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 जुलाई २०२४ • वर्ष : २८ • अंक : ०१ (निरंतर अंक : ३२५)
• भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

## श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
## २६ अगस्त

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

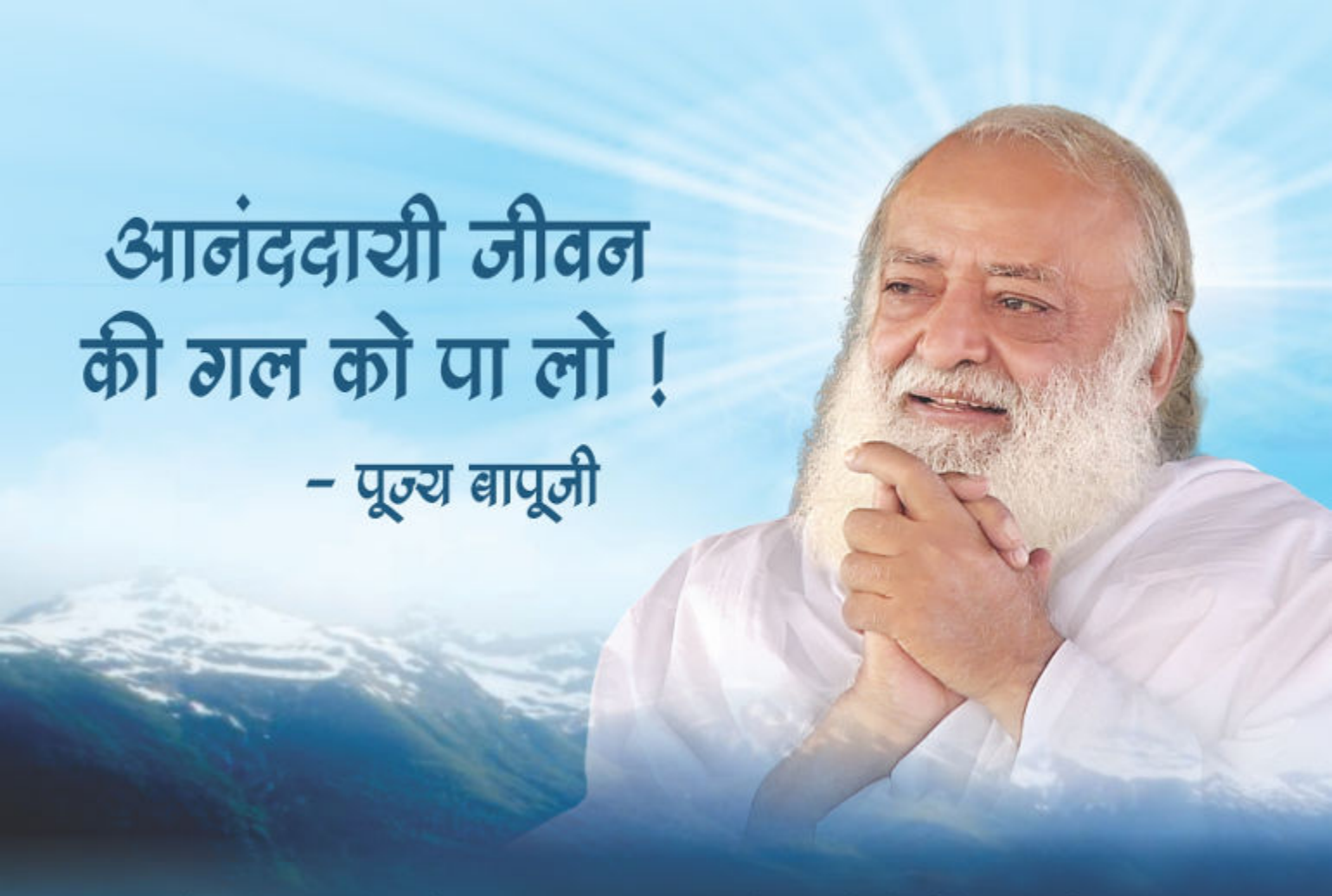
**जो प्रेम, आनंद, उत्साह, हिम्मत, साहस और सात्त्विक रस छलकाता आये ऐसे अवतार के अवतरण का नाम है कृष्णावतार ।**

विदेशों में भी जम रही आयुर्वेद की पैठ... १४

जीवन की सबसे बड़ी भूल और सबसे बड़ा दुःख १०

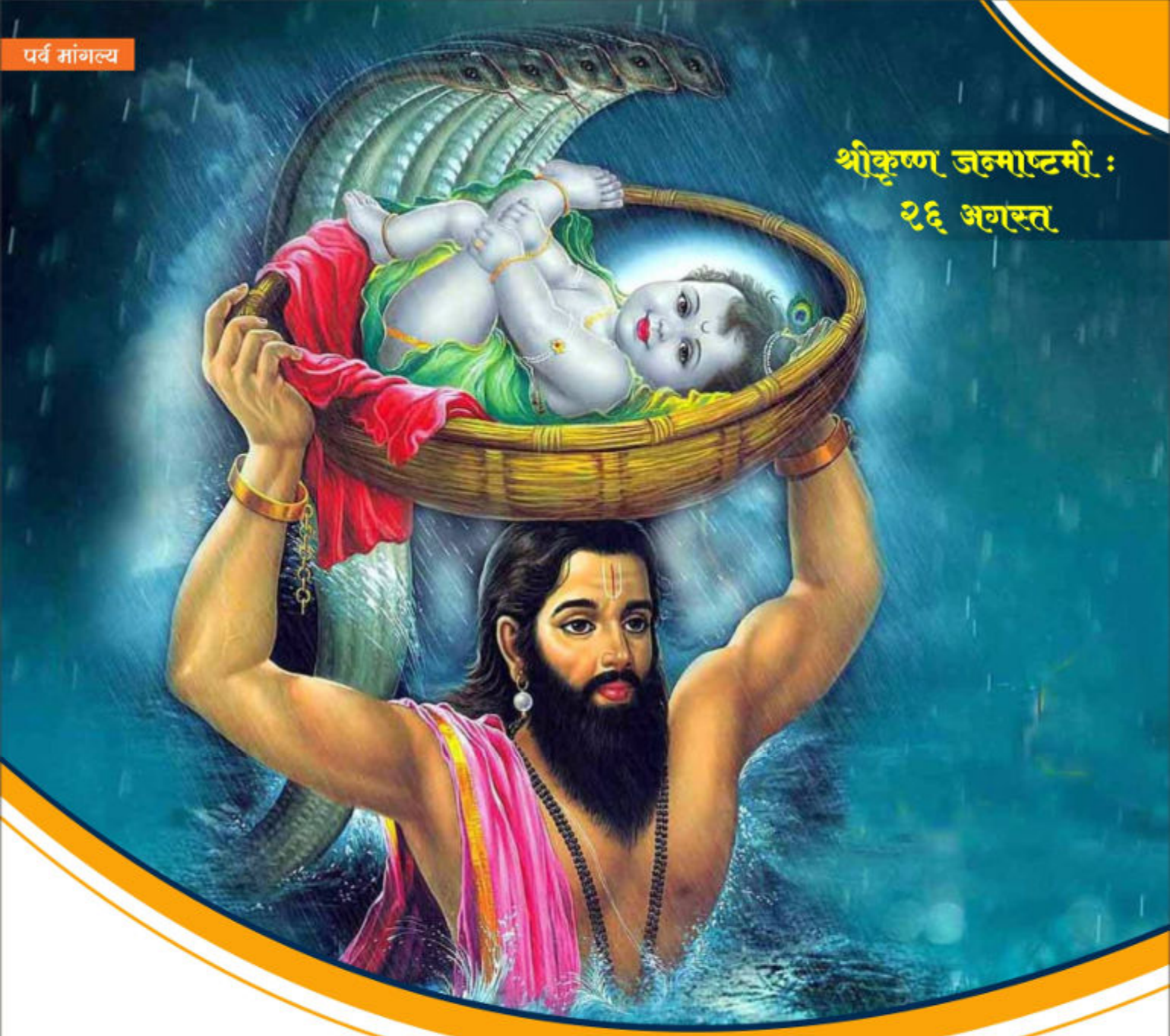
# आनंददायी जीवन की गल को पा लो !

## - पूज्य बापूजी



तुम ईश्वर की अमर संतान हो, तुम शाश्वत अमर आत्मा हो। यह तो पंचभौतिक शरीर है, कभी ठीक कभी बेठीक... पर तुम आनंदस्वरूप हो, तुम भगवान के अमृतपुत्र हो लाला-लालियाँ, भाई-बहनो !

तो मेरी एक बात मान लो। रात को सोते समय भगवान को कहो कि 'मैं तुम्हारा हूँ, तुम्हारी गोद में आ रहा हूँ। मैं आपको नहीं जानता हूँ लेकिन आपका हूँ। आप नहीं भी मानो तो भी आपका हूँ महाराज !' ऐसा करके भगवान के साथ एकता करके फिर भगवान का सुमिरन करते-करते सो जाओ। फिर सुबह उठो तो कहो कि 'सुबह जगानेवाले तुम ही हो, खर्राटे तो लेता है शरीर किंतु निद्रा पूर्ण होने पर हे चैतन्यस्वरूप ! जागृति की सत्ता भी तुम हो, चेतना भी तुम हो, मैं तुम्हारा हूँ न महाराज ! आज दिन में जो काम करूँ उसमें तुम्हारी स्मृति दे दो जरा। काम करने के पहले स्मृति आये कि जो भी हो रहा है सब तुम्हारी सत्ता से होता है, काम करने के बाद भी समझूँ कि यह तुम्हारी सत्ता से हुआ। तो मैं कर्ता-भोक्तापने की झंझट से छूट जाऊँगा महाराज ! यह चाबी मिली है मेरे को सत्संग से, लीलाशाह प्रभु की लीलाओं से। हे भगवान ! मैं तुम्हारा हूँ न ?' जो कुछ भी करो, भगवान से थोड़ा अपनत्व करके करो। भोजन करो तो 'लो बाबा ! खा लो।' मुँह तो अपना खोलना और बाबाजी को खिला दो तो हो जायेगा काम। कभी-कभी अनुभव हो जायेगा कि बाबाजी को खिलाया... क्या समझे तुम ? दूर बैठे हो परंतु हृदय से दूर नहीं हो लालियो-बहनो-बेटियो ! भाई लोग ! आप सब दूर नहीं हो। आपके मन में जो श्रद्धा, भक्ति है न, उसके आगे मीलों की दूरी कुछ नहीं है। सूरज और चंदा की दूरी भी कुछ नहीं है। वसिष्ठ महाराज के लिए, आद्य शंकराचार्यजी के लिए, मेरे लीलाशाहजी प्रभु के लिए बाहर की कोई दूरी नहीं है, मेरे लिए भी कोई दूरी नहीं है। हरि के साथ बातें करते-करते हम हरिमय हो जाते हैं, सच बात तो यह है। अब बाहर की दुनिया की बातें न पूछो। जो भी स्वास्थ्यप्रद आहार मिल जाय खा लिया, जहाँ नींद आये पड़ गये। हम भले और हमारे आनंदस्वरूप ईश्वर भले। हम तो चाहते हैं कि तुम भी ऐसे पागल बन जाओ। अब हम तो पागल हो गये। गल को, बात को पा लिया कि कैसा है आनंददायी जीवन, कैसा है ईश्वरप्राप्तिवाला जीवन ! पा... गल - आप भी पागल हो जाओ।



श्रीकृष्ण जन्माष्टमी :
२६ अगस्त

सुख-शांति और आनंद-माधुर्य छलकानेवाला

# श्रीकृष्णावतार

- पूज्य बापूजी

## मानवमात्र के लिए सुखदायी अवतार

अंतर्यामी अवतार, प्रेरणा अवतार, आवेश अवतार, प्रवेश अवतार... इन अवतारों के साथ-साथ एक ऐसे अवतार की भी मनुष्य-जात को जरूरत पड़ी जो प्रेम, आनंद, उत्साह, हिम्मत, साहस और सात्त्विक रस छलकाता आये । ऐसे अवतार के अवतरण का नाम है कृष्णावतार।

विदेशी शोधकर्ताओं व स्वास्थ्य-विशेषज्ञों ने चेताया

# पाश्चात्य पद्धति से जन्मदिन मनाना स्वास्थ्य के लिए घातक

आज हम देखते हैं कि पाश्चात्य कल्चर के अंधानुकरण के चलते देश-दुनिया में लोग अपने व अपने परिजनों के जन्मदिवस के निमित्त केक पर मोमबत्तियाँ जलाते हैं और उन्हें बुझाकर उत्सव मनाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जिन पाश्चात्य देशों से यह कुरीति विश्वभर में फैली है उन्हींके शोधकर्ता इस बात का खुलासा कर रहे हैं कि इस प्रकार जन्मदिन मनाना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत हानिकारक है।

हाल ही में अमेरिका के प्रसिद्ध अखबार 'न्यूयॉर्क पोस्ट' में क्लेम्सन विश्वविद्यालय (यू.एस.ए.) द्वारा हुआ एक शोध प्रकाशित किया गया, जिसके अनुसार 'केक पर जलायी गयीं मोमबत्तियों को मुँह से फूँक मारकर बुझाने से केक के ऊपरी भाग पर जीवाणुओं की १४००% वृद्धि होती है।'

शोधकर्ताओं व स्वास्थ्य-विशेषज्ञों ने चेताया कि 'श्वासोच्छ्वास के दौरान तथा छींकने, खाँसने व बोलने पर रोगकारक जीवाणु युक्त तरल कण (droplets) वातावरण में फैलते हैं परंतु जब व्यक्ति मोमबत्ती को मुँह से फूँक मारकर बुझाता है तो ये तरल कण ज्यादा दूरी तक फैलते हैं।' कुछ ऐसे जीवाणु होते हैं जो सामान्यरूप से नाक में अथवा मुँह में रहते हैं तो वे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं होते पर जब केक के माध्यम से रक्त, फेफड़ों आदि में प्रवेश करते हैं तो वे भोजन

# सब ईश्वर का लीला-विलास है

- पूज्य बापूजी

चित्त की जो छोटी स्थिति है उसमें बाहर की उपलब्धि अथवा बाहर की हानि और लाभ महत्त्व रखते हैं लेकिन चित्त की ऊँची स्थिति में बाहर के हानि-लाभ कोई कीमत नहीं रखते हैं। बाहर की दुनिया की वाहवाही अथवा निंदा, उपलब्धि या अनुपलब्धि कोई कीमत नहीं रखती। जैसे दरिया के किनारे अनजान व्यक्ति खड़ा है, देखता है एक तरंग उठी, दूसरी उठी... कोई मैली है, कोई बड़ी है, कोई छोटी है। कहीं मिट्टीला तट है तो तरंगें मैली दिखती हैं, पत्थरों के तट पर तरंगें कुछ स्वच्छ दिखती हैं। उछलती-कूदती, शोर मचाती इन तरंगों की गहराई में शांत उदधि है यह उस बेचारे को पता ही नहीं है। ऐसे ही हमारी अंतःकरण की ओछी स्थिति में यह मेरा है, यह तेरा है, यह विकारी है, यह अच्छा है, पापी है, पुण्यात्मा है - यह सब दौड़-धूप होती है किंतु गहराई में देखो तो कुछ नहीं।

**एक नूर ते सब जग उपजा,**
**कौन भले कौन मंदे।**

संत तुलसीदासजी महाराज यात्रा कर रहे थे। जहाँ से प्रभु श्रीरामजी ने वनवास की यात्रा की वहाँ से उन्होंने थोड़ी यात्रा की। यात्रा करते-करते ऐसे जंगल में पहुँचे जहाँ घाटी की पगडंडी के पास एक विलासी व्यक्ति वेश्या के साथ भोग-विलास कर रहा था। उन्होंने सोचा कि 'अब वापस मुड़ूँगा तो भी उसको संकोच होगा और वहाँ जाऊँगा तो भी संकोच होगा। मेरे जाने से, बोलने से यह बदलेगा नहीं। अब मैं क्या करूँ ?'

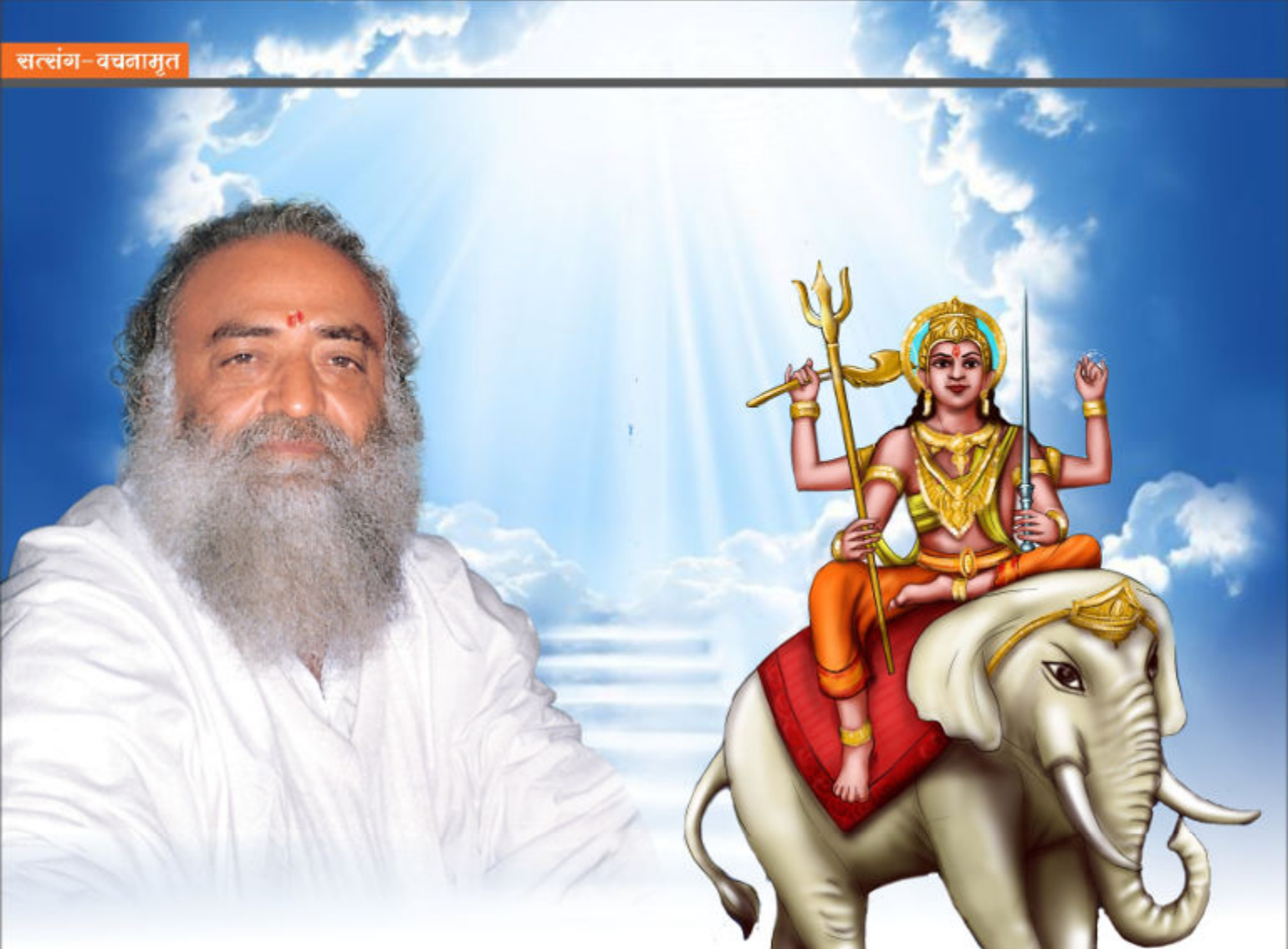
संत तुलसीदासजी ने आँखें बंद कर लीं। लीला करने लगे, डंडा ठोकने लग गये। ''ऐ भाई ! मुझ अंधे को कोई रास्ता दिखानेवाला है ? है कोई मुझ अंधे को रास्ता दिखानेवाला ?''

उस विलासी व्यक्ति ने देखा तो कहा : ''ऐ बाबा ! ऐ सूरदास ! सीधे-सीधे चले जाओ। बस यही है इस घाटी से निकलने का रास्ता।''

तुलसीदासजी लकड़ी ठोकते-ठोकते जंगल की सँकरी घाटी से निकल गये। बाहर आये तो देखा कि सियारामजी सामने ! बोले : ''प्रभु ! प्रभु ! आप यहाँ कैसे ?''

भगवान ने कहा : ''सज्जनों में तो सब कोई मुझे देखता है लेकिन दुर्जन की गहराई में भी जो मुझे देखता है उसको देखने के लिए मैं बिना बुलाये आ जाता हूँ।''

अब समाज का सामाजिक दोष कहो या



## कैसे बना एक ग्वाला

# देवताओं का राजा ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

एक ब्रह्मवेत्ता महापुरुष को हर पूर्णिमा के दिन कुछ श्रद्धालु भक्तजन तिलक करके हार पहनाते थे। एक ग्वाला इस दृश्य को कई बार देख चुका था।

एक बार उसके भी मन में हुआ कि 'चलो, बाबाजी को तिलक करके हार पहना दें।' उसकी जेब में टका[1] पड़ा हुआ था। उस टके से उसने एक हार खरीदा और बाबाजी को तिलक करके हार चढ़ा दिया। उस ग्वाले को तो पता भी नहीं था कि महात्मा का अर्थ क्या है।

समय पाकर उस ग्वाले की मृत्यु हो गयी। यमपुरी में जब उसका हिसाब-किताब पूछा गया तब चित्रगुप्त ने कहा : ''यह भोला आदमी था। इसने कोई पाप भी नहीं किया और पुण्य भी नहीं किया।''

यमराज : ''फिर भी देखो, कुछ तो होगा।''

चित्रगुप्त : ''इसने अपने जीवन में केवल २ पैसे का पुण्य किया है। किन्हीं संत-महापुरुष को तिलक करके हार चढ़ाया था। किंतु उनको भी संत मानकर नहीं वरन् लोगों की देखादेखी हार चढ़ाया

## विदेशों में भी जम रही

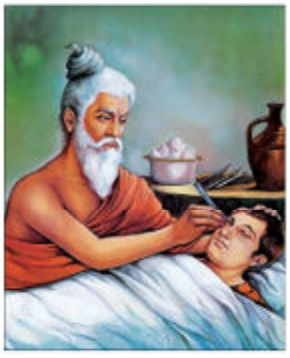
# आयुर्वेद की पैठ

### नामी-गिरामी हस्तियाँ कर रहीं गुणगान

**विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व की ८०% जनसंख्या पारम्परिक चिकित्सा का उपयोग कर रही है।**

प्राकृतिक रीति द्वारा सहज एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति कराने के उद्देश्य से ऋषि-मुनियों द्वारा विश्वमानव को उपहाररूप में दी गयी भारत की निरापद आयुर्वेदिक चिकित्सा विश्व-स्तर पर लोकप्रिय होती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) के अनुसार विश्व की ८०% जनसंख्या पारम्परिक चिकित्सा का उपयोग कर रही है।

हमारी आयुर्वेदिक चिकित्सा अब विदेशों में भी अपनी पैठ जमाती जा रही है। विदेशों के कई नामी-गिरामी लोगों ने आयुर्वेदिक चिकित्सा का लाभ लेकर चमत्कारिक स्वास्थ्य-लाभ पाया और अब वे आयुर्वेद की महिमा मुक्तकंठ से गा रहे हैं। कुछ हस्तियों के जीवन-अनुभव :



# धनिया

## के स्वास्थ्य-लाभ

धनिया घर-घर में उपयोग में आनेवाला महत्त्वपूर्ण मसाला है। हरे धनिये का उपयोग खाद्य पदार्थों को सुगंधित, स्वादिष्ट बनाने के लिए तथा सूखे धनिये (धनिये के बीज) को मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है।

धनिया स्निग्ध, रुचिकर, पचने में हलका, भूख बढ़ानेवाला, पाचक, वात, पित्त व कफ शामक है। यह मूत्र को लानेवाला, प्यास को कम करनेवाला, जलन, बुखार, दमा, खाँसी, कृमिरोग तथा बवासीर आदि में लाभकारी है।

उलटी, जी मिचलाना व दुर्बलता में यह उत्तम पथ्य है तथा मस्तिष्क के लिए बलकारक व आँखों के लिए लाभदायी है। यह मुख की दुर्गंध को दूर करके सुगंध निर्माण करता है।

हरा धनिया मन को आह्लाद-प्रसन्नता देनेवाला है तथा सूखा धनिया हृदय के लिए हितकारी है। हरे धनिये में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होता है। इसका उपयोग विविध प्रकार के व्यंजन जैसे - सलाद, चटनी, सब्जी, रोटी बनाने में करना हितावह है।

# जिन्हें दूध न पचता हो...

- पूज्य बापूजी

बचपन में कफ की शिकायत रहती है, युवावस्था में पित्त की और बड़ी उम्र में वायु की शिकायत रहती है। बड़ी उम्र में खाना कम पचता है, वायु की तकलीफ होती है, दूध पचता नहीं, वायु करता है। दूध को पचने लायक बनाना हो तो उसमें ३ काली मिर्च व पानी थोड़ा ज्यादा डाल के उबलने रख दो। इतना उबालो कि पानी जल जाय, दूध कम न हो। समझो ३०० मि.ली. दूध में १५० मि.ली. पानी मिलाया तो ३२५ मि.ली. जितना रह जाय तब तक उबालो। इससे वह सुपाच्य हो जायेगा। जिन्हें दूध से वायु की तकलीफ होती है उनके लिए यह सुंदर उपाय है।

भैंस का दूध कफ व वायु करता है और पचने में भारी भी होता है तो देशी गाय का दूध पियें और उसमें भी काली गाय का दूध वायुनाशक है और सुपाच्य है। उसमें २-३ काली मिर्च डालकर उबाला, फिर पिया तो एकदम पच जाता है। दूध के साथ उबली काली मिर्च खानी जरूरी नहीं है।

# सिनर्जी हॉट व कोल्ड ड्रिंक

**उत्तम होमियोपैथिक औषधियों का सुंदर समन्वय**

✲ एक ऐसा प्राकृतिक एनर्जी ड्रिंक, 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 ।

# मुनक्का व काली द्राक्ष

ये वीर्यवर्धक, तृप्तिकारक, वायु को सरलता से निकालनेवाले, पित्तशामक, हृदय के लिए हितकारक, थकान दूर करनेवाले, रक्तवर्धक तथा रक्त व मल शोधक हैं । रक्तपित्त, रक्तप्रदर आदि अनेक रोगों में ये लाभदायी हैं ।

**श्रेष्ठ बल्य रसायन**

# अश्वगंधा चूर्ण व टेबलेट

ये सप्तधातु, विशेषकर मांस व वीर्य वर्धक एवं बल व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन हैं । ये स्नायुओं व मांसपेशियों को ताकत देते हैं, वात-शमन व कदवृद्धि करते हैं । धातु की कमजोरी, शारीरिक दुर्बलता आदि के लिए ये रामबाण औषधि हैं ।

# होमियो कफ केअर

**कफ सिरप**

यह सूखी व कफवाली खाँसी, श्वास लेने में तकलीफ के साथ हर प्रकार की श्वसन-संबंधी समस्याओं में लाभकारी है ।

# हरड़ रसायन गोली

यह अपचित भोजन को पचानेवाला त्रिदोषशामक उत्तम रसायन योग है । इन्हें चूसने से भूख खुलती है । ये संचित कफ को नष्ट करती हैं ।

# संधिशूलहर

**जोड़ों के दर्द की उत्तम दवा**

इससे जोड़ों व कमर का दर्द ठीक होता है । हड्डियाँ व नसें मजबूत बनती हैं । यह गठिया, मधुमेह (diabetes), गृध्रसी (sciatica) व मोटापे में भी लाभदायी है ।

# प्राणदा टेबलेट

ये गोलियाँ दमा (asthma) को समूल नष्ट करती हैं । पुरानी खाँसी, न्यूमोनिया, प्ल्युरिसी (फेफड़े के आवरण में सूजन), पुराना जुकाम आदि श्वसन-संस्थान के अनेक रोगों व हृदय-विकारों में लाभदायी हैं ।

# स्पेशल मालिश तेल

यह तेल जोड़ों के दर्द के लिए अत्यंत उपयुक्त है । अंदरूनी चोट, पैर में मोच आना आदि में हलके हाथ से मालिश करके गर्म कपड़े से सेंकने पर शीघ्र लाभ होता 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

# महिला उत्थान मंडल द्वारा आयोजित शिविरों से नारीशक्ति पा रही दिव्य जीवन की दिशा

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

## सर्वांगीण उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते 'विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर'

## गुरुज्ञान बाँटा, गुरु प्रसाद पाया, जन-जन तक जिन्होंने 'लोक कल्याण सेतु' पहुँचाया।

## गीष्म ऋतु में जगह-जगह पर की गयी शरबत-छाछ वितरण सेवा

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

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