अन्नपूर्णा योजना
7 | जन्मदिन | वैवाहिक वर्षगाँठ | पूर्वज-वार्षिकी
आइये! आज के दिन को यादगार बनायें...
प्यार, प्रसन्नता, और प्रसाद बांटकर पुण्य प्राप्त करें!

धर्मदूत

'धर्म एवं सामाजिक जागृति का अनुपम मासिक पत्र'

प्रतिष्ठा में,

प्रकाशन तिथि : 09 मई, 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

मई, 2026 | ज्येष्ठ/आषाढ़ | सं. 2083 | अंक 298 | 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

परमशांति और आनंद का मार्ग

मनाली ध्यान साधना

बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर दुर्लभ सद्ग्रंथन गावा।।
साधनधाम मोक्ष कर द्वारा। पाई न जे परलोक सुधारा।।

मनुष्य का शरीर बड़े भाग्य से मिलता है। सद्ग्रंथों में यह वर्णन है कि मानव तन देवताओं को भी दुर्लभ है। यह शरीर सांसारिक सभी साधनों की प्राप्ति के साथ भगवत्प्राप्ति का भी साधन है। जो इस शरीर को पाकर अपना लोक और परलोक नहीं सुधार पाता वह अंत समय में पछताता है। मानव तन को सार्थक करने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति किसी ऐसे सुलझे और सिद्ध व्यक्तित्व का सान्निध्य प्राप्त कर ले जिसके मार्गदर्शन में लोक भी सुधर जाए और परलोक भी संवर जाए। लोक और परलोक को सुधारने की सही सीख देते हुए जो जीवन की दिशा और दशा बदल देता है वही है सद्गुरु।

सद्गुरु के सान्निध्य में रहकर नियम, अनुशासन को अपनाकर मंत्र जाप प्राणायाम योग ध्यान आदि की विधियों को सम्पन्न करना ही ध्यान साधना है। ऋषि मुनियों, योगियों और संतों ने ध्यान के माध्यम से ही आत्मज्ञान प्राप्त किया और उस ज्ञान से अन्य अनेक लोगों को सत्पथ का मार्ग दिखाया।

वर्तमान समय में सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज ऐसे ही सिद्ध संत हैं जिन्होंने हिमालयीन साधना में ध्यान की गहराइयों में उतरकर आत्मज्ञान प्राप्त किया और आज उस ज्ञान को जिसे उन्होंने वर्षों की तप साधना से प्राप्त किया उसे अपने सान्निध्य में आने वाले हर एक साधक को उदारता से बांट रहे हैं।

हिमालय के प्रांगण में तप साधना अतीव महत्वपूर्ण मानी जाती है। ऐसा ही अवसर है साधना धाम मनाली में चान्द्रायण ध्यान साधना। चान्द्रायण तप, ध्यान, अनुष्ठान, लौकिक जीवन, पारलौकिक जीवन के कल्याण की अनुपम साधना है। यह साधना पुरुषोत्तम मास में और भी अमृत फलदायी हो जाती है। इसके एडवांस कोर्स में पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा में जप, तप, यज्ञ, अनुष्ठान तथा ध्यान साधना अद्भुत पुण्यप्रद आनन्ददायी लाभ मिलता है, ऐसा पवित्र ग्रंथों में वर्णन है।

ध्यान साधना की दृष्टि से मनाली की शांत वादियां, बर्फ की सफेद चादर से ढंके पर्वत और साधनाधाम आश्रम के पास ही बहती व्यास नदी साधक के मन को स्थिर और अंतर्मुखी बना देती है। जब साधक ऐसे प्राकृतिक वातावरण में ध्यान करता है, तो बाहरी शोर-शराबा स्वतः समाप्त हो जाता है और मन भीतर की ओर यात्रा करने लगता है।

साधना धाम आश्रम मनाली की शुद्ध वायु और सकारात्मक ऊर्जा शरीर और मन दोनों को शुद्ध करती है। यहां ध्यान के दौरान साधक अपने विचारों को स्पष्ट रूप से देख पाता है, जिससे आत्म विश्लेषण और आत्म सुधार की प्रक्रिया तेज हो जाती है। मनाली के साधनाधाम जैसे पवित्र और शांत स्थल में साधक को आनंद और आत्म साक्षात्कार का अनुभव होता है। यहां की साधना साधक को जीवन के वास्तविक उद्देश्य के करीब ले जाकर उसे मानसिक दृढ़ता, संतुलन और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करती है। ●

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
स्थान सीमित
जल्द पंजीकरण करायें
साधना धाम आश्रम
मनाली, हिमाचल प्रदेश
आयोजकः विश्व जागृति मिशन, नई दिल्ली
पंजीकरण हेतु सम्पर्क करें: (+91) 9312284390, 9589938938, 9685938938, 8826891955

महामानव का अवतरण

सामान्यतया चिन्तन यही है कि अवतरण भगवान का होता है, इंसान का नहीं, मनुष्य का जन्म होता है, किन्तु जब एक मानव ने अपना सम्पूर्ण जीवन देश, धर्म और संस्कृति को समर्पित कर दिया हो, वेदों, उपनिषदों, गीता, रामायण और ऐसे अनेक प्राचीन ग्रंथों के सद्ज्ञान को सरल-सहज और मधुर वाणी में करोड़ों लोगों को बांटकर, उनके जीवन का रूपान्तरण किया हो, संस्कृति को पुनर्जागृत करने के उद्देश्य से गुरुकुलों की स्थापना की हो, सामान्यजन को श्रेष्ठ संस्कारों से अलंकृत करने हेतु संस्कार केन्द्रों की स्थापना की हो, गरीब बच्चों के लिए पब्लिक स्कूल खोले हों, जनजातीय क्षेत्रों में सैंकड़ों बच्चों को शिक्षा देकर उनके जीवन को सभ्य बनाया हो, उन्हें सम्मान से जीवन जीना सिखाया हो, अनाथ बच्चों को आश्रय देकर उन्हें भयमुक्त किया हो, गरीबों के लिए अस्पताल और चिकित्सा केन्द्र खोले हों, जहां ऐसे लाखों लोगों का नि:शुल्क उपचार हुआ हो, जिसने प्राकृतिक और राष्ट्रीय आपदाओं में सहयोग का हाथ बढ़ाया हो, जिसने 88 सेवा केन्द्र, 40 आश्रम, 24 भव्य मंदिर, 10 गौशालाएं और ऐसे असंख्य मानव सेवा के प्रकल्प चलाये हों, उस मानव को महामानव की संज्ञा देकर, उनका जन्म नहीं, अवतरण दिवस मनाना ही धार्मिक कृत्य है। यह धर्म को मानना है, सत्य को जानना है। इसी भाव से परमपूज्य सद्गुरुदेव श्री सुधांशु जी महाराज का इस वर्ष 2 मई, 2026 को 71वां अवतरण दिवस धर्म संस्कृति महोत्सव के रूप में मनाया जायेगा। हज़ारों की संख्या में शामिल हों। गुरुदेव जी को उनके असंख्य शिष्यों को इस पावन दिन की बहुत-बहुत बधाई।

-डॉ. नरेन्द्र मदान

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

ध्यान शिविर-मनाली (हिमाचल प्रदेश)

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

गुरुपूर्णिमा के देशव्यापी कार्यक्रम

27 से 28 जून - रायपुर, छत्तीसगढ़
27 जुलाई, सायं - सत्संग
28 जुलाई, प्रात: - गुरुदर्शन, पादपूजन एवं गुरुपूर्णिमा सत्संग
29 जून - पूर्णिमा दर्शन, आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली
04 से 05 जुलाई - पंचकुला, हरियाणा
04 जुलाई, सायं - सत्संग
05 जुलाई, प्रात: - गुरुदर्शन, पादपूजन एवं गुरुपूर्णिमा सत्संग
11 जुलाई - न्यू मुम्बई, महाराष्ट्र
सायं - सत्संग
12 जुलाई - वरदान लोक आश्रम, थाणे-मुम्बई (महाराष्ट्र)
प्रात: - गुरुदर्शन, पादपूजन एवं गुरुपूर्णिमा सत्संग
19 जुलाई - सिद्धिधाम आश्रम, कानपुर (उ.प्र.)
सायं 4.30 बजे से - गुरुदर्शन, पादपूजन एवं गुरुपूर्णिमा सत्संग
29 जुलाई - मुख्य गुरुपूर्णिमा महोत्सव
आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली
प्रात: 8 बजे से - गुरुदर्शन, पादपूजन एवं गुरुपूर्णिमा सत्संग
04 अगस्त - युवा अभ्युदय, आनन्दधाम आश्रम, नई दिल्ली

आयोजक : विश्व जागृति मिशन

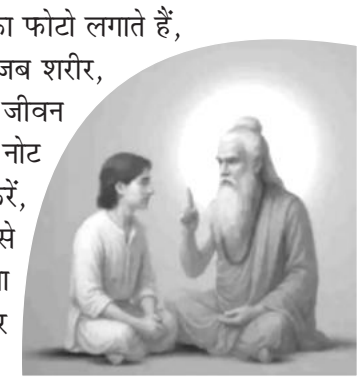
सद्गुरुदेव उवाच

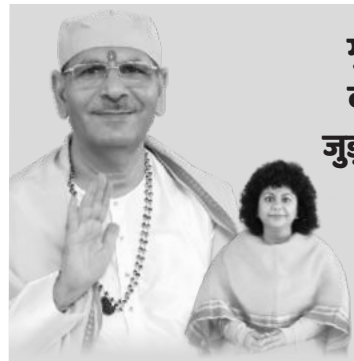
मन में सकारात्मक भाव लाएं

आजकल उदासीनता, निराशा और डिप्रेशन व्यक्ति के ऊपर इतना अधिक हावी हो गया है कि वह जो करना चाहता है, कर नहीं पाता। उसका व्यक्तित्व ही तिरोहित हो गया है। इसका कारण निराशा का दृष्टिकोण है। अगर आप यह सोचने लगें कि आपके जीवन में जो घट रहा है, इसमें भी भगवान ने कोई भला किया है, तो आशा जागेगी, सुख का उदय होगा और यदि सिर पकड़कर बैठ जाएंगे कि आपकी तो किस्मत ही अच्छी नहीं, आपका साथ देने वाला कोई नहीं, सेहत भी साथ नहीं देती और अब तो उम्र भी इतनी हो गई है तो अब क्या कर सकेंगे? ऐसे नकारात्मक विचारों के द्वारा तो आप दिन में भी केवल अंधेरा ही अंधेरा देखेंगे। आप जीवन की सारी खुशियों और उमंगों को जो सम्भवत: अंकुरित होती हैं; नष्ट कर बैठेंगे। यदि आप यह सोचना शुरू कर देंगे कि जो बीत गया सो बीत गया। अब नई जिन्दगी शुरू करनी है तो आपकी संकल्पशक्ति बढ़ेगी। साथ ही अपने मन को भगवान की प्रार्थना में लगाएं। इससे आपके जीवन में एक नई तरंग पैदा हो जाएगी। इसलिए हमेशा सकारात्मक रहें। मन में ऐसा भाव लाएं कि जैसे आपके सभी कार्य उस परमात्मा की कृपा से सम्पन्न हो रहे हैं। आप निरंतर उन्नति-प्रगति के पथ पर आगे बढ़ रहे हैं। प्रभु की कृपा से आपके जीवन में सुख ही सुख है, आनंद ही आनंद है। ●

निरंतर जागृत रखती है सद्गुरु की शक्ति

जीवन के हर मोड़ पर आपको गाइड की जरूरत पड़ती है। आपको वह कोच चाहिए जिसकी सद्प्रेरणा से आप आगे बढ़ते हैं। इसलिए आपको अपने सद्गुरु से जुड़े रहना चाहिए, सद्गुरु के निर्देशन को प्राप्त करते रहिए। सद्गुरु ही वह प्रेरक शक्ति है, जिनके विचारों से समाज की दिशा बदलती है और जीवन में परिवर्तन आता है। सद्गुरु का नाम, सद्गुरु का ध्यान और उनके प्रेरक विचारों से अगर आप जुड़े रहें तो उनके आशीर्वाद की शक्ति आपको निरंतर जागृत रखेगी कि आप कहाँ पर खड़े हो? कहां आपको जाना है, लक्ष्य क्या है आपका? इसलिए आपका कोई आदर्श जरूर होना चाहिए। जैसे आप अपने भविष्य के विषय में सोचते हैं, अपनी डायरी में सद्गुरु का फोटो लगाते हैं, तो डायरी में सद्गुरु के वचनों को भी लिखिए। सद्गुरु जब शरीर, प्राण, मन, बुद्धि, आत्मा, परमात्मा, परिवार, समाज, जीवन आदि विषयों पर प्रकाश डालें, तो आप उनके सूत्रों को नोट करें, उस पर चिंतन-मनन करें, इन सबका विश्लेषण करें, आत्मावलोकन करिए कि आप कहां खड़े हैं? कहां आपसे गलती हो रही है? किन-किन समस्याओं से बाहर आना पड़ेगा, जब आप इस तरह से सद्गुरु के निर्देशन पर चलोगे तब आपकी राह सफलता की राह बन जाएगी। ●





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

DD NATIONAL
दूरदर्शन पर देखिये गीता ज्ञान अमृतम्
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

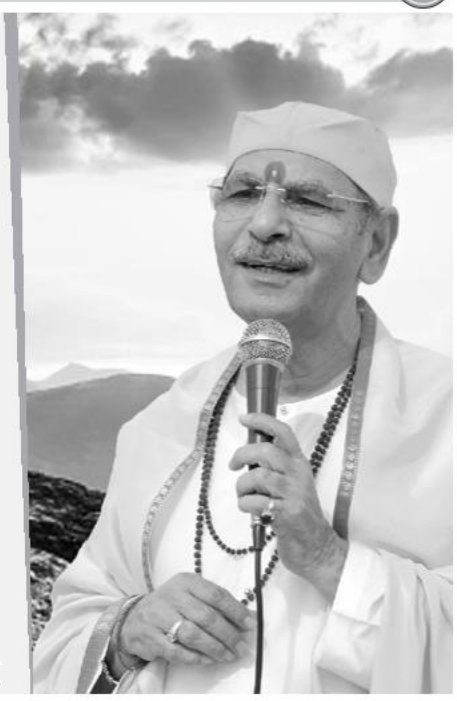
Jaago Sudhanshu ji Maharaj

प्रिय आत्मन्!

सर्वप्रथम आपको अपने अंदर गुरुतत्व को जागृत करना है। आपका गुरु आपके अंदर बोले और आप उसकी आवाज को ध्यान से सुनो, सद्गुरु आवाज देकर कहता है-उठो! आगे बढ़ो, रुको नहीं, थको नहीं, हार मत मानो, मुस्कराओ, यह जिंदगी यूं ही गुजारने के लिए नहीं है, आप यहां समय बिताने के लिए नहीं आए हैं, एक बेहतर जिंदगी आपकी होनी चाहिए। अपनी मजबूरियों को सामने रखकर रोइए नहीं, उन पर कदम रखकर आगे बढ़िए इसके लिए हिम्मत और हौसला जरूरी है, उसे अपने अंदर पैदा करिए, हिम्मत से ही नवीनता आती है, हिम्मत से ही नया जीवन शुरू होता है। लोहे की मजबूत जंजीर में एक कड़ी भी अगर कमजोर है तो उसके टूटने का खतरा बना रहता है, इसलिए समय रहते कमजोर कड़ी में वैल्डिंग करा लेना अच्छी बात है। जो वैल्डिंग कर जीवन की जंजीर को मजबूत बनाता है, वही सद्गुरु है, जीवन की जंजीर को गुरु के पास लेकर जाओ, जहां से भी वह कमजोर होगी, सद्गुरु की दृष्टि से, विचारों की सृष्टि से, सद्गुरु के आशीर्वाद से उसे नयी शक्ति मिल जाएगी। भगवान करे आपके अंदर गुरुतत्व जागृत हो जाये और गुरुकृपा से आपके जीवन में सुख-शांति और आनंद का वास हो।

बहुत-बहुत आशीर्वाद, शुभ मंगल कामनाएं।

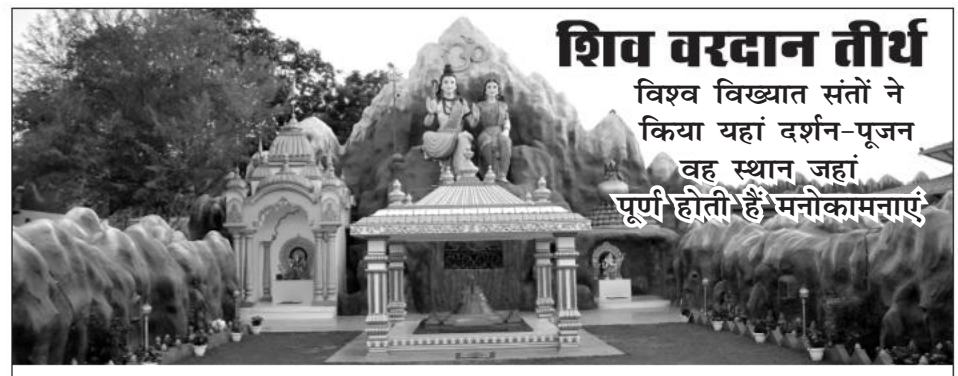
-आचार्य सुधांशु



ध्यान से शांत होता है संकल्प-विकल्प में उलझा मन

मनुष्य के मन की स्थिति हमेशा एक जैसी नहीं रहती। मानव मन में हर पल, हर क्षण संकल्प-विकल्प उभरते रहते हैं। अच्छे-बुरे विचार, हर्ष और शोक की लहरें अंतरमन में उठती ही रहती हैं। क्योंकि मन में उठने वाले ये संकल्प-विकल्प सभी के जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। इसी के कारण संसार में विविधता दिखाई देती है, यहां सब अपने अपने रंग में रंगे हुए रहते हैं। कोई खुशी से झूम रहा है, कोई गमी में घूम रहा है, यहां कोई धन संपदा कमाने के लिए बेचैन है तो कोई धन संपदा को बचाने के लिए, उसे सुरक्षित रखने के लिए परेशान है, कोई अपने अकेलेपन से तनाव में जी रहा है तो कोई अपनों के कारण दु:खी है, किसी के सामने यह प्रश्न है कि भूख मिटाने के लिए मैं क्या खाऊं, उसके घर में खाने के लिए कुछ भी नहीं है लेकिन किसी के घर में इतना ज्यादा भरा हुआ है कि उसे समझ में नहीं आता कि मैं क्या-क्या खाऊं? कोई यहां संतान के लिए दु:खी है तो कोई संतान से दु:खी है। इसलिए संसार में विविध प्रकार के रंग हैं और संसार के सारे रंग नौ तरह के रसों में समाए हैं। जैसे सूर्य के इंद्रधनुषी रंग उसकी सात किरणों में समाए रहते हैं। ऐसे ही मनुष्य के जीवन में मीठा, खटटा, कड़वा, तीखा, कसैला, नमकीन, फीका ये सारे ही रस-स्वाद जीवन की विविधताओं-विशेषताओं के रूप में समाए हुए हैं।

जीवन में सदा मीठा-मीठा ही रहे तो फिर मीठा भी मीठा नहीं रहेगा। मीठा अच्छा लगता है, नमकीन के कारण। खट्टा अच्छा लगता है कसैले के कारण। क्योंकि ये सारे रस एक दूसरे के विरोध में हैं। ऐसे ही दिन के कारण रात अच्छी लगती है और रात के कारण दिन अच्छा लगता है। वर्षा गर्मी के कारण अच्छी लगती है। क्योंकि जीवन में ये जो विपरीत स्थितियां हैं। एक-दूसरे के विरोध में जो चीजें हैं. उन्हीं के कारण जीवन रसपूर्ण है। आकाश में सितारे तभी चमकते हैं जब उनके पीछे घना अंधेरा होता है। विविधता में जीवन की विशेषताएं हैं। इनसे छुटकारा पा लेने से जीवन का सौंदर्य मिट जाता है। इनको जीवन का हिस्सा मानकर, संसार की विशेषताएं मानकर, जीवन का सौन्दर्य मानकर हमें सहर्ष स्वीकार करना चाहिए अगर अगर हम इन्हें स्वीकार कर लेंगे तो फिर हमें जीवन से कोई शिकायत नहीं रहती। ●



शिव वरदान तीर्थ

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

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 स्थित 12 ज्योतिर्लिंगों में **रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग** का विशेष महत्व है। मान्यता है कि जब भगवान राम ने लंका पर विजय प्राप्त की तब उन्होंने ब्रह्महत्या दोष से मुक्ति पाने के लिए रामेश्वरम् शिवलिंग की स्थापना कर भगवान शिव की पूजा की। इसलिए इस ज्योतिर्लिंग को 'राम के ईश्वर' रामेश्वरम् कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग के दर्शन और पूजा करने से व्यक्ति के पाप नष्ट होकर मोक्ष की प्राप्ति होती है तथा इनके दर्शन-पूजन से पितरों की शांति भी होती है। साथ ही शिव वरदान तीर्थ स्थित रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग की श्रद्धापूर्वक पूजा-अर्चना और रुद्राभिषेक करने से भक्त के शारीरिक और मानसिक कष्ट दूर होकर उसे सुख समृद्धि का वरदान मिलता है। इस तीर्थ में आकर हर एक भक्त अपने जीवन में नई ऊर्जा, शांति और आध्यात्मिक उन्नति का अनुभव करता है। हजारों भक्त इस ज्योतिर्लिंग की दिव्य ऊर्जा का लाभ ले चुके हैं। जीवन में किसी भी प्रकार की समस्या के समाधान के लिए रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग के दर्शन अवश्य करें।

जीवन में कैसे करें आनंद की प्रतिष्ठा

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में आनन्द की प्रतिष्ठा करना चाहता है, एकग्रचित्त होना चाहता है, हर व्यक्ति के मन में एक ही बात है, मैं अपनी पीड़ाओं से बाहर निकलूं, अपने आपको आनंदित करूं, खुश रहूं, शांत रहूं, संतुष्ट रहूं, तृप्त रहूं, आदि। लेकिन प्रत्येक क्षण व्यक्ति के जीवन में उतार-चढ़ाव हैं। भगवान ने मनुष्य को बनाया भी ऐसा ही है, यहां तक कि जो हमारे हृदय कि धड़कने हैं, ई.सी.जी. के द्वारा उनको जब नापा जाता है, वहां पर भी जो धाराएं दिखाई देती हैं, पहाड़ों की तरह ऊंची-नीची दिखाई देती हैं, अगर धाराएं सपाट हो जाएं, तो उसका मतलब माना जाता है व्यक्ति खत्म हो गया, धड़कन बन्द हो गई। इसका मतलब है, ऊंचे पहाड़

नीची खाईं, टेढ़े-मेढ़े रास्ते यही जीवन का सौन्दर्य है। एक ही स्थिति में आप चारपाई में लेटकर महीनों तक जीवन नहीं गुजार सकते, वह एक मुर्दा जीवन होता है, सारा दिन दौड़ते-दौड़ते भी नहीं गुजार सकते। थोड़ा विश्राम, थोड़ी गति, प्रगति यही जीवन का क्रम है, इसी क्रम में हमारी चेष्टा यह होनी चाहिए कि हम परिस्थितियों के अनुकूल-प्रतिकूल होने के बाद भी खुश रहते हुए एक-एक सीढ़ी पर कदम बढ़ाएं, जीवन की हर सीढ़ी पर चढ़ते जाएं। एक-एक सीढ़ी का आनंद लें, छोटी-छोटी खुशियों में खुशी मनाएं, जीवन के पल-पल का सदुपयोग करें, शुक्रगुजार रहें, खुशियों के छोटे-छोटे पल मिलकर पूरा जीन आनंदमय बना देंगे। ●

नासिक में तीन दिवसीय सत्संग सम्पन्न

सकारात्मक रहें, स्मार्ट युग के अनुरूप स्मार्ट कार्य का संकल्प लें-सुधांशु जी महाराज

नासिक, महाराष्ट, 27 से 29 मार्च, 2026। स्वयं के जीवन में धर्म, संस्कृति और मर्यादा को अपनाकर अपने परिवार को अच्छे संस्कार दें। सकारात्मकता को अपनाते हुए हमेशा अपने हृदय में ईश्वर की अनुभूति करें और प्रभु से प्रार्थना करें कि हे भगवान मैं आपके मार्ग पर चलते हुए अपनी मंजिल को पा लूं। मैं अपनी जिम्मेदारियों से कभी पीछे नहीं हटूं। नियमित, अनुशासित और व्यवस्थित होकर कार्य करते हुए अपने घर-परिवार में एक आदर्श कायम कर सकूं। उपरोक्त उद्बोधन नासिक के सत्संग कार्यक्रम में पूज्य गुरुदेव श्री सुधांशु जी महाराज भक्तों को सम्बोधित करते हुए दे रहे थे।

ज्ञात हो कि विश्व जागृति मिशन नासिक मण्डल का तीन दिवसीय विराट भक्ति सत्संग महोत्सव श्रद्धापूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। पूज्य श्री सुधांशु जी महाराज के सानिध्य में नगर के वृन्दावन बैंक्वेट सभागार में आयोजित इस कार्यक्रम में हजारों महिला-पुरुषों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के शुभारम्भ पर मण्डल प्रधान श्री ओंकार सिंह राजपूत, श्री भाला चंद्र राणे, श्री अजीत नागरे, श्री एम.एम. सोनोने सहित मिशन के अधिकारियों ने गुरुवर का स्वागत किया। इस अवसर पर पांच कुण्डीय श्री गणेश लक्ष्मी महायज्ञ भी सम्पन्न हुआ, जिसका संचालन आचार्य शेष कुमार शर्मा, धर्माचार्य अमन तिवारी ने किया। संकल्पित यजमानों ने पूज्य महाराजश्री के साथ आहुतियां समर्पित करते हुए राष्ट्र-विश्व के लिए सुख शांति की कामनायें की। कार्यक्रम में सैकड़ों भक्तों ने महाराजश्री से मंत्रदीक्षा लेकर अपने जीवन को नवदिशा देने का संकल्प लिया।

गुरुदेव ने घर-परिवार में व्यवस्था बुद्धि का प्रयोग करने पर जोर देते हुए कहा परिश्रम के साथ सभी सदस्यों को मिलकर स्मार्ट युग के अनुरूप स्मार्ट कार्य करने के संकल्प लेने चाहिए। महाराजश्री ने कहा हर व्यक्ति को धर्ममय जीवन के लिए संकल्पित होना चाहिए। सामूहिक आरती के साथ यह कार्यक्रम पूर्ण हुआ। कार्यक्रम का मंच संचालन आचार्य श्री अनिल झा जी ने किया। मण्डल के प्रधान, पदाधिकारियों, सेवादारों और कार्यकर्ताओं के सहयोग से यह सत्संग कार्यक्रम अति सफल रहा। ●

पानीपत में सनातन संस्कृति जागरण महोत्सव सम्पन्न

घर का वातावरण संस्कारपूर्ण बनायें, गुरुकुल परम्परा से जुड़ें -सुधांशु जी महाराज

पानीपत। जीवन में हर दिन संघर्ष है और हर संकट से हिम्मत की परीक्षा होती है। संतुलन लाने वाले व्यक्ति ही इसमें सफल होते हैं। आज नई पीढ़ी में मूल्यों को जगाने के लिए अपने घर का वातावरण संस्कार पूर्ण बनाना अति आवश्यक हो गया है। आप अपने बच्चों को धन देकर अमीर बनाने की वजाय धन कमाने की कला सिखायें। गुरुकुल परम्परा से जुड़ें, जिससे उनके जीवन में राष्ट्र धर्म, पितृ धर्म, सेवाधर्म, मानवधर्म की समझ विकसित हो सके। गुरुकुलों के बल पर हमारा राष्ट्र फिर से विश्व गुरु का गौरव प्राप्त करेगा। उपरोक्त उद्बोधन पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज पानीपत, हरियाणा में आयोजित 'सनातन संस्कृति जागरण' कार्यक्रम में दे रहे थे।

उल्लेखनीय है कि यह कार्यक्रम 2 से 5 अप्रैल, 2026 तक पानीपत के मॉडल टाऊन परिसर में स्थित शिवाजी स्टेडियम में आयोजित किया गया। प्रत्येक दिवस प्रातः वेला में ''11 कुण्डीय वैभव लक्ष्मी गणेश महायज्ञ'' एवं सत्संग के साथ कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। वहीं सायंकालीन विशिष्ट कार्यक्रम के साथ राष्ट्र जागरण की संकल्पना से लोगों को जोड़ा गया। इसमें पधारे मुख्य अतिथि-विशिष्ट अतिथियों और पूज्य श्री सुधांशु जी महाराज व डॉ. अर्चिका दीदी जी के बीच परस्पर स्वागत-अभिनन्दन, परिचर्चा का सुयोग आह्लादित करने वाला रहा। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं को पूज्य महाराजश्री से ''गुरुमंत्र दीक्षा'' प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। कार्यक्रम के दौरान पधारे विद्यार्थियों के लिए विशेष ''सनातन जिज्ञासा सत्र'' भी रखा गया, जिसमें विश्वविद्यालय स्तर के सैकड़ों विद्यार्थियों ने पूज्य गुरुदेव से अपनी जिज्ञासाओं का समाधान पाया। कार्यक्रम के दौरान ''पूज्य स्वामी योगीराज श्री लाल जी महाराज'' के हाथों डॉ. अर्चिका दीदी की पुस्तक "कैलाश-परम चेतना का ऊर्जा केन्द्र'' लोकार्पित की गई। इस सनातन संस्कृति जागरण महोत्सव में हनुमान जयंती पर सामूहिक ''हनुमान चालीसा पाठ'' से वातावरण भक्तिमय हो उठा। वहीं पानीपत के बाल संस्कार केन्द्र एम.के.के. एवं गीता विद्या मंदिर स्कूल के बच्चों की संस्कृतिमय प्रस्तुति भावविभोर करने वाली रही।

कार्यक्रम में भक्तों को संबोधित करते हुए डॉ. अर्चिका दीदी जी ने कहा जब हम अंदर से परेशान रहते हैं, तो किस्मत भी हमारे दुख को हटाने में समर्थ नहीं हो पाती। इसलिए हर पल प्रसन्न व सकारात्मक बने रहने की कला सीखें। हम सभी अपनी सोच को बदलकर अपने अन्दर की खुशी को जगा सकते हैं। दीदी ने कहा जिसके साथ उसका गुरु है, ऐसे व्यक्ति को भगवान साहसी, निर्भय और ऊर्जावान बना ही देते हैं। और हम सबका सौभाग्य है कि हमें महान सद्गुरु मिले हैं, बस जरूरत है उनके प्रति धन्यवादी बनने की, जिससे हमारे भाग्य को वह जगा सकें।

शेष भाग पृष्ठ 7 पर

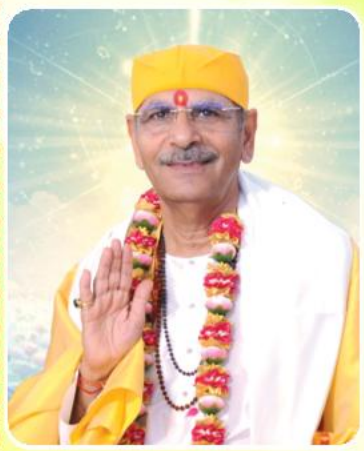
दिल्ली विश्व विद्यालय के शहीद भगत सिंह कॉलेज में

डॉ. अर्चिका दीदी का विशेष उद्बोधन

सकारात्मक दिशा में कार्य करते हुए आनंदित रहें -डॉ. अर्चिका दीदी

दिल्ली। शहीद भगत सिंह महाविद्यालय (दिल्ली विश्वविद्यालय) के पदाधिकारियों के विशेष आमंत्रण पर 6 अप्रैल, 2026 को डॉ. अर्चिका दीदी ने कॉलेज पहुंचकर सप्तरंग कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि अपने आपको बड़ा बनाने को सोचें और उसी दिशा में कार्य करें तथा जिंदगी की छोटी-छोटी खुशियों में आनंदित रहना प्रारंभ करें। हर कार्य में अपने आनंद को जोड़ लें फिर देखें जीवन में एक नया आयाम जुड़ जाएगा। जीवन के सुख दुःख में खुद से जिसने सामंजस्य बना लिया है वही दुनिया का आनंदित व्यक्ति होगा। उस अवसर पर डॉ. दीदी जी ने कॉलेज के

पदाधिकारियों को स्वलिखित पुस्तक 'कैलाश परम चेतना का ऊर्जा केन्द्र' भेंट की। शहीद भगत सिंह महाविद्यालय के अधिकारियों ने दीदी जी के आगमन को एक परम सौभाग्य मानते हुए दीदी के मुखारविंद से जीवन जीने की सीख जानकार अति प्रसन्न दिखे। ●



गुरुवर में देखा मैंने भगवान श्री राम जैसा त्याग और तपस्या

मंगल समय सनेह बस सोच परिहरिअ तात।
आयसु देइअ हरषि हिय कहि पुलके प्रभु गात।। (रामचरितमानस)

भगवान श्री राम का जीवन त्याग, मर्यादा और धर्म का प्रतीक है उनका त्याग केवल व्यक्तिगत नहीं था, अपितु समाज और धर्म की रक्षा के लिए था। जब उन्हें अयोध्या का राज्य मिलने वाला था, तब माता के वचन को निभाने के लिए प्रभु श्रीराम ने बिना किसी विरोध के 14 वर्ष का वनवास स्वीकार कर लिया। यह त्याग दिखाता है कि उन्होंने सत्ता और सुख-सुविधाओं से अधिक महत्व माता-पिता की आज्ञा व धर्म को दिया। वनवास के दौरान उन्होंने राजसी जीवन छोड़कर साधारण जीवन अपनाया। जंगल में रहकर कठिन परिस्थितियों को सहन किया लेकिन कभी भी अपने कर्त्तव्य से विचलित नहीं हुए। उन्होंने अपने व्यक्तिगत सुख-दुख को हमेशा अपनी प्रजा और समाज के लिए त्याग दिया।

भगवान श्री राम की तरह ही हमारे गुरुवर का जीवन त्याग-तपस्यामय रहा। बचपन में जहां आपने धर्म-संस्कृति की शिक्षा के लिए घर की सुख-सुविधा को छोड़कर गुरुकुल में अध्ययन किया वहीं अध्ययन के उपरांत त्याग-तपस्चर्या का जीवन जीते हुए हिमालय के पर्वतीय क्षेत्रों में प्रभु प्रेम में डूबकर अनेक साधनायें कीं। साधना के उपरांत गुरुवर अपने व्यक्तिगत सुखों को त्याग कर मानवता की सेवा में अहर्निश संलग्न हैं। एक सद्गृहस्थ संत होते हुए भी गुरुवर ने अपना सम्पूर्ण जीवन धर्म, संस्कृति और मानवता की भलाई के लिए अर्पित कर दिया। आपके द्वारा संस्थापित संस्था विश्व जागृति मिशन द्वारा जहां देश-विदेश में 88 सेवा केन्द्रों के माध्यम से मानव समाज के दीन-हीन, गरीब, उपेक्षित वृद्धजनों, अशिक्षित एवं अनाथों का दु:ख दूर करने के लिए धर्मार्थ अस्पताल, वृद्धाश्रम, वानप्रस्थ आश्रम, अनाथालय, नि:शुल्क विद्यालय, आदिवासी क्षेत्रों में पब्लिक स्कूल, कौशल विकास केन्द्र, गरीब कन्याओं के विवाह में सहयोग, दैवीय आपदाओं में सहयोग, अन्न क्षेत्र-भण्डारा आदि संचालित किये जाते हैं, वहीं धर्म संस्कृति के उत्थान के लिए गुरुकुल, उपदेशक महाविद्यालय, संस्कार केन्द्र, गौशालाएं, आश्रम, मंदिर, यज्ञ, सत्संग, ध्यान साधना शिविर इत्यादि अनेकानेक सेवा प्रकल्प संचालित हैं।

साधक भक्तों के शारीरिक, मानसिक व आत्मिक विकास के लिए गुरुवर के सान्निध्य में विश्व जागृति मिशन द्वारा इस समय 12 मई से 10 जून, 2026 तक चान्द्रायण तप एवं ध्यान साधना शिविरों का आयोजन किया गया है। देश-विदेश से साधकगण इनमें सहभागिता कर रहे हैं। बड़भागी हैं वे भक्त जिन्हें गुरु की चरण-शरण में बैठकर जप-तप एवं साधना करने का सौभाग्य प्राप्त हो रहा है। 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

बैतूल में गीता भक्ति सत्संग सम्पन्न

रील से दूर रहकर रियल लाइफ जियें, गीता के सिद्धांतों को अपनायें-सुधांशु जी महाराज

बैतूल, म.प्र.। श्रीमद्भगवत गीता का संदेश जीवन संजीवनी है। गंगा जीवन को पवित्र बनाती है तथा गीता जीवन उद्धारक है। भगवान श्री कृष्ण द्वारा दी गई मानव समाज समाज को अनुपम, अद्वितीय व अतुलनीय देन है गीता। गीता के सिद्धांतों को समझें और सुने, जिससे आपकी आध्यात्मिक प्रगति हो। अपने जीवन का सुधार करने के लिए गीता के सूत्रों का प्रयोग करें। उपरोक्त उद्बोधन बैतूल, मध्य प्रदेश में आयोजितन 'गीता भक्ति सत्संग' के अवसर पर पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज ने दिया।

उल्लेखनीय है कि 9 से 12 अप्रैल, 2026 तक आयोजित चार दिवसीय इस विराट भक्ति सत्संग पुलिस ग्राउंड परिसर, बैतूल में किया गया। भारत सरकार के जनजातीय कार्य राज्यमंत्री श्री दुर्गा दास उईके एवं आमला विधानसभा के विधायक डॉ. योगेश पंडाग्रे जी भी सत्संग में उपस्थित रहकर सत्संग श्रवण करते हुए पूज्य महाराजश्री जी का स्वागत एवं अभिनन्दन किए। कार्यक्रम के अवसर पर आयोजित विद्यार्थी सत्र में बैतूल जिले के कई स्कूलों से आये विद्यार्थियों को आशीर्वाद देते हुए पूज्य महाराजश्री ने उन्हें अपने जीवन को रील से दूर रखकर रियल लाइफ में जीने का संदेश दिया। उन्होंने कहा जीवन को सफल और सुगम बनाने के लिए योग- प्राणायाम और ईश्वर भक्ति अवश्य करें। कार्यक्रम के दौरान प्रात:कालीन सत्र में श्रीगणेश लक्ष्मी महायज्ञ का आयोजन किया गया जिसमें गुरुवर के साथ भक्तों ने यज्ञ में आहुतियां प्रदान की। सत्संग के अवसर पर सैकड़ों भक्तों ने गुरुवर से मंत्र दीक्षा लेकर अपने जीवन को नवदिशा देने का संकल्प लिया। कार्यक्रम को सफल बनाने में बैतूल मंडल के प्रधान, पदाधिकारियों, सेवादारों एवं कार्यकर्ताओं का सराहनीय योगदान रहा। ●

शिमला में दिव्य गीता सत्संग महोत्सव सम्पन्न

सृष्टि के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है गीता -सुधांशु जी महाराज

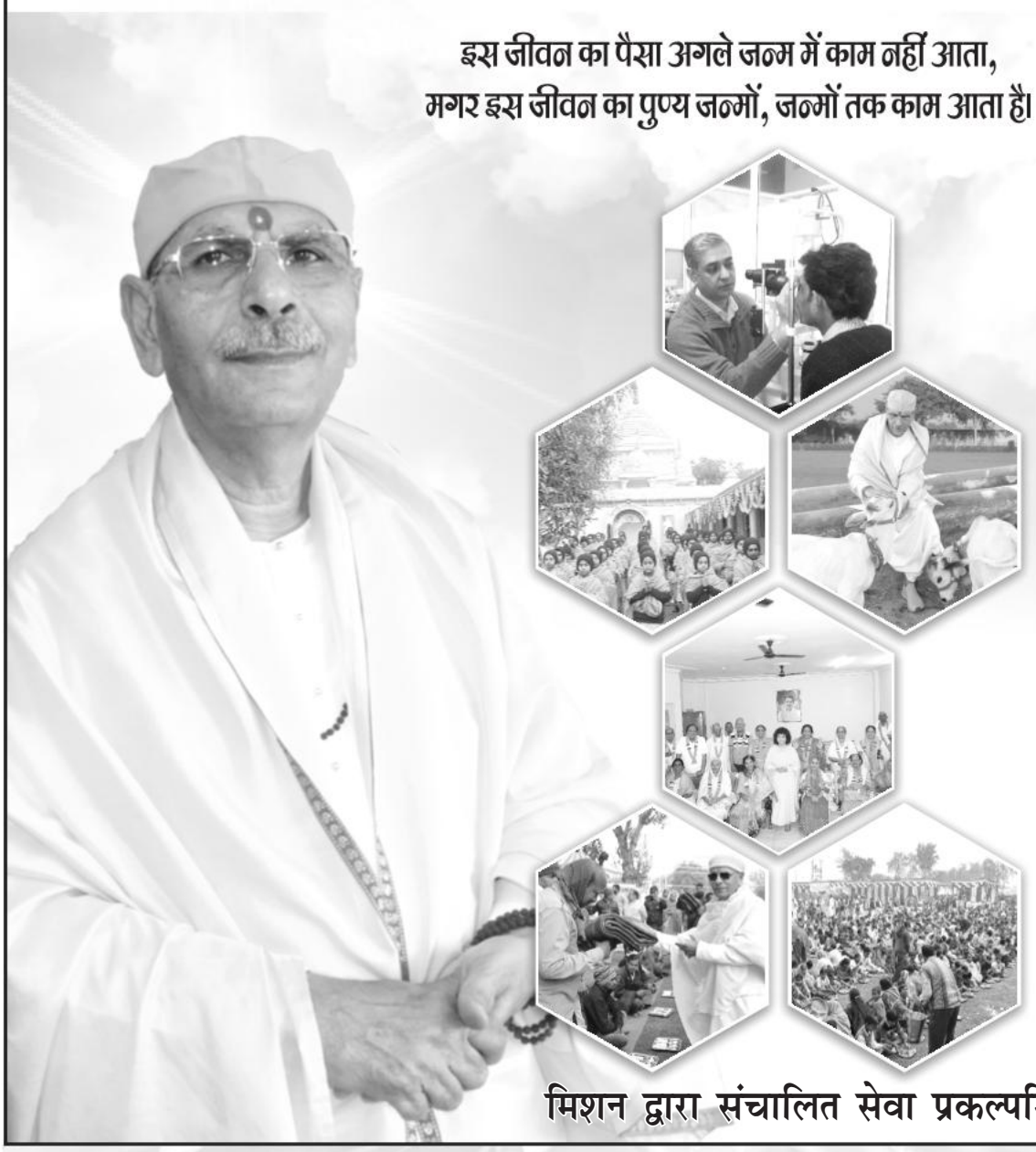
शिमला, हि.प्र.। जिस गीता को हम कोर्ट में हाथ पर रखकर शपथ लेते हैं उसी गीता से इस सृष्टि के कल्याण का मार्ग प्रशस्त हुआ। जीवन में गीता के सूत्रों को धारण करके अपने परिवार को धर्म संस्कृति के संस्कार दें। उपरोक्त उद्बोधन पूज्य सद्गुरु श्री सुधांशु जी महाराज शिमला (हिमाचल प्रदेश) में आयोजित दिव्य गीता सत्संग महोत्सव में दे रहे थे।

उल्लेखनीय है कि हिमाचल प्रदेश की राजधानी शिमला के पीटरहॉफ होटल में 14 से 17 अप्रैल, 2026 तक चार दिवसीय दिव्य गीता सत्संग महोत्सव का आयोजन विश्व जागृति मिशन शिमला मण्डल द्वारा किया गया जिसका श्रीगणेश पूज्य महाराज श्री एवं मंडल के प्रधान श्री हरि चंद गुप्ता, महामंत्री श्री नवीन गुप्ता तथा कोषाध्यक्ष श्री राजीव कुठियाला द्वारा दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। इस शुभ अवसर पर श्री हरि चंद्र गुप्ता के द्वारा व्यास पूजन किया गया।

कार्यक्रम में हिमाचल प्रदेश के उप मुख्यमंत्री श्री मुकेश अग्निहोत्री जी एवं शिक्षा मंत्री श्री रोहित ठाकुर जी तथा पूर्व मुख्यमंत्री एवं नेता प्रतिपक्ष श्री जयराम ठाकुर, लोक निर्माण एवं शहरी विकास मंत्री श्री विक्रमादित्य सिंह जी तथा उनकी माता रानी प्रतिभा सिंह (पूर्व सांसद एवं कांग्रेस अध्यक्ष) ने पीटरहॉफ में चल रहे दिव्य भक्ति सत्संग महोत्सव में पहुंचकर श्रद्धेय सदगुरुदेव श्री सुधांशु जी महाराज का स्वागत एवं अभिनन्दन करते हुए राष्ट्र उत्थान के लिए किए जा रहे कार्यों की भूरि-भूरि प्रशंसा की। ज्ञात हो कि इस कार्यक्रम के अवसर पर आयोजित तीन कुण्डीय श्री गणेश लक्ष्मी यज्ञ में जहां पूज्य गुरुदेव के साथ यज्ञ में आहुतियां देने का सौभाग्य भक्तों को मिला, वहीं सैकड़ों भक्तों ने पूज्य महाराजश्री से मंत्रदीक्षा लेकर अपने जीवन को नवदिशा प्रदान की। कार्यक्रम को सफल बनाने में मंडल के प्रधान, पदाधिकारियों, सेवादारों व कार्यकर्त्ताओं का सराहनीय योगदान रहा। ●

अपने घर-परिवार में खुशहाली और धन-समृद्धि में वृद्धि के लिए ‘धर्मादा’ में दान करें

धर्म कार्यों को बढ़ाने के लिए किया जाने वाला दान-सहयोग धर्मादा है। पुण्य कार्यों में दान करने से न केवल दानदाता के धन की शुद्धि होती है अपितु यश-कीर्ति भी मिलती है और धन-समृद्धि की वृद्धि भी होती है। प्राचीन समय में हर व्यक्ति अपनी कमाई में से दसवां भाग ऐसे कार्यों में दान पुण्य करता था। इससे व्यक्ति की आय चाहे भले ही कम रही हो, लेकिन उसकी कमाई में बरकत बनी रहती थी। समय बदला और लोगों की आय भी बढ़ी लेकिन वे धीरे-धीरे दान-पुण्य करना भूलने लगे जिससे उनकी आय में बढ़ोत्तरी होने के बाद भी बरकत में कमी होने लगी। लोगों की आय भी बढ़े और बरकत भी बनी रहे इस उद्देश्य से पूज्य गुरुदेव जी महाराज ने विश्व जागृति मिशन द्वारा भक्तों के कल्याण के लिए धर्मादा सेवाएं प्रारम्भ करवाई हैं। मिशन अनाथाश्रम, गुरुकुल, योगा स्कूल, वृद्धाश्रम, धर्मार्थ अस्पताल, गौशालाएं, भण्डारे, आश्रम एवं मंदिर निर्माण, यज्ञ, सत्संग एवं साधना शिविर तथा दैवीय आपदाओं में सेवा-सहयोग भी करता है। आप इन सेवाकार्यों में दान-पुण्य कर अपने घर-परिवार में सुख-शांति और नौकरी-व्यापार में उन्नति-प्रगति का वरदान पायें।



यदि आप अभी तक धर्मादा सदस्य नहीं बने हैं और विश्व जागृति मिशन द्वारा चलाये जा रहे सेवा प्रकल्पों से संतुष्ट हैं तो श्री जी.सी. जोशी, दूरभाष-09311534556 पर सम्पर्क करें।

एक सुविधा यह भी

विश्व जागृति मिशन द्वारा संचालित विभिन्न सेवाप्रकल्पों के लिए दान आप पे.टी.एम. एवं अन्य यू.पी.आई. ऐप द्वारा भी कर सकते हैं।

Paytm UPI Accepted Here

भुगतान करने के पश्चात श्री जी.सी. जोशी जी के वाट्सऐप नं॰ 93115 34556 पर अवश्य सूचित करें।

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 सहयोग आयकर की धारा 80G के अन्तर्गत करमुक्त है।

उत्तम स्वास्थ्य का प्राकृतिक उपहार - पपीता

विटामिन ‘ए’ की भरपूर मात्रा से युक्त पपीता उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार है। पपीते का हर हिस्सा - फल, बीज, पत्तियाँ, यहाँ तक कि उसका दूध - आयुर्वेद में औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद में पपीते को स्वस्थ रखने का वरदान प्राप्त है। यह एक ऐसा फल है जो मनुष्य के स्वाद और सेहत दोनों का ख्याल रखता है।

आयुर्वेदिक और घरेलू नुस्खे –

● **पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए :** सुबह खाली पेट 1 कटोरी पका हुआ पपीता खाने से पाचन तंत्र सुधरता है, गैस नहीं बनती।

● **चेहरे की झुर्रियों और दाग दूर करने के लिए:** पपीते का गूदा और शहद मिलाकर 15 मिनट चेहरे पर लगाएँ। यह त्वचा को कोमल और चमकदार बनाता है जो कि एक प्राकृतिक सौन्दर्यवर्धक है।

● **खून की सफाई के लिए:** 10 ग्राम सूखे पपीते की पत्तियों को पानी में उबालकर पीने से रक्त शुद्ध होता है और चेहरे के दाने, फोड़े, मुंहासे कम होते हैं।

● **इम्युनिटी बढ़ाने के लिए:** रोजाना सुबह पपीते का जूस पीने से शरीर में विटामिन-सी की मात्रा बढ़ती है और संक्रमण से रक्षा होती है।

● **लीवर की कमजोरी में:** पपीते के बीजों को पीसकर 1 चम्मच शहद के साथ खाने से लीवर टॉक्सिन्स दूर होते हैं। इससे लीवर स्वस्थ रहता है।

● **डेंगू की रोकथाम और प्लेटलेट्स में वृद्धि:** पपीते की पत्तियों का रस प्राकृतिक रूप से प्लेटलेट काउंट बढ़ाने में मदद करता है। जिससे डेंगू और चिकनगुनिया जैसे बुखार ठीक होने में मदद मिलती है। प्लेटलेट काउंट बढ़ने की बात वैज्ञानिक रूप से भी सिद्ध हो चुकी है।

● **बालों के झड़ने में:** पपीते के बीजों का पेस्ट बालों की जड़ों में लगाएँ डैंड्रफ हटेगा और बाल मजबूत होंगे।

● **कब्ज और पेट की सफाई के लिए:** रात में खाने के बाद 1 कटोरी पपीता लेने से आंतें साफ रहती हैं और पेट हल्का रहता है।

● **मासिक धर्म में दर्द:** पपीते का रस पीने से गर्भाशय की मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और दर्द में राहत मिलती है।

● **कीड़े और परजीवी संक्रमण में:** पपीते के बीज एंटी-पैरासाइटिक होते हैं, ये आंतों के कीड़ों को खत्म करते हैं।

पपीता को प्राकृतिक पाचक औषधि कहा जाता है क्योंकि यह आंतों को स्वस्थ रखता है और शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालता है।

कब और कैसे खाएं:

● सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन से पहले खाना सबसे लाभदायक।

● कभी भी दही के साथ पपीता न खाएं, यह पाचन को बिगाड़ सकता है।

● ठंडी प्रकृति के लोगों को पपीता थोड़ी मात्रा में और दिन में लेना चाहिए।

क्यों है खास?

● पपीते को क्रिस्टोफर कोलम्बस ने देवदूतों का फल कहा था।

● इसमें मौजूद पैपेन एन्जाइम का उपयोग आधुनिक चिकित्सा में भी डाइजेस्टिव ड्रग्स बनाने में किया जाता है।

● पपीते के बीजों में मौजूद तत्व लिवर की सूजन और फैट जमने से रोकते हैं।

● कच्चे पपीते के दूध से प्राकृतिक दर्द निवारक क्रीम बनाई जाती है।

● आयुर्वेद के अनुसार पपीता ‘अग्नि दीपक फल’ है जो जठराग्नि को प्रज्वलित करता है।

● पपीते में मौजूद कैरोटेनॉयड्स त्वचा को सन डैमेज से बचाते हैं।

● यह पेट की बीमारियों से बचाने वाला सबसे श्रेष्ठ फल माना गया है। ●

भक्त और भगवान के बीच की कड़ी है सद्गुरु

संसार में जो जीवन जीने की कला सिखाता है. अच्छाई और बुराई का भेद बताता है, अंधेरों से निकालकर उजालों से मिलाता है, भक्त और भगवान के बीच कड़ी बनकर जन्म-जन्मांतरों के वियोग को संयोग में बदलता है, उसी पावन सत्ता का नाम सद्गुरु है। दुनिया में वह सदगुरु ही है जो हमारे अंदर शक्तियों का अंकुरण करने की प्रेरणा बनकर कदम-कदम पर आगे बढ़ने के लिए शाबाशी दे रहा होता है। संसार के सारे रिश्तों में जो सबसे सगा, सबसे खरा और सबसे कल्याणकारी रिश्ता है, वह सदगुरु का रिश्ता है।

महात्मा बुद्ध से जब उनके पिता शुद्धोधन ने पूछा कि ये क्या भिखारियों का भेष बनाकर घूम रहे हो? राजा के बेटे होकर भी ऐसी दशा बनाने की क्या जरूरत थी, दर-दर जाकर भिक्षा मांग रहे हो? उस समय महात्मा बुद्ध ने अपने पिता से कहा था कि यह तो इस युग की सबसे बड़ी जरूरत थी, इस युग की आर्त्तपुकार थी कि कोई राजा का बेटा राजकुमार महल से निकलकर, सभी साधन-सुविधाओं को छोड़कर साधना के सफर पर निकले। वह स्वयं साधु का भेष धारण करके समाधि की ओर जाए और फिर समाज को साधना की पगडंडियों पर विचरण करने के लिए प्रेरित करे। लेकिन जो मैंने किया है, वह कोई नया कार्य नहीं है। बुद्ध कहते हैं कि यह परंपरा तो पुराने समय से चली आ रही है। यह ज्ञान का झरना अनवरत प्रवाहित होते चला आ रहा है। मेरे से पहले भी कोई बुद्ध था आज भी बुद्ध है और आगे भी बुद्ध जन्म लेकर धरती पर आते रहेंगे। उन महान विभूतियों के नाम अलग हो सकते हैं, उनकी शक्लें अलग हो सकती हैं, लेकिन ज्ञानधारा वही बहती रहेगी जो पुराने समय से प्रवाहित होती आ रही है। ●

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।

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

पानीपत में आयोजित 'सनातन संस्कृति जागरण' कार्यक्रम का शेष भाग

इस कार्यक्रम में पधारे विशिष्ट अतिथियों में पूज्य योगीराज लाल जी महाराज ने महोत्सव में आमंत्रण के लिए पूज्य महाराजश्री एवं दीदी जी के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा सबके कल्याण का मार्ग योग ही है। जिसके पास योगी सदगुरु हो और योगमय जीवन हो, उसका सौभाग्य जगाने से कोई नहीं रोक सकता, पूज्य महाराजश्री स्वयं एक योगी हैं। पद्म विभूषण स्वामी भारत भूषण जी महाराज ने सनातन संस्कृति को बचाए रखने हेतु प्राणपण से अहर्निश पुरुषार्थरत रहने के लिए पूज्य महाराजश्री को अपनी शुभकामनायें देते हुए कहा महाराजश्री के पुरुषार्थ से हमारा राष्ट्र एक दिन सनातन संस्कृतिमय होगा।

स्वामी दयानन्द सरस्वती जी महाराज ने कहा पूज्य महाराजश्री सनातन के लिए जो दीप प्रज्ज्वलित कर रखे हैं, इसकी संकल्प शक्ति से हमारी सनातन संस्कृति को कोई मिटा नहीं सकेगा। महामंडलेश्वर स्वामी शैलाशानन्द जी महाराज ने कहा क्रांति के साथ जन जागृति, राष्ट्रवाद, आध्यात्मिकता सभी कुछ एक साथ लेकर चल रहे महान सन्त पूज्य महाराजश्री हम सबके लिए, इस राष्ट्र-विश्व के लिए प्रणम्य हैं। पूज्य महामंडलेश्वर स्वामी नारायण गिरी जी महाराज ने कहा हम सभी को पूज्य महाराजश्री से प्रेरणायें मिलती हैं। उनकी प्रेरणा से सभी में नई पीढ़ी तक को सनातन संस्कृति से परिचित कराने का संकल्प जग रहा है। इससे जीवन में धर्म और प्रेम दोनों का जागरण हो सकेगा। हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष श्री हरविंदर कल्याण जी ने कहा-पूज्य महाराजश्री से जुड़कर हमे सभी को सनातनी होने पर गर्व है। उन्होंने कहा पूज्य महाराजश्री ने जो बीड़ा उठाया है, उस असाधारण कार्य में हम सभी को मिलकर सहयोग करना होगा, जिससे भारत गौरवांवित हो उठे।

कार्यक्रम के दौरान ही पूज्य महाराज श्री ने ''गीता विश्वविद्यालय, पानीपत'' के सभागार में हजारों विद्यार्थियों, शिक्षकों को संबोधित करते हुए राष्ट्र निर्माण में शिक्षा के संस्कारीकरण की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा संस्कारवान युवा से राष्ट्र सृजनशील एवं समर्थ बनता है। गुरुदेव ने कहा जो लोग अपने बच्चे को संस्कार देकर उन्हें सुयोग्य बना लेते हैं, वही माता-पिता सफल कहलाते हैं।

यह कार्यक्रम महाआरती के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम को सफल बनाने में पानीपत मंडल के प्रधान, पदाधिकारियों, सेवादारों एवं कार्यकर्ताओं का सराहनीय योगदान रहा। ●

जन्मदिन वैवाहिक वर्षगाँठ पूर्वज-वार्षिकी

योजना

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।

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

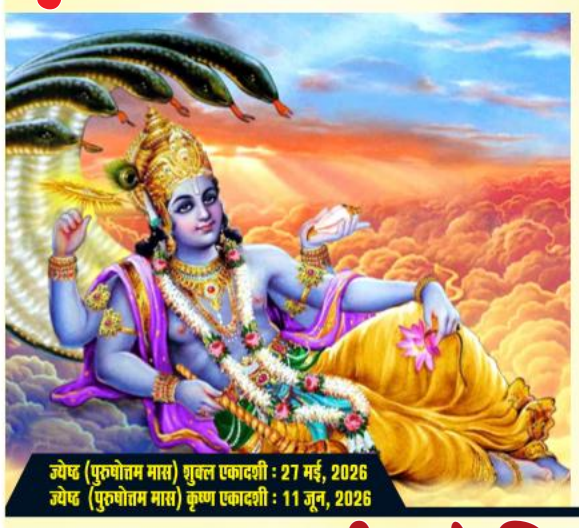
कृष्ण स्वरूप पुरुषोत्तम मास में अनन्त पुण्य फलदायी है देव पूजन-अनुष्ठान

- युगऋषि पूजा एवं अनुष्ठान केन्द्र

आपकी हर समस्या का पूजा-पाठ, यज्ञ-अनुष्ठान से मिलेगा समाधान

घर परिवार, नौकरी व्यापार में उन्नति-प्रगति के लिए दु:ख, दरिद्रता को दूर कर सुख-समृद्धि प्राप्ति के लिए, रोग-बीमारी दूर कर आरोग्यता के लिए, घर के कलह-क्लेश को दूर कर आनन्द-मंगल प्राप्ति के लिए और जीवन में आने वाले अनेक प्रकार के शारीरिक व मानसिक कष्टों से छुटकारा पाने के लिए पूजा-पाठ, यज्ञ-अनुष्ठान, दान-पुण्य, धर्म कार्यों के लिए सम्पर्क करें।

पुरुषोत्तम मास की एकादशी व्रत से विशेष प्रसन्न होते हैं नारायण



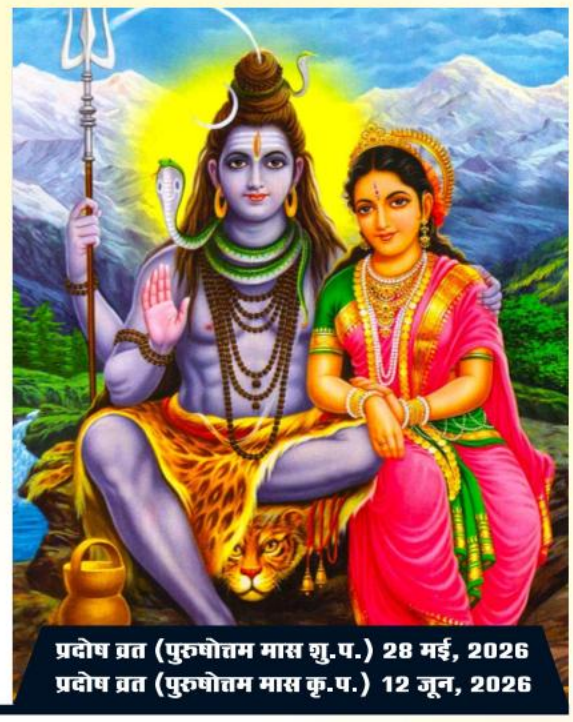
सभी व्रतों में एकादशी के व्रत को उत्तम माना जाता है और एकादशियों में पुरुषोत्तम मास की एकादशियों के व्रत को विशेष महत्व दिया जाता है। पुरुषोत्तम मास की एकादशियों के व्रत पूजन से भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त होती है। एकादशी का व्रत पूरे विधि-विधान और सच्चे हृदय से करने से भक्तों की मनोकामना पूर्ण होती है। व्रती साधक पवित्रात्मा होकर जन्म-जन्मांतर के पाप-संताप से मुक्ति का वरदान प्राप्त कर लेता है और उसका लोक-परलोक सुधर जाता है। पुरुषोत्तम मास की एकादशियों का व्रत सभी व्रतों में श्रेष्ठ और अश्वमेध यज्ञ करने के समान पुण्यफलदायी है। ●

अनंत पुण्य फलदायी है पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा

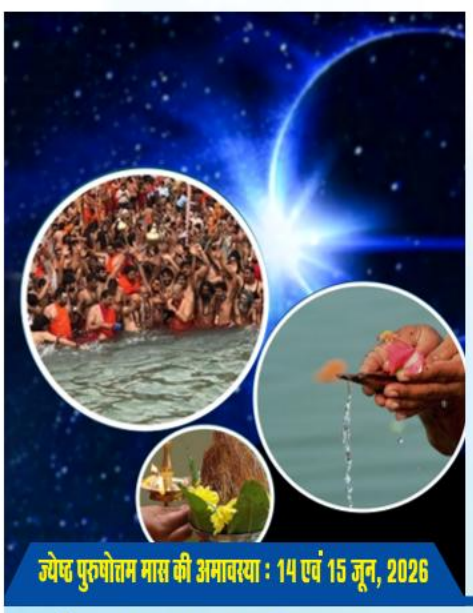
31 मई, 2026 रविवार को पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा है। यह पूर्णिमा अत्यंत पवित्र और पुण्यदायक मानी जाती है। पुरुषोत्तम मास भगवान विष्णु का स्वरूप माना गया है। इसलिए इस मास की पूर्णिमा का धार्मिक महत्व और अधिक बढ़ जाता है। पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा केवल एक तिथि नहीं, अपितु आत्मिक उन्नति, पापों के नाश और भगवान विष्णु की कृपा प्राप्ति का दिव्य अवसर है। इस दिन श्री हरि विष्णु की पूजा, व्रत, कथा, कीर्तन-भजन करने से जीवन मे सुख, शांति और समृद्धि आती है। पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा के दिन अन्न, वस्त्र, धन, गाय और स्वर्ण आदि का दान अत्यंत पुण्यफलदायी होता है। कहा जाता है कि इस तिथि पर किया गया दान अक्षय फल देता है और पूर्व जन्म के दोषों को भी शांति करता है। इस पूर्णिमा पर व्रत रखकर पुरुषोत्तम मास एवं सत्य नारायण भगवान की कथा सुनना विशेष लाभकारी होता है। इससे मन की शुद्धि होती है और भगवान के प्रति भक्ति बढ़ती है। अनंत पुण्य फलदायी इस अवसर का लाभ अवश्य लेना चाहिए। ●

खुशहाल गृहस्थ जीवन के लिए प्रदोष में करें गौरीशंकर की उपासना

भगवान शिव और माता पार्वती को प्रसन्न कर उनकी कृपा पाने के लिये हर महीने के दोनों पक्षों में आने वाले प्रदोष के व्रत, पूजन, जप, यज्ञ, दान का विशेष महत्व है। इससे भगवान शिव और माता पार्वती की विशेष कृपा प्राप्त होती है। पुरुषोत्तम मास के प्रदोष व्रत का विशेष महत्व है। प्रदोष के व्रत, पूजन, पाठ, जप, यज्ञ से भगवान शिव अपने भक्तों को मन की शांति और हर मनोकामना पूरी करते हैं। इस पुण्य पर्व का लाभ भक्तों को जरूर उठाना चाहिये। इस प्रदोष व्रत के दिन भगवान शिव के साथ उनके परिवार की पूजा की जाती है। इस पूजन के प्रभाव से घर-परिवार के कलह-क्लेश मिटते हैं और सुख-समृद्धि, प्रेम-प्रसन्नता का उदय होता है। इस पर्व पर शिव परिवार की पूजा शिवभक्तों को अवश्य करनी चाहिये। प्रदोष पर्व पर शिवचालीसा, शिव सहस्त्रनाम पाठ, रुद्राभिषेक, शिव पंचाक्षर मंत्र, महामृत्यंजय मंत्र जाप व पाठ स्वयं करने व सुयोग्य ब्राह्मणों से करवाने पर महापुण्य फल की प्राप्ति होती है। ●



सर्वपितृ अमावस्या पर करें पितृ पूजन



ज्येष्ठ पुरुषोत्तम मास 14 जून, 2026 रविवार को पितृकार्य अमावस्या एवं 15 जून, 2026 सोमवार को देवकार्य अमावस्या है। पुरुषोत्तम मास की अमावस्या देव व पितृ कार्यों के लिए विशेष पुण्यफलदायी होती है। इस अमावस्या पर स्नान-दान और देव-पितृ पूजन का विशेष महत्व है। मन को सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर बनाए रखने हेतु पवित्र नदियों में स्नान, तीर्थों की यात्रा, दान, सेवा-सहायता, यज्ञ, भजन, तप, साधु-सन्तों का संग, गुरु की शरण, धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय, माता-पिता का सम्मान, गरीबों पर दया एवं देव-पितरों का पूजन जैसे बहुत से साधन निर्देशित किए गए हैं। ज्योतिष के अनुसार पितृदोष, विषदोष, मंगली दोष, सन्तान हीनता, वैधव्य, दारिद्रय, धूर्त, कलह आदि आदि भयंकर दोषों का कारण व्यक्ति के अपने अमर्यादित कर्म ही होते हैं, जिनसे मुक्ति प्राप्त करने के लिये धर्म का आचरण ही औषधि का कार्य करता है। धर्म का अनुसरण करने से पिछले दुष्कर्मों का प्रायश्चित होकर मन में पवित्रता का संचार होता है। ●

युगऋषि पूजा एवं अनुष्ठान केन्द्र द्वारा आयोजित आगामी पूजा-अनुष्ठान जिनमेंआयोजित आप अपनी इच्छानुसार भाग ले सकते हैंआप अप

15 मई,	2026	शुक्रवार	वृष संक्रांति
16 मई,	''	शनिवार	शनि जयंति एवं वट सावित्री पूजन
17 मई,	''	रविवार	पुरुषोत्तम मास प्रारम्भ
25 मई,	''	सोमवार	श्री गंगा दशहरा
27 मई,	''	बुधवार	कमलापुरुषोत्तम एकादशी
28 मई,	''	गुरुवार	प्रदोष व्रत
31 मई,	''	रविवार	पुरुषोत्तम पूर्णिमा
04 जून,	2026	गुरुवार	पुरुषोत्तम चतुर्थी व्रत
11 जून,	''	गुरुवार	कमला पुरुषोत्तम एकादशी
12 जून,	''	शुक्रवार	पुरुषोत्तम प्रदोष व्रत
13 जून,	''	शनिवार	पुरुषोत्तम मास शिवरात्रि
14 जून,	''	रविवार	पुरुषोत्तम पितृकार्य अमावस्या
15 जून,	''	सोमवार	पुरुषोत्तम देवकार्य अमावस्या एवं पुरुषोत्तम मास समाप्त

सभी पर्व-त्योहारों पर पूजा-पाठ, यज्ञ-अनुष्ठान के लिए "युगऋषि पूजा एवं अनुष्ठान केन्द्र" में सम्पर्क करें।

सम्पर्क सूत्र : +91 9560792792,8826891955,7291986653,9599695505

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