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 मार्च २०२३
- वर्ष : २६
- अंक : ९ (निरंतर अंक : ३०९)
- भाषा : हिन्दी
- पृष्ठ संख्या : २०
(आवरण पृष्ठ सहित)

परमारथ के कारणे, साधु धरा शरीर...

सर्वेश्वर, परमेश्वर आप्तकाम (पूर्णकाम, इच्छारहित) होते हुए भी लाखों के हृदयों की पुकार से प्रसन्न होकर उस-उस समय के अनुरूप नर-तन धारण कर लेते हैं तो उन्हें 'अवतार' कहते हैं ।

- पूज्य बापूजी

पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस अर्थात् विश्व सेवा-सत्संग दिवस : ११ अप्रैल

ऐसी सूझबूझ हो तो आप निहाल हो जाओगे

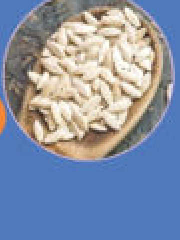
श्री हनुमान जयंती : ६ अप्रैल ८

घाटवाले बाबा की आत्मदृष्टि १८

अजूबा

जोगी ने जब डाली दृष्टि, छूट गयी बैसाखी १३

शीतलता, पुष्टि व बल का खजाना १४



ॐ

तू उसीकी शरण जा !

- पूज्य बापूजी

सुख सपना दुःख बुलबुला,
दोनों हैं मेहमान ।
दोनों बीतन दीजिये,
अपने आत्मा को पहचान ।।

जो भगवान की शरण नहीं जाता वह अभागा संसार की शरण में भटक-भटक के, घुट-घुट के मरता है । भगवान की शरण होने पर मनुष्य सदा के लिए निर्भय, निश्चिंत, निर्द्वन्द्व हो जाता है ।

भगवान कहते हैं : **तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।** तन से, मन से और बुद्धि से जो कुछ करें वह परमेश्वर के निकट आने के लिए करें क्योंकि परमात्मा नित्य है, प्रकृति अनित्य है; परमात्मा सुखस्वरूप है, ज्ञानस्वरूप है, आनंदस्वरूप है और माया दुःखरूप है, अज्ञानस्वरूप है, पीड़ास्वरूप है । अष्टधा प्रकृति परिवर्तनशील है । पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश - ये पाँच भूत और पाँच भूतों से बने हुए शरीर तथा वस्तुएँ सदा एक जैसी नहीं रहतीं, बदलती रहती हैं ।

भगवान कृपा करके यह बताते हैं कि मन, बुद्धि, अहं और पाँच महाभूत - यह अष्टधा प्रकृति मुझसे भिन्न है । ऐसे ही हे जीवात्मा ! तुमसे भी यह अष्टधा प्रकृति भिन्न है । तुम्हारा शरीर बदलता है, मन बदलता है, अहं बदलता है, इन्द्रियाँ बदलती हैं लेकिन उसको जाननेवाले तुम नहीं बदलते ।

मन तू ज्योतिस्वरूप है, अपना मूल पहचान ।

तू इनको जाननेवाला चैतन्य आत्मा है । तू मेरी शरण आ जा ! क्योंकि हे जीवात्मा ! तेरी और मेरी जाति एक ही है । तू अमर है, शरीर मरता है, सुख आकर मर जाता है, दुःख आकर मर जाता है, बीमारी आकर चली जाती है और तंदुरुस्ती के दिन भी चले जाते हैं लेकिन तू कभी नहीं जाता । मौत भी आकर चली जाती है, शरीर मिल-मिलकर बिछुड़ जाते हैं, पति-पत्नी व अन्य रिश्तों-नातों के संयोग हो-होकर मिट जाते हैं लेकिन तू अपने-आपको कभी नहीं छोड़ सकता है । जिसको तू कभी नहीं छोड़ सकता है तू वह अमर आत्मा है । शरीर तेरा नष्ट हो जाता है फिर भी तू अमर है, ऐसे ही यह मेरा संसार नष्ट हो जाता है फिर भी मैं अमर हूँ । तो भैया ! तेरी-मेरी जाति एक ही हुई । **तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।** तो अब आ जा तू मेरे निकट !

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

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

वर्ष : २६ अंक : ९ (निरंतर अंक : ३०९)
प्रकाशन दिनांक : १५ मार्च २०२३ मूल्य : ₹ ४.५०
पृष्ठ संख्या : २६ (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

- अपने जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लो !.................... ४
- तभी आप संतों की महिमा समझ पाओगे – संत तुकारामजी............................५
- सीस दिये सद्‌गुरु मिलें.................................. ६
- श्रद्धा, भक्ति व ध्यान का तात्त्विक विवेचन.............९
- ऐसे लोग इस दुनिया से निकल जायें !................ १०
- ऐसी सूझबूझ हो तो आप निहाल हो जाओगे......... ११
- सब उसीकी सत्ता से हो रहा है........................१२
- जीवन्मुक्त महापुरुषों की विलक्षण सर्वात्मदृष्टि – स्वामी अखंडानंदजी....................१४
- मिलता क्या है इस सुख के पीछे – संत पथिकजी..........................१५
- पूज्य बापूजी के साथ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी........ १६
- जोगी ने जब डाली दृष्टि, छूट गयी बैसाखी.......... १७
- गर्मी-संबंधी व अन्य कई समस्याओं में लाभकारी ककड़ी...........१८
- अंत्येष्टि संस्कार क्यों ?................................२०
- घाटवाले बाबा की आत्मदृष्टि.........................२३

✲ 'अनादि' चैनल टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबलों पर उपलब्ध है।
✲ '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 ✲

अनादि – बात सिर्फ खबर की
रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १०-०० बजे

Asharamji Bapu

सेवाकार्य भी
Asharamji Ashram

Mangalmay Digital

आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स

अपने जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लो !

– पूज्य बापूजी

आप भी अपने जन्म-कर्म ऐसे बना लो

जन्मदिवस उत्सव मनाने का एक सुंदर अवसर है परंतु मेरा या आपका अकेले का जन्मदिवस नहीं होता; धरती पर लगभग सवा दो करोड़ लोगों का रोज जन्मदिवस होता है। तो शरीर का जन्म होना बड़ी बात नहीं है परंतु शरीर के जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लेना यह बहुत बड़ी बात है।

जहाँ में उसने बड़ी बात कर ली,
जिसने अपने-आपसे मुलाकात कर ली।

श्रीकृष्ण ने अपने-आपसे मुलाकात कर रखी थी इसीलिए श्रीकृष्ण के जो भी कर्म हैं वे सब दिव्य माने गये। कर्ताभाव से ऊपर उठे हुए श्रीकृष्ण छछियाभर छाछ पर नाचते हैं परंतु निंदा के पात्र नहीं होते कि 'देखो, इतने बड़े हो के छाछ पर नाच रहे हैं...' क्योंकि नाचना अपने सुख के लिए नहीं है, औरों के सुख के लिए है। रथ चलाना, युद्ध में संधिदूत होकर जाना... यह सब अपने लिए नहीं है, औरों के लिए है।

जिनका अपने आत्मा में विश्रांति पाने का ज्ञान खुल जाता है वे सुखी होने के लिए विषय-विकारों की गुलामी नहीं करते हैं अपितु अपने-आपमें (आत्मा में) गोता मारते हैं और आत्मिक सुख बाँटते रहते हैं। सुख बाँटने के उनके जो भी कर्म हैं वे सब दिव्य हैं। सुख लेना हो तो वासना चाहिए और दूसरों से ठगी करनी पड़ती है, स्वार्थ में ठगी होती है, सुख देने में ठगी क्यों करेंगे ? वासना कहाँ से लायेंगे ?

तो जन्मोत्सव पर आप पत्र, पुष्प, फल... ये सब चीजें देंगे तो हम उतने संतुष्ट होनेवाले नहीं हैं परंतु हमारे गुरुदेव लीलाशाहजी प्रभु का प्रसाद आप ठीक से लें और पचा लें तो हम बिल्कुल संतुष्ट हो जायेंगे।

सीस दिये सदगुरु मिलें...

- पूज्य बापूजी

गुरुमुख व्यक्ति ही समुन्नत हो पाता है।

लगभग ४७५ वर्ष पहले की बात है। करवतसिंह राजपूत मेवाड़ छोड़कर अपनी पत्नी हीरालक्ष्मी के साथ सूरत आया था। शादी के बहुत वर्षों बाद पुत्र का जन्म हुआ था अतः माँ उसे ज्योतिषी के पास ले गयी, निवेदन किया : ''महाराज ! बालक का क्या नाम रखें ?''

ज्योतिषी : ''मा... ध... व...।''

''इसका भविष्य देखिये न !''

''यह बालक एक महात्मा बनेगा।''

माँ हीरालक्ष्मी यह सुनकर खुशी से पागल हो उठी एवं अपने पुत्र को बार-बार चुम्बन करने लगी।

माधव जब ७ वर्ष का हुआ तब उसके पिता का देहांत हो गया। अब तो सारी जवाबदारी माँ हीरालक्ष्मी पर आ गयी। माँ ने माधव को पाठशाला में भर्ती करवाया। घर में माँ उसे रामायण और महाभारत की कथाएँ सुनाती, संतों की बातें बताती। माधव पूरी एकाग्रता से सब बातें सुनता एवं रोज जब शाम को तापी के किनारे घूमने जाता तब उन बातों का मनन करता। तरुण माधव गौर वर्ण एवं गठे हुए शरीर के कारण बड़ा आकर्षक लगता था। रोज की आदत के मुताबिक उस दिन भी माधव शाम को तापी के किनारे घूमने गया था। वहाँ उसकी दृष्टि एक अत्यंत रूपवती युवती पर पड़ी। युवती की दृष्टि भी माधव से मिली। वह

श्रद्धा, भक्ति व ध्यान का तात्त्विक विवेचन

- स्वामी अखंडानंदजी

वेदांत-विधि का कहना है - वेद को भगवान कहते हैं और वेदांत को साक्षात् विद्या अर्थात् ब्रह्माकार वृत्ति । भगवान अधिदैव है तो विद्या अध्यात्म। यह बात बहुत थोड़े लोग जानते हैं। ग्रंथ अधिभूत है। अध्यात्म होने के कारण जैन, बौद्ध, आस्तिक, नास्तिक - सबको वह मान्य होना चाहिए। यह वेदांत-विद्या तो साक्षात् सरस्वती है। वेदांत वेद का शिरोभाग है। उसका कहना है कि श्रद्धा, भक्ति और ध्यान - ये तीनों मुक्ति के साधन हैं। साथ-साथ मुक्ति की इच्छा होनी चाहिए। जैसे - मोटर तो हमारे पास होवे, पेट्रोल और रास्ता भी होवे परंतु वहाँ पहुँचने की इच्छा भी होनी चाहिए न ? इच्छा न हो तो क्या करेगा पेट्रोल और क्या करेगी मोटर, क्या करेगा रास्ता ? पहली बात यह है कि अपने मन में मोक्ष की तीव्र इच्छा होनी चाहिए।

श्रद्धा, भक्ति और ध्यान योग पर थोड़ा और विचार करें। श्रद्धा होती है परोक्ष पर, भक्ति होती है प्रत्यक्ष और ध्यान होता है अपरोक्ष। यहाँ तक कि एक व्यक्ति आपके सामने बैठा है, उसके

ऐसी सूझबूझ हो तो आप निहाल हो जाओगे

- पूज्य बापूजी

श्री हनुमान जयंती : ६ अप्रैल

हनुमानजी सदैव रामजी के चरणों में टकटकी लगाकर अदब से खड़े रहते थे। श्री रामचरितमानस (सुंदरकांड : ३१.३) में रामजी हनुमानजी की प्रशंसा कर रहे हैं :

सुनु कपि तोहि समान उपकारी ।
नहिं कोउ सुर नर मुनि तनुधारी ।।
प्रति उपकार करौं का तोरा ।
सनमुख होइ न सकत मन मोरा ।।

ऐसा कहते हुए ज्यों ही श्रीरामजी ने हनुमानजी की प्रशंसा के पुल बाँधने शुरू किये त्यों ही विवेक के धनी, अहंकार से दूर रहनेवाले, कर्मनिष्ठ, पुरुषार्थ के आचार्य, नम्रता की निधि, अविरत प्रभुसेवा में लगे रहनेवाले हनुमानजी सूखे बाँस की नाईं रामजी के चरणों में गिर पड़े, बोले : ''प्रभु ! पाहिमाम् ! पाहिमाम् !! क्षमा करो, क्षमा करो, दया करो, दया करो ! अगर आप ही मेरी सराहना करने लगोगे तो फिर मैं कहाँ जाऊँगा ?''

लो ! लोग तो सराहना से फूले नहीं समाते हैं और यहाँ तो हनुमानजी की सराहना रामजी स्वयं कर रहे हैं और हनुमानजी सिकुड़ के क्षमा-याचना में तन्मय हो रहे हैं। कैसी सूझबूझ है ! ज्ञानियों में अग्रगण्य हैं हनुमानजी ! भगवान की स्मृति के बिना हनुमानजी को बेचैनी हो जाती है।

कह हनुमंत बिपति प्रभु सोई ।
जब तव सुमिरन भजन न होई ।।

जब तुम भजन-सुमिरन और अंतरात्मा राम की सेवा के लिए समय नहीं निकाल पाते हो, वही समय विपत्तिवाला है।

हनुमानजी बोले : ''थोड़ा-सा अच्छा किया और आप सराहना करने लगे तो मेरा तो अहं का गुब्बारा फूल जायेगा।'' आहा ! लोग तो सराहना से अहं बढ़ाकर घाटे में पड़ते हैं लेकिन हनुमानजी

गर्मी-संबंधी व अन्य कई समस्याओं में लाभकारी

ककड़ी

कोमल (कच्ची, नरम) ककड़ी मधुर, शीतल, पित्तशामक, रुचिकर, तृप्तिकारक, पुष्टिदायक, भोजन पचाने में सहायक तथा प्यास एवं थकान को दूर करनेवाली है। यह हृदय के लिए हितकर एवं पेशाब साफ लानेवाली है। अफरा (gas), हाथ-पैरों, आँखों व पेशाब की जलन, पथरी, पेशाब की रुकावट, उलटी, रक्तपित्त (शरीर के किसी भाग से खून आना) एवं गर्मी-संबंधी अन्य समस्याओं, पौरुष ग्रंथि की वृद्धि (enlargement of prostate) आदि में लाभदायी है।

ग्रीष्म ऋतु (२० अप्रैल से २० जून) और हेमंत ऋतु (२३ अक्टूबर से २१ दिसम्बर) में होनेवाली ककड़ी विशेष रुचिकर, पित्तनाशक और हितकारी है। गेहूँ, मक्का, अरहर, उड़द आदि गरिष्ठ अनाज खाने से होनेवाले अजीर्ण में ककड़ी खाने से लाभ होता है।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार ककड़ी में विटामिन 'ए', 'सी' और 'के' तथा मैग्नेशियम,

मंगलमय सत्साहित्य

इनमें आप पायेंगे : ❊ मन के मायाजाल से कैसे बचें ? ❊ क्या है वास्तविक विवेक ? ❊ कैसे पायें चित्त की समता ? ❊ साँई झूलेलालजी की सम्पूर्ण अवतार-लीला तथा पूज्य बापूजी के सत्प्रेरणा-प्रदायक जीवन की प्रमुख घटनाओं का संकलन ❊ आश्रम द्वारा संचालित विभिन्न सत्प्रवृत्तियों की विस्तृत जानकारी ।

सस्ता साहित्य, श्रेष्ठ साहित्य, पढ़िये-पढ़ाइये अवश्य !

स्वास्थ्य, शक्ति एवं विटामिन B12 वर्धक टॉनिक

संजीवनी रस

❊ प्रकृति के सर्वोत्तम एंटी ऑक्सीडेंट और इम्यूनिटी बूस्टर गोझरण से निर्मित 'संजीवनी रस' एक सुमधुर व सुगंधित पेय है । ❊ १ लीटर संजीवनी रस लगभग ९ मि.ग्रा. सोना और ५ मि.ग्रा. चाँदी प्रदान करता है, जो शरीर के निर्माण, मस्तिष्क के पोषण और याददाश्त तथा बुद्धि बढ़ाने में मदद करते हैं । ❊ इसमें निहित शिलाजीत ह्युमिक एसिड और फुल्विक एसिड का एक उत्तम स्रोत है, जो विषनाशक, एंटी ऑक्सीडेंट और स्फूर्तिदायक गुणों के लिए जाने जाते हैं । ❊ यह B12 सहित 'B ग्रुप' के अन्य विटामिन्स एवं कैल्शियम, सेलेनियम, आयरन एवं पोटैशियम आदि खनिजों का उत्तम स्रोत है । ❊ शरीर में से विषाक्त द्रव्यों को हटाकर शरीर को स्वस्थ रखने एवं बल बढ़ाने में सहायक है । ❊ मोटापा, रक्ताल्पता, यकृत-विकार, पथरी, एड्स आदि अनेक समस्याओं से राहत के साथ यह कैंसर, हार्ट ब्लॉकेज, लकवा आदि गम्भीर रोगों से सुरक्षा में सहायक है ।

शाहाबी 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 ।

दीर्घायु व यौवन प्रदाता, विविध रोगों में लाभदायी

आँवला रस

यह वीर्यवर्धक, त्रिदोषशामक व गर्मीशामक है । इसके सेवन से आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त (hyperacidity), श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, बवासीर आदि पित्तजन्य अनेक विकारों में लाभ होता है ।

पुदीना अर्क

यह पाचक, रुचिकारक, भूखवर्धक, स्फूर्तिदायक व चित्त को प्रसन्न करनेवाला है । पेट के विकारों, जैसे अरुचि, भूख न लगना, अजीर्ण, अफरा, उलटी, दस्त, हैजा एवं कृमि में यह विशेष उपयोगी है । बुखार, खाँसी, सर्दी-जुकाम, मूत्राल्पता तथा श्वास व त्वचा-रोगों में भी लाभदायी है ।

घृतकुमारी रस

(Aloe vera juice) ऑरेंज फ्लेवर में

यह विविध त्वचा-विकारों, पीलिया, नेत्र व स्त्री रोगों, आंतरिक जलन आदि में लाभदायी है । त्रिदोषशामक, जठराग्निवर्धक एवं यकृत (liver) के लिए वरदानरूप है ।

स्मृति व दिमागी शक्ति वर्धक रसायन

शंखपुष्पी सिरप

स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु यह एक दिव्य औषधि है । साथ ही यह मानसिक तनाव, थकावट, सहनशक्ति का अभाव, चिड़चिड़ापन, निद्राल्पता, मन की अशांति, चक्कर आना तथा उच्च रक्तचाप (hypertension) आदि रोगों में भी लाभप्रद 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 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

मातृ-पितृ पूजन दिवस पर
देश-विदेश में फैली पवित्र प्रेम की सुवास

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

अविरत चल रहे हैं गरीबों, जरूरतमंदों में भंडारे

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