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

मासिक समाचार पत्र

• प्रकाशन दिनांक : १५ मई २०२२ • वर्ष : २५ • अंक : ११ (निरंतर अंक : २९९)

• भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

आयुर्वेद का प्राकट्य व परम्परा...

विस्तार से जानने हेतु पढ़ें पृष्ठ ८

दक्ष प्रजापतिजी

भगवान ब्रह्माजी

भगवान ब्रह्माजी ने समाधिस्थ होकर आयुर्वेद का स्मरण किया । फिर उसका दक्ष प्रजापति को उपदेश किया ।

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

देवराज इन्द्र

वैद्य अश्विनीकुमार

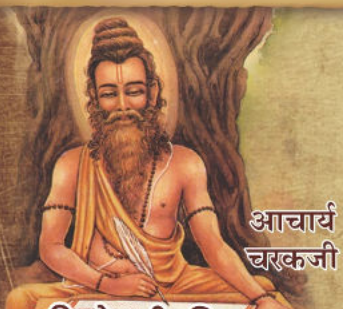
दक्ष प्रजापति से वैद्य अश्विनीकुमारों ने तथा उनसे देवराज इन्द्र ने आयुर्वेद का ज्ञान पाया ।

महर्षि भरद्वाजजी

इन्द्रदेव से महर्षि भरद्वाजजी एवं धन्वंतरिजी ने आयुर्वेद का ज्ञान पाया । भरद्वाजजी ने पृथ्वी पर आ के अन्य ऋषियों को वह सुनाया ।

ब्रह्मर्षि आत्रेय पुनर्वसु

भरद्वाजजी के शिष्य आत्रेय पुनर्वसु हुए और उनके अग्निवेश आदि ६ शिष्य हुए ।



आचार्य चरकजी

अग्निवेशजी की परम्परा में आचार्य चरक हुए ।

भगवान धन्वंतरिजी के मुख्य शिष्य हुए आचार्य सुश्रुत ।

आचार्य सुश्रुतजी

इस प्रकार ब्रह्माजी से ऋषि-परम्परा द्वारा आयुर्वेद मानवमात्र के कल्याणार्थ प्रचलित हुआ ।

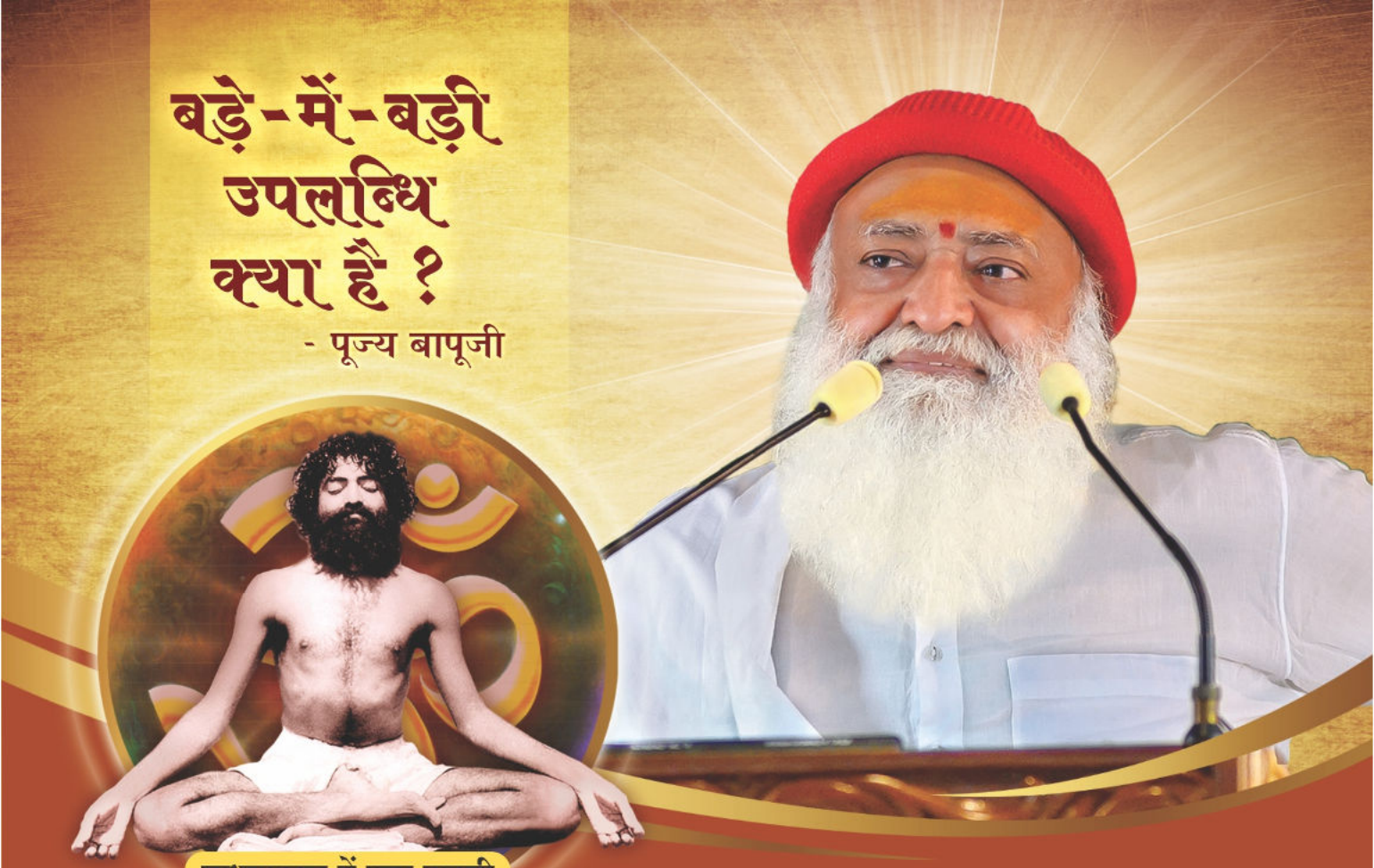
आयुर्वेद का प्रयोजन ९

प्रकृति-प्रदत्त आठ चिकित्सक १२

गर्मियों में अत्यंत लाभकारी : गुलकंद ११

बड़े-में-बड़ी उपलब्धि क्या है ?

- पूज्य बापूजी



साधनाकाल में पूज्य बापूजी

बड़े-में-बड़ा काम कौन-सा है ? बड़े-में-बड़ा ज्ञान कौन-सा है ? और बड़े-में-बड़ी उपलब्धि कौन-सी है ? वह - जिसको पाने के बाद कुछ पाना बाकी नहीं रहता, जिसको जानने के बाद कुछ जानना बाकी नहीं रहता और जिसमें स्थित होने के बाद बड़ा भारी दुःख भी कोई मायना नहीं रखता और स्वर्ग का बड़ा भारी प्रलोभन भी कोई मायना नहीं रखता। ऐसा कौन-सा काल है जो बड़े-में-बड़ा पुण्यकाल है ? ऐसा कौन-सा सुख है जिससे बढ़कर कोई सुख नहीं है ? ऐसा कौन-सा लाभ है जिससे बढ़कर कोई लाभ नहीं है ? वह कौन-सा लाभ है जिस एक लाभ से चिंताएँ सदा के लिए चली जाती हैं और जिसके आगे बड़े भारी दुःख भी कोई मायना नहीं रखते, बड़े भारी सुख भी कोई मायना नहीं रखते। वह कौन-सा सुमिरन है, कौन-सा चिंतन है ? वह कौन-सा लाभ है ?

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा :

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः। यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ (गीता : ६.२२)

जिस लाभ से बढ़कर कोई लाभ नहीं है और जिसमें स्थित होने के बाद व्यक्ति बड़े भारी दुःख से भी विचलित नहीं होता वह है आत्मलाभ, वह है आत्मचिंतन, वह है आत्मज्ञान, परमात्म-ज्ञान। जिस काल में परमात्मा में बुद्धि लगे वही सबसे उत्तम काल, बड़े-में-बड़ा पुण्यकाल है।

सांसद बनना, मंत्री बनना, प्रधानमंत्री बनना इन्द्रपद के आगे बहुत छोटा है लेकिन इन्द्रपद भी जिस पद के आगे कोई मायना नहीं रखता वह है परमात्म-पद। उस पद को पाये बिना इन्द्र भी अपने को कंगाल मानता है। इन्द्रदेव के आगे अप्सराएँ नाचें, गंधर्व गायें तब उन्हें आनंद आता है, तृप्ति, खुशी मिलती है लेकिन उस आत्मज्ञान से ऐसी खुशी, ऐसा आनंद, ऐसी संतुष्टि मिलती है कि व्यक्ति को अकेले में भी आनंद आये और भीड़भाड़ में भी जाय तो अपनी आनंदभरी दृष्टि से, आनंदभरी मधुर मुस्कान से, चितवन से वातावरण में भी रस भर दे। ऐसा वह ब्रह्म का ज्ञान है, ऐसा वह ब्रह्म का चिंतन है, ऐसी वह ब्रह्म की विश्रांति है, ऐसी वह ब्रह्म-परमात्मा की प्रीति है। परमात्मा की प्रीति, ज्ञान और विश्रांति ही बड़े-में-बड़ी उपलब्धि है और जिस समय उसमें बुद्धि गति करने लगे वही बड़े-में-बड़ा पुण्यकाल है।

लोक कल्याण सेतु

मासिक
समाचार पत्र

(हिन्दी, गुजराती, मराठी व ओड़िया भाषाओं में प्रकाशित)

वर्ष : २५ अंक : ११ (निरंतर अंक : २९९)
प्रकाशन दिनांक : १५ मई २०२२ मूल्य : ₹ ४.५०
पृष्ठ संख्या : २८ (आवरण पृष्ठ सहित) भाषा : हिन्दी

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक :
राकेशसिंह आर. चंदेल
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

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.

*Email: lokkalyansetu@ashram.org, *ashramindia@ashram.org
*Website: www.lokkalyansetu.org www.ashram.org

लोक कल्याण सेतु' रुद्राक्ष मनका योजना

पूज्य बापूजी के करकमलों से स्पर्शित रुद्राक्ष मनका या जप-माला प्राप्त करने का स्वर्णिम अवसर !...सभी साधक एवं सेवाधारी 'लोक कल्याण सेतु' की इस योजना का लाभ ले सकते हैं।

सदस्यता शुल्क :

भारत में :		विदेशों में :	
(१) वार्षिक :	₹ ४५	(१) पंचवार्षिक :	US $५०
(२) द्विवार्षिक :	₹ ८०	(२) आजीवन :	US $१२५
(३) पंचवार्षिक :	₹ १९५		
(४) आजीवन :	₹ ४७५		

ॐ ॐ ॐ इस अंक में ॐ ॐ ॐ

- परम सुखी कौन ?..... ४
- तब यथार्थ परमात्म-दर्शन होगा.....६
- अनीति का मूल : अहंकार - समर्थ रामदासजी.....७
- पुण्यदायी तिथियाँ एवं योग.....७
- वे ही सचमुच मान योग्य हैं..... ८
- आयुर्वेद का अद्भुत प्राकट्य व एलोपैथी की शुरुआत.....१०
- आयुर्वेद का प्रयोजन - धीरज चव्हाण..... १२
- गर्मियों में अत्यंत लाभकारी : गुलकंद.....१४
- प्रकृति-प्रदत्त आठ चिकित्सक.....१५
- ''जा, खुल गये तेरे सारे ब्लॉकेज और बढ़ गयी पम्पिंग'' - भरत पटेल वर्णित अनुभव..... १९
- समावर्तन संस्कार क्यों ?..... २१
- आइसक्रीम, फ्रिज में रखे खाद्य-पेय आदि से बचें... २३
- अनोखा भिक्षापात्र.....२५

* 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है। * 'अराधना' चैनल जम्मू में JK Cable पर उपलब्ध है।

* विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग *

अराधना
रोज सुबह ७:३० व रात्रि ८:३० बजे

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १०-०० बजे

सेवाकार्य

Mangalmay Digital | Asharamji Bapu | Asharamji Ashram

आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स

परम सुखी कौन ?

- पूज्य बापूजी

हम हैं तो अकर्ता, अभोक्ता, द्रष्टा आदि लेकिन पाँच भूतों से बने हुए इस शरीर को 'मैं' मानते हैं और इससे होनेवाली चेष्टाओं को 'मेरी चेष्टा' मानते हैं। फिर अनुकूल परिस्थिति पैदा करना चाहते हैं और प्रतिकूल परिस्थितियाँ हटाकर सदा रहना चाहते हैं।

सदा कोई रहा नहीं, प्रतिकूल परिस्थितियाँ जीते-जी सबकी हटी नहीं और सब-की-सब अनुकूल परिस्थितियाँ किसीको मिली नहीं, यह हम मानते जरूर हैं पर जानते नहीं। ऐसा कौन माई का लाल है जिसकी सब इच्छाएँ पूरी हो गयी हों ?

एक व्यक्ति किसी संत के पास गया और बोला : ''बाबाजी ! मैं बहुत दुःखी हूँ। शरीर ठीक नहीं रहता, पत्नी का स्वभाव ऐसा है, बेटे कहने में नहीं चलते, जमीन बिकती नहीं है...''

बाबा बोले : ''बेटा ! देख, मैं तेरे सब दुःख मिटा दूँ लेकिन पहले तू किसी सुखी व्यक्ति की जूती ले आ।''

आयुर्वेद का अद्‌भुत प्राकट्य

व एलोपैथी की शुरुआत

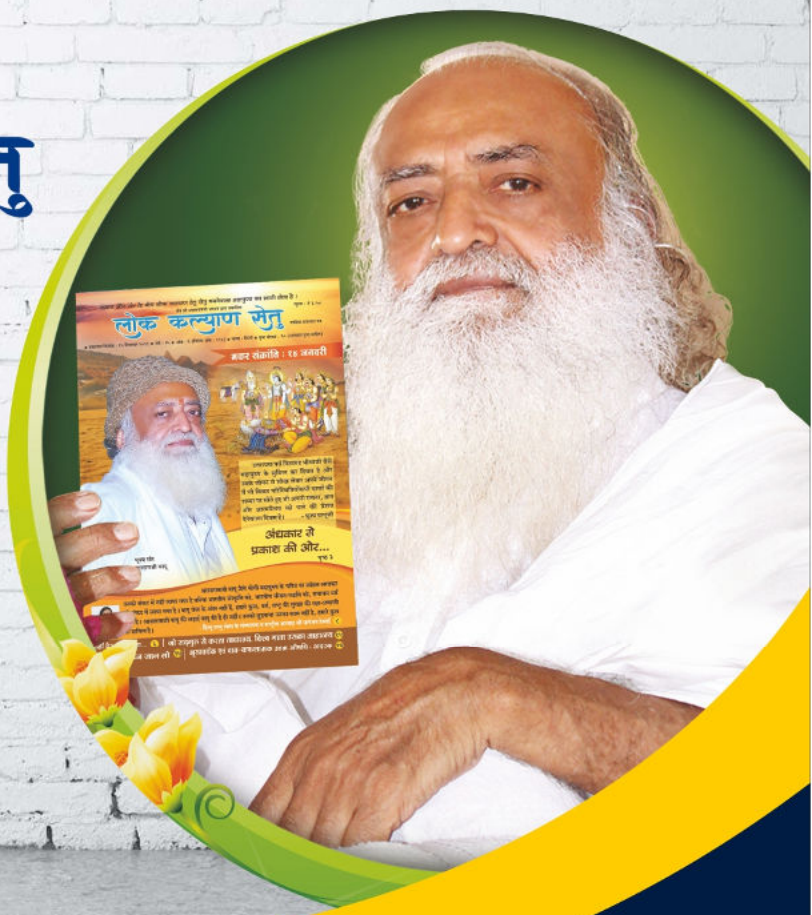
- पूज्य बापूजी

ईसा के ४६० वर्ष पूर्व ग्रीस देश में जन्मा हिप्पोक्रेट्स नाम का एक व्यक्ति औषधियों का रिसर्च करने बैठा। मिस्टर हिप्पोक्रेट्स को शाबाश है, आरोग्य के लिए प्रयत्न किया और खोजें कीं। उसे एलोपैथी का जनक कहा गया। हिप्पोक्रेट्स ने इस चिकित्सा-पद्धति की खोज अपने दोस्तों के साथ, अपनी सहेलियों के साथ उठते-बैठते, खाते-पीते की होगी, अन्यथा ऋषि-पद्धति से ध्यानयोग का आश्रय लेकर खोज करते तो इस पद्धति की दवाइयों में इतने दुष्परिणाम नहीं रहते। पाश्चात्य कल्चर में मांसाहार करते हैं, दारू भी पीते हैं, बॉयफ्रेंड-गर्लफ्रेंड बनाते हैं और खोज भी करते हैं, उनको 'थैंक्स' है लेकिन आयुर्वेद का प्राकट्य कैसे हुआ ?

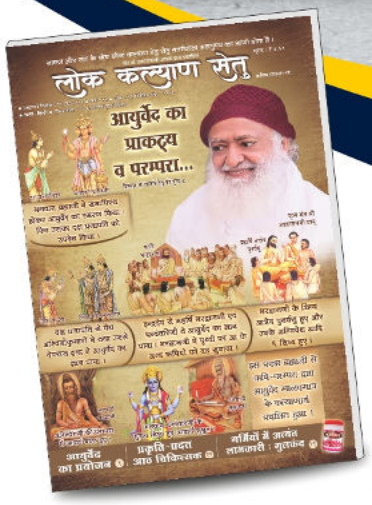
भगवान ब्रह्माजी, जो सृष्टि के कर्ता हैं, विश्व के गोप्ता (गोपनीय रहस्यों के जानकार) हैं और सारे भुवनों के रहस्यों को जानते हैं, उन्होंने समाधिस्थ होकर हमारे स्वास्थ्य के बारे में चिंतन किया और आरोग्य का पुनः प्राकट्य करने के लिए सच्चिदानंदरूप परमेश्वर से एक हो के आयुर्वेद

मासिक समाचार पत्र

लोक कल्याण सेतु



आवश्यक निवेदन



आपका प्रिय समाचार पत्र 'लोक कल्याण सेतु' लोकहित के भाव से कम-से-कम शुल्क में आप तक पहुँचाया जाता है। गत वर्षों में कागज, छपाई, परिवहन आदि की दरों में हुई अत्यधिक वृद्धि के कारण इसके शुल्क में कुछ वृद्धि करनी पड़ रही है ताकि यह अखंडरूप से आप तक पहुँचता रहे।

मई 2022 से लोक कल्याण सेतु की एक प्रति का मूल्य ₹ 4.50

सदस्यता शुल्क यह रहेगा :

वार्षिक :	द्विवार्षिक :	पंचवार्षिक :	(12 वर्ष) आजीवन :
₹45	₹80	₹195	₹475

समावर्तन

संस्कार क्यों ?

सोलह संस्कारों में १२वाँ संस्कार है समावर्तन संस्कार। प्राचीन काल में गुरुकुल में शिक्षा पूर्ण होने के बाद जब विद्यार्थी की गुरुकुल से विदाई होती थी तो आगामी जीवन के लिए उसे सद्गुरु द्वारा उपदेश दिया जाता था। इसीको 'समावर्तन संस्कार' कहते हैं।

विद्यार्थी-जीवन की समाप्ति जीवन का एक महत्त्वपूर्ण अवसर होता है। उस समय विद्यार्थी को जीवन के २ मार्गों में से किसी एक का चुनाव करना होता था :

(१) प्रवृत्ति मार्ग : इसमें विवाह कर गृहस्थ जीवन के उत्तरदायित्वों को स्वीकार करते हुए सांसारिक जीवन में प्रवेश किया जाता है और संयम का अवलम्बन लेते हुए ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर चला जाता है।

(२) निवृत्ति मार्ग : इसमें सांसारिक बंधनों से दूर रहकर शारीरिक तथा मानसिक संयम एवं तप-तितिक्षा प्रधान जीवन व्यतीत करते हुए ब्रह्मानुभवी सत्पुरुषों की छत्रछाया में रहकर विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति, मुमुक्षुत्व, सत्संग-श्रवण, मनन, निदिध्यासन आदि साधनों के अर्जन में पूरी तरह लग के तीव्रता से ईश्वरप्राप्ति के परम लक्ष्य की ओर बढ़ा जाता है।

प्रथम मार्ग को चुननेवाले 'उपकुर्वाण' कहे जाते थे, जो गुरुकुलों से लौटकर गृहस्थ बन जाते थे और दूसरे मार्ग को चुननेवाले 'नैष्ठिक' कहलाते थे। नैष्ठिक ब्रह्मचारी गुरुकुल का त्याग न करके उच्चतम ज्ञान (आत्मज्ञान) की प्राप्ति के

आइसक्रीम, फ्रिज में रखे खाद्य-पेय आदि से बचें

– पूज्य बापूजी

भोजन के बाद आइसक्रीम खाना... अरे, तवे पर रोटी डाली है और फिर ऊपर से ठंडा पानी डालें तो क्या रोटी का सत्यानाश नहीं होगा ? ऐसे ही पेट में जठराग्नि खाना पचा रही है और फिर कुछ ठंडा-ठंडा डाला तो जठराग्नि मंद होगी । भोजन के साथ ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए, गुनगुना पानी पीना चाहिए । ठंडा-ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक आदि लेते हैं तभी बीमारी होती है । गर्म-गर्म वातावरण से घर गये और फ्रिज का पानी पिया तो आपने अपने साथ दुश्मनी की । शरीर ठंडा होने दो जरा फिर आराम से खुले वातावरण में रखा हुआ (सामान्य तापमान वाला) पानी पियो । फ्रिज का पानी और फ्रिज में रखे हुए व्यंजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

बरकत लाने व सुखमय वातावरण बनाने हेतु

– पूज्य बापूजी

जिस घर में भगवान का, ब्रह्मवेत्ता संत का चित्र नहीं है वह घर श्मशान है । जिस घर में माँ-बाप, बुजुर्ग व बीमार का खयाल नहीं रखा जाता उस घर से लक्ष्मी रूठ जाती है । बिल्ली, बकरी व झाड़ू की धूलि घर में आने से बरकत चली जाती है । गाय के खुर की धूलि से, सुहृदयता से, ब्रह्मज्ञानी सत्पुरुष के सत्संग से घर का वातावरण स्वर्गमय, सुखमय, मुक्तिमय हो जाता है।

जो जागत है सो पावत है (सत्साहित्य)

इसमें आप पायेंगे : ❋ ज्ञान की सात भूमिकाओं का विस्तृत वर्णन ❋ मनुष्य-जीवन का मुख्य उद्देश्य कैसे सिद्ध करें ❋ जीवन में सफलता, उत्साह, निश्चिंतता व प्रसन्नता का संचार कर देनेवाला पूज्य बापूजी का ज्योतिर्मय संदेश ❋ आपका सच्चा हितैषी कौन

देशी गाय के पवित्र पीयूष से निर्मित होमियो पॉवर केअर

इन गोलियों में हैं ऐसे पोषक तत्त्व, जो देते हैं आपके शरीर के हर हिस्से को उचित पोषण, उत्तम स्वास्थ्य और ढेर सारी ऊर्जा ! ये रोगप्रतिकारक शक्ति व कार्यक्षमता बढ़ाती हैं । शारीरिक विकास एवं कोषों के पुनर्निर्माण में सहायक हैं । ये गर्भवती महिलाओं एवं प्रसूताओं के लिए उत्तम टॉनिक हैं । बुद्धिजीवी, शारीरिक काम करनेवाले, खिलाड़ी एवं वृद्ध लोगों के लिए तो ये वरदानस्वरूप हैं ।

वैज्ञानिकों ने प्रमाणित किया है कि जर्सी, होल्सटीन आदि कथित गायों के दूध ('A1' दूध) से मधुमेह (diabetes), हृदयरोग, कोलेस्ट्रॉल-संबंधी बीमारियाँ आदि में वृद्धि होती है । देशी गाय के दूध ('A2' दूध) से ऐसी अनेक बीमारियों से स्वास्थ्य-रक्षा होती है एवं बल, बुद्धि, स्फूर्ति, मेधाशक्ति आदि में चमत्कारिक बढ़ोतरी होती है । जर्सी गाय के पीयूष* से बने ९० बाजारू नॉनवेज कैप्सूल्स १३०० रु. में और देशी गाय के पवित्र पीयूष से बनीं ये ९० गोलियाँ मात्र १२० रु. में ! शुद्ध और सस्ता जरूर अपनायें ।

❋ गौ-प्रसव उपरांत पहले कुछ दिनों का दूध

बल, आयु-आरोग्य व वीर्य वर्धक आँवला चूर्ण (मिश्रीयुक्त)

यह यौवन को स्थिर रखनेवाली, वीर्यवर्धक, नेत्रों के लिए हितकर, स्मृति-बुद्धिवर्धक, त्वचा के रंग में निखार लानेवाली तथा हड्डियों, दाँतों व बालों को मजबूत बनानेवाली एवं रोगप्रतिकारक शक्तिवर्धक महत्त्वपूर्ण औषधि है । इसके उपयोग से पुरुषों में स्वप्नदोष और महिलाओं का श्वेतप्रदर रोग दूर होता है, ऊर्जा बढ़ती है, शरीर के सार-तत्त्व की रक्षा होती है ।

निरापद वटी

निरापद वटी संक्रमण का नाश कर तद्जन्य बुखार, कफ, खाँसी, कमजोरी आदि लक्षणों से शीघ्र राहत दिलाती है । संक्रमण के दुष्प्रभाव से श्वसन-तंत्र (respiratory system) में होनेवाली विकृति को दूर करती है । विटामिन 'सी' के द्वारा रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है । यह बुखार की उत्कृष्ट औषधि है, साथ में रसायन (tonic) होने से बलदायक भी है । संक्रमण से सुरक्षा हेतु श्रेष्ठ औषधियों से बनी इस वटी की २-२ गोलियाँ दिन में २ बार १५ दिन तक लें ।

आँवला भृंगराज केश तेल

यह बालों का झड़ना, असमय सफेद होना, रूसी, सिरदर्द, मस्तिष्क की कमजोरी आदि समस्याओं को दूर करता है । बालों की जड़ों को मजबूत करता है व उनको बढ़ाकर उनमें चमक लाता है । दिमाग को ठंडा रखता है व स्मरणशक्ति को बढ़ाता है ।

घृतकुमारी (Aloe vera) व नीम युक्त

हरि ॐ

हैंड सैनिटाइजर

९९.९ % कीटाणुओं को तुरंत नष्ट करने में सक्षम !

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 सामग्री-प्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७६९. ई-मेल : contact@ashramestore.com

अवतरण दिवस से भंडारे आदि सेवा-प्रकल्पों का हुआ नवीनीकरण

कहीं भोजन, अनाज तो कहीं शीतल शरबत वितरण आदि से महकी सेवा की सुवास

RNI No. 66693/97
RNP No. GAMC-1253-A/2021-2023
Issued by SSPO's-AHD
Valid upto 31-12-2023
LWPP No. PMG/NG/045/2021-2023
(Issued by PMG GUJ. valid upto 31-12-2023)
Permitted to Post at AHD-PSO
from 18th to 25th of E.M.
Publishing on 15th of every month

ग्वालियर (म.प्र.)

हैदराबाद

शाहजहाँपुर (उ.प्र.)

भाटागाँव, जि. रायपुर (छ.ग.)

रेवाड़ी (हरि.) (नोटबुक वितरण)

चेन्नई

भगवन्नाम-संकीर्तन एवं जयघोषों के साथ मनाया गया पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस

अयोध्या

अहमदाबाद

पिंपरी-पुणे

जनकपुर (नेपाल)

कोटा (राज.)

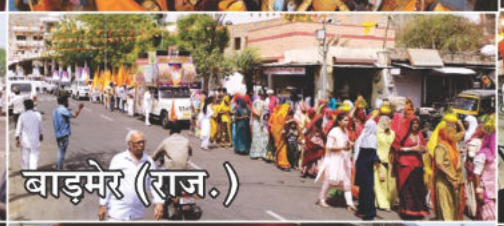
बदायूँ (उ.प्र.)

नाशिक

फरीदाबाद

पटियाला (पंजाब)

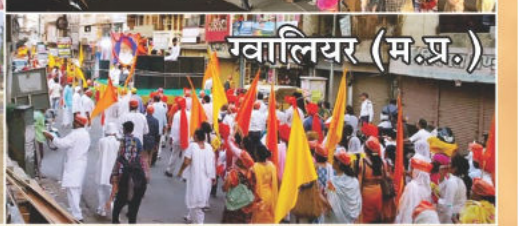
कटनी (म.प्र.)


बाड़मेर (राज.)

हैदराबाद

करनाल (हरि.)

राजनांदगाँव (छ.ग.)


ग्वालियर (म.प्र.)

'लोक कल्याण सेतु' सदस्यता अभियान की कुछ झलकें

पाटण, जि. यवतमाल (महा.)

गौरापुर, जि. आदिलाबाद (तेलंगाना)

कौठा, जि. आदिलाबाद (तेलंगाना)

इस्लामपुर, जि. नांदेड़ (महा.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

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