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 २०२५ ● वर्ष : २८ ● अंक : १० (निरंतर अंक : ३३४) ● भाषा : हिन्दी ● पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

ये १० गुण भक्त की भगवान से दूरी मिटा देंगे

१७

सबको खुश करने की दौड़ कब तक ?

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से

परमात्म-सुख दुर्लभ नहीं है। अपनी कोशिश और परमात्मा की, परमात्मप्राप्त महापुरुषों की कृपा, बस दो ही चीज तो चाहिए ! अपनी कोशिश ईमानदारी की और उनकी थोड़ी कृपा, बस ! दुनियाभर के लोगों की कृपा लेते-लेते भी झक मार रहे हैं, इससे तो उनकी कृपा ले लें और अपनी कोशिश करें।

दुनिया के लिए कोशिश करते हैं और दुनियाभर के लोगों की कृपा की भीख माँग रहे हैं ! ऐसा कौन है जो ईमानदारी से कह सके कि 'मैं किसी अपने ऊपरी अधिकारी की खुशामद नहीं करता हूँ, मैं अपने ग्राहकों को खुश करने की कोशिश नहीं करता हूँ, अपने पति को अथवा पत्नी को या अपने सम्पर्क में आनेवाले को खुश करने की कोशिश नहीं करता हूँ ?...' सभी कर रहे हैं। कइयों को खुश करने की कोशिश कर रहे हो, अंत में देखो तो वही हाल ! इससे तो एक (परमात्मा) को खुश करने में लग जाओ, सब अपने-आप खुश मिलेंगे। **इक्के ते सब होत है, सब ते एक न होई।**

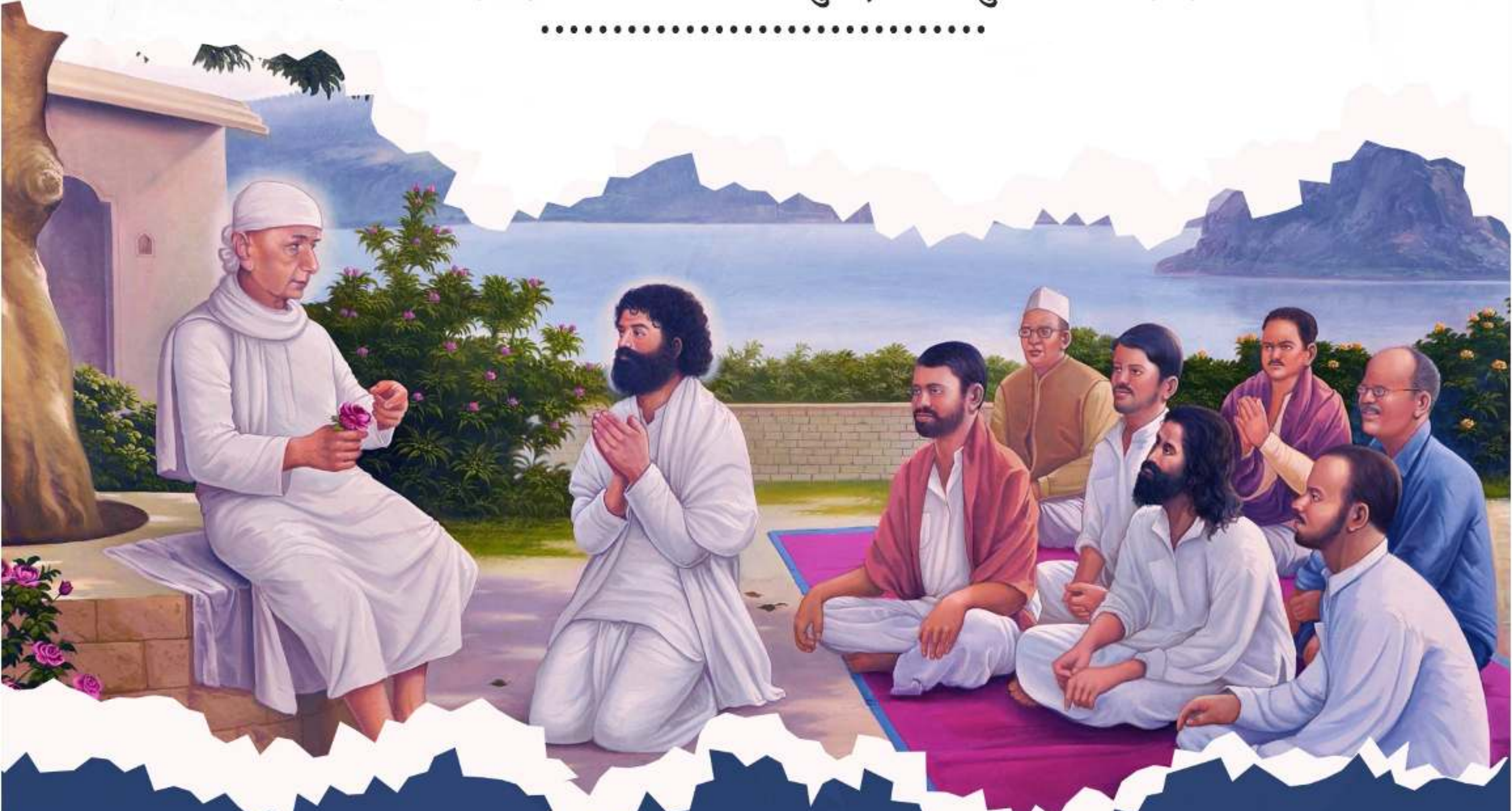
कई अधिकारी, नौकर बड़े नेताओं से मेल-मिलाप रखते हैं तो उन्हें फायदा मिलता है लेकिन भगवान से मेल-मिलाप रखें तो ईश्वरीय सुख, भगवदीय स्वभाव का फायदा तो मिलता ही है, प्रकृति भी अनुकूल हो जाती है। कितने-कितने नेताओं, अधिकारियों और रिश्तेदारों को रिझाने के बावजूद बेचारे पूर्णता से वंचित रहते हैं कारण कि जो अपूर्ण प्रकृति में बड़े बनकर बैठे हैं उनको रिझाया। किंतु जो पूर्ण है उसमें तुम चले जाओ, उस एक को रिझा लो तो सब तुम्हें रिझाने के लिए तुम्हारे पीछे-पीछे घूमेंगे। **एक साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।**

तो उस एक आत्मदेव को रिझा लो। उस एक का चिंतन करो, उस एक का ज्ञान पाओ। उस एक की प्रीति, उस एक की प्राप्ति का उद्देश्य बनाओ तो प्रकृति, देवता, यक्ष, गंधर्व, किन्नर, दिशाएँ, वायु, जल, अग्नि आदि सब अनुकूल हो जायेंगे क्योंकि सब भगवान के उपजाये हुए हैं। अतः भगवान के स्वरूप का ज्ञान, प्रीति और उसीमें संतुष्टि, इसीसे इहलोक और परलोक सँवर जायेंगे।

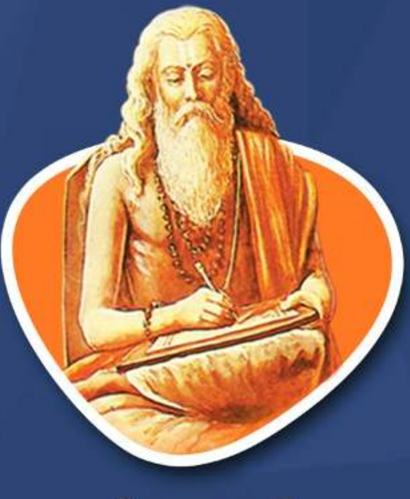
शोक, चिंता, भय कैसे मिटे ?

– पूज्य बापूजी

जो निर्वासनिक हो जाता है उसके सारे संकटों का, सारे दुःखों का अंत हो जाता है। जो वासनावान है वह बड़े कष्टों को पाता है। जहाँ निर्वासनिकता है वहाँ विकारों की दाल नहीं गलती और जहाँ विकार हैं वहाँ निर्वासनिकता का सुख, भगवत्सुख प्रकट नहीं हो सकता।



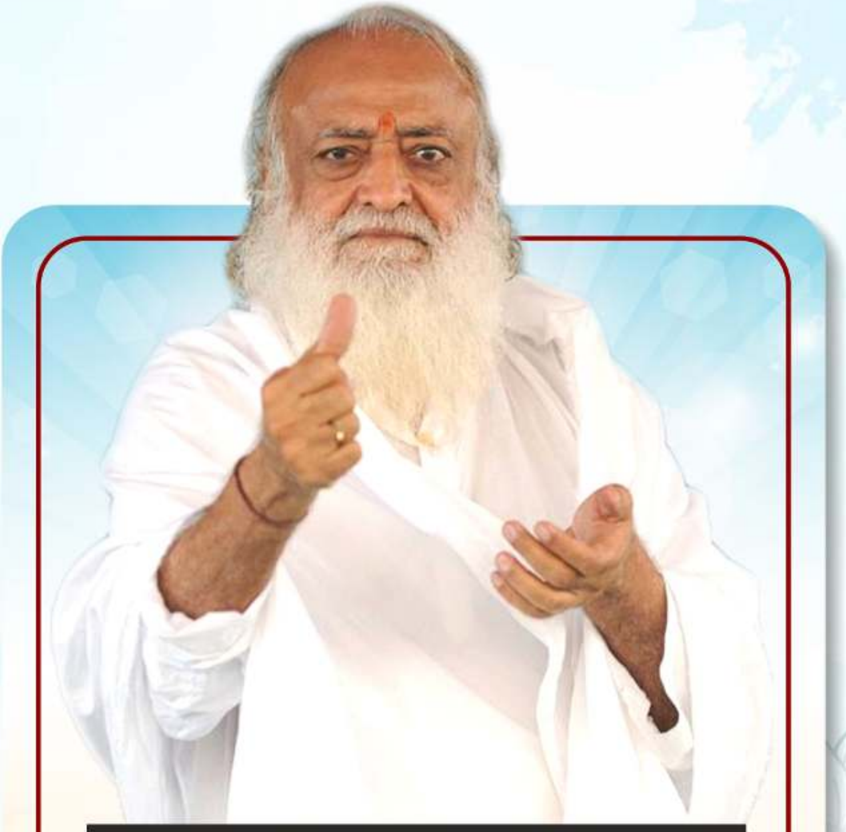
वशिष्ठजी एवं रामजी



वेदव्यासजी

आद्य शंकराचार्यजी एवं उनके शिष्य

जड़ चेतन जग जीव जत
सकल राममय जानि



जड़, चेतन, जीव, जग सब ब्रह्म-परमात्मा का विवर्त है।

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

एक संत अपनी कुटिया में बैठे थे। एक राजा गया उनके पास। जूतों को उतारकर फेंका, गुफा के दरवाजे को जोर से धक्का मारा फिर अंदर गया और संत से बोला : ''मैं कुछ विशेष बात जानने के लिए आया हूँ।''

संत ने कहा : ''बाहर चले जाओ ! तुमने जूतों को फेंका, द्वार को जोर से धक्का मारा... दोनों से अभद्र व्यवहार किया है। दरवाजे व जूते – दोनों को चोट लगी है। पहले दोनों से माफी माँगो, बाद में मेरे से बात करो।''

सम्राट सोचता है कि 'ये क्या अजीब बाबा हैं ! लेकिन क्या करूँ, आज कुछ पूछना जरूरी है, आशीर्वाद लेना जरूरी है कारण कि घर में जरा कलह है...'

रानियाँ ज्यादा हैं तो गड़बड़ होती है, बच्चे ज्यादा हैं तो भी गड़बड़ है, धन ज्यादा है तो भी गड़बड़ है, निर्धनता ज्यादा है तो भी गड़बड़ है परंतु आत्मानंद ज्यादा है तो कोई गड़बड़ नहीं।

धनाढ्यों के अध्ययनों ने उजागर किये

विस्मयकारी तथ्य

२५ वर्ष पहले जो धनाढ्यों की सूची में थे, २५ साल बाद उनकी स्थिति क्या रही ? धन के ऊँचे शिखरों ने भी उन्हें पूरी संतुष्टि, पूरी तृप्ति और पूरी प्रीति नहीं दी। कितनी भी सम्पत्ति हो, मृत्यु के समय न चाहते हुए भी बैंक के गुप्त खाते दूसरे को बताने पड़ते हैं, छिपाकर रखी हुई सम्पत्ति किसीको बता के जाना पड़ता है, नहीं तो प्रेत हो के भटकना पड़ता है।

प्रायः लोग समझते हैं कि जिसके पास अधिक धन है वह ज्यादा सुखी है। धन का उपयोग करके वस्तुएँ तो खरीदी जा सकती हैं लेकिन क्या धन में सुख-शांति और प्रसन्नता देने का सामर्थ्य है ?

कुछ समय पूर्व हुए एक मनोचिकित्सीय अध्ययन में इस बात का उल्लेख किया गया कि 'अत्यधिक धनी लोग अधिकतर समय अलगाव, अवसाद (depression), स्वयं को असुरक्षित अनुभव करना आदि मानसिक विकारों से जूझते हैं।' एक शोध के अनुसार 'आम लोगों की अपेक्षा बड़ी-बड़ी कम्पनियों के मालिकों के अवसादग्रस्त होने की दर दुगने से अधिक हो सकती है।'

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : ''अमेरिका के ऐसे आठ व्यक्तियों की सूची बनायी गयी जो पूरी दुनिया में सबसे अधिक धनाढ्य थे, करोड़पति नहीं अरबपति-खरबपति थे। २५

चार प्रकार के भक्तों में से

सर्वोत्तम कौन ?

- स्वामी अखंडानंदजी

श्रीकृष्ण ने कहा कि मैं ज्ञानी का अत्यंत प्यारा हूँ और मेरा अत्यंत प्यारा ज्ञानी है। माने ज्ञानी प्रेमी और भगवान प्रियतम तथा भगवान प्रेमी व ज्ञानी प्रियतम। प्रियतम हैं तो दोनों प्रियतम हैं। प्रेमीरूप से भी दोनों एक ही हैं कारण कि दोनों का एकत्वापादक* प्रेम है। प्रेम में एकत्वापादकत्व कहाँ से आया ? बोले : ज्ञान से। इसलिए अर्थ इसका यह हुआ कि ज्ञानी परमात्मा और परमात्मा ज्ञानी...

भगवत्शरण से ही होता उद्धार

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

डंडे खाकर द्वेष छोड़ें उससे पहले प्रेम से ही, प्रेमाभक्ति करते-करते द्वेष, भय सब छोड़ दें। बोले : 'महाराज ! यह सब छोड़ना तो चाहते हैं पर छूटता नहीं।' छूटता नहीं इसीलिए भगवान का ध्यान है, ब्रह्मज्ञान का सत्संग है। भगवान का रस चाहते हैं पर मिलता नहीं इसीलिए ध्यान है, सत्संग है। दुःखों का अंत नहीं आता, कभी कोई मुसीबत, कभी कोई परेशानी... सारी जिंदगी खत्म हो रही है। जिंदगी बचाने के लिए ध्यान है, सत्संग है, प्रत्यक्ष परिणाम दिखानेवाले प्रयोग हैं।

कौरवों-पांडवों का घोर युद्ध हुआ है फिर भी अर्जुन का चित्त लेपायमान नहीं है। दुर्योधन का चित्त लेपायमान है कारण कि दुर्योधन युद्ध अपने लिए करता है और अर्जुन औरों के लिए करता है।

महाभारत के युद्ध में पांडवों के पक्ष की विजय हुई। पांडव धृतराष्ट्र से मिलने गये। धृतराष्ट्र इतना द्वेषी था, इतना प्रतिशोध की आग से तप रहा था कि युधिष्ठिर को तो गले लगा परंतु कहता है : ''मैं तो भीम से मिलूँगा, भीम को गले लगूँगा, भीम कहाँ है ?''

अंतर्यामी भगवान श्रीकृष्ण समझ गये कि 'अंदर प्रतिशोध की आग लगी है तो यह बूढ़ा जाते-जाते भी गड़बड़ कर सकता है।' श्रीकृष्ण ने भीम की लोहे की प्रतिमा* आगे कर दी और भीम को उसके पीछे खड़ा कर दिया।

भीम ने कहा : ''काकाश्री ! मैं आपको मिलने

शोध बता रहे

परफ्यूम्स

की सुगंध की कड़वी सच्चाई

एक प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय मैगजीन में उल्लिखित शोध के अनुसार

Current affairs

परफ्यूम्स में शारीरिक व पर्यावरणीय दृष्टि से हानिकारक सुगंधिदायक कृत्रिम रासायनिक पदार्थ डाले जाते हैं। कुछ ऐसे परफ्यूम्स भी हैं जिन्हें बनाने के लिए कस्तूरी बिलाव, हिरण आदि जानवरों की गुदा-ग्रंथियों से निकलनेवाले विशिष्ट गंध युक्त स्राव का उपयोग किया जाता है। इसे एकत्र करने हेतु इन मासूम, मूक प्राणियों के साथ बड़ा क्रूरताभरा व्यवहार किया जाता है।

खरबूजे से पायें शक्ति

स्फूर्ति के साथ कई स्वास्थ्य-लाभ

शीतल, बल-वीर्यवर्धक तथा वात-पित्तशामक होता है

शरीर को पुष्टि तथा हृदय व मस्तिष्क को बल प्राप्त होता है

त्वचा कोमल होती है, चमक बढ़ती है तथा दाग व झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं।

गुर्दों का कार्य भी सुचारु रूप से होता है

कब्ज, हिस्टीरिया तथा पित्ताशय की पथरी में बहुत लाभकारी है

आयुर्वेद के अनुसार खरबूजा स्निग्ध, शीतल, बल-वीर्यवर्धक तथा वात-पित्तशामक होता है। गर्मी के दिनों में इसके सेवन से गर्मी, लू आदि के प्रभाव से शरीर सुरक्षित रहता है तथा शरीर में शक्ति, स्फूर्ति व ताजगी आती है। यह पेट एवं आँतों की शुद्धि करनेवाला है। शरीर में जलन, प्यास की अधिकता, पेशाब में जलन, पेशाब कम आना अथवा दर्द के साथ आना, पागलपन, रक्त की खराबी से उत्पन्न चर्मरोग आदि समस्याओं में इसका सेवन उपयुक्त है।

इसके सेवन से शरीर को पुष्टि तथा हृदय व मस्तिष्क को बल प्राप्त होता है। नये रक्त के निर्माण में सहायक होने से यह पीलिया तथा रक्ताल्पता (anaemia) में शीघ्र ही लाभ करता है। पुराने एक्जिमा* से पीड़ित व्यक्ति के लिए भी यह फायदेमंद है।

इससे गुर्दों (kidneys) का कार्य भी सुचारु रूप से होता है, मूत्र-संबंधी समस्याएँ दूर होने में मदद मिलती है। खरबूजे के छिलकों को पीसकर चेहरे पर लगाने से त्वचा कोमल होती है, चमक बढ़ती है तथा दाग व झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं।

ये १० गुण

भक्त की भगवान से दूरी मिटा देंगे

भगवान की भक्ति से इस प्रकार के १० गुण भक्त के जीवन में उभरते हैं अथवा जो इन १० गुणों को अपना लेता है उससे प्रभु दूर नहीं रहते और वह प्रभु से दूर नहीं रहता। सो प्रभ दूर नहीं, प्रभ तू है। ऐसा उसका अनुभव हो जाता है।

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

भगवद्भक्ति सारे दुःखों और कष्टों को हरनेवाली है । शांडिल्य भक्ति सूत्र (४४) में भगवद्भक्त के गुणों का वर्णन आता है । भगवद्भक्त के जीवन में ये १० गुण पाये जाते हैं :

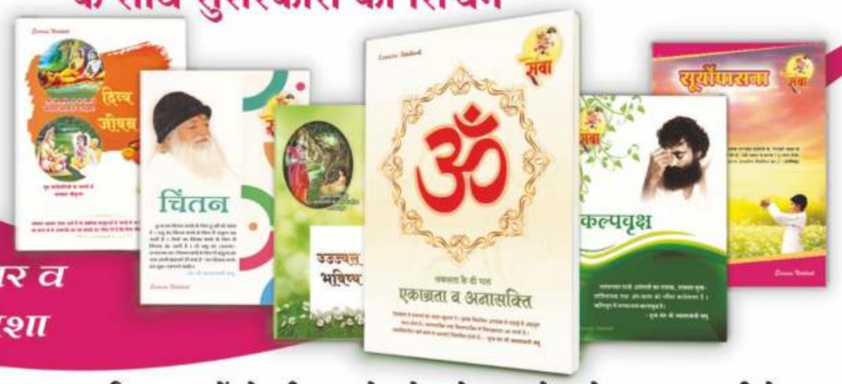
(१) सम्मान : जिसके प्रति आपकी भक्ति है उसके लिए हृदय में सम्मान होना चाहिए। जैसे – अर्जुन भगवान श्रीकृष्ण को देखते तो उठ खड़े होते, गद्गद हो जाते।

(२) बहुमान : जिसके प्रति आपकी भक्ति है उसका स्मरण करानेवाले के प्रति भी आपके मन में बहुमान हो। जैसे – राजा इक्ष्वाकु कमल के फूल अथवा मेघ को देखते तो सोचते कि 'मेरे ठाकुर भी कमललोचन हैं, मेघवर्ण हैं...' इससे राजा का हृदय आनंदित हो उठता था।

नोटबुक रजिस्टर

कम मूल्य, उच्च गुणवत्ता व आकर्षक डिजाइन के साथ सुसंस्कारों का सिंचन

सुसंस्कार व सही दिशा



क्या है इनमें खास ?

❊ संयम, सदाचार, श्रद्धा, भक्ति, उद्यम, कर्तव्यपालन आदि सद्गुणों से जीवन को ओतप्रोत करनेवाले पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत ❊ हर पृष्ठ पर प्रेरणादायी सुवाक्य, जो विद्यार्थियों को आत्मविश्वास, माता-पिता व गुरुजनों के प्रति आदरभाव आदि सुसंस्कारों से भर दें ❊ मनोबल, बुद्धिबल व स्वास्थ्यबल बढ़ाने के सचोट उपाय ❊ एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाने की कुंजियाँ ❊ परीक्षा में सफल होने के उपाय ❊ प्रसन्नता, उत्साह, आनंद व जीवनीशक्ति वर्धक प्राकृतिक दृश्य, तस्वीरें तथा सांस्कृतिक प्रतीक

लाँग नोटबुक ९६ पेज	लाँग नोटबुक २४८ पेज	A4 लाँग रजिस्टर २९२ पेज
लाँग नोटबुक १२८ पेज	A4 लाँग रजिस्टर ९६ पेज	A4 लाँग रजिस्टर ३८८ पेज
लाँग नोटबुक १७६ पेज*	A4 लाँग रजिस्टर १६० पेज	

❊ 'लाँग नोटबुक १७६ पेज' 2 Line, 4 Line, Square, 3 in 1 व practical में भी उपलब्ध है ।

सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग) Visit: https://asharamjibapu.org/notebooks

गर्मी से राहत दिलानेवाले

शीतलता-प्रदायक, स्वादिष्ट गुणकारी पेय

लीची पेय : लीची करती है कमजोरी को दूर, शरीर को बनाती है पुष्ट तथा पाचनक्रिया को करती है मजबूत । **सेब पेय :** सेब है उत्तम स्वास्थ्यवर्धक, पोषण और स्वाद से भरपूर । **अनन्नास पेय :** अनन्नास है रोगप्रतिरोधक क्षमता, पाचनशक्ति तथा नेत्रज्योति वर्धक । **मैंगो ओज :** आम है सप्तधातुवर्धक व उत्तम हृदयपोषक

२७० मि.ली. एवं ५०० मि.ली. में भी उपलब्ध

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

wt. = Net weight

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

नारी-सशक्तीकरण के आदर्श व संस्कृतिरक्षक संत पूज्य बापूजी की ससम्मान रिहाई को लेकर महिला दिवस पर

निकालीं रैलियाँ, सौंपे 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

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