धर्मदूत

'धर्म एवं सामाजिक जागृति का अनुपम मासिक पत्र'

प्रतिष्ठा में, ______________________

प्रकाशन तिथि : 09 अप्रैल, 2026
The Registrar of News Papers for India
R.N.I. DELHIN/2001/03044 Regd.
Title Code : DELHIN09770

प्रेषक : विश्व जागृति मिशन, ओंकारेश्वर महादेव मंदिर, 'जी' ब्लाक, मानसरोवर गार्डन, नई दिल्ली-110015

अप्रैल, 2026 | वैशाख/ज्येष्ठ | सं. 2083 | अंक 297 | मूल्य एक प्रति 5.00 रु. | वार्षिक 50.00 रु. | पृष्ठ 8

1 अध्यात्म | 2 सम्पादकीय | 3 अम्बर की पाती | 4 समाचार दर्शन | 5 गुरु घर से पाती | 6 धर्मादा | 7 समाचार दर्शन | 8 समाचार दर्शन

सेवा-करुणा से ईश्वर भक्ति और आनंदमय जीवन जीने की कला सिखाते हैं पूज्य महाराजश्री

वेद, उपनिषद, गीता, रामायण आदि भारत के प्राचीन ग्रंथों के अमृत ज्ञान को सरल-सरस शब्दों में जन-जन तक पहुंचाकर विश्व में मानवता की सेवा और धर्म जागृति के लिए सेवा-सत्संग, ज्ञान-ध्यान, जप-तप, यज्ञ-याग की गंगा का पावन प्रवाह करने वाले परमपूज्य श्री सुधांशुजी महाराज एक महान सिद्ध गुरु हैं। आप बोझिल कर्मकाण्डों और धर्म-आडम्बरों की पीड़ा से पीड़ित भोले-भाले लोगों को प्रवचन और मार्गदर्शन से भयमुक्त कर उनकी आंतरिक चेतना को जागृत कर उन्हें विशुद्ध धर्म, प्राणी सेवा-करुणा से सच्ची ईश्वर भक्ति की ओर प्रेरित कर आनंदमय जीवन जीने की कला सिखाते हैं। गुरुवर के आडम्बरमुक्त जीवन, महान ज्ञानी-ध्यानी और सिद्ध संत होते हुए भी बिल्कुल सहज-सरल स्वभाव से प्रभावित होकर आज न केवल भारत अपितु विश्व के अनेकों देशों में महाराज श्री को अपना गुरु और मार्गदर्शन मानने वाले करोड़ों शिष्य और अनुयायी हैं।

हिमालयीन साधना के दौरान अपने गुरु के आदेश का पालन करते हुए पूज्य महाराज श्री ने सम्पूर्ण भारत का पूर्व से लेकर पश्चिम और उत्तर से लेकर दक्षिण तक भ्रमण किया। भारत भ्रमण के समय लोगों में अज्ञानता जातीय भेदभाव, गरीबी, शोषण, धार्मिक आचरण व सदाचरण का अभाव और भी अनेकानेक कुरीतियों से चिंतित होकर उनके समाधान हेतु मानव समाज को जगाने के उद्देश्य से कुछ सेवाभावी बुद्धिजीवी सज्जनों को संगठित कर 24, मार्च 1991 में रामनवमी के पावन पर्व पर भारत की राजधानी दिल्ली में 'विश्व जागृति मिशन' नामक संस्था की स्थापना की और स्थापना के समय सेवा, साधना, सत्संग, सिमरन, स्वाध्याय, समर्पण और संतोष के सात सूत्र दिये। इन सात सूत्रों को लेकर विश्व जागृति मिशन 88 मण्डलों के माध्यम से सम्पूर्ण भारत के अतिरिक्त विश्व के अन्य 11 देशों में धर्म और मानवता की सेवा में सदैव तत्पर है।

> **सभी के प्रति अपने दिल में दया, करुणा और प्रेम का भाव रखने वाले सनातन धर्म-संस्कृति के उत्थान के लिए समर्पित संत पूज्य श्री सुधांशु जी महाराज भक्तों की आंतरिक चेतना को जागृत कर आनंदमय जीवन जीने की कला सिखाते हैं।**

स्थापना से लेकर अब तक विश्व जागृति मिशन ने धार्मिक आयोजनों के साथ मानव सेवा के क्षेत्र में गरीब माँ-बाप के कूड़ा बीनने वाले, बेकार घूमने वाले बच्चों को शिक्षित करना, आदिवासी क्षेत्रों में गरीब बच्चों को शिक्षित करना, किसी भी दैवीय आपदा, भूकम्प, सुनामी जैसी त्रासदी में अनाथ हुए बच्चों को संरक्षण देना, उन्हें शिक्षित करना, भारतीय सनातन संस्कृति का पूरे भारत में प्रचार- प्रसार के लिए गुरुकुलों की स्थापना करना। गरीब एवं बेसहारा रोगियों को निःशुल्क ईलाज उपलब्ध कराना। गरीब कन्याओं के शादी-विवाह में सहयोग करना, अतिथि अभ्यागतों के लिए अन्य क्षेत्र भण्डारे चलाना, कौशल विकास केन्द्रों की स्थापना कर बेरोजगार युवक-युवतियों को नौकरी रोजगार दिलाने में मदद करना। युवा अभ्युदय अभियान चलाकर युवाओं में जागृति लाना। परिवार जोड़ो अभियान चलाकर हर घर-परिवार को संस्कृति, सभ्यता और सुसंस्कारों से जोड़ना। कॉलेजों में रैगिंग जैसी कुप्रथा को बंद करवाना। पर्यावरण प्रदूषण को कम करने के लिए पेड़ लगाना, यज्ञ इत्यादि करके स्वच्छ पर्यावरण की ओर कदम बढ़ाकर सनातन संस्कृति के उत्थान और सेवा में पूज्य महाराजश्री का मिशन अहर्निश संलग्न है। •

पूज्य

सद्गुरु श्री सुधांशुजी महाराज का

पावन जन्मोत्सव

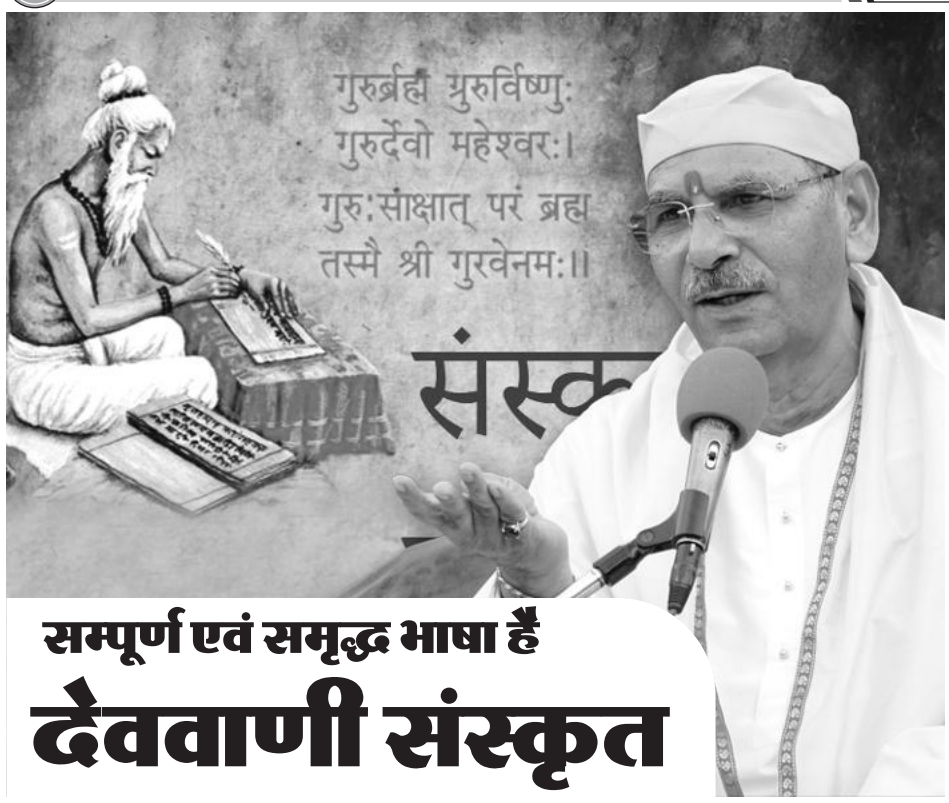
उल्लास पर्व

2 मई, 2026
सायं : 5 से 8 बजे तक

पर्यावरण संरक्षण संकल्प दिवस

आनन्दधाम आश्रम, बक्करवाला, नई दिल्ली

आयोजक : विश्व जागृति मिशन, नई दिल्ली | सम्पर्क : 99999 04747



सम्पूर्ण एवं समृद्ध भाषा हैं
देववाणी संस्कृत

भारत के प्राचीन वाङमय की रचना सम्पूर्ण मानव जाति के लौकिक और पारलौकिक कल्याण के उद्देश्य से की गई। इस ज्ञान सम्पदा का स्वरूप विराट है, जो हमें मूलतया संस्कृत भाषा में मिलता है। वैदिक काल से प्रारम्भ हुई इस भाषा पर अनेक प्रहार हुए। ऐतिहास इसका साक्षी है। सभी प्रहारों को झेलती हुई यह भाषा आज भी जीवित है। गुरुकुल संस्कृत भाषा के मूल केन्द्र थे जहां ईश्वरीय ज्ञान, धर्म, संस्कृति और संस्कारों की शिक्षा दी जाती थी।

13वीं से 18वीं शताब्दी तक फैले मुगल शासन काल में संस्कृत को गम्भीर आघात सहने पड़े। खिलजी जैसे तुर्कि आक्रमणकारियों ने नालंदा विश्वविद्यालय के विशाल पुस्तकालय को जला दिया, ग्रन्थ 6 महीने तक जलते रहे। मुगल सम्राटों ने मंदिरों और गुरुकुलों को नष्ट किया। शिक्षा केन्द्रों को बंद करवाया, ब्राह्मणों पर कर लगाये और संस्कृत को दबाने की नीतियां बनाई। फिर भी बनारस जैसे शिक्षाकेन्द्रों में ब्राह्मणों ने इसे जीवित रखने का प्रयास किया। संस्कृत ग्रन्थों की प्रतियां उदयपुर और जयपुर में छिपा कर रखी गईं। उनके प्रयासों से संस्कृत ग्रन्थ सुरक्षित रहे। अंग्रेजों ने अपने शासनकाल में सात लाख गुरुकुलों को बंद कर देश में कान्वेंट शिक्षा पद्धति के माध्यम से अंग्रेजी भाषा को अनिवार्य रूप से लागू किया। देश की स्वाधीनता के बाद भी अंगेजी जारी रही और संस्कृत को कोई प्रोत्साहन नहीं दिया गया।

प्रसन्नता का विषय है कि आघातों की ज्वाला में अपरिवर्तित ज्योति के रूप में वर्तमान में भी जीवित है देवभाषा संस्कृत। संस्कृत भाषा को जीवित रखने में देश के सन्तों का बहुत बड़ा योगदान है। इस दृष्टि से गुरुदेव जी द्वारा किये गए प्रयास अत्यन्त प्रशंसनीय हैं। उनके सान्निध्य में तीन गुरुकुल सफलता से चल रहे हैं, जिनमें संस्कृत अनिवार्य विषय है। ऋषिकुमारों को प्रचलित पाठ्यक्रमों के साथ-साथ वेदों, उपनिषदों, योग, यज्ञ, संस्कृति का ज्ञान देकर उन्हें संस्कारित किया जाता है। उपदेशक महाविद्यालय इस दृष्टि से महती भूमिका निभा रहा है। प्रशिक्षित उपदेशक धर्म, संस्कृति और संस्कृत का प्रचार करके संस्कृत की सेवा कर रहे हैं। गुरुदेव जी महाराज ने दस और गुरुकुल खोलने का संकल्प लिया है, दो गुरुकुलों की योजनाएं तैयार हो चुकी हैं। गुरुकुल ही संस्कृत को और अधिक समृद्ध बनाने का सफल साधन है।

-डॉ. नरेन्द्र मदान

पूज्य श्री सुधांशु जी महाराज के पावन सानिध्य में आयोजित
भक्ति सत्संग के आगामी कार्यक्रम, 2026

14 से 17 अप्रैल	- शिमला, हिमाचल प्रदेश
01 मई	- पूर्णिमा दर्शन, आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली
02 मई	- उल्लास पर्व, आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली
07 से 10 मई	- कुल्लू, हिमाचल प्रदेश

ध्यान शिविर-मनाली (हिमाचल प्रदेश)

12 से 26 मई	- अर्ध चांद्रायण तप साधना
27 मई से 10 जून	- चान्द्रायण तप साधना (एडवांस कोर्स)
12 मई से 10 जून	- पूर्ण चान्द्रायण तप साधना
12 से 16 मई	- प्रथम पांच दिवसीय ध्यान शिविर
18 से 22 मई	- द्वितीय पांच दिवसीय ध्यान शिविर
31 मई	- पूर्णिमा दर्शन, मनाली, हिमाचल प्रदेश
11 से 14 जून	- सुंदर नगर, हिमाचल प्रदेश
21 जून	- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली

आयोजक : विश्व जागृति मिशन

सद्गुरुदेव उवाच

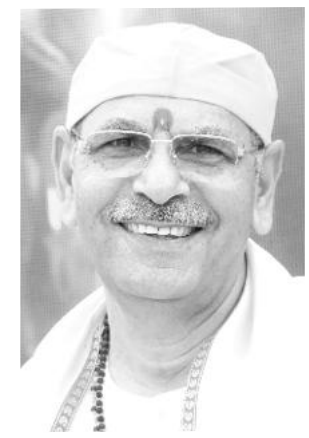
साधनों से नहीं, साधना से
आता है आनंद

सड़क किनारे एक मजदूर पत्थर तोड़ रहा है। आईना हाथ में लेकर उसकी पत्नी अपना चेहरा संवार रही है, उनके नन्हे-मुन्ने बच्चे पत्थर के टुकड़ों से खेल रहे हैं, पास में पत्थरों को जोड़-जोड़कर एक चूल्हा बनाया गया है, उसके साथ ही घास-फूंस की एक झोपड़ी बना रखी है, सब एक-दूसरे की तरफ देखकर मुस्कुरा रहे हैं, टूटे हुए दर्पण में चेहरा देखकर भी जो प्रसन्न है, हाथ-मुंह धोना ही जिनका श्रृंगार है, उनके धुंए से भरे हुए चूल्हे के ऊपर जो खाना पक रहा है, चाहे वह भोजन कितना भी साधारण क्यों न हो, वह प्रसाद है और जो उनके चेहरे पर प्रसन्नता का भाव दिखाई दे रहा है वह प्रसन्नता भी प्रसाद है।

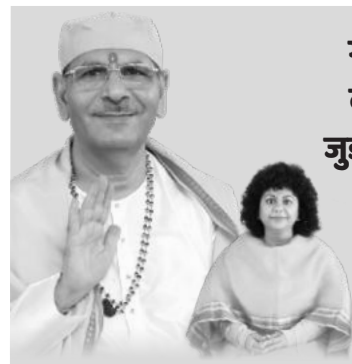
इससे पता लगता है कि अगर मेहनत-मजदूरी करने वाला व्यक्ति भीतर से संतुष्ट है, प्रसन्न है तो वह धन्य है, जबकि दूसरी तरफ अपार साधन-सुविधाओं के बीच बैठने वाला धनपति भी अगर असंतुष्ट है, बेचैन है, व्याकुल है तो वह विषाद में जीवन जी रहा है। मजदूर के पास साधन नहीं वह फिर भी खुश है, प्रसन्न है, आनन्दित है, क्योंकि खुशी साधनों से नहीं साधना से मिलती है।

आप साधन-सुविधाएं बनाएं, लेकिन उनका प्रयोग भी करें, साधन इकट्ठा करते रहना ही जीवन का उद्देश्य नहीं होना चाहिए। सारे साधन आपके लिए हैं, आप साधनों के लिए नहीं, आप त्याग पूर्वक भोग करते हुए साधना के पथ पर चलें। जीवन में प्रसन्नचित्त रहना, हर मुश्किल में मुस्कराना, कर्म को पूजा मानकर करना, मजबूरी, लाचारी नहीं जताना, हर स्थिति-परिस्थिति से उभरना और दूसरों की सेवा-सहायता करके भी भगवान का धन्यवाद करना कि हे प्रभु! आपने मुझे यह सेवा का अवसर दिया है, वरना में इसके काविल कहां था, आपकी कृपा है, आपकी दया है, मैं ऐसे ही सेवा के कार्य करता रहूं, ऐसा मुझे वरदान दीजिए। इस तरह आपके जीवन में प्रसाद आ जाएगा और विषाद विदा हो जाएगा।

गुरुवर के अनमोल वचन



- न कभी किसी को दबाओ और न किसी से बेवजह दबो, क्योंकि यहां दबने वाले को ही दबाया जाता है।
- विपरीत स्थिति में न कभी रोओ और न कभी किसी को रुलाओ, क्योंकि यहां रोते हुए को ज्यादा रुलाया जाता है।
- निर्भय होकर सत्य की राह पर चलिए, न किसी को डराइए और न किसी से डरिए, क्योंकि यहां डरने वाले को डरा-डरा कर सताया जाता है।



गुरुदेव श्री सुधांशु जी महाराज एवं डॉ. अर्चिका दीदी के विचार सुनने व विश्व जागृति मिशन से जुड़ने और दूसरों को जोड़ने के लिए सोशल मीडिया के निम्नलिखित प्लेटफार्म पर सम्पर्क करें-

TO CONTACT US : LOG-IN

VISHWA JAGRITI MISSION
Facebook Youtube Instagram X Linked In Whatsapp

HIS HOLINESS SUDHANSHU JI MAHARAJ
Facebook Youtube Instagram X Koo Linked In Speaking Tree

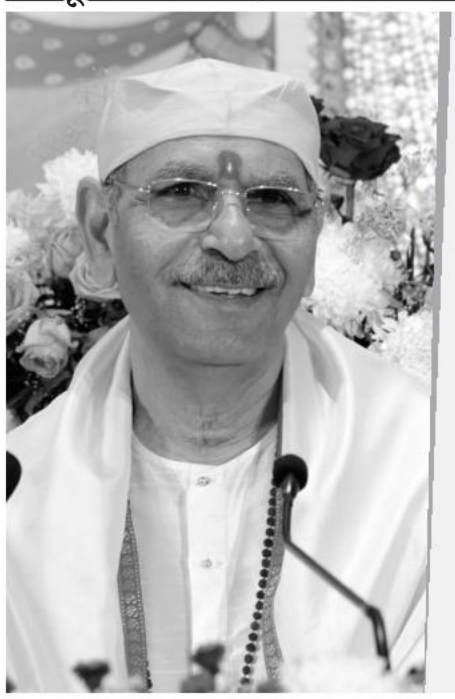
DR. ARCHIKA DIDI JI
Facebook Youtube Instagram X Koo Linked In Speaking Tree

दूरदर्शन पर देखिये गीता ज्ञान अमृतम्
DD NATIONAL
प्रतिदिन प्रात: 7:30 से
Tata Sky - 197
Airtel - 153
Dish TV - 113
Tata Play - 114 in SD
Jio TV, Watcho and Waves OTT

संस्कार
सोमवार से शुक्रवार
प्रतिदिन प्रात: 7:45 से 8:05 तक

Phone +91 99999 04747
www.sudhanshujimaharaj.net
www.vishwajagritimission.org
www.drarchikadidi.com
info@sudhanshujimaharaj.net
info@vishwajagritimission.org

Jaago with Sudhanshu ji Maharaj



प्रिय आत्मन्!

एक इंसान दूसरे के सुख-दुख को समझे, दूसरे के काम आना सीख जाये, बस इसी को इंसानियत कहते हैं और इसी इंसानियत को मानवता का धर्म कहते हैं। इसीलिए धर्म की परिभाषा है अपनी आत्मा के विपरीत किसी के साथ व्यवहार मत करो, इसलिए दया को धर्म कहा है, सेवा को धर्म कहा है, क्षमा को धर्म कहा गया है, पवित्र रहने को धर्म कहा गया है। क्रोध का परित्याग करना, शांत रहना, आनंदित रहना इसको धर्म कहा है, जो इंसान सत्य को अपना लेता है वह धार्मिक है, जो व्यक्ति प्राणीमात्र के प्रति निर्वैर है, सबकी मंगलकामना करता है, उसे धार्मिक कहा गया है। दुनिया को ऐसे ही धार्मिक व्यक्ति की जरूरत है, ऐसा कोई चिह्न सामने नहीं आया है जिसे लगाने से इंसान धार्मिक हो जायेगा। चिन्ह तो इसलिए लगाया जाता है कि उससे यह एहसास हो जाये कि व्यक्ति किसी एक सम्प्रदाय या परम्परा से जुड़ा है। उस परम्परा को तुम याद कर सको और तुम्हें परमात्मा और अपने पूर्वजों का ज्ञान और शास्त्रों का ज्ञान याद आ सके इसलिए चिन्हों को महत्व दिया गया है, पर देखने में आता है लोग चिन्ह तो धारण कर लिए, शिक्षा धारण नहीं की, उसका परिणाम यह हुआ कि धार्मिक कहलाने वाले लोग भी धार्मिक नहीं रहे। भगवान करें आप सभी सच्चे धार्मिक बनें, धर्म-संस्कृति के उत्थान से आने वाली पीढ़ियां गौरवान्वित हों।

बहुत-बहुत आशीर्वाद, शुभ मंगल कामनाएं।

-आचार्य सुधांशु

ईश्वरीय नियमों का पालन है परमार्थ

लोग अक्सर कहते हैं-हम भगवान की भक्ति करते हैं, मंदिरों में जाते हैं, तीर्थों में जाते हैं फिर भी हमारा दुर्भाग्य सौभाग्य में नहीं बदलता, सत्संगों में ज्ञान भी सुनते हैं फिर भी मन को शांति नहीं मिलती लेकिन भगवान के द्वारा बनाये गये नियमों पर यह संसार चलता है। भगवान ने अपने नियमों को सर्वोपरि रखा है इतना कि यदि कोई अवतार लेकर धरती पर आता है तो उसको भी संसार के नियमों में बंधकर ही लीला करनी पड़ती है। चौदह कला से अवतरित श्रीराम और सोलह कलाओं से अवतरित श्रीकृष्ण के सामने भी विषम परिस्थितियां आयीं। परमेश्वर नियम बनाकर खुद उस नियम का पालन करते हैं। उन नियमों को ही 'धर्म' कहा गया है। इसलिए जो ईश्वरीय नियमों का पालन करता है वही धार्मिक कहलाता है। धार्मिक बनने के लिए कुछ नियमों का पालन जरूरी है। व्यक्ति को अपने आचरण तथा व्यवहार में 'दया' लानी चाहिए अर्थात् मनुष्य को 'दयावान' होना चाहिए। जैसे कोई व्यक्ति दुकान पर बैठा है और उसके अंदर दया है तो वह ग्राहकों को ठगेगा नहीं। जिसके हाथ में कलम की शक्ति है वह किसी को बना और बिगाड़ सकता है लेकिन अगर ऐसे व्यक्ति के दिल में दया है तो वह गलत कार्य नहीं करेगा। वह लोगों का काम बनायेगा, दूसरों की मदद करेगा, परमार्थ के मार्ग पर चलेगा। ●

उपदेशक-कथावाचक बनने का स्वर्णिम अवसर

महर्षि वेदव्यास उपदेशक महाविद्यालय महर्षि वेदव्यास उपदेशक महाविद्यालय

आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली - 110041

प्रवेश प्रारम्भ

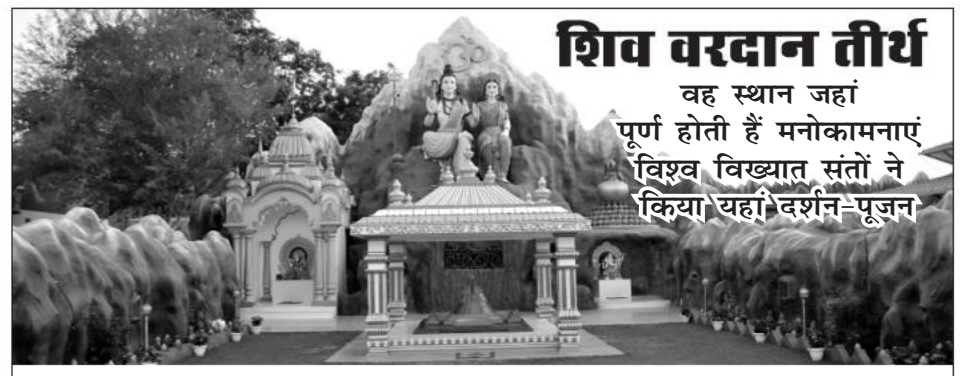
संस्था से प्रशिक्षण प्राप्त छात्र उपदेशकी के साथ आश्रम संचालन, विद्यालय संचालन आदि कार्य करते हुए देश-विदेश में गौरव पूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

- **द्विवर्षीय प्रशिक्षण अवधि में 5000/- रूपये मासिक छात्रवृत्ति भोजन, आवास नि:शुल्क प्रदान किया जायेगा।**
- **तृतीय इन्टर्नशिप वर्ष में भोजन आवास सहित 10,000/- रुपये मासिक प्रदान किया जायेगा। तत्पश्चात योग्यतानुसार विश्व जागृति मिशन में देश-विदेश में उचित वेतन के साथ सेवा की गारेन्टी होगी।**

प्रवेश हेतु योग्यता : शास्त्री, आचार्य अथवा समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण।

भजन संगीतज्ञों को वरीयता दी जायेगी।

आवेदन के लिए सम्पर्क करें **+91 98687 34044**



शिव वरदान तीर्थ

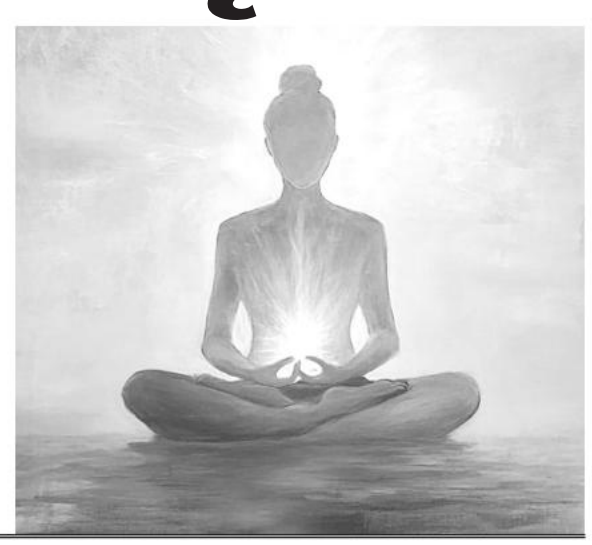
वह स्थान जहां पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं विश्व विख्यात संतों ने किया यहां दर्शन-पूजन

आनन्दधाम आश्रम की ओंकार पर्वत की गुफा में 12 ज्योतिर्लिंगों में विद्यमान शिव की दिव्य उर्जा कष्ट हरण करती है। इन ज्योतिर्लिंगों के दर्शन पूजन और रुद्राभिषेक से हजारों भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण हुई हैं। देश-विदेश के भक्त यहाँ मनौती पूर्ण करने आते हैं। भारत के महान संतों ने भी यहाँ आकर दर्शन पूजन किया है और कृपा प्राप्त कर आनन्दित हुए हैं। पूज्य जगद्गुरु स्वामी राजराजेश्वराश्रम जी महाराज (हरिद्वार), विश्व प्रसिद्ध राम कथा वाचक पूज्य मोरारी बापू जी, चमत्कारी विद्या के धनी सनातन गौरव बागेश्वर सरकार पूज्य पंडित धीरेन्द्र शास्त्री जी तथा भारत भर के सैकड़ों साधु संन्यासी, संत एवं भक्तजन यहाँ की दिव्य ऊर्जा से लाभान्वित हुए।

शिव वरदान तीर्थ के द्वादश ज्योतिर्लिंगों में नागेश्वर ज्योतिर्लिंग का विशेष महत्व है। नागेश्वर का अर्थ है-नागों के ईश्वर, अर्थात् भगवान शिव जो सर्पों के स्वामी हैं। नागेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने से सभी प्रकार के भय और बाधाएं दूर होती हैं। विशेष रूप से सर्प दोष, काल सर्प दोष और अन्य ग्रह दोषों के निवारण के लिए नागेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा अत्यंत शुभ फलदायी है। शिव वरदान तीर्थ स्थित नागेश्वर ज्योतिर्लिंग की सच्ची श्रद्धा और भक्ति से पूजा-आराधना करने पर भगवान शिव अपने भक्त के हर संकट का हरण कर देते हैं। इनके दर्शन-पूजन और रुद्राभिषेक से मानसिक शांति, आत्मिक बल और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त होती है। जीवन में किसी भी प्रकार के संकट, समस्या से मुक्ति पाने के लिए शिव वरदान तीर्थ के नागेश्वर ज्योतिर्लिंग का पूजन, दर्शन और रुद्राभिषेक अवश्य करें। ●

अपनी आंतरिक शक्ति को जागृत करें

भगवान का नाम जपना सरल काम नहीं है लेकिन एक बार आपको भक्ति की आदत पड़ गयी तो आपसे भक्ति किये बिना नहीं रहा जायेगा। परिश्रम पूर्वक मन एकाग्र कर अपनी आत्मा को परमात्मा के चरणों में समर्पित कर दो। मन में भाव उत्पन्न करो कि मैं अपने ईश्वर को मनाऊंगा। उसकी आराधना में जो भी टूटे-फूटे शब्द आते हैं, उसे उसके चरणों में अर्पित कर दो। भगवान का नाम जपने की आदत बनाओ। अगर आप भक्ति को जीवन में स्थान देंगे तो आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आयेगा। संसार से अज्ञान मिटे, संसार से अन्याय दूर हो, हर घर का, हर जन का, हर मन का अभाव दूर हो। हर व्यक्ति के अंदर बैठी हुई आलस्य की मनोवृत्ति को तोड़ दिया जाय और अपनी शक्ति को जागृत कर दिया जाये, जिसके लिये देवताओं ने भी स्तुति की थी। ''दुर्गा दुर्गति नाशिनी'' जगदम्बा जग जननी मां परमेश्वरी के प्रति। जैसे किसी काष्ठ में अग्नि होती है, पर उसको जागृत करना होता है, फिर प्रकट हुई अग्नि को प्रचण्ड करते हैं, उसको उपयोगी बनाते हैं। उसी तरह अपने अंदर की शक्ति को जागृत करना हम सबके लिये अनिवार्य है। अपनी जागृत शक्ति को प्रचण्ड करना भी सबका कर्त्तव्य है। फिर जब जोश आये तो होश में बने रहना यह और भी ज्यादा जरूरी है। ●



मेरठ (उ.प्र.) में चार दिवसीय 'सनातन संस्कृति जागरण महोत्सव' सम्पन्न

भारत राष्ट्र की आत्मा है सनातन संस्कृति-सुधांशु जी महाराज

- विश्व विख्यात संतों, राजनेताओं की उपस्थिति में सनातन संस्कृति उत्थान के लिए संकल्पित हुए हजारों सनातनी
- आई.आई.टी. एवं विश्वविद्यालय के बच्चों ने पूज्यवर से पाया अपने प्रश्नों का समाधान
- कैलाश, बाल संस्कार, सनातन जागृति जैसी पुस्तकों का हुआ विमोचन

मेरठ, उत्तर प्रदेश, 12 से 15 मार्च, 2026, हमारी भारतीय संस्कृति राष्ट्र की आत्मा है। आज हमारे धर्म व संस्कृति को लेकर षडयंत्र रचे जा रहे हैं। इन्हें काल्पनिक कहने तक का दु:साहस किया जा रहा है। ऐसे में हम सनातनियों की जिम्मेदारी बढ़ जाती है। आधुनिक शिक्षा व्यवस्था वर्तमान समय में लोगों के मन में बस गयी है। यह शिक्षा धन जुटाने की मशीन तो व्यक्ति को बना सकती है, पर जीवन में संस्कार नहीं जगा सकती। हम सभी देखते भी हैं कि ये बच्चे जब आगे चलकर परंपराओं को नहीं मानते, तब अभिभावक दु:खी होते हैं। पर वे भूल जाते हैं कि उनके बचपन में उसकी मूल को जो शिक्षा दी गयी है, उसमें सनातन मूल्य नहीं हैं, उनमें वे संस्कार नहीं थे, इसीलिए इनमें हमारी परंपराओं के प्रति लगाव नहीं दिखता। हमें जरूरत है कि हम संस्कार परम्परा अनुसार अपने घरों में बच्चों को संस्कारित करने, त्योहार व व्रतों को करने का अभ्यास डालें। जिससे बच्चे अपनी परम्पराओं को जानेंगे और संस्कृति से जुड़ेंगे इससे सनातन मजबूत होगा। उपरोक्त उद्‌बोधन विश्व जागृति मिशन द्वारा मेरठ, उ.प्र.के आई.टी.आई. ग्राउंड में आयोजित **'सनातन संस्कृति जागरण अभियान'** कार्यक्रम में पूज्य सद्‌गुरु श्री सुधांशु जी महाराज ने भारी संख्या में पधारे देश के प्रतिष्ठित संतों, राजनेताओं एवं भक्तजनों की उपस्थिति में दिये।

उल्लेखनीय है की सनातन संस्कृति के उत्थान के लिए पूज्य महाराजश्री के आगामी कुम्भ तक 10 गुरुकुल और 108 संस्कार केन्द्रों की स्थापना के संकल्प पूर्ति के उद्देश्य से विश्व जागृति मिशन द्वारा पूर्व से ही 3 गुरुकुल संचालित हैं, तीन और गुरुकुल कोलकाता, पंचकुला एवं मेरठ में प्रस्तावित हैं तथा देशभर में 35 संस्कार केन्द्र संचालित हो चुके हैं।

विश्व जागृति मिशन के उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड एवं राजस्थान मण्डल के संयुक्त प्रयास से सम्पन्न चार दिवसीय इस आयोजन के दौरान प्रतिदिन प्रात:कालीन

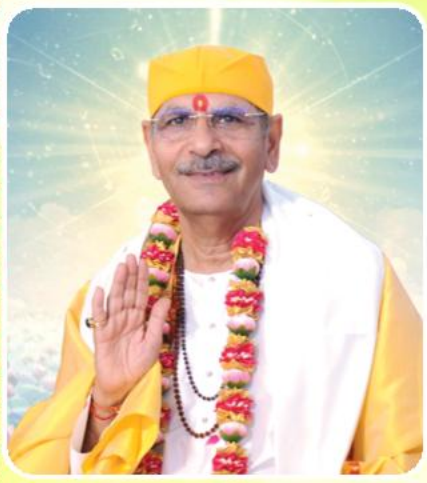
सत्र में पूज्य महाराजश्री एवं डॉ. अर्चिका दीदी के मुखारबिन्द से हजारों भक्तों ने सत्संग श्रवण किया। साथ ही राष्ट्र की समृद्धि के लिए संकल्पित स्वजनों ने अपनी गुरुसत्ता एवं डॉ. दीदी जी के साथ 11 कुण्डीय वैभव लक्ष्मी महायज्ञ में सहभागिता की।

इन्हीं सत्रों में भारी संख्या में नये भक्तों एवं युवाओं को पूज्य महाराजश्री से गुरुमंत्र दीक्षा पाने का सौभाग्य मिला। इस अवसर पर आई.टी.आई. सहित महावीर विश्वविद्यालय मेरठ के सैकड़ों विद्यार्थियों ने पूज्य गुरुदेव से अपनी समस्याओं का समाधान प्राप्त किया। इस अवसर पर वरिष्ठ कवि डॉ हरि ओम पंवार जी ने अपनी ओजस्वी कविताओं से सभी को सनातन धर्म के प्रति गौरवांवित कराया।

कार्यक्रम के प्रथम दिन सायंकाल पूज्य पूज्य महाराज श्री और ध्यान गुरु डॉ. अर्चिका दीदी की उपस्थिति में सांसद उन्नाव एवं महामंडलेश्वर श्री निर्मल पंचायती अखाड़ा श्री सच्चिदानंद हरि साक्षी जी महाराज, राष्ट्रीय अध्यक्ष, वि.हि.प. श्री आलोक कुमार जी, आचार्य श्री बालकृष्ण जी महाराज, महामंत्री पतंजलि योगपीठ तथा पूर्व सांसद मेरठ श्री राजेन्द्र अग्रवाल, श्री अमित अग्रवाल जी विधायक कैंट, पण्डित श्री सुनील भराला सहित अनेक संत और गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति में दीप प्रज्वलन एवं ध्वजारोहण के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ।

दूसरे और तीसरे दिवस के मुख्य कार्यक्रम में पधारे देश के प्रमुख संतों एवं राजनेताओं में थे–शंकराचार्य स्वामी राजराजेश्वराश्रम जी महाराज, आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी बालकानंद जी महाराज, सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ एडवोकेट श्री अश्विनी उपाध्याय जी, योग गुरु रामदेव जी महाराज, उज्जैन के सांसद उमेश नाथ जी महाराज, उत्तर प्रदेश सरकार के उपमुख्यमंत्री श्री ब्रजेश पाठक जी, सामाजिक कार्यकर्ता श्री हरेंद्र अग्रवाल जी, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से धर्मेन्द्र जी, पण्डित सुनील भराला जी, आयुर्वेदाचार्य श्री मनीष जी आदि गण्यमान थे। श्री मनोज शास्त्री जी के संयोजकत्व में सम्पन्न हुए इस महोत्सव में श्री वरुण अग्रवाल, श्री अश्विनी गुप्ता जी, श्री ज्ञानेन्द्र अग्रवाल जी, प्रधान, मेरठ मण्डल, श्री प्रयाग शास्त्री जी, श्री दीपक शर्मा जी, महामंत्री भाजपा मेरठ, श्री प्रवीण गुप्ता जी महामंत्री सहित सम्पूर्ण मेरठ मण्डल के भक्तों, कार्यकर्ताओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

इस कार्यक्रम में भक्तों को सम्बोधित करते हुए ध्यान गुरु डॉ. अर्चिका दीदी ने कहा–आज आंग्ल मीडियम की शिक्षा जीवन निर्वहन के लिए, रोजी रोटी के लिए एक माध्यम अवश्य बन गयी है। पर हमें अपने देश को दिव्य व भव्य बनाने के लिए बच्चों को संस्कारों से जोड़ने की जरूरत है। पूज्य महाराजश्री इसी उद्देश्य पूर्ति के लिए गुरुकुलों के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहे हैं, गुरुदेव के इस अभियान से नई पीढ़ी संस्कारवान होगी, राष्ट्र समृद्ध होगा। कार्यक्रम के दौरान जहां सैकड़ों भक्तों ने पूज्य महाराजश्री से मंत्रदीक्षा लेकर अपने जीवन को नवदिशा देने का संकल्प लिया वहीं "कैलाश" परम चेतना का ऊर्जा केन्द्र, बाल संस्कार और सनातन जागृति जैसी पुस्तकों का विमोचन किया गया।



गुरुवर में देखा भगवान राम की दया का भाव

दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान। तुलसी दया न छोड़िए, जब लग घट में प्राण।।

गोस्वामी तुलसी दास जी कहते हैं–धर्म का मूल दया है और अहंकार अभिमान से पाप बढ़ता है इसलिए जब तक जीवन है मनुष्य को दया का दामन नहीं छोड़ना चाहिए। सनातन संस्कृति में दया को मानवता के सबसे अच्छे गुणों में से एक माना गया है। दया ही वह भावना है जो इंसान को भगवान के समीप ले जाती है। सब प्राणियों के प्रति दया भाव होने से भगवान को दयानिधान गहा गया है। यदि दया के सर्वोच्च उदाहरण की बात की जाय तो भगवान राम का अपने आप स्मरण आ जाता है। भगवान राम केवल एक महान राजा या वीर योद्धा ही नहीं थे, अपितु वे दया की सजीव प्रतिमूर्ति थे। भगवान राम में जन्म से ही दया का भाव था। वे अपने शत्रु, मित्र, प्रजा, पशु-पक्षी सभी के प्रति दयावान थे। उनके जीवन का मूल उद्देश्य केवल अधर्म का नाश करना ही नहीं, अपितु धर्म की स्थापना के साथ-साथ सभी जीवों के प्रति प्रेम और दया का संदेश देना भी था।

भगवान श्रीराम की तरह गुरुवर में भी मैंने दया का महाभाव देखा। दिल्ली के बाहर जब झारखंड के रांची में पूज्य महाराज श्री का सत्संग हुआ तो वहां के आदिवासीजनों की गरीबी और बदहाल स्थिति को देखकर गुरुवर की दया का निर्झर स्रोत प्रवाहित होने लगा। गुरुवर ने अपनी संस्था विश्व जागृति मिशन द्वारा वहां के 2 ग्रामों को गोद लेकर हर एक परिवार के लिए एक गाय दिलवायी, जिससे गौपालन, गौसेवा को बढ़ावा भी मिले और गौदुग्ध से आदिवासी परिवारों का भरण-पोषण भी हो। आदिवासी परिवारों के बच्चे शिक्षित और संस्कारित होकर भविष्य में अपना जीवन स्तर ऊँचा उठा सकें इस उद्देश्य से गुरुवर ने वहां पर दो आदिवासी पब्लिक स्कूल भी संचालित करवाये, वहां के गरीब अनाथ बच्चों को मिशन के बालाश्रमों में लाकर उन्हें पालन-पोषण और शिक्षण दिलवाया। कभी समाज की मुख्य धारा से छूटे-बिछुड़े आदिवासी बालक आज राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर अपना नाम रोशन कर रहे हैं। यह गुरुवर की आदिवासी बच्चों पर दया का पुण्य प्रताप है।

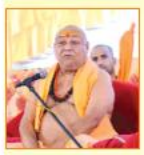
सभी के प्रति अपने दिल में दया का भाव रखने वाले पूज्य गुरुवर का 2 मई, 2026 को आनंदधाम में जन्मोत्सव मनाया जा रहा है, जिसमें आप सपरिवार ईष्ट-मित्रों सहित सादर आमंत्रित हैं। प्रयास करें प्रतिदिन गुरु से जुड़े रहें। चाहे टी.वी., सत्संगों या ध्यान शिविरों के माध्यम से या सोशल मीडिया के विभिन्न चैनलों से जुड़ने के लिए धर्मदूत के पेज नम्बर-2 पर दिये गये सम्पर्क सूत्रों से जुड़ें।

क्रमशः ...

आपका अपना
देवराज कटारीया

'सनातन न कभी मिटा है और न कभी मिटेगा' मेरठ में पूज्य संतों एवं राजनेताओं ने भरी हुंकार

भारत राष्ट्र को ऋषि राष्ट्र बनाने और सनातन को ऊँचा उठाने के लिए हम एकजुट होकर संकप्ति हैं।
–योग ऋषि बाबा रामदेव जी महाराज



सनातन संस्कृति को जन-जन तक पहुंचाने के लिए हम महाराजश्री के अभियान के साथ हैं।
–जगत गुरु शंकराचार्य राजराजेश्वराश्रम जी महाराज

सनातन संस्कृति सूर्य की तरह शाश्वत है। हम अपने धर्म पर अडिग रहकर सनातन की रक्षा करें।
–महामंडलेश्वर श्री बालकानंद जी महाराज

सनातन संस्कृति, संस्कार व गुरुकुलीय शिक्षा से ही देश की भावी पीढ़ी का भविष्य उज्ज्वल होगा।
–आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

सनातन संस्कृति और धर्म जागरण से भारत देश विकास की ओर अग्रसर होगा।
–साक्षी जी महाराज, सांसद

जहां त्याग, तपस्या, बलिदान है वहां सनातन है। सनातन न कभी मिटा है और न कभी मिटेगा।
–श्री प्रमोद कृष्णम् जी महाराज, कल्कि पीठाधीश्वर

गुरुकुल और संस्कार केन्द्रों की स्थापना द्वारा पाश्चात्य संस्कृति से सनातन संस्कृति की ओर लौटने में सहायता मिलेगी।
–स्वामी श्री उमेश नाथ जी महाराज, सांसद

गुरुकुल और संस्कार केन्द्रों की स्थापना धर्म रक्षा का अभियान है। अधर्म के विनाश और धर्म की जय के लिए हम सब मिलकर कार्य करें।
–अश्विनी उपाध्याय, वरिष्ठ अधिवक्ता सुप्रीम कोर्ट

सनातन को बचाने के लिए संस्कृति, संस्कार, धर्म विस्तार एवं गुरुकुल स्थापना जैसे महान कार्यों के लिए सभी हिन्दू एक जुट हों।
–डॉ. आलोक कुमार, अध्यक्ष-विश्व हिन्दू परिषद

सनातन संस्कृति की रक्षा के लिए गुरुकुल और संस्कार केन्द्रों की स्थापना महान स्तुत्य कार्य है।
–श्री बृजेश पाठक, उपमुख्यमंत्री, उ.प्र.

विश्व जागृति मिशन द्वारा गुरुकुल एवं संस्कार केन्द्रों की स्थापना सनातन संस्कृति जागरण के लिए एक बड़ा कदम है।
–श्री कपिलदेव अग्रवाल, राज्य मंत्री, उ.प्र.

मैं भारत की ताकत का सम्बोधन हूं

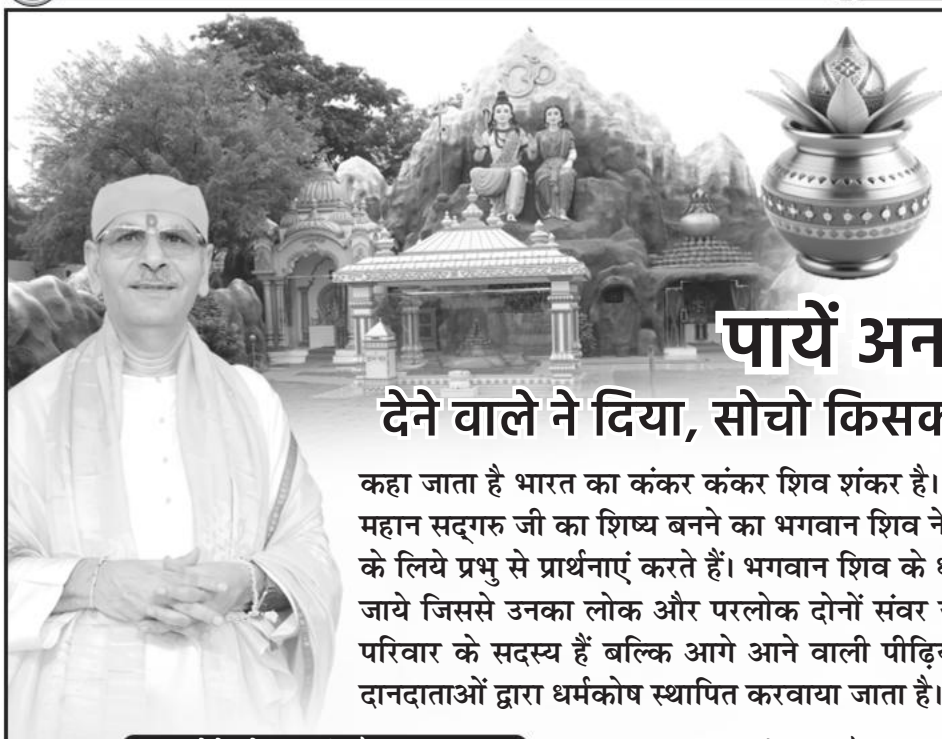
मैं उगते सूरज की लाली गाने वाला चारण हूं।
धरती पर मानवता के अधिकारों का उच्चारण हूं।।
अंधियारों में शब्द किरण का, उजियारा गाता हूं मैं।
धरती से आतंकवाद का निपटारा गाता हूं मैं।।
भारत एक अखंड राष्ट्र है, डेढ़ अरब की शक्ति है।
कभी महाशिव का ताडंव है कभी कृष्ण की भक्ति है।।
मैं भारत के वर्तमान की ताकत का संबोधन हूं।
और हिन्द की सेनाओं की हिम्मत का उद्बोधन हूं।।
–वरिष्ट कवि डॉ. हरिओम पंवार

रामनवमी के पावन पर्व पर आनन्दधाम में मनाया गया मिशन का 35वां स्थापना दिवस

आनन्दधाम, नई दिल्ली, 26 अप्रैल, 2026, भक्तों के अथक परिश्रम से, सेवा-साधना से यह विश्व जागृति मिशन खड़ा हुआ है। सनातन संस्कृति का विस्तार हो और भारत पुनः विश्व गुरु का गौरव पाये, हमारे गुरुओं, ऋषियों की ऊर्जा से एक एक परिवार लाभान्वित हों ऐसा हमारा सपना है। उपरोक्त उद्बोधन पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज ने 26 मार्च, 2026 को रामनवमी के पावन पर्व पर आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली में मिशन के 35वें स्थापना दिवस पर भक्तों को सम्बोधित

करते हुए दिये। इस अवसर पर पूज्यश्री के साथ भक्तों ने यज्ञ में आहुतियां दी, तत्पश्चात विराट यज्ञशाला ग्राउण्ड में सैकड़ों लोगों के साथ पूज्य महाराजश्री, डॉ. अर्चिका दीदी ने ध्वजा रोहण कर सामूहिक रूप से मिशन का संकल्प गायन किया।

इसी क्रम में मिशन की 35 वर्षीय यात्रा पर एक डाक्यूमेंट्री दिखाई गयी और गुरुकुल के विद्यार्थियों ने मिशन की गौरव यात्रा पर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इस अवसर पर डॉ. अर्चिका दीदी ने कहा कि पूज्य गुरुवर द्वारा स्थापित यह मिशन अपने जन्म से ही सनातन धर्म संस्कृति के उत्थान में लगा है। स्थापना दिवस पर मिशन के महामंत्री श्री देवराज कटारीया जी ने कहा गुरुदेव को हमने एक ऐसे महापुरुष के रूप में देखा जिन्होंने कभी विश्राम नहीं किया। आपमें भगवान राम की मर्यादा और भगवान कृष्ण का कर्मयोग एक साथ देखने को मिलता है। ज्ञात हो रामनवमी के पावन पर्व पर सायंकाल ध्यान गुरु डॉ. अर्चिका दीदी के नेतृत्व में सम्पूर्ण आनन्दधाम परिसर दीप मालाओं से सजाया गया। ●



अक्षय पुण्य प्रदाता है

धर्मकोष

करें एक बार दान

पायें अनन्तकाल तक पुण्य का वरदान

देने वाले ने दिया, सोचो किसका दान। भूमि भवन सम्पत्ति के, स्वामी तो भगवान।।

कहा जाता है भारत का कंकर कंकर शिव शंकर है। भगवान शिव ही हमारे पूज्य गुरुवर के ईष्ट आराध्य हैं। हमारा सौभाग्य है कि हमें ऐसे महान सद्गुरु जी का शिष्य बनने का भगवान शिव ने सौभाग्य प्रदान किया जो स्वयं शिव के समान दयालु हैं और सदैव शिष्यों के कल्याण के लिये प्रभु से प्रार्थनाएं करते हैं। भगवान शिव के ध्यान में निमग्न गुरुवर जी के मन में विचार आया कि शिष्यों के लिये कुछ ऐसा किया जाये जिससे उनका लोक और परलोक दोनों संवर जायें। साथ ही उनके न केवल पिछली वंशावली में जो पूर्वज रहे हैं या वर्तमान में जो परिवार के सदस्य हैं बल्कि आगे आने वाली पीढ़ियों का भी कल्याण हो जाये। इसके लिए आनंदधाम आश्रम के शिव वरदान तीर्थ में दानदाताओं द्वारा धर्मकोष स्थापित करवाया जाता है।

दान देने से बढ़ती है धन-समृद्धि

सनातन संस्कृति में दान को अत्यंत पवित्र और पुण्यदायी माना गया है। दान केवल धन या वस्तु देने का नाम नहीं, अपितु यह हृदय की उदारता, करुणा और त्याग की भावना का प्रतीक है। दान सनातन धर्म का प्राण है। यह केवल वाह्य प्रक्रिया नहीं, अपितु आंतरिक साधना है। दान करने से व्यक्ति के हृदय का विस्तार होता है। जिससे समाज में प्रेम बढ़ता है और प्रभु की कृपा प्राप्त होती है। जब दान श्रद्धा, विनम्रता और निष्काम भाव से किया जाता है, तब वह साधारण कर्म न रहकर आध्यातिमक साधना बन जाता है। अत: प्रत्येक व्यक्ति को अपनी सामर्थ्य अनुसार दान अवश्य करना चाहिए। दान से धन घटता नहीं, अपितु पुण्य और सुख-शांति बढ़ती है तथा दान दाता की कीर्ति स्थिर दीपक की तरह समाज को प्रकाशित करती है। दान की वेद, पुराण, उपनिषद सभी प्रशंसा करते हैं। ऋग्वेद में कहा गया है–**'शतहस्त समाहर, सहस्त्रहस्त संकिर'** सौ हाथों से कमाओं और हजार हाथों से बांटो। अर्थात् धन कमाने का उद्देश्य केवल स्वार्थ नहीं अपितु परमार्थ है। तैतरीय उपनिषद् में गुरु शिष्य को उपदेश देता है–**'श्रद्धया देयम्, अश्रद्धया अदेयम्'** अर्थात् श्रद्धा से दान करो, बिना श्रद्धा के नहीं। यहां भी दान की प्रधानता बताई गई है। स्कन्दपुराण में कहा गया है कि कलियुग में तप और यज्ञ कठिन हो सकते हैं परंतु दान हर व्यक्ति अपनी क्षमतानुसार कर सकता है। भक्तों द्वारा दिया गया दान अक्षय पुण्यदायी हो इसके लिए मिशन ने धर्मकोष की विशेष व्यवस्था की है।

धर्मकोष क्या और क्यों

धर्मकोष एक ऐसा कोष है जिसमें दानदाता एक बार में एक निश्चित धनराशि संस्था द्वारा चलाई गईं विभिन्न सेवाओं के लिये दान करता है, वह राशि दानदाता अपनी सुविधानुसार एक से चार किश्तों में भी दे सकता है। दानदाता से प्राप्त सहयोग राशि को बैंक में स्थाई रूप से जमा कर दिया जाता है और उस राशि से प्राप्त ब्याज और अन्य माध्यमों से प्राप्त आय द्वारा विश्व जागृति मिशन की विभिन्न सेवाएं निरन्तर संचालित होती है। धर्मकोष में दी गई यह धन राशि ठीक वैसे ही है जैसे एक बार आम का पेड़ लगाओ और जिन्दगी भर उसके फल खाओ। अर्थात् धर्मकोष में एक बार दान दो और उसका पुण्यलाभ न केवल स्वयं अजीवन पाओ बल्कि आने वाली पीढ़ियां भी उसका पुण्यलाभ प्राप्त करें।

इस धर्मकोष में दान देने वाले भक्त के नाम के साथ उसकी वंशावली का नाम कालपात्र में स्वर्णाक्षरों में अंकित कर उसे शिव वरदान तीर्थ प्रांगण में शुभ मुहूर्तों में स्थापित किया जाता है।

पुण्य प्राप्ति भी और संस्था के उपहार भी

● संस्था की गोल्डन बुक में दानदाता का नाम स्वर्णाक्षरों से अंकित किया जाता है। ● इस दान से पारिवारिक जनों की जन्मकुण्डली में ग्रहों की अनुकूलता बढ़ती है। ● दानदाता के घर-परिवार, नौकरी-व्यापार में उन्नति प्रगति के लिये गुरुकुल के ऋषिकुमार आश्रम में करते हैं नित्य प्रार्थना ● गणेश-लक्ष्मी महायज्ञ में पूजित एवं प्राण प्रतिष्ठित सुमेरु श्रीयंत्र उपहार स्वरूप भेंट किया जाता है। ● स्वर्णाक्षरों में अंकित वंशावली का शिव वरदान तीर्थ में द्वादश ज्योतिर्लिंग के सान्निध्य एवं सामीप्य ● जन्मदिन, विवाह वर्षगांठ या परिवार के अन्य शुभमंगल अवसर पर संस्था भेजती है पूज्य महाराजश्री का शुभकामना संदेश।

आइये! एक बार दान देकर अनन्तकाल तक पुण्य के लिए स्थापित अक्षय धर्मकोष में सहभागी बनें। ईश्वर और गुरु कृपा से सुख-सौभाग्य का मार्ग प्रशस्त करें, अक्षय पुण्य के सुअवसर से जुड़ें। धर्मकोष में आप यह सहयोग सीधे बैंक एकाउण्ट में भी जमा कर सकते हैं। जमा करने के उपरान्त श्री ललित कुमार जी को फोन नम्बर - 9312284390 पर अवश्य सूचित करें ताकि दिये गये दान की रसीद आपको भेज सकें।

Name of Account : VISHWA JAGRITI MISSION
Account number : 235401001600, IFSC : ICIC0002354
Name of Bank : ICICI Bank
Address of Branch : Shop Number 3,
Nazafgarh Road, Nangloi, New Delhi - 110041

विटामिन 'ए' से भरपूर गर्मी का

बेमिसाल तोहफा है - पुदीना

पुदीना बहुत ही स्वादिष्ट और रिफ्रेशिंग होता है। यह विटामिन 'ए' से भरपूर होने के साथ-साथ बहुत ही गुणकारी भी है यह स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह पेट के विकारों में भी काफी फायदेमंद होता है।

» एक गिलास पानी में 8-10 पुदीने की पत्तियां, थोड़ी-सी काली मिर्च और जरा सा काला नमक डालकर उबालें। 5-7 मिनट उबालने के बाद पानी को छानकर पीएं, खांसी, जुकाम और बुखार से राहत मिलेगी।

» अगर हाजमा खराब हो तो एक गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़ें, उसमें थोड़ा-सा काला नमक डालें और पुदीने की 8-10 पत्तियां पीसकर मिलाएं। अब पीड़ित व्यक्ति को इसे पिलाएं, तुरंत लाभ मिलेगा।

» जब हिचकियां न रुकें तो पुदीने की कुछ पत्तियां लेकर उन्हें पीसें और उनका रस निकालकर पिलाएं।

» मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए पुदीने की सूखी पत्तियों को पीसकर उसका चूर्ण बना लें। लें। अब इस चूर्ण को मंजन की तरह दांतों पर रगड़ें। मुंह की दुर्गंध तो दूर हो जी जाएगी, मसूड़े भी मजबूत होंगे।

» गर्मी के मौसम में लू लगने से बचने के लिए, पुदीने की चटनी को उपयोग में लाएं। अगर इसका सेवन नियमित रूप से किया जाए तो लू लगने की आंशका खत्म हो जाती है।

» मुंहासे दूर करने के लिए पुदीने की कुछ पत्तियां लेकर पीस लें। अब उसमें 2-3 बूंदे नींबू का रस डालकर इसे चेहरे पर कुछ देर के लिए लगाएं। फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें। कुछ दिन ऐसा करने से मुंहासे तो ठीक हो ही जाएंगे, चेहरे पर चमक भी आ जाएगी।

» पुदीना को सुखाकर पीस लें। अब इसे कपड़े से छानकर बारीक पाउडर बनाकर एक शीशी में रख लें। सुबह-शाम एक चम्मच चूर्ण पानी के साथ लें। यह फेफड़ों में जमे हुए कफ के कारण होने वाली खांसी और दमा की समस्या को दूर करता है। ●

गर्मी को शांत करना है तो

करें योगाभ्यास

गर्मी से बचने के लिए हम सब कई तरकीबें आजमाते हैं। दिन में कई लीटर पानी पीते हैं। दही और फल खाते हैं। लेकिन क्या आपने सोचा है कि योग भी गर्मी भगाने में आपकी मदद कर सकता है। दरअसल योग के कई ऐसे आसन हैं, जिन्हें करने से शरीर गर्मी कम सताती है। शरीर न केवल गर्मी को कम महसूस करता है, बल्कि गर्मी से होने वाली कई बीमारियों से भी बचाव हो जाता है। मुंह सूखना, बार-बार प्यास लगना और डिहाइड्रेशन कुछ ऐसी ही बीमारियां हैं, जिनसे योग हमें, निजात दिलाता है। आइए जानें योग के ऐसे आसन, जो हमें गर्मी से आराम दिलते हैं। योग में एक आसन होता है शीतली प्राणायाम। यह आसन हमारे शरीर को शीतलता देता है। इसे करना भी बेहद आसान है। सबसे पहले मुंह खोलें फिर जीभ को कौए की चोंच के आकार में बाहर निकालें और मुंह से शी की आवाज करते हुए सांस खींचे। सांस नाक के जरिए बाहर छोड़ें, ऐसा 20 बार करें।

ऐसा ही एक दूसरा योग आसन है शीतकारी प्राणायाम। इसमें पद्मासन की मुद्रा में बैठ कर दोनों हाथ ज्ञान की मुद्रा में बांधें। मुंह की दंतपंक्तियों को आपस में मिला लें। मुंह से शी की आवाज निकालते हुए सांस अंदर लें और नाक से छोड़ें। इसे भी 20 बार करें। इससे भी शरीर को शीतलता मिलती है। एक खास बात का खयाल रखें कि निम्न रक्तचाप के रोगियों, अस्थमा के रोगियों और ठंडे प्रदेश के निवासियों को शीतकारी ओर शीतली दोनों प्राणायाम नहीं करने चाहिए। ●

होली पर्व पर आनन्दधाम से महाराजश्री का संदेश-परोपकारी बनें, उदारता अपनायें

जीवन का आनंद उत्सव है होली -डॉ. अर्चिका दीदी

आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली, 4 मार्च, 2026, उदारता और परोपकार मनुष्य जीवन को दिव्य बनाते हैं। हमारे जीवन में सर्वत्र उदारता ही स्वीकार्य है, कट्टरता नहीं। अधिक देर तक कठोरता बरतने वालों के उनके अपने ही विरोध में खड़े हो जाते हैं। प्रह्लाद और हिरणाकश्यप का दृष्टांत यही संदेश देता है। परोपकारी भावना वाले जीवन की हर मुसीबत से निकलने में सफल होते हैं। उपरोक्त उद्बोधन 4 मार्च, 2026 को होली मंगलमिलन के अवसर पर पूज्य महाराजश्री ने आनन्दधाम आश्रम में आये भक्तों को सम्बोधित करते हुए दिये। इस अवसर पर गुरुवर और डॉ. अर्चिका दीदी के सान्निध्य में भक्तों ने फूलों की होली खेली।

होली पर्व पर भक्तों को सम्बोधित करते हुए डॉ. अर्चिका दीदी ने कहा कि जीवन में उल्लास जगाने वाला पर्व है होली। जीवन को आनन्द उत्सव में जीने और हमेशा खुश रहने का संदेश देती है होली। होली का आनन्द उत्सव वर्षभर बना रहे इसके लिए जीवन में गुरु की आवश्यकता होती है।

उल्लेखनीय है कि 2 मार्च, 2026 को आनन्दधाम आश्रम में पूज्य गुरुवर के सान्निध्य में होलिका दहन किया गया। होलिका दहन के पश्चात होली का यज्ञीय प्रसाद वितरित किया गया। ●

पुणे (महाराष्ट्र) में तीन दिवसीय सत्संग सम्पन्न

प्रेम, प्रसन्नता और आनन्द के लिए अंदर की ज्योति से जुड़ें -सुधांशु जी महाराज

पुणे, महाराष्ट्र, 6 से 8 मार्च, 2026। संसार की चिंताओं से ऊपर उठकर अन्दर की ज्योति से जुड़ें। आंतरिक शक्ति से जुड़ा हुआ साधक परमात्मा की सहज ही निकटता पाता है। वह चुनौती का सामना करते हुए जीवन का पूर्ण आनंद, प्रेम, प्रसन्नता बरकरार रखने में सफल होता है। जिस व्यक्ति के अन्दर नवीनता होती है, वही नया कर गुजरने, हृदय को प्रेम से परिपूर्ण करने में सफल होता है। जिस प्रकार सीमेंट ईंट को मजबूती देती है, उसी तरह सद्गुरु अपने शिष्यों को संरक्षण देते हैं। भारत देश गुरुओं-ऋषियों-मुनियों का देश है, सद्गुरु के माध्यम से हमें धर्म प्राप्त होता है, जिससे जीवन सुखमय बनता है। उपरोक्त उद्बोधन विश्व जागृति मिशन पुणे मण्डल द्वारा गणेश कला क्रीड़ा रंगमंच में आयोजित विराट भक्ति सत्संग में पूज्य गुरुदेव श्री सुधांशु जी महाराज ने दिये।

इस अवसर पर पुणे की मेयर श्रीमती मंजूषा दीपक नागपुरे सत्संग में पधारीं और पूज्य महाराजश्री का स्वागत-अभिनन्दन किया। उल्लेखनीय है कि सत्संग के अवसर पर सैकड़ों भक्तों ने पूज्य महाराजश्री से मंत्रदीक्षा लेकर अपने जीवन को नवदिशा देने का संकल्प लिया। पुणे मण्डल के प्रधान श्री घनश्याम झंवर जी के नेतृत्व में वहां के पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं और सेवादारों के सराहनीय सहयोग से यह कार्यक्रम अति सफल रहा।

अस्मिता खेलो इंडिया कार्यक्रम का आनंदधाम में तीन दिवसीय आयोजन

बुद्धि और शरीर की सबलता के लिए खेल-कूद और योग अपनायें -सुधांशु जी महाराज

आनंदधाम, नई दिल्ली, 29 से 31 मार्च, 2026, जब निर्णय सकारात्मक दिशा में लिये जाते हैं, तो इससे बौद्धिक बल सुदृढ़ होता है। आत्मविकास होता है और समाज में उच्च स्थान पाने की सुनिश्चितता बनती है। आप अपनी बुद्धि बल को प्रखर-प्रबल बनाए रखने के लिए विद्या अध्ययन से लेकर खेल, योग, सेवा आदि हर स्तर पर समर्पण भाव से अपनी ऊर्जा को नियोजित करें। उपरोक्त उद्बोधन भारत सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा संकल्पित 'अस्मिता खेलो इंडिया खेल से ही है पहचान' आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में विशेष आमंत्रण पर पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज ने दिये। ज्ञात हो कि 29 से 31 मार्च तक चले इस कार्यक्रम में योग एवं खेल के क्षेत्र में देश के विभिन्न प्रदेशों से सैंकड़ों विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के साथ सहभागिता की। तीन दिनों तक विविध खेलों से जुड़ी प्रतियोगितायें रखी गयीं। जिसमें प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त बच्चों को मंत्रालय की ओर से पुरस्कृत भी किया गया। इस शिविर का संयोजन विश्व जागृति मिशन के इंटरनेशनल योगा स्कूल द्वारा किया गया।●

कामधेनु गौशाला

गौ माता के संरक्षण और संवर्द्धन हेतु दान देकर पुण्य के भागीदार बनें।

कृपया गौशाला में दान देने के लिए आप अपनी सहयोग राशि ''विश्व जागृति मिशन-गौशाला'' के एक्सिस बैंक लिमिटेड, A-11, विशाल एनक्लेव, राजौरी गार्डन गार्डन, नई दिल्ली - 110027 के खाता संख्या -910010001264246, IFSC Code - UTIB0000066 में सीधे जमा करवा सकते हैं, इसकी सूचना आप श्री सतीश शर्मा-मो०-9310278078 पर अवश्य भेजें ताकि जमा राशि की रसीद बनाकर आपको प्रेषित कर सकें।

Paytm UPI Accepted Here

भुगतान करने के लिए पे.टी.एम. या किसी भी अन्य यू.पी.आई. भुगतान ऐप में QRcode को स्कैन करें

आपके द्वारा दिया गया दान आयकर की धारा 80-G के अंतर्गत कर मुक्त है।

कार्यालय : आनन्दधाम आश्रम, नांगलोई-नजफगढ़ रोड, बक्करवाला मार्ग, नई दिल्ली-110041
दूरभाष : 9560792792, 9582954200
ई-मेल : annapurna@vishwajagritimission.org
वेबसाइट : www.vishwajagritimission.org

अपने स्वयं व अपनों के जन्मदिन, विवाह वर्षगांठ व पूर्वजों की पुण्यस्मृति में अन्नपूर्णा योजना के अन्तर्गत यजमानों द्वारा आनन्दधाम आश्रम के गुरुकुल, वृद्धाश्रम में भोजन करवाया जाता है तथा गऊओं के लिए गौग्रास भी दिया जाता है। इस अवसर पर यजमानों के लिए मंगलकामना करते हुए आचार्यों एवं ऋषिकुमारों द्वारा प्रार्थना और यज्ञ भी किया जाता है।

इस योजना की सहयोग राशि आप सीधे बैंक खाते में भी जमा कर सकते हैं-

"VISHWA JAGRITI MISSION" का A/c No. 916010029741912 Axis Bank, East Punjabi Bagh, New Delhi-110026, IFS CODE - UTIB0002497.

www.vishwajagritimission.org
आनंदधाम आश्रम, नांगलोई-नजफगढ़ रोड, बक्करवाला मार्ग, नई दिल्ली-110041

राशि जमा कराने के उपरान्त उसकी सूचना हमें ई-मेल : annapurna@vishwajagritimission.org याव्हाट्सऐप नम्बर : 9582954200, 9560792792 पर अवश्य भेजें,ताकि जमा की गई राशि की रसीद आपको भेजी जा सके।

एक से अधिक तिथियाँ आरक्षित कराने के लिए उपरोक्त ई-मेल आई.डी. पर सूचित करें।

(आपके द्वारा दिया गया दान आयकर की धारा 80G के अन्तर्गत कर मुक्त है)

मनाली में अर्द्धचान्द्रायण और पूर्ण चान्द्रायण तप करने का सुनहरा अवसर

सनातन धर्म में जप-तप, व्रत-साधना का आत्म संयम और आध्यात्मिक उन्नति के लिए विशेष महत्व है। तप, साधना और ध्यान के लिए प्राकृतिक सौन्दर्य से भरे ऐसे शांत वातावरण की आवश्यकता होती है, जिसमें मन में उठने वाले अनेक विचार धीरे-धीरे शांत होते चले जाएं और अलौकिक आनंद एवं प्रेम की अनुभूति होने लगे। जप-तप, ध्यान साधना के लिए प्राकृतिक सौन्दर्य, सुकून और शांति से भरा मनाली का साधनाधाम आश्रम एक ऐसा सिद्ध स्थल है जहां के वातावरण में ध्यान लगाना नहीं पड़ता, अपितु ध्यान लग जाता है, तप-साधानाएं थोड़े ही प्रयास से सिद्ध होने लगती हैं। ऐसे प्रसिद्ध और सिद्ध स्थल मनाली में पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज के सान्निध्य में भक्तों के मन की शांति और आत्मा को आनंद के लिए विश्व जागृति मिशन द्वारा प्रत्येक वर्ष ध्यान साधना शिविरों और पूर्ण चान्द्रायण तप व अर्द्धचान्द्रायण तप का आयोजन किया जाता है। चान्द्रायण तप में चन्द्रमा की कला के घटने-बढ़ने के अनुपात से आहार का क्रम घटाना बढ़ाना होता है। इस तप के द्वारा मन की भीतरी पर्तों पर जड़े जमा चुकी दुःख की जटिल ग्रंथियों को खोला जाता है। अर्द्धचान्द्रायण तप 15 दिन का होता है और चान्द्रायण तप पूरे एक माह तक चलता है। इस तप में शुक्ल पक्ष में अमावस्या के बाद प्रतिपदा को प्रतिदिन एक-एक ग्रास बढ़ाते हुए पूर्णिमा को 15 ग्रास भोजन किया जाता है। कृष्ण पक्ष में पूर्णिमा के बाद प्रतिपदा को इसी प्रकार एक-एक ग्रास घटाया जाता है। आज के तनाव भरे जीवन में शारीरिक एंव मानसिक रोगों के निवारण के लिए चान्द्रायण तप विशेष साधनात्मक उपचार है। इस तप साधना से जहां पापों का प्रायश्चित होता है वहीं शरीर और मन का संयम बढ़ता है। मन मन की शुद्धि और आध्यात्मिक शक्ति में वृद्धि होती है, इन्द्रियों पर नियंत्रण रहता है तथा भगवान की भक्ति में मन स्थिर होता है। स्वस्थ तन और मन के लिए वर्ष में एक बार चान्द्रायण तप अवश्य करना चाहिए।●

मनाली (हिमाचल प्रदेश)

पूज्य श्री सुधांशु जी महाराज एवं

डॉ. अर्चिका दीदी के पावन सान्निध्य में

चांद्रायण तप एवं ध्यान साधना शिविर

12 मई से 10 जून, 2026

अर्द्ध चांद्रायण तप साधना
12 से 26 मई, 2026

चांद्रायण तप साधना (एडवांस कोर्स)
27 से 10 जून, 2026

पूर्ण चांद्रायण तप साधना
12 मई से 10 जून, 2026

प्रथम 5 दिवसीय ध्यान शिविर
12 से 16 मई, 2026

द्वितीय 5 दिवसीय ध्यान शिविर
18 से 22 मई, 2026

पूर्णिमा दर्शन - 31 मई, 2026

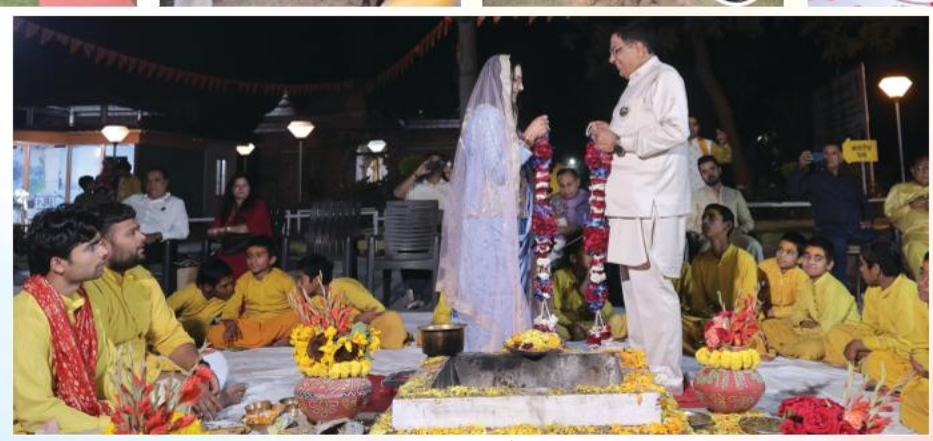
आयोजकः विश्व जागृति मिशन, नई दिल्ली

पंजीकरण हेतु सम्पर्क करें: (+91) 9589938938, 9685938938, 9312284390, 8826891955

आनन्दधाम में आनन्द भी, उत्सव भी और पारिवारिक समारोह भी

अहमदाबाद के गुरुभक्त की 37वीं वैवाहिक वर्षगांठ का भव्य आयोजन

घर से दूर डेस्टिनेशन कार्यक्रमों में आज कल डेस्टीनेशन वेडिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। मतलब घर से दूर जाकर किसी विशेष स्थान पर वैवाहिक रस्मों को पूरा करना। अब विवाह ही नहीं वैवाहिक वर्षगाँठ मनाने के लिए भी लोग अपने गृह स्थान से दूर जाकर किसी दूसरे शहर के विशेष स्थानों में जाने लगे हैं। किसी को कोई ऐतिहासिक जगह राजा-महाराजाओं के महल पसंद आते हैं, तो कोई किसी विशेष शहर के फाइव स्टार या सेवेन स्टार होटल को पसंद करता है। भौतिकता की इस चकाचौंध में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो भौतिक सुख-सम्पदा की बहुतायत होते हुए भी आध्यात्मिकता को विशेष महत्व देते हैं। भौतिक समृद्धि के इस युग में आध्यात्मिक ऊर्जा से भरपूर अहमदाबाद से गुरु के प्यारे शिष्य हैं श्री मनोहर जी, जिन्होंने अपने गृहस्थ जीवन के



सुखद सफल 37 वर्ष पूर्ण होने पर वैवाहिक वर्षगाँठ मनाने के लिए 20 मार्च, 2026 को परिवार सहित गुरु तीर्थ आनंदधाम में आए और अपने गुरु के सान्निध्य में विवाह वर्षगाँठ को धार्मिक आयोजन से जोड़कर विशेष उत्सव-महोत्सव मनाया।

श्री मनोहर और रेशमा जी के 37वीं वैवाहिक वर्षगाँठ पर आनंदधाम में गुरुकुल और उपदेशक महाविद्यालय के विद्वान आचार्यों व धर्माचार्यों के द्वारा आयोजन में आये हुए भक्तों का बैंड-बाजे के साथ तिलक लगाकर और फूलमाला पहनाकर स्वागत किया। इस अवसर पर विशेष पूजन-अनुष्ठान किया गया, जिसमें श्री मनोहर और रेशमा जी के आग्रह पर मिशन की प्रबंधन समिति ने उनके विवाह की वर्षगांठ पर विवाह संबंधी सम्पूर्ण रस्में पूर्ण करवाने की व्यवस्था की। इस अवसर पर उन्हें देव दर्शन, यज्ञ, रुद्राभिषेक, शिव वरदान तीर्थ में द्वादश ज्योतिर्लिंगों का पूजन, संध्या यज्ञ-आरती सम्पन्न कराया गया। श्री मनोहर और रेशमा जी और उनके परिवार ने गौदान कर गऊओं को अपने हाथों से गौग्रास खिलाया, ब्राह्मण एवं वृद्धों व गरीबों को भोजन कराया। उनका परिवार तीन दिनों तक आश्रम में रहा। इस आयोजन को विशेष यादगार बनाने के लिए उन्होंने गुरुवर और मिशन की प्रबंधन समिति का तहेदिल से धन्यवाद व आभार व्यक्त किया। पूज्य गुरुवर से इस शुभ अवसर पर आशीर्वाद और शुभकामनाएं प्राप्त कर श्री मनोहर और रेशमा जी के परिवार ने स्वयं को अत्यंत सौभाग्यशाली अनुभव किया। इस अवसर पर पूज्य महाराजश्री ने श्रीमद्भगवदगीता व स्मृति चिह्न भेंटकर शुभकामनाएं दीं। ●

विश्व जागृति मिशन (रजि०) के लिए श्री देवराज कटारीया द्वारा समाचार पत्र "धर्मदूत" ओंकारेश्वर महादेव मंदिर, 'जी' ब्लॉक, मानसरोवर गार्डन, नई दिल्ली-110015 से प्रकाशित एवं पुष्पक प्रिन्टर्स द्वारा मुद्रित। ग्रॉफिक डिजाइनिंग : सीता फाईन आर्ट्स प्रा० लि०, नई दिल्ली। सम्पादक : डॉ. नरेन्द्र मदान