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 अप्रैल २०२४ • वर्ष : २७ • अंक : १० (निरंतर अंक : ३२२) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

## विश्व को ऋषियों द्वारा दिया गया उपहार : आयुर्वेद

संबंधित लेख पढ़ें पृष्ठ १४

'ॐ' के जप से बढ़ती है एकाग्रता, मानसिक शांति एवं स्थिरता : शोध

पृष्ठ १०

WHO ने गाया आयुर्वेद का गुणगान

पृष्ठ ७

भगवान धन्वंतरिजी

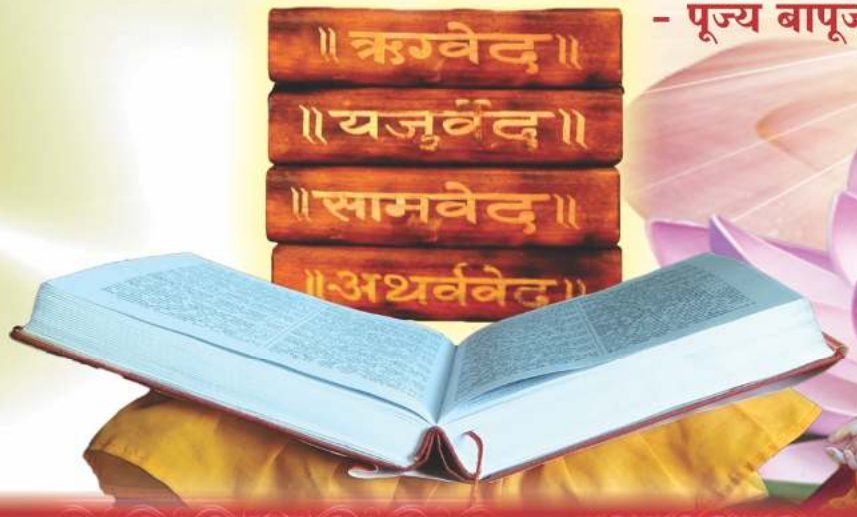
### पूज्य बापूजी की प्रेरणा से सेवाभाव से समाज को उपलब्ध कराये जा रहे आयुर्वेदिक उत्पाद

**पूज्य बापूजी वयोवृद्ध हैं, उनका स्वास्थ्य भी ठीक नहीं है, उन्हें शीघ्र रिहा किया जाना चाहिए क्योंकि वे निर्दोष हैं ।**

- आचार्य श्री कौशिकजी महाराज

# ऐसा ज्ञान केवल सनातन धर्म में ही मिलता है

- पूज्य बापूजी



आपके मन में अथाह शक्ति है क्योंकि आपका मन अथाह परब्रह्म-परमात्मा की चेतना से स्फुरित होता है इसलिए आप कृपा करके मन में बीमारी के, असफलता के अथवा द्वेष के विचार न धरिये। आप समता के, स्वास्थ्य के, सफलता के विचार रखिये, प्रभुप्रेम के विचार रखिये और सर्वेश्वर, आनंदेश्वर परमात्मा के विचार को उभारिये ताकि आपका मन ईश्वरमय, आनंदमय हो जाय।

आत्मा-परमात्मा के एकत्व के विचार रखिये। जो कृष्ण हैं वह हम हैं, जो राम हैं वह हम हैं, जो शिव हैं वह हम हैं, जो जगदम्बा हैं वह हम हैं और जो सारी सृष्टि को उत्पन्न करता है, प्रलय करता है और समाप्त कर देता है वास्तव में हम वही चैतन्य हैं, हम यह देह नहीं हैं। ऐसा दिव्य ज्ञान तो सनातन धर्म में ही हमने सुना है, और जगह यह ज्ञान नहीं मिलेगा।

**अयमात्मा ब्रह्म।** 'यह आत्मा ही सबका अनुभव करनेवाला ब्रह्म है।' (अथर्ववेद, मांडूक्योपनिषद् : मंत्र २)

**तत्त्वमसि।** 'वह (आत्मा) तू है।' (सामवेद, छांदोग्योपनिषद् : अध्याय ६, खंड ८, मंत्र ७)

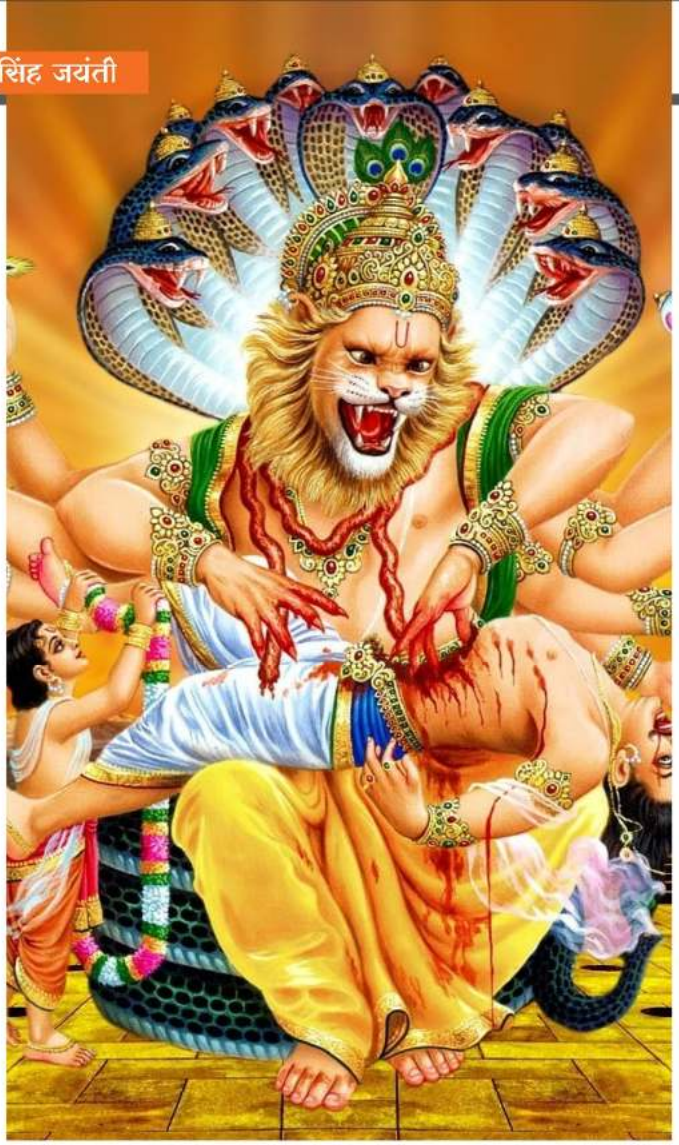
**अहं ब्रह्मास्मि।** 'मैं ब्रह्म हूँ।' (यजुर्वेद, बृहदारण्यकोपनिषद् : अध्याय १, ब्राह्मण ४, मंत्र १०)

**प्रज्ञानं ब्रह्म।** 'यह प्रज्ञान★ ही ब्रह्म है।' (ऋग्वेद, ऐतरेयोपनिषद् : खंड १, अध्याय ३, मंत्र ३)

यह बुद्धि को जो देख रहा है... आपने भला किया तो धन्यवाद देता है और बुरा किया तो लानत देता है, यह प्रज्ञा (बुद्धि) के अंदर जो चैतन्य-साक्षी-ज्ञानस्वरूप है वह आत्मा ब्रह्म है, परमात्मा है। जो तुम्हारे हृदय का साक्षी है वही इसके हृदय का... उसके हृदय का... सभीके हृदय का साक्षी है। चाहे हिन्दू हो, चाहे मुसलमान हो, चाहे ईसाई हो या पारसी हो... अगर भद्दा काम करता है तो लानत बरसानेवाला वह (परमात्मा, अल्लाह, गॉड) एक ही है और बढ़िया काम करता है तो बल, ओज और आनंद देनेवाला वह परमात्मा एक ही है। सिख धर्म ने इसीको कहा : **एक ॐकार सति नामु...** ॐकार एक है, उसका नाम 'सत्' है। ॐकार परमात्मा की स्वाभाविक ध्वनि है। भगवान ने गीता में भी कहा है : **ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म...** 'ॐ' यह एकाक्षर ब्रह्म है।

मनुष्य-जन्म की सबसे बड़ी उपलब्धि यही है कि शरीर में रहते हुए परमात्मा का ध्यान, ज्ञान व विश्रांति पायी जाय। चुप हो जाना बहुत बड़ी साधना है। ॐकार का गुंजन करके शांत होने से अनजाने में आप परमात्ममय हो जाते हैं। ऐसा करने से संसार के झमेले में रहते हुए भी आप ईश्वर में विश्रांति पायेंगे। ईश्वर में विश्रांति सद्भाव, सद्गुण, सत्सामर्थ्य की जननी है।

★ प्रज्ञान अर्थात् ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय की त्रिपुटी से रहित ज्ञान या ज्ञानमात्र आत्मा



# भक्त की भक्ति और भगवान की शक्ति

**जब भोगों का बाहुल्य हो जाता है, जब दुष्टों के जोर-जुल्म बढ़ जाते हैं तब भगवान कहीं से भी, किसी भी रूप में प्रकट होने में समर्थ हैं। भगवान भक्त की रक्षा करने नृसिंह के रूप में प्रकट हुए। हिरण्यकशिपु का वध करके उसे स्वधाम पहुँचाया और प्रह्लाद को राज्य दिया।**

२१ मई को श्री नृसिंह जयंती है। यह पर्व भक्तों के लिए महत्त्वपूर्ण है कारण कि इसे भक्त की भक्ति और भगवान की शक्ति की जीत के रूप में मनाया जाता है। पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में यह बात बड़े ही रसमय ढंग से आयी है :

हिरण्यकशिपु ने अपने पुत्र प्रह्लाद को खूब कष्ट दिया पर प्रह्लाद ने भगवान के प्रति दृढ़ आस्था रखी। हिरण्यकशिपु ने प्रह्लाद की आस्था तोड़ने के लिए लोहे का खम्भा तपवाया और प्रह्लाद को बोला : ''तू बोलता है कि 'मेरा भगवान सर्वत्र है' तो तेरा भगवान क्या इस तपे हुए लोहे के खम्भे में भी है ?''

प्रह्लाद : ''हाँ ! वे तो कण-कण में हैं, सबमें हैं।''

''तो इस खम्भे को आलिंगन कर !'' ज्यों आलिंगन किया त्यों तपा हुआ खम्भा ठंडा हो गया। हिरण्यकशिपु ने क्रोध से लाल हो के प्रह्लाद को उसी खम्भे से बँधवाया। फिर ज्यों वह तलवार ले के प्रहार करने को उद्यत हुआ त्यों भगवान नृसिंहरूप में आवेश अवतार लेकर प्रकट हो गये।

भगवान आवेश में आये कि 'मेरे भक्त को इतना सताता है फिर भी वह शांत है। तू हमको क्या समझता है ? हम जल से, थल से... कहीं से भी प्रकट हो सकते हैं तो खम्भे से भी प्रकट हो सकते हैं।'

नृसिंह अवतार ने हिरण्यकशिपु को अपनी जाँघों पर सुलाया। फिर बोले : ''बोल, ऊपर है कि नीचे ?''

हिरण्यकशिपु बोला : ''न ऊपर न नीचे।''

''तेरे को वरदान मिला था कि 'न ऊपर मरूँ न नीचे मरूँ' तो ले जाँघों पर मर !''

फिर भगवान ने पूछा : ''अंदर है कि बाहर ?''

# ३० से अधिक देशों ने

## आयुर्वेद को पारम्परिक चिकित्सा के रूप में स्वीकारा

**भारत के ऋषि-मुनियों द्वारा प्रदत्त निर्दोष चिकित्सा-पद्धति 'आयुर्वेद' निरोग एवं दीर्घजीवी जीवन के कल्याणकारी सूत्रों को सँजोये हुए है। यही कारण है कि विश्व-स्तर पर इसकी लोकप्रियता दिनोंदिन नये आयामों को छूती जा रही है।**

२०२२ में आयुष मंत्रालय द्वारा यह जानकारी दी गयी कि आयुर्वेद को ३० से अधिक देशों में एक पारम्परिक चिकित्सा-पद्धति के रूप में मान्यता मिल चुकी है। शिक्षा-क्षेत्र में भी लोगों का इसके प्रति रुझान बढ़ता जा रहा है। जाम्बिया, त्रिनिदाद और टोबैगो, अफगानिस्तान, ईरान, नीदरलैंड, ब्राजील आदि कई देशों के विद्यार्थी भारत के प्रतिष्ठित उच्च शिक्षण संस्थानों से आयुर्वेद की शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

देश-दुनिया में कई नामी-गिरामी लोग हैं जो भारत की इस सर्वहितकारी व निरापद चिकित्सा की सराहना करते रहे हैं। हाल ही में विश्व स्वास्थ्य

# दिल्ली एम्स में ॐ

## मंत्र से होगा असाध्य रोगों का उपचार

### ॐ के जप से बढ़ती है एकाग्रता व मानसिक शांति : शोध

**असाध्य रोगों के उपचार में 'ॐ' मंत्र का प्रयोग होगा और मंत्रोच्चारण से मरीज के मस्तिष्क पर पड़नेवाले प्रभाव को अत्याधुनिक मशीनों से नापा जायेगा। दिल्ली एम्स के फिजियोलॉजी विभाग की प्रोफेसर का कहना है कि ''ॐ की ध्वनि इतनी शक्तिशाली है कि यह किसीके भी मन में शांति और एकाग्रता ला सकती है, जिसे आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार करने लगा है।''**

भारतवासियों के लिए गौरव की बात है कि भारत का मंत्र-विज्ञान इतना विलक्षण है कि वह वैज्ञानिकों को उस पर खोजें करने हेतु खूब आकृष्ट कर रहा है। इसका ताजा उदाहरण यह है कि एम्स (AIIMS) अस्पताल, दिल्ली द्वारा वैदिक मंत्रों व ऋचाओं पर वैज्ञानिक शोध किया जायेगा। असाध्य रोगों के उपचार में 'ॐ' मंत्र का प्रयोग होगा और मंत्रोच्चारण से मरीज के मस्तिष्क पर पड़नेवाले प्रभाव को अत्याधुनिक मशीनों से नापा जायेगा। दिल्ली एम्स के फिजियोलॉजी विभाग की प्रोफेसर का कहना है कि ''ॐ की ध्वनि इतनी शक्तिशाली है कि यह किसीके भी मन में शांति

# कुम्भ का आयोजन

## ४ स्थानों में ही क्यों ?

**तो कुम्भ का फल यह है कि हमें अपने आत्म-परमात्मस्वरूप में जगानेवाला सत्संग मिल जाय। जिनको सत्संग नहीं मिलता, सद्वृत्ति जगाने की युक्ति नहीं मिलती, वे बेचारे तीर्थ में आ के भी श्रीहीन हो के, शरीर को भिगोकर चले जाते हैं। मेहनत-मजूरी हो जाती है और थोड़ा फल मिलता है पुण्य का।**

प्रयागराज, हरिद्वार, नाशिक और उज्जैन में १२-१२ वर्षों के अंतर से होनेवाले कुम्भ पर्व में समस्त भारतवर्ष के एवं विदेशों से भी श्रद्धालु कुम्भ-स्नान तथा सच्चे संतों-महापुरुषों के दर्शन के लिए उमड़ पड़ते हैं। १२ वर्ष में आनेवाले पर्व को कुम्भ और ६ वर्ष में आनेवाले पर्व को अर्धकुम्भ के नाम से जाना जाता है।

कुम्भ का शास्त्रीय आधार क्या है और इसका पूरा लाभ कैसे पायें ? इस बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : ''पौराणिक गाथानुसार समुद्र-मंथन के अंत में भगवान धन्वंतरि अमृत का कलश हाथों में लिये बाहर आये। देवता चिंतित होने लगे कि यदि राक्षस अमृतपान कर लेंगे तो वे सदैव देवताओं को कष्ट देते रहेंगे। देवताओं ने इन्द्रपुत्र जयंत को संकेत किया और वह अमृत-कुम्भ लेकर गगन में उड़ चला।

राक्षसों ने जयंत का पीछा किया और देव-दानवों का भयंकर संग्राम छिड़ गया। कहते हैं कि यह संग्राम देवताओं के १२ दिन अर्थात् मनुष्यों के १२ वर्षों तक चला था। इन १२ वर्षों के भीषण संग्राम में जयंत ४ स्थानों पर दानवों की पकड़ में आ गया था। आपसी संघर्ष और छीना-झपटी में अमृत की कुछ बूँदें इन्हीं स्थानों पर छलक पड़ी थीं। वे स्थान हैं मृत्युलोक में भारतवर्ष के प्रयागराज, हरिद्वार, नाशिक और उज्जैन।

अमृत-कलश के संरक्षण में सूर्य,

## विषय-विकारों में फँसानेवाली

# ताड़कारूपी मति को कैसे हटायें ?

**विषय-विकारों में फँसानेवाली तुम्हारी जो मति है उसको नियम और संयम का बाण मारो। एक नियम का बाण और दूसरा संयम, व्रत का बाण। यह तुम्हें नचानेवाली ताड़का या पूतना बहुत नचा चुकी, अब श्रीराम और श्रीकृष्ण का सामर्थ्य उभार के ऐसी मति को हटाकर विश्रांतिवाली मति को उपजाओ ताकि शाश्वत शांति मिले...**

ayurveda

## विश्व-स्तर पर बढ़ रही रोगियों की संख्या

## रोगग्रस्त समाज को निरोग जीवन देनेवाली संजीवनी :

# आयुर्वेद

हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा खोजी गयी एवं संत-महापुरुषों द्वारा संवर्धित आयुर्वेदिक प्रणाली इसका सहज, निरापद मार्ग प्रस्तुत करती है। यह न केवल शारीरिक व्याधियों व मानसिक रोगों से सुरक्षित करती है...

शरीर में इकट्ठे हुए विजातीय द्रव्यों को पंचकर्म आदि द्वारा बाहर निकालना 'शोधन चिकित्सा' के अंतर्गत आता है। यह चिकित्सा वात, पित्त, कफ को संतुलित करने में सहायक है।

रसायन चिकित्सा ऋषि-मुनियों द्वारा दिया गया ऐसा उपहार है जो चिरयौवन-प्रदायक है तथा सप्तधातुओं का पोषण करके ओज, तेज, बल, वीर्य की वृद्धि में सहायक है।

# सप्तधान्य उबटन

यह पापनाशिनी ऊर्जा प्रदायक है । आर्थिक व बौद्धिक दरिद्रता-नाशक वैदिक शास्त्र का दिव्य उपहार है । यह पुण्य, लक्ष्मी, स्वास्थ्य व दीर्घायुष्य प्रदायक भी है ।

# पुनर्नवा अर्क

पुनर्नवा अर्क शरीर के कोशों को नया जीवन प्रदान करनेवाली श्रेष्ठ रसायन-औषधि है । यह गुर्दों (kidneys) व यकृत (liver) के समस्त रोग, पेट के रोग, सूजन, रक्ताल्पता, पीलिया, आमवात, संधिवात, बवासीर, भगंदर, दमा, खाँसी, गुर्दों व पित्ताशय की पथरी, मधुमेह (diabetes), स्त्रीरोग, त्वचा-विकार, हृदयरोग व नेत्र-विकारों में बहुत लाभदायी है ।

रोगी-निरोगी सभीके लिए शक्ति, स्फूर्ति, दीर्घायु प्रदायक

# रसायन चूर्ण

यह शक्ति, स्फूर्ति, ताजगी तथा दीर्घ जीवन देनेवाला है । पुराना बुखार, वीर्यदोष, मूत्रसंबंधी रोग, स्वप्नदोष आदि में लाभदायी है । यह बढ़ती उम्र के साथ आनेवाली कमजोरी एवं रोगों से रक्षा करता है । रोगी-निरोगी सभी इसे ले सकते हैं । निरोगता व दीर्घ आयुष्य हेतु ४० वर्ष की उम्र के बाद इसका सेवन विशेषरूप से करना चाहिए ।

रक्त शुद्धिकर, पित्तशामक

# नीम अर्क

यह दाद, खाज, खुजली, कील, मुँहासे तथा पुराने त्वचा-विकारों में अत्यंत लाभदायी है । यह उत्तम कृमिनाशक एवं दाह व पित्त शामक है तथा बालों को झड़ने से रोकता है । पीलिया, रक्ताल्पता, रक्तपित्त, अम्लपित्त (hyperacidity), उलटी, प्रमेह, विसर्प (herpes), रक्तप्रदर, गर्भाशय शोथ, खूनी बवासीर तथा यकृत (liver) व आँखों के रोगों में लाभदायक है ।

# घृतकुमारी स्वरस

## (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 ।

# लीवर टॉनिक

सिरप व टेबलेट

सभी प्रकार के यकृत-विकार (liver disorders), खून की कमी, पीलिया, रक्त-विकार, कमजोरी, भूख न लगना, अरुचि, कब्ज, पेटदर्द तथा गैस में अत्यधिक लाभप्रद है ।

# गर्मी से राहत दिलानेवाले स्वास्थ्यवर्धक शरबत

हर घूँट में मधुरता व शक्ति का एहसास

**गुलाब शरबत :** सुमधुर, जायकेदार, शारीरिक व मानसिक थकावट को मिटानेवाला । **पलाश शरबत :** जलन, प्यास आदि में लाभदायक, गर्मी सहने की शक्ति बढ़ानेवाला । **ब्राह्मी शरबत :** स्मरणशक्तिवर्धक, दिमाग को शांत व ठंडा रखने में सहायक ।

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

## देश के कोने-कोने से उठ रही निर्दोष पूज्य बापूजी को न्याय देने की माँग

# ससम्मान रिहाई की माँग को लेकर सौंपे जा रहे ज्ञापन

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

गोपाल शेट्टी, सांसद, उत्तर मुंबई

कँवरलाल मीणा, विधायक, अंता, जि. बारां (राज.)

सूरत

जम्मू

सतना (म.प्र.)

दुर्ग (छ.ग.)

वलसाड (गुज.)

बाड़मेर (राज.)

अम्बिकापुर (छ.ग.)

जबलपुर (म.प्र.)

कपूरथला (पंजाब)

बेमेतरा (छ.ग.)

करनाल (हरि.)

राजकोट

राजनांदगाँव (छ.ग.)

पाली (राज.)

दमोह (म.प्र.)

नागपुर (महा.)

गोरखपुर (उ.प्र.)

वडोदरा (गुज.)

लुधियाना (पंजाब)

सम्भाजीनगर (महा.)

सहारनपुर (उ.प्र.)

प्रयागराज (उ.प्र.)

अहमदाबाद

जामनगर (गुज.)

सागर (म.प्र.)

नाशिक

नांदेड़ (महा.)

कटनी (म.प्र.)

सोलापुर (महा.)

विदिशा (म.प्र.)

पुणे (महा.)

रायबरेली (उ.प्र.)

अमरावती (महा.)

इंदौर

## रैलियाँ

सातारा (महा.)

राजकोट

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/seva देखें या स्कैन करें :

फोटो हेतु

विडियो हेतु

आश्रम के मासिक प्रकाशन की सदस्यता हेतु स्कैन करें :

लोक कल्याण सेतु

ऋषि प्रसाद

ऋषि दर्शन

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