हैं।

पौष्टिक एवं बलवर्धक

सूखे मेवे

- स्मृति बढ़ती है ।
- हृदयरोगों में लाभदायी
- शरीर में ऊर्जा बनी रहती है ।
- पाचनशक्ति बढ़ानेवाला



औषधीय प्रयोग

सूखे मेवे पोषक तत्त्वों से भरपूर होते हैं, जिनके सेवन से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है । इनसे न केवल पोषण मिलता है बल्कि दीर्घकाल तक शक्ति को बनाये रखने में मदद मिलती है । तो जानते हैं २ सूखे मेवों के बारे में...

मस्तिष्क-पोषक (brain food) अखरोट

अखरोट की गिरी मधुर, स्निग्ध, बलदायक, पचने में भारी, पुष्टिदायी, वायुशामक एवं कफ व पित्त वर्धक होती है।

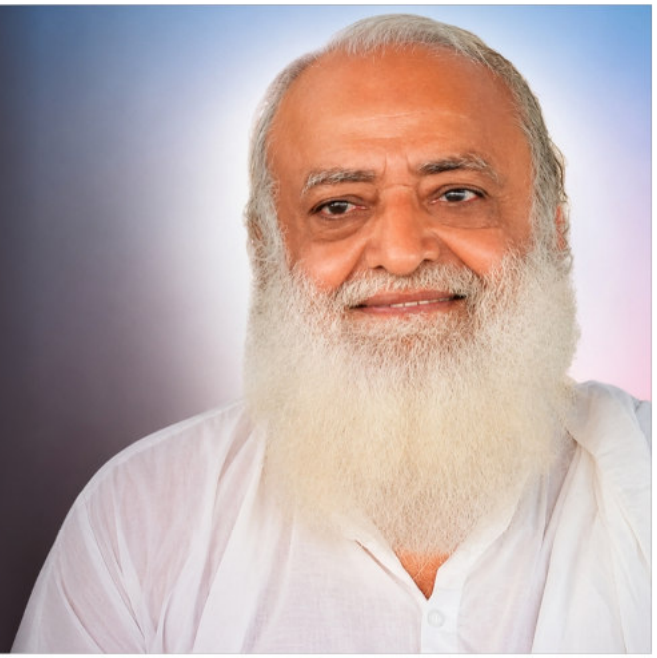
अखरोट में जिंक, फॉलिक एसिड, विटामिन 'ई' व 'बी-६' तथा लौह, ताम्र, फॉस्फोरस, मैग्नेशियम, मैंगनीज, पोटैशियम, सोडियम आदि खनिज प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

आधुनिक खोज के अनुसार अखरोट स्वास्थ्यप्रद फैटी एसिड 'ओमेगा-३' व 'ओमेगा-६' का सर्वोत्तम स्रोत है जो हानिकर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटाते हैं, जिससे हृदय की रक्तवाहिनियों के अवरोध (coronary artery disease) से रक्षा होती है। इसे खाने से स्मृति बढ़ती है। यह



मन जितना प्रसन्न, उल्लसित

उतनी बुद्धि सुंदर



- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

एक जगह पर इंजीनियर व्यक्तियों की भर्ती करने का आयोजन था । परीक्षक महोदय जहाँ परीक्षा लेनी थी उस कार्यालय के बाहर प्रांगण में कुर्सी-मेज डाल के बैठ गये और कार्यालय को ताला लगा दिया । नौकरी के लिए साक्षात्कार देने के लिए युवक इकट्ठे हुए तो साक्षात्कार लेनेवाले ने कहा : ''क्या करें, कार्यालय तो बंद है, उसका ताला खुलता नहीं है।'' तो जो बुद्धू-बुद्धू थे वे खड़े रह गये पर एक जिज्ञासु लड़का था उसने सोचा कि 'कार्यालय में साक्षात्कार लेना है और वह बंद है... क्या बात है ? ताला खुलता नहीं है... ?' गया नजदीक, हिलाया तो ताला तो ऐसे ही लटका था खुला हुआ । उसने ताला खोला तो साक्षात्कार लेनेवाले ने कहा : ''बस... हो गये तुम उत्तीर्ण ! परीक्षा यही थी कि बुद्धू हो के चुपचाप नहीं रहना है, क्या समस्या है जान के उसके हल के लिए कोशिश करनी है।''

जिलाधीश (कलेक्टर) पद के लिए नियुक्ति हो रही थी। जो व्यक्ति नियुक्ति कर रहा था उसने अपने कक्ष का पंखा पूरी गति पर रख दिया और जो भी आवेदनकर्ता आता उसको बोलता कि ''लो यह मोमबत्ती जलाओ ।'' वह मोमबत्ती जलाता... 'एक दीयासलाई बुझी, दूसरी बुझी, तीसरी बुझी...' जो भी आता ऐसा ही करता और नापास (अनुत्तीर्ण) हो जाता।

एक लड़का आया, उसको माचिस दे दी गयी। उसने देखा कि पंखा खूब गति से चल रहा है, दीयासलाई जलाने से पहले उसने घंटी बजायी और चपरासी को कहा : ''पंखा बंद करो ।'' क्योंकि जिलाधीश बनना है तो जरा ऑर्डर से काम लेना है। फिर उसने मोमबत्ती जलायी। नियुक्तिकर्ता बोला : ''हो गयी तुम्हारी नियुक्ति !'' तो कभी-कभी जीवन में ऐसी छोटी-छोटी बातों से, छोटी-छोटी घटनाओं से आपके अंतर्मन की परीक्षा होती है।

किसी कार्यालय में लड़की की नियुक्ति करनी थी। साक्षात्कार लेने के लिए एक मनोवैज्ञानिक को बुलाया गया । मनोवैज्ञानिक ने पहली लड़की से पूछा कि ''एक और एक कितना होता है ?''

उसने कहा : ''दो।''

दूसरी लड़की से पूछा : ''एक और एक कितना होता है ?''

उसने कहा : ''एक और एक 'ग्यारह' होता है।''

तीसरी से पूछा : ''एक और एक कितना होता है ?''

उसने कहा : ''एक और एक दो भी हो सकता है, एक और एक ग्यारह भी हो सकता है और एक में

सर्दियों हेतु बल-पुष्टिदायी विशेष उत्पाद

स्पेशल च्यवनप्राश, च्यवन रसायन, ब्राह्म रसायन, रजत मालती टेबलेट, अश्वगंधा टेबलेट व चूर्ण, अश्वगंधा पाक, सौभाग्य शुंठी पाक



किमिया खजूर

ऊर्जा का प्राकृतिक भंडार



मूल्य परिवर्तनीय

✲ वात-पित्तशामक एवं १४० प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाड़नेवाला ✲ मीठा, पौष्टिक, स्वादिष्ट, प्राकृतिक शर्करा का उत्तम स्रोत ✲ रेशों (fibres), पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर ✲ कब्जनाशक तथा शक्ति-स्फूर्तिप्रदायक ✲ रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक ✲ रक्त, मांस, वीर्य व कांति वर्धक ✲ पाचन-तंत्र, हड्डियों, हृदय और मस्तिष्क के लिए लाभदायी ✲ बारहों महीने सेवनीय

जाहिदी खजूर

पोषक तत्त्वों से भरपूर, सेहत का खजाना



मूल्य परिवर्तनीय

ये वात-पित्तशामक एवं १४० प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाड़नेवाले हैं। शर्करा, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, लौह, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, रेशों (fibres) आदि से भरपूर हैं। तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाले ये खजूर रक्त-मांस, वीर्य व कांति वर्धक होने के साथ-साथ कब्जनाशक तथा हृदय व मस्तिष्क के लिए बलप्रद हैं। इनका सेवन बारहों महीने कर सकते हैं।

तुलसी कंठी व माला



तुलसी माला से भगवन्नाम-जप करने एवं इसे गले में पहनने से ऐसे एक्यूप्रेशर बिंदुओं पर दबाव पड़ता है जिनसे मानसिक तनाव में लाभ होता है। संक्रामक रोगों से रक्षा होती है तथा शरीर-स्वास्थ्य में सुधार होकर दीर्घायु में मदद मिलती है।

ओजस्वी पेय

(Herbal Tea)



यह मेधाशक्ति, नेत्रज्योति व ओज वर्धक तथा जठराग्नि-प्रदीपक, हृदय-बलवर्धक, रक्तशुद्धिकर, अस्थि-पुष्टिकारक, पाचक व कृमिनाशक है।

धूपबत्तियाँ

प्राकृतिक सुगंधयुक्त, हानिरहित

स्पेशल गौ-चंदन धूपबत्ती, साधना चंदन धूप, साधना मोगरा धूप, साधना गूगल धूप

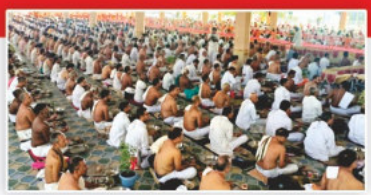


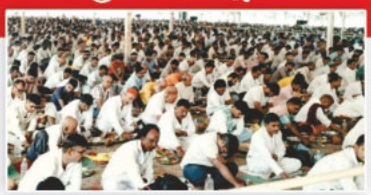
✲ देशी गाय के गोबर और सुगंधित जड़ी-बूटियों के मिश्रण से निर्मित ये धूपबत्तियाँ वातावरण के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करके पवित्र वातावरण का निर्माण करती हैं। ✲ तन को शुद्ध, मन को पवित्र और बुद्धि को विकसित करने में सहायक हैं। ✲ बुद्धिलाभ, स्वास्थ्य-लाभ, गौ-सेवा लाभ के साथ-साथ भक्तिलाभ देती हैं। **स्पेशल गौ-चंदन धूपबत्ती गोबर, गूगल, पलाश, बिल्वपत्र, मिश्री एवं अन्य दुर्लभ जड़ी-बूटियों से निर्मित है।**

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 पार्सल द्वारा सामग्रीप्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : ७३५९१९३७५२. ई-मेल : contact@ashramestore.com

पूर्वजों की सद्गति तथा विश्व-कल्याण की भावना से आश्रमों में हुए सामूहिक श्राद्ध 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


अहमदाबाद


सूरत


वापी (गुज.)


हैदराबाद


भैरवी (गुज.)


बेंगलुरु

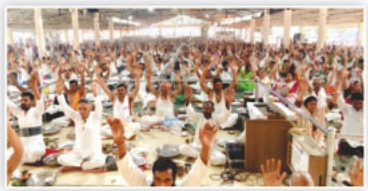

रजोकरी-दिल्ली


पटना


चंडीगढ़


बेमेतरा (छ.ग.)


जयपुर


भोपाल


भुसावल (महा.)


अनगुल (ओड़िशा)


ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के आत्मसाक्षात्कार दिवस की झलकियाँ


अहमदाबाद


वापी (गुज.)


वाराणसी


आलंदी, जि. पुणे (महा.)


नंदिनीनगर, जि. दुर्ग (छ.ग.)


भोपाल


जनकपुर (नेपाल)


रायपुर (छ.ग.)


फरीदाबाद (हरि.)


जामनगर (गुज.)


लखनऊ


पंचेड़, जि. रतलाम (म.प्र.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरें देखने हेतु जायें www.ashram.org/seva पर।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

आश्रम के मासिक प्रकाशनों की सदस्यता हेतु स्कैन करें : Lok Kalyan Setu **लोक कल्याण सेतु** Rishi Prasad **ऋषि प्रसाद** Rishi Darshan **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 मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक** : रणवीर सिंह चौधरी