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

लोक कल्याण सेतु

मूल्य : ₹ ४.५०
मासिक समाचार पत्र

• प्रकाशन दिनांक : १५ जनवरी २०२३ • वर्ष : २६ • अंक : ७ (निरंतर अंक : ३०७) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

चहुँओर पवित्र प्रेम की गंगा बहानेवाला पर्व

मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी पढ़ें पृष्ठ ७

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

वर्षों पूर्व पूज्य बापूजी द्वारा किया गया ब्रह्म-संकल्प

''मातृ-पितृ पूजन दिवस में पंचमहाभूत, देवी-देवता, मेरे साधक और मुसलमान, हिन्दू, ईसाई, पारसी - सभी जुड़ जायें ऐसा संकल्प मैं आकाश में फैला रहा हूँ। देवता सुन लें, यक्ष सुन लें, गंधर्व सुन लें, पितर सुन लें कि भारत और विश्व में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' का कार्यक्रम मैं व्यापक करना चाहता हूँ और सभी लोग अपने माता-पिता का सत्कार करें, ऐसा एक अभियान चलाना चाहता हूँ।''

पूज्य बापूजी का यह संकल्प आज विश्व स्तर पर साकार हो चुका है ।

महाशिवरात्रि
१८ फरवरी

सहज में आनंद, शांति और समता प्रकटा दे ऐसा उपवास, व्रत पढ़ें पृष्ठ ३

पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश - यह प्रकृति है । इससे परे जो परमात्मा है उसमें यह जीवात्मा विश्रांति पाये, उस पूजा-विधि की व्यवस्था और वह पूजन विशेषरूप से फले ऐसा दिन ऋषियों ने खोजा और वह दिन है महाशिवरात्रि । - पूज्य बापूजी

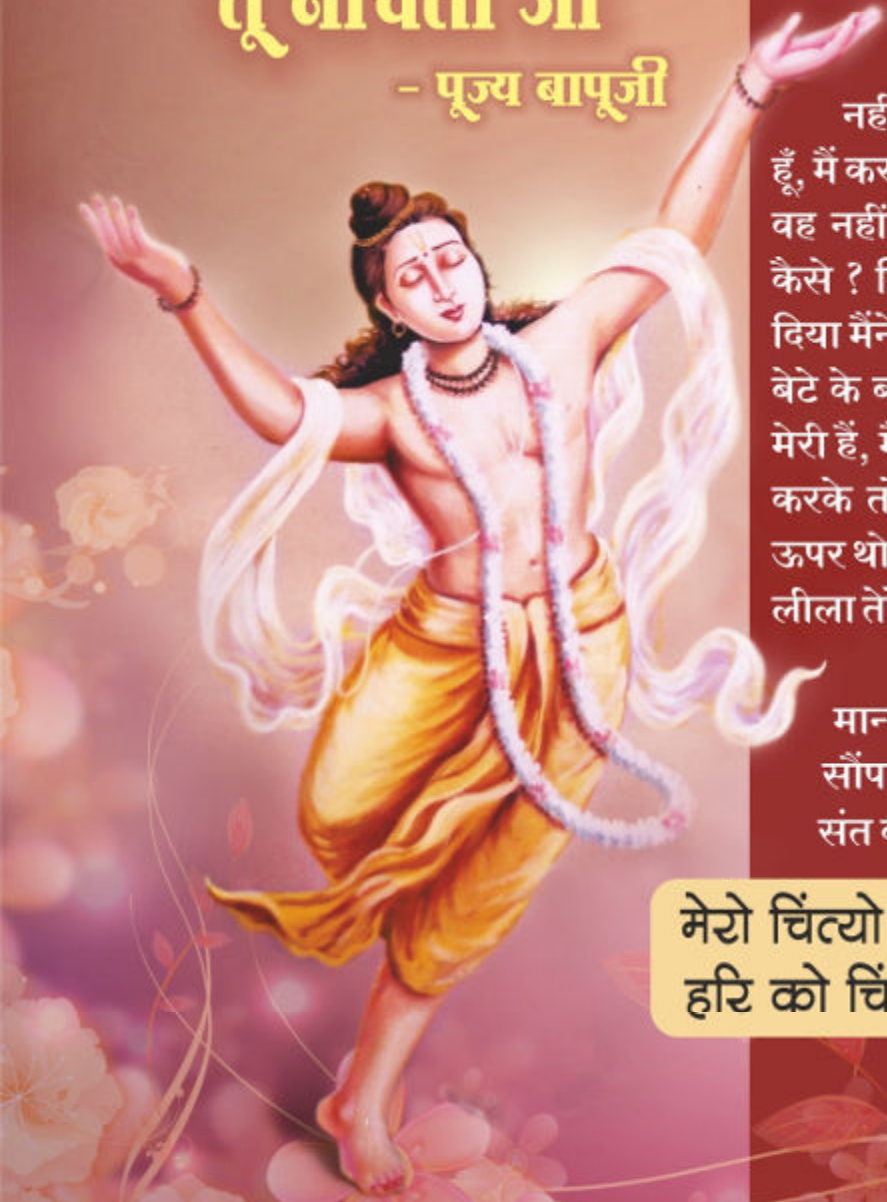
अंत्येष्टि संस्कार क्यों ? १५

बहुगुणकारी लौंग के स्वास्थ्य-लाभ १४

हुई किडनी की भयंकर बीमारी लेकिन गुरुकृपा रही प्रारब्ध पर भारी १६

वह जैसा नाच नचाये, तू नाचता जा

- पूज्य बापूजी



हे मानव ! हे साधक ! 'क्या करूँ - क्या न करूँ' - ये बंडल सिर पर मत उठा। तू उसकी (परमात्मा की) शरण है और यह सहज, स्वाभाविक, स्वतःसिद्ध शरण स्वीकार करके तेरे से वह जैसा नाच नचाये, तू नाचता जा। वह हँसाये तो हँस लिया कर, रुलाये तो रो लिया कर, गवाये तो गा लिया कर, चुप बैठाये तो चुप हो जाया कर। सावधानी रखना कि तेरी तमस वृत्ति उस पर आरोपित न हो जाय, सावधानी रखना तेरे अहं से आक्रांत विचार तुझे धोखा न दे दें। वह जैसा नचाये वैसा नाचेगा (जैसा कराना चाहे वैसा करेगा) तो वह जब चाहेगा प्रकट हो जायेगा, अगर प्रकट नहीं भी होता है तो भी तू नाचता जा, वह तो देखता ही जा रहा है क्योंकि उसीकी सत्ता से तू नाच रहा है। जिसकी सत्ता से तू नाच रहा है उससे तू अनदेखा कैसे हो सकता है ? जब उसकी मौज आयेगी, पर्दा हटा देगा। शायद तेरे अनजानेपन का वह मजा लेना चाहता है, शायद तेरी बेपरवाही देखकर वह प्रकट नहीं होना चाहता है, तेरी गलती से तू 'मैं करता हूँ, मैं करता हूँ' की दीवाल लिये हुए है इसलिए शायद वह नहीं दिखता है। सूक्ष्मता से देख तो तू कर्ता कैसे ? किस कारण से तू बाप ? 'इस बेटे को जन्म दिया मैंने।' तू बेटे का बाप तब कहला सकता है जब बेटे के बजाय तू बछड़ा भी पैदा कर सके। 'बेटियाँ मेरी हैं, मैंने पैदा की हैं' तो तू बछड़ी या चिड़िया पैदा करके तो दिखा दे जरा। तू नाहक कर्तापन अपने ऊपर थोपता जाता है इसलिए वह लीलाधारी अपनी लीला तेरे आगे प्रकट नहीं करते हैं।

तू अपना कर्ता-भोक्तापन, अपनी मान्यताएँ, अपना तुच्छ अहं उसके चरणों में सौंपकर निश्चिंत हो जा।

संत कबीरजी ने ठीक ही कहा है :

मेरो चिंत्यो होत नहिं, हरि को चिंत्यो होय।
हरि को चिंत्यो हरि करे, मैं रहूँ निश्चिंत ।।

महाशिवरात्रि : १८ फरवरी

सहज में आनंद, शांति और समता प्रकटा दे ऐसा उपवास, व्रत

- पूज्य बापूजी

महाशिवरात्रि का एकांतवास और जागरण बड़ा मायने रखता है । महाभारत (उद्योग पर्व : ३७.५५) में आता है :

यद् बलानां बलं श्रेष्ठं तत् प्रज्ञाबलमुच्यते ।

सारे बलों में श्रेष्ठ बल है प्रज्ञा अर्थात् बुद्धि का बल । और बुद्धि में दृढ़ निश्चय होता है तभी मनोबल भी काम करता है । तो 'श्रद्धा, प्रज्ञा, स्मृति, समाधि और उत्साह बढ़ाने के लिए हम शिवजी की पूजा करते हैं' – ऐसा संकल्प करके महाशिवरात्रि को पहले ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय... जल्दी-जल्दी जप कर लिया फिर ॐ... नमः... शिवाय... इस प्रकार लम्बा (प्लुत) उच्चारण करते हुए शांत होते गये । कभी श्वासोच्छ्वास की गिनती की । जितना आप मानसिक जप करेंगे और शांत हो जायेंगे उतना ब्रह्मनाड़ी, शिवनाड़ी (सुषुम्ना) में आपकी स्थिति आसान हो जायेगी ।

अगर आपको वायु की तकलीफ है तो ॐ बं बं बं बं... – इस प्रकार 'बं' बीजमंत्र सवा लाख बार

जिज्ञासुओं की जिज्ञासा, रामकृष्णजी का समाधान

(श्री रामकृष्ण परमहंस जयंती : २१ फरवरी)

एक जिज्ञासु भक्त ने श्री रामकृष्ण परमहंसजी से कहा : ''महाराज ! आप कहते हैं ईश्वर को जानकर संसार करो। क्या उन्हें कोई जान सकता है ?''

रामकृष्णजी ने कहा : ''उन्हें इन्द्रियों द्वारा अथवा इस मन के द्वारा कोई जान नहीं सकता। जिस मन में विषय-वासना नहीं उस शुद्ध मन के द्वारा ही मनुष्य उन्हें जान सकता है।''

भक्त : ''ईश्वर को (ठीक से) कौन जान सकता है ?''

रामकृष्णजी : ''ठीक-ठीक उन्हें कौन जान सकता है ? हमारे लिए जितना जानने की जरूरत है उतना होने ही से हो गया। हमें कुएँभर पानी की क्या जरूरत है ? हमारे लिए तो लोटाभर पानी पर्याप्त है। एक चींटी चीनी के पहाड़ के पास गयी। सब पहाड़ लेकर वह भला क्या करेगी ? उसके खाने के लिए तो दो-एक दाने ही बहुत हैं।''

''हमें जैसा विकार है, उसमें लोटाभर पानी से क्या होता है ? इच्छा होती है ईश्वर को सोलहों आने (पूरी तरह) समझ लें।''

''यह ठीक है परंतु विकार की दवा भी तो है।''

भक्त : ''महाराज ! वह कौन-सी दवा है ?''

श्री रामकृष्णजी : ''साधुओं का संग, ईश्वर का नाम-गुण कीर्तन, उनसे सर्वदा प्रार्थना करना। मैंने कहा था : 'माँ ! मैं ज्ञान नहीं चाहता, यह लो अपना ज्ञान और यह लो अपना अज्ञान; माँ ! मुझे अपने चरणकमलों में केवल शुद्धा (विशुद्ध) भक्ति दो, मैं और कुछ नहीं चाहता।'

मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी

चहुँओर पवित्र प्रेम की गंगा बहानेवाला पर्व

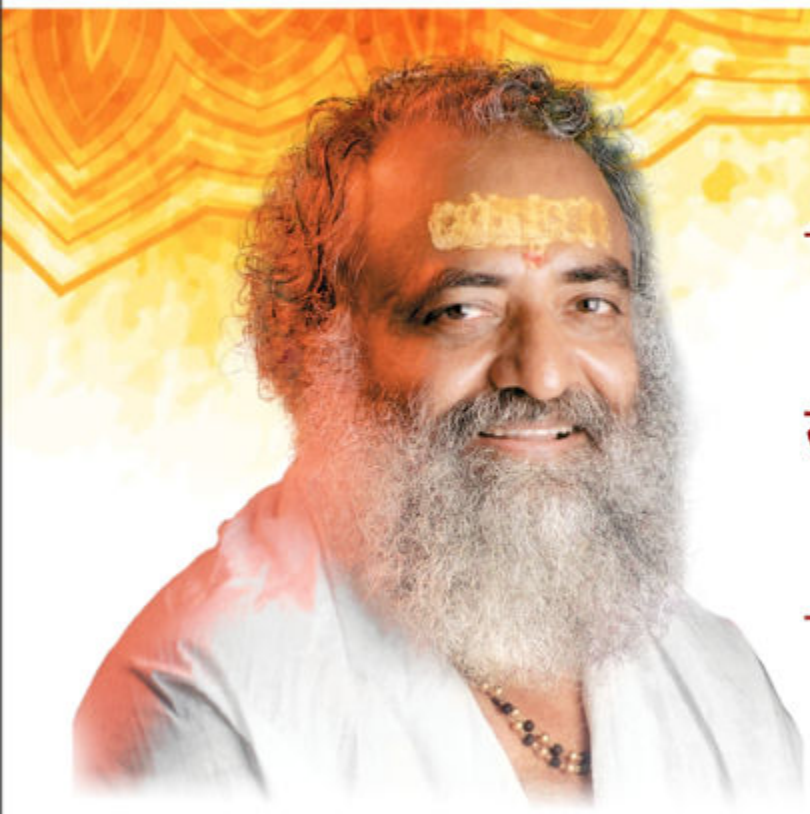
मातृ-पितृ पूजन दिवस

- पूज्य बापूजी

पाश्चात्य गंदे रीति-रिवाजों में विश्व तबाह हो रहा था, 'वेलेंटाइन डे' के बहाने छोरे-छोरियाँ एक-दूसरे को फूल देकर और 'आई लव यू, आई लव यू...' करके एक-दूसरे को आलिंगन करते थे तो रज-वीर्य का नाश होता था, तबाही होती थी। तो मैंने १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनवाना चालू करवा दिया। इससे बहुत लोगों को फायदा होता है। मेरे शिष्य-साधकों ने और समितिवालों ने 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाना चालू किया तो अभी पूरी दुनिया में उसकी सुवास फैली है और बड़ा आनंद आता है। समितिवालों व शिष्य-साधकों को भगवान लम्बा आयुष्य दे, ऊँची सूझबूझ दे।

बच्चे माँ-बाप का आदर करते हैं और माँ-बाप बच्चों को स्नेह करते हैं। माँ-बाप की आँखें नम हो जाती हैं। बच्चों का हृदय गद्गद होता है और माँ-बाप का हृदय भी गद्गद हो जाता है। वहाँ कोई विकार नहीं है। तो लवर-लवरियो ! भ्रम में मत पड़ो। मूर्खो ! आनंद 'आई लव यू...' में नहीं है, आनंद तुम्हारे अंतरात्मा में है।

अब तो हर महीने की १४ तारीख को मातृ-पितृ पूजन का प्रसंग (दृश्य व भजन) संत श्री



सारे व्रतों, तपों और सारी उपलब्धियों की पराकाष्ठा

- पूज्य बापूजी

सभीका सार है आत्मा-परमात्मा । उसमें विश्रांति पाकर मनुष्य-जन्म सफल करें । कई जन्म हो गये, कई मित्र हो गये, कई शत्रु हो गये लेकिन परम मित्र को पाये बिना...

देखें बिनु रघुनाथ पद जिय कै जरनि न जाइ ।।

(श्री रामचरित. अयो.कां. : १८२)

परमात्म-पद में विश्रांति के बिना जीव की दौड़-भाग नहीं जाती। ॐ शांति... ॐ नारायण... ॐ ॐ... अंतरात्मा में आराम पाओ। वही सार है। संसार का ध्यान करते-करते, यात्रा करते-करते तो कई युग बीत गये; जहाँ से यात्रा शुरू होती है और जहाँ यात्रा का अंत होता है वह परमात्म-शांति है, परमात्म-ज्ञान है, परमात्म-प्रेम है... अब तो उसी परमात्मा में जल्दी-से-जल्दी पहुँचो। वह दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं।

समर्थ रामदासजी ने दासबोध में लिखा है : 'जिसे अपना आत्मकल्याण करना हो उसे सदैव अद्वैत ग्रंथों का ही अध्ययन करना चाहिए।'

जिससे सुना जाता है, जिससे देखा जाता है, जिससे जाना जाता है उस प्रकाशस्वरूप परमात्मा का चिंतन हो, उसीमें विश्रांति हो। ॐ शांति... ॐ आनंद... ॐ प्रभुजी... ॐ प्यारेजी... ॐ हरि... ॐ माधुर्य... हरि ॐ...

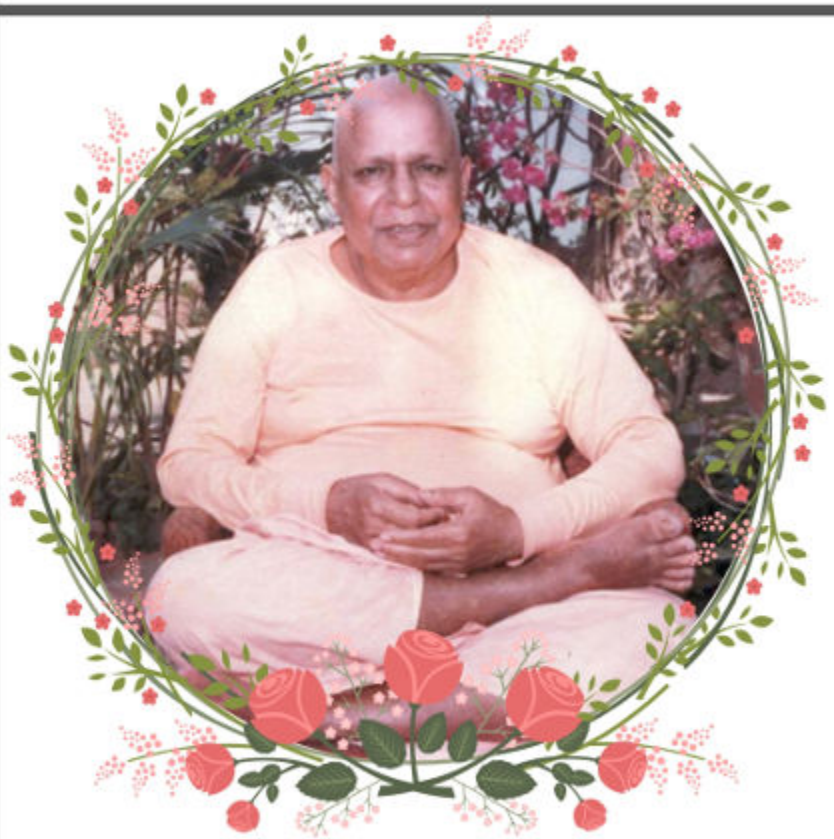
आत्मशांति सर्वोपरि उपलब्धि है, आत्मज्ञान सर्वोपरि ज्ञान है, आत्मसुख सर्वोपरि सुख है। एक क्षण के लिए भी उसमें विश्रांति पायें तो सारे शोक, मोह दूर हो जाते हैं, आपाधापी से जो मिला है वह तुच्छ हो जाता है।

स्नातं तेन सर्व तीर्थं... उसने सारे तीर्थों में नहा लिया, दातं तेन सर्व दानं... उसने सब कुछ दान कर लिया, कृतं तेन सर्व यज्ञं... उसने सारे यज्ञ कर लिये, येन क्षणं मनः ब्रह्मविचारे स्थिरं कृतम्... जिसने क्षणभर के लिए भी मन ब्रह्म-परमात्मा में स्थित किया हो।

एक घड़े में जो आकाश है, करोड़ों-अरबों घड़ों में वही-का-वही आकाश है, ऐसे ही एक अंतःकरण में जो ब्रह्म-परमात्मा है, करोड़ों-अरबों अंतःकरणों में वही-का-वही है।

सब घट मेरा साँईंयाँ, सूनी सेज न कोय।
बलिहारी वा घट की, जा घट परगट होय ।।

मेरा अनुभव तो यह है । तो आप अपने आत्मसुख को, आत्मशांति को, आत्मानंद को



शौक से लगता है शॉक

- स्वामी अखंडानंदजी

हमारे बनारस (वाराणसी) के पास एक गाँव है – 'बाबतपुर'। वहाँ एक बहुत बड़ा – ६-७ फुट का साँप रहता था। जब गायें उधर चरने जाती थीं तब गाय के पाँव में ऐसे लिपट जाता था, गाय के दोनों पाँवों को ऐसे बाँध लेता था कि गाय हिल न सके और गाय के थन में मुँह लगाकर दूध पी लेता था। साँप को दूध पिलाने का शौक गायों को भी इतना जगता था कि अगर चरवाहे उधर न ले जायें तो भागकर उधर साँप को दूध पिलाने चली जाती थीं। जब सपेरा आकर बीन बजाता तब साँप धीरे-धीरे बिल में से निकलता।

एक दिन की बात है। सपेरे ने आकर बीन बजायी। साँप धीरे-धीरे बिल में से निकला। निकलकर सपेरे की पीठ पर हो के उसके गले में दो-तीन लपेटा लगा के सिर पर जा के बैठ गया और मुँह के सामने आ के बीन सुनने लगा। सपेरा बीन बजावे और साँप उसके साथ में नाचे। अब यह हो गया कि जब सपेरा बीन बजाना बंद करेगा तब मारा जायेगा। गाँव के थानेदार बंदूक लेकर आये। उन्होंने साँप के सिर पर निशाना लगाया। गोली लगते ही साँप तो मर गया। लेकिन सपेरा भी मर गया। सपेरा तो मस्त होकर बीन बजा रहा था। उसको मालूम नहीं था कि यह गोली किसको मारी गयी है... साँप को मारी गयी है कि हमको मारी गयी है। गोली की आवाज सुनकर उसकी धड़कन बंद हो गयी। वह भी मर गया। यह सच्ची घटना है।

साँप को बीन सुनने का शौक कहाँ से आया ? पतंगे को दीये पर – रोशनी पर गिरने का शौक कहाँ से आया ? हाथी को छूने का शौक कहाँ से आया ? ये शौक उनके शरीर के साथ पैदा होते हैं। आप देखना कि प्रत्येक मनुष्य कुछ शौक लेकर के पैदा होता है। उसी शौक से उसको 'शॉक' भी लगता है।

पुराणों में इसका वर्णन ऐसे है –

कुरंगमातंगपतंगभृंगमीना हताः
पञ्चभिरेव पञ्च ॥
एकः प्रमादी स कथं न हन्यते यः सेवते
पञ्चभिरेव पञ्च ॥

हिरण को सिर्फ सुनने का शौक है। हाथी को छूने का शौक है। पतंगे को देखने का शौक है। भौंरे को सुगंध लेने और मछली को स्वाद लेने का शौक है। ये बिचारे एक-एक विषय का शौक होने से कैद

बहुगुणकारी

लौंग

के स्वास्थ्य-लाभ

शाहाबी व जाहिदी खजूर पोषक तत्त्वों से भरपूर, सेहत का खजाना

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।

सिनर्जी हॉट व कोल्ड ड्रिंक उत्तम होमियोपैथिक औषधियों का सुंदर समन्वय

✲ यह एक ऐसा प्राकृतिक एनर्जी ड्रिंक है जो आपके पूरे परिवार को दिनभर दे स्फूर्ति व करे स्वास्थ्य-सुरक्षा ✲ चाय की लत छुड़ाने और उसके दुष्प्रभावों से बचने हेतु चाय का एक उत्तम विकल्प ✲ मस्तिष्क की कार्यक्षमता व एकाग्रता बढ़ाये।

संतकृपा गोलियाँ हानिकारक रसायनों से रहित व प्राकृतिक औषधियों से युक्त

तुलसी गोली यह गोली तुलसी और त्रिकटु के मिश्रण से युक्त है। ये औषधियाँ सर्दी, जुकाम, खाँसी आदि कफ-संबंधी रोग एवं भूख की कमी को दूर करने में सहायक हैं।

साथ में पायें जायकेदार एवं विभिन्न लाभों से युक्त पुदीना व संतकृपा चूर्ण गोलियाँ

आँवला कैंडी बच्चों को बाजारू टॉफियों से बचाने हेतु स्वास्थ्यवर्धक उत्तम विकल्प

पुष्कर आश्रम गौशाला से जुड़ी जंगल की शुद्ध भूमि, जो गोधूलि, गौ-खाद, अन्य शुद्ध खाद, अत्यंत शुद्ध जल से सम्पन्न है, उसमें उपजे ताजे आँवलों से तैयार की गयी यह कैंडी स्वास्थ्य एवं साधना में सहायक है। यह स्वादिष्ट, शक्तिप्रद एवं विटामिन 'सी' से भरपूर है।

विटामिन B12 वर्धक टेबलेट Prebiotic

✲ जीवनीय तत्त्वों, अमीनो एसिड्स, खनिजों से भरपूर ✲ विटामिन B12 की कमी से उत्पन्न होनेवाली अनेकों गम्भीर समस्याओं से सुरक्षा देनेवाली ✲ पाचनशक्तिवर्धक ✲ प्रौढ़ावस्था व वार्धक्य में विशेष हितकारी ✲ गुटखा, तम्बाकू आदि की लत छुड़ाने के लिए इसे चूसकर लेना हितकर है।

कोरोना-संक्रमण से सुरक्षा हेतु रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धक औषधियाँ

स्पेशल च्यवनप्राश केसरयुक्त फेफड़ों के लिए बलप्रद

सोना, चाँदी, लौह व ताँबा सिद्ध जल में उबले हुए वीर्यवान आँवलों में ५६ से भी अधिक बहुमूल्य जड़ी-बूटियों के साथ चाँदी, लौह, बंग व अभ्रक भस्म एवं शुद्ध केसर मिलाकर बनाया गया विशेष च्यवनप्राश !

निरापद वटी

यह संक्रमण का नाश कर तद्जन्य बुखार, कफ, खाँसी, कमजोरी आदि लक्षणों से शीघ्र राहत दिलाती है। संक्रमण के प्रभाव से आनेवाली कमजोरी को दूर करने में सहायक है।

योगी आयु तेल

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

संशमनी वटी

रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाकर संक्रामक रोगों से रक्षा करती है। सभी प्रकार के बुखार, खाँसी, सर्दी, बीमारी के बाद की कमजोरी, खून की कमी आदि में लाभदायी 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

बिहार में हुए लोक कल्याण सेतु सम्मेलनों के कुछ दृश्य

RNI No. 66693/97
RNP No.GAMC-1253-A/2021-2023
Issued by SSPO's-AHD
Valid upto 31-12-2023

WPP No. 02/21-23
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2023)
Posting at Dehradun G.P.O. between 18th to 25th of every month.
Publishing on 15th of every month

देश-विदेश में उत्साह एवं श्रद्धा पूर्वक मनाया गया तुलसी पूजन दिवस
निकाली गयीं संकीर्तन यात्राएँ

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, पाँटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक** : रणवीर सिंह चौधरी