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 मार्च २०२५ • वर्ष : २८ • अंक : ०९ (निरंतर अंक : ३३३) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

## जल्दी-से-जल्दी आध्यात्मिक उन्नति के लिए...

ॐ

भगवत्प्राप्ति की आवश्यकता बना लो और भगवान को अपना मानो

भगवत्प्राप्ति के लिए अपने को अयोग्य मत मानो

भगवान श्रीकृष्ण एवं उद्धवजी

भगवान श्रीरामजी एवं माता शबरी

## पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का अवतरण दिवस : १९ अप्रैल

...तो हर हृदय में भगवान का अवतरण हो सकता है

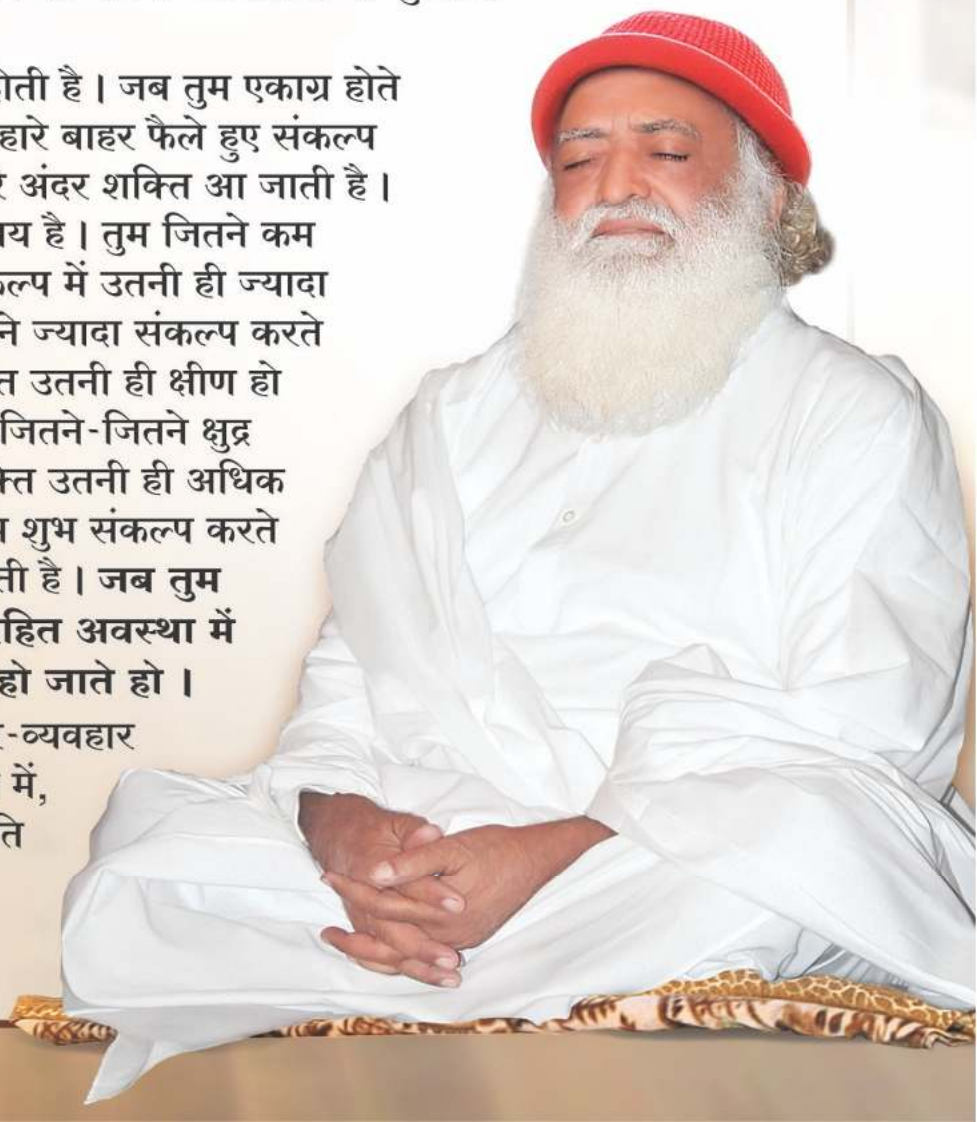
# सारा जीवन संकल्पमय है

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

तुम्हारे संकल्प में अथाह सामर्थ्य है। तुम्हारा संकल्प जितना सात्त्विक होगा और श्रद्धा जितनी अडिग होगी उतना ही तुम्हारा संकल्प काम करेगा। तुम जहाँ - जिस जगह पर बैठते हो, जिस जगह पर जो संकल्प करते हो, जो भाव करते हो वहाँ से तुम तो हट जाते हो किंतु तुम्हारे संकल्प और भाव वहाँ आनेवाले दूसरे किसीको घेर लेते हैं। तुम निपट निराले हो, सज्जन हो किंतु थिएटर में जाते हो तो थिएटर के लोगों के विचार तुम पर आक्रमण कर देते हैं और आश्रम में जाते हो तो आश्रम का पवित्र वातावरण तुम्हें लाभान्वित कर देता है। यही कारण है संतों के पास तथा तीर्थ में जाने का। संत पवित्र जगह पर बैठे हैं, वहाँ उन्होंने तप किया है, 'सब परमात्मा है, सब चैतन्य है, सब आनंदस्वरूप है, शांतस्वरूप है...' ऐसा ध्यान का अभ्यास किया है अतः तुम वहाँ जाते हो तो तुम्हें भी वैसे ही विचार आने लगते हैं।

जब तुम मंत्र-अनुष्ठान करते हो तब गिरानेवाले संकल्पों और विचारों से तुम्हारा बचाव होता है। **जब तक ईश्वर की प्राप्ति नहीं होती, परमात्म-साक्षात्कार नहीं होता तब तक ऐसे व्यक्तियों तथा वातावरण से बचो जो तुम्हें प्रभु के पथ से नीचे गिरा दें। वैराग्यवान लोगों को देखो, ध्यान में आगे बढ़े हुए व्यक्तियों को देखो।** अपने से श्रेष्ठ व्यक्तियों के सम्पर्क में रहोगे तो उनके आंदोलनों से तुम्हारी साधना की सुरक्षा होगी।

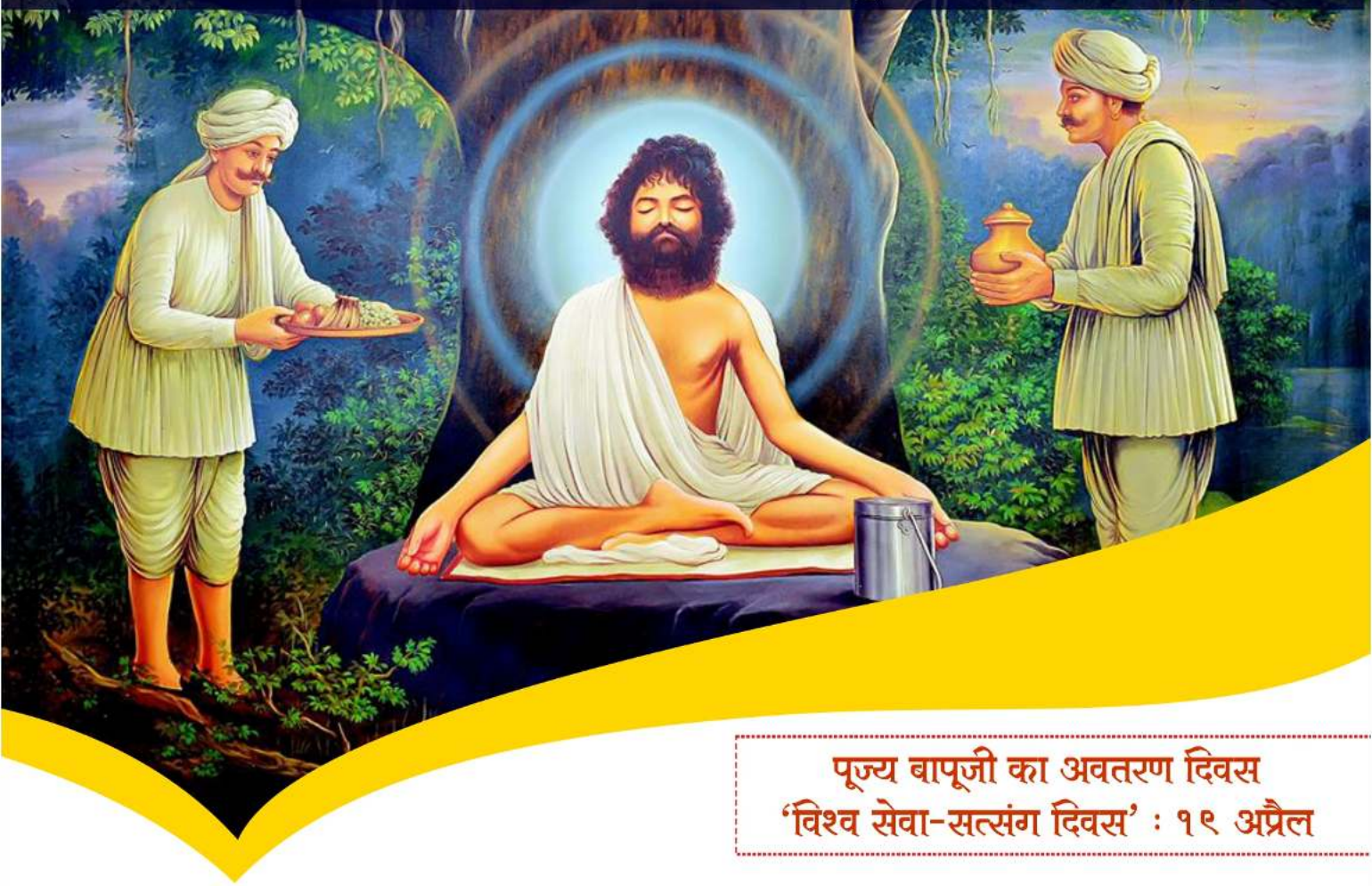
संकल्प में बड़ी शक्ति होती है। जब तुम एकाग्र होते हो या ध्यान करते हो तब तुम्हारे बाहर फैले हुए संकल्प सिमट जाते हैं, जिससे तुम्हारे अंदर शक्ति आ जाती है। तुम्हारा सारा जीवन संकल्पमय है। तुम जितने कम संकल्प करते हो, तुम्हारे संकल्प में उतनी ही ज्यादा शक्ति होती है और तुम जितने ज्यादा संकल्प करते हो, तुम्हारे संकल्पों की शक्ति उतनी ही क्षीण हो जाती है। तुम दूसरों के लिए जितने-जितने क्षुद्र संकल्प करते हो तुम्हारी शक्ति उतनी ही अधिक नष्ट हो जाती है और जब तुम शुभ संकल्प करते हो तो तुम्हारी शक्ति बढ़ जाती है। **जब तुम ध्यान करते-करते संकल्परहित अवस्था में जाते हो तब तुम परमात्मा हो जाते हो।**



अतः खान-पान, आचार-व्यवहार पवित्र करके अपने आत्मसुख में, निःसंकल्प नारायण में विश्रांति पाइये। **ऐसा कोई सामर्थ्य नहीं जिसका उद्गम आत्मविश्रांति न हो।**

## ...तो हर हृदय में

# भगवान का अवतरण हो सकता है



**पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस**
**'विश्व सेवा-सत्संग दिवस' : १९ अप्रैल**

**सामान्य व्यक्ति का जन्म कर्मबंधन से होता है लेकिन विश्वमानव को जन्म-मरण से मुक्त करने के लिए जिनका धरा पर प्राकट्य होता है ऐसे संतों का अवतरण होता है, उनका जन्मदिवस नहीं, अवतरण दिवस मनाया जाता है। जो परमात्मा संतों के हृदय में अवतरित होते हैं वे हर हृदय में कैसे अवतरित हों इसके बारे में...**

.....

१९ अप्रैल को पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस है, जो 'विश्व सेवा-सत्संग दिवस' के रूप में मनाया जाता है। इस दिन विश्वभर के साधक सत्संग-समारोहों का आयोजन करते हैं और मानव-कल्याण के विविध प्रकल्पों का नवीनीकरण किया जाता है। ये प्रकल्प वर्षभर चलते हैं।

सामान्य व्यक्ति का जन्म कर्मबंधन से होता है लेकिन विश्वमानव को जन्म-मरण से मुक्त करने के लिए जिनका धरा पर प्राकट्य होता है ऐसे संतों का अवतरण होता है, उनका जन्मदिवस नहीं, अवतरण दिवस मनाया जाता है। जो परमात्मा संतों के हृदय में अवतरित होते हैं वे हर हृदय में कैसे अवतरित हों इसके बारे में पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है :

समाज के हजारों-हजारों बिखरे हुए शुभ

## अब विज्ञान भी दे रहा

# भारतीय पारम्परिक भोजन करने की सलाह

**हमारी संस्कृति की आहार-पद्धति में स्वाद की नहीं, स्वास्थ्य की प्रधानता है और यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है बल्कि मानसिक और बौद्धिक स्वास्थ्य का भी इसमें पूरा ध्यान रखा गया है। भोजन ऐसा हो जिससे शरीर को शक्ति, पुष्टि मिले, जो मन-बुद्धि को सत्त्वगुण से पुष्ट करके अपने सत्-चित्-आनंद स्वभाव में जगने में मदद करे।**

यूनिवर्सिटी ऑफ ल्यूबेक (जर्मनी) द्वारा किये गये एक अध्ययन में यह खुलासा हुआ है कि भारतीय पारम्परिक भोजन कई गुणकारी तत्त्वों का भंडार है । यह अध्ययन भारतीय पारम्परिक भोजन के उच्च पोषण मूल्य की पुष्टि करता है । अध्ययन से यह भी सामने आया है कि तले हुए खाद्य पदार्थों से भरपूर उच्च कैलोरी युक्त आहार

# जब तक यह आँख नहीं खोलोगे, गिरते रहोगे

– पूज्य बापूजी

एक भिखारी महात्माजी के पैरों पर गिरा, बोला : ''महाराज ! आप दयालु हो, दया के सागर हो। मैंने आपका नाम बहुत वर्षों से सुन रखा है। मैं आपसे कुछ नहीं माँगता हूँ, केवल आप ऐसा करिये कि मेरे को इस गाँव से निकाल के किसी अच्छे गाँव में ले चलिये। इस गाँव में बहुत नालियाँ हैं, मैं गिर पड़ता हूँ। इस गाँव में कुत्ते बहुत हैं, सारा दिन भौंकते हैं। इस गाँव के लड़के भी मेरे को बहुत परेशान करते हैं, जब नाली में गिरता हूँ तो मेरा मजाक उड़ाते हैं। महाराज ! दया करो, मुझ सूरदास को किसी ऐसे गाँव में ले चलिये जहाँ नालियाँ न हों, कुत्ते न भौंकते हों, लड़के मखौल न करते हों।''

महाराज ने कहा : ''भैया ! यह काम मुश्किल है, यह मैं नहीं कर पाऊँगा। ऐसा कोई गाँव ही नहीं कि जिसमें नालियाँ न हों, कुत्ते न भौंकते हों, बच्चे मखौल न उड़ाते हों। परंतु तू मेरी एक बात मान। तू प्रज्ञा का दीया जला दे। मैं तेरी आँखों का इलाज करा दूँ, तेरी आँख खुलवा दूँ। फिर तू जिस गाँव में रहेगा, नालियाँ होते हुए भी तू न गिरेगा। फिर तू जहाँ होगा वहाँ सुंदर हो जायेगा, मंगल हो जायेगा।''

तो वेदांत गाँव नहीं छुड़ाता है, गाँव नहीं बदलवाता है, वेश नहीं बदलवाता है बल्कि अंदर की आँख खुलवाता है। संसाररूपी नाली में रहें परंतु संसार आपको कुछ नहीं करेगा। दुःख-सुखरूपी कुत्ते भौंकते रहें किंतु आपको परेशानी नहीं होगी। काम, क्रोध, लोभ, मोह तुम्हारा मखौल करते रहें परंतु जब तुम सतर्क हो गये तो अब मखौल न करेंगे। तुम नाली में गिरते हो तब वे मखौल करते हैं कि 'देखो, बड़ा विद्वान, बड़ा सेठ, बड़ा साहब है और लेडी के आगे गिड़गिड़ाता है। सुबह आता है तो ऑर्डर करता है और रात को लेडी के आगे गिड़गिड़-गिड़गिड़... तेरी पढ़ाई-लिखाई कहाँ गयी बड़े साहब ?' इस प्रकार काम, क्रोध, लोभ, मोह रूपी कुत्ते मखौल करते हैं। लेकिन आँख खुल जाय, व्यक्ति जग जाय तो फिर नालियों में गिरेगा नहीं, छलाँग मार के चला जायेगा। विकारों में डूबेगा नहीं। यह है आध्यात्मिक आँख। जिसकी आध्यात्मिक आँख खुल जाती है उसका मोह (अज्ञान) नष्ट हो जाता है।

# दुःखों से पिंड छुड़ाने के लिए
# क्या करें, क्या न करें ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

अपने आत्मा को जिन्होंने जाना है उन महापुरुषों का सत्संग जीवन में बहुत जरूरी है। जितना तुम अपने-आपमें आओगे उतना निर्दुःख हो जाओगे। फिर सुख के लिए आपको वाहवाही की, परदेश में पैसे रखने की, दूसरे को नीचे गिराने की जरूरत नहीं पड़ेगी, आप अपने-आपमें तृप्त रहेंगे और प्रजा का सच्चा हित आप कर सकते हैं, नहीं तो नहीं कर सकते हैं। ऐसे तो कई बड़े-बड़े राजा हो गये, प्रजा का हित करने की दुहाइयाँ देते थे लेकिन वे स्वयं अशांत होकर मर गये तो प्रजा को क्या शांति और सुख मिलेगा ! राजा नृग गिरगिट बन गया, राजा अज अजगर बन गया, मुसोलिनी अब भी प्रेत होकर भटक रहा है।

तो आप आत्मा-परमात्मा का सुख लेने का इरादा पक्का करिये, नहीं तो मार खाओगे, पक्की बात है ! परिस्थितियाँ मार देती हैं, यमदूत मार देते हैं, दूसरी माताओं के गर्भ में जाते हैं तो भी मार खाते हैं। और मेरा यह सूत्र जगजाहिर है – ईश्वर के सिवाय कहीं भी मन लगाया तो अंत में रोना ही पड़ेगा।

जो प्रेम ईश्वर को करना चाहिए वह अगर संसार से किया तो पछताना पड़ेगा। पत्नी से ज्यादा प्रेम किया तो काम-विकार का कमरतोड़ कार्यक्रम ज्यादा करोगे, बीमारियाँ आयेंगी, पति-पत्नी में झगड़ा होगा। जो प्रेम ईश्वर को करना है वह प्रेम अगर पत्नी के हाड़-मांस को करते हो तो वह जल्दी बूढ़ी बनेगी, बीमार होगी, चिड़चिड़ी बनेगी, पति भी चिड़चिड़ा बनेगा, झगड़ा होगा, पक्की बात है !

जो प्रेम ईश्वर को करना चाहिए वह अगर धन को किया तो धन की चिंता, इनकम टैक्स की प्रॉब्लेम, और कुछ प्रॉब्लेम आनी ही चाहिए और आती ही रहती है। जो भरोसा ईश्वर पर करना चाहिए वह अगर मित्रों पर किया तो उनकी तरफ से धोखे का और कपट का व्यवहार होता ही है, पक्की बात है ! जो भरोसा ईश्वर पर करना चाहिए वह अगर बेटों पर किया और 'बेटे सुख देंगे...' इस भाव से उन्हें पाला-पोसा तो वे दुःख देते हैं, पक्की

## हृदय-हितकर, धातुपुष्टिकर व अन्य स्वास्थ्य-लाभों से युक्त

# लौकी

**लौकी रुचिकर, वीर्यवर्धक, हृदय के लिए हितकर, पित्त-कफनाशक एवं धातु को पुष्ट करनेवाली है। लौकी का सेवन रस, सब्जी, हलवा आदि अथवा कद्दूकश करके आटे में मिला के रोटी के रूप में कर सकते हैं। यह गर्भिणी महिलाओं के लिए विशेष सेवनीय है। स्तनपान करानेवालीं महिलाओं को लौकी की सब्जी तथा हलवे का सेवन करना चाहिए।**

.....

लौकी रुचिकर, वीर्यवर्धक, हृदय के लिए हितकर, पित्त-कफनाशक एवं धातु को पुष्ट करनेवाली है। लौकी का सेवन रस, सब्जी, हलवा आदि अथवा कद्दूकश करके आटे में मिला के रोटी के रूप में कर सकते हैं। यह गर्भिणी महिलाओं के लिए विशेष सेवनीय है। स्तनपान करानेवालीं महिलाओं को लौकी की सब्जी तथा हलवे का

# ईश्वरप्राप्ति सरल कैसे ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

ईश्वरप्राप्ति का गणित बहुत सरल है। लोगों ने विषय-विकारों को महत्त्व दे के, कल्पना और व्याख्या कर-करके ईश्वरप्राप्ति के मार्ग को कोई बड़ा लम्बा-चौड़ा, कठिन मार्ग मान लिया । ईश्वरप्राप्ति से सुगम कुछ है ही नहीं। मैं तो यह बात मानने को तैयार हूँ कि रोटी बनाना कठिन है लेकिन ईश्वरप्राप्ति कठिन नहीं है । अगर आटा गूँथना नहीं आये तो आटे में गाँठें-गाँठें हो जाती हैं। रोटी सेंकनी न आये तो हाथ जल जाता है । परमात्मप्राप्ति में तो न हाथ जलने का डर है न आटा खराब होने का डर है, वह तो सहज है।

संसार की प्राप्ति में तो अपना पुरुषार्थ चाहिए, अपना प्रारब्ध चाहिए, वातावरण चाहिए तब संसार की चीजें मिलती हैं और मिल-मिलकर चली जाती हैं। भगवान की प्राप्ति में तो केवल तीव्र इच्छा हो जाय बस, फिर तो भगवान अपने-आप अंदर कृपा करते हैं । यह अनुभव वसिष्ठजी महाराज का भी है।

वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! फूल और पत्र को तोड़ने, मसलने में भी कुछ यत्न है परंतु आत्मा को पाने में कुछ यत्न नहीं होता कारण कि बोधरूप को बोध ही से जानता है।''

उपदेशमात्र से मान तो लेते हैं कि परमात्मप्राप्ति ही सार है, सुनते-सुनते, विचार करते-करते, जगत के थप्पड़ खाते-खाते लगता है कि तत्त्वज्ञान के बिना, परमात्म-ज्ञान के बिना जीवन व्यर्थ है किंतु उसमें टिक नहीं पाते क्योंकि टिकने के लिए आवश्यक सात्त्विक बुद्धि, दृढ़ निश्चय, सजगता और तड़प नहीं है । आहार-विहार पवित्र हो, बुद्धि सात्त्विक हो, सजगता हो तथा परमात्मप्राप्त महापुरुषों में और उनके वचनों में महत्त्वबुद्धि हो, परमात्मप्राप्ति की तीव्र तड़प हो तो टिकना कोई कठिन नहीं है । शाश्वत में महत्त्वबुद्धि के अभाव से ही सहज, सुलभ परमात्मा दुर्लभ हो रहा है। नश्वर में महत्त्वबुद्धि होने का फल यह दुर्भाग्य है कि सब कुछ करते-कराते भी दुःख, शोक, जन्म-मरण की यातनाएँ मिटतीं नहीं।

सुबह नींद में से उठते ही थोड़ी देर चुप बैठो और विचारो कि 'वह कौन है जो आँखों को देखने की, मन को सोचने की, बुद्धि को निर्णय करने की सत्ता देता है ?' उसीमें शांत हो जाओ, परमात्मप्राप्ति के नजदीक आ जाओगे । दुःख आये तो उससे जुड़ो नहीं, सुख आये तो उससे मिलो नहीं। सुख को बाँटो और दुःख में सम रहो तो

# विद्यार्थियों के लिए विशेष पठनीय साहित्य

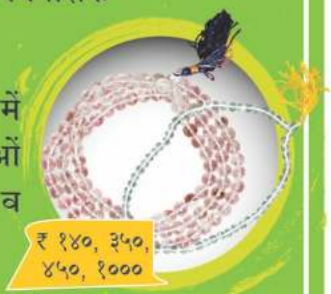
पढ़िये-पढ़ाइये अवश्य !

इनमें आप पायेंगे : ✲ सफलता की ऊँचाइयों को कैसे छुएँ ? ✲ सच्चा पुरुषार्थ क्या है ? ✲ पूर्ण निर्भयता की कुंजी आदि।

## रुद्राक्ष माला

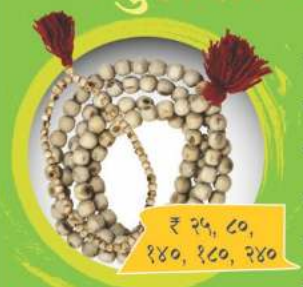
✲ दीर्घायु-प्रदायक, स्वास्थ्य-हितकर ✲ मानसिक शक्ति, एकाग्रता व रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धन में सहायक ✲ भूत-प्रेत आदि तुच्छ शक्तियों की विनाशक

## स्फटिक माला




✲ सभी प्रकार की उपासनाओं में उपयोगी ✲ स्वास्थ्य-संबंधी समस्याओं की निवारक ✲ स्मरणशक्ति की वृद्धि व क्रोध नियंत्रण में सहायक

## तुलसी माला




तुलसी माला से भगवन्नाम-जप करने एवं इसे गले में पहनने से ऐसे एक्यूप्रेशर बिंदुओं पर दबाव पड़ता है जिनसे मानसिक तनाव में लाभ होता है। संक्रामक रोगों से रक्षा होती है तथा शरीर-स्वास्थ्य में सुधार होकर दीर्घायु में मदद मिलती है।

## मैग्नेटिक माला, पायल और ब्रेसलेट

सभीके लिए लाभदायी

गर्दन के दर्द, सर्वाइकल (cervical spondylosis), टॉन्सिल व थायरॉइड की तकलीफ, सायटिका, पिंडलियों तथा एड़ियों के दर्द, पैरों की सुन्नता, कंधे, हाथों और कलाई के दर्द में आश्चर्यजनक रूप से लाभकारी हैं।

## गुडामृतम् गुड़-पाउडर

गुड़ की डली भी उपलब्ध

✲ बल-वीर्यवर्धक, वात-पित्तशामक व नेत्र-हितकर ✲ रक्त शुद्धि व वृद्धि करनेवाला ✲ ऊर्जा बढ़ानेवाला (energy booster) ✲ पाचन-तंत्र व रोगप्रतिकारक शक्ति को मजबूती देनेवाला

## कोष्ठशुद्धि कल्प पेट की गोली

यह उत्तम कृमिनाशक है। ५०% से अधिक बच्चों के पेट में कृमि पाये जाते हैं अतः बच्चों हेतु कोष्ठशुद्धि कल्प विशेष हितकर है। कुछ दिन तक इसका नियमित सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट होकर कृमिजन्य शय्यामूत्र, मुँह से लार टपकना, भूख न लगना, मुँह पर सफेद निशान, तुतलाना, कमजोरी, बच्चों का वजन न बढ़ना आदि लक्षण दूर हो जाते हैं।

## संजीवनी टेबलेट

यह गोली व्यक्ति को शक्तिशाली, ओजस्वी, तेजस्वी व मेधावी बनाती है। इसमें सभी रोगों का प्रतिकार करने तथा उन्हें नष्ट करने की प्रचंड क्षमता है। यह श्रेष्ठ रसायन-द्रव्यों से सम्पन्न होने से सप्तधातु व पंचज्ञानेन्द्रियों को दृढ़ बनाकर वृद्धावस्था को दूर रखती है। हृदय, मस्तिष्क व पाचन-संस्थान को विशेष बल प्रदान करती है। इसमें तुलसी-बीज होने से सभी उम्रवालों के लिए यह बहुत लाभदायी है।

## हृदय सुधा सिरप

यह हृदय की तरफ जानेवाली तमाम रक्तवाहिनियों को खोलने में मदद करता है। यदि आप हृदयरोग से पीड़ित हैं और डॉक्टर ने बायपास सर्जरी करवाने के लिए कहा है तो उससे पहले इस सिरप का प्रयोग अवश्य करें।

## दंत सुरक्षा टूथपेस्ट

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 : ९४२८८५७८२०. ई-मेल : contact@ashramestore.com

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

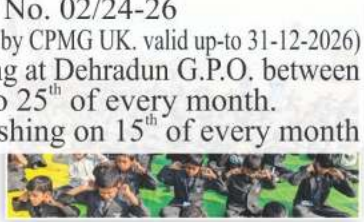
## सुसंस्कारों की ज्योत जलाते, नवपीढ़ी को सद्मार्ग दिखाते

# योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम

दुर्ग (छ.ग.)

गांधीनगर (गुज.)

पाटण (गुज.)



अमरावती (महा.)

सहारनपुर (उ.प्र.)

बोरगाँव, जि. जलगाँव (महा.)

छिंदवाड़ा (म.प्र.)

## समाज तक लोकहितकारी ज्ञान-प्रसाद (लोक कल्याण सेतु) पहुँचाकर पाया स्पर्शित प्रसाद

## नारीशक्ति के आदर्श से परिचित कराता : तेजस्विनी भव अभियान

अबोहर (पंजाब)

राजनांदगाँव (छ.ग.)

जामनगर (गुज.)

जालंधर (पंजाब)

## पुस्तक मेलों द्वारा समाज तक पहुँच रहा जीवनोद्धारक सत्साहित्य आदि

मंड्या (कर्नाटक)

देवघर (झारखंड)

पुणे (महाराष्ट्र)

कटक (ओड़िशा)

## प्रयागराज कुम्भ में सुसम्पन्न हुआ सत्संग-दान महायज्ञ

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/seva देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

**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