

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अहम् साईट प्रकाशित

# अहम् दैनिक



अंक : 11

Arham Site  
अहम् साईट

ता. 11. 4. 2025

शुक्रवार

चैत्र सुदी चौदश

## आनंदराज की कलम

### सुख के सात अनमोल रहस्य

#### 1. संतोष – जो है उसमें खुश रहना ।

संतोष का अर्थ है अपने पास जो कुछ है, उसे पर्याप्त मानना। जब हम लगातार दूसरों से तुलना करते हैं, तो दुख और असंतोष बढ़ता है। जबकि जो व्यक्ति यह मान लेता है कि "मेरे पास जितना है, वह भी बहुत है", वह हर परिस्थिति में प्रसन्न रहता है। संतोष से आत्मा को शांति मिलती है।

उदाहरण : एक गरीब किसान भी संतुष्ट होकर जीता है, क्योंकि वह अपने खेत, अपने परिवार और दो वक्त की रोटी को ही संपत्ति मानता है।

#### 2. आभार – धन्यवाद की आदत डालिए ।

रोज़ाना उन चीज़ों के लिए धन्यवाद कहिए जो आपके जीवन में हैं – स्वास्थ्य, परिवार, भोजन, शिक्षा, प्रकृति... जब आप आभार व्यक्त करते हैं, तो आपका ध्यान अभाव पर नहीं, बल्कि प्राप्तियों पर होता है।

प्रेक्टिस : हर दिन रात को सोने से पहले 3 चीज़ों के लिए आभार लिखें। यह अभ्यास चमत्कारी रूप से मानसिक स्थिति बदल देता है।

#### 3. क्षमा – खुद को और दूसरों को माफ करें ।

क्षमा करना आसान नहीं, लेकिन यह सबसे बड़ा मानसिक बोझ उतार देता है। जब हम किसी को माफ नहीं करते, तो दरअसल हम उस नफरत को खुद के भीतर पालते हैं। क्षमा से दिल हल्का होता है, संबंध सुधरते हैं और जीवन में नई ऊर्जा आती है।

याद रखें : माफ करना किसी के कर्मों को सही ठहराना नहीं है, बल्कि खुद को शांति देना है।

{कल के अंक में पढ़ें}

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

सुख कहीं बाहर नहीं ,  
हमारे दृष्टिकोण में छिपा है ।  
जब हम हर परिस्थिति में ,  
कुछ अच्छा देखने लगते हैं...  
तब सच्चा सुख मिलना शुरू होता है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

### मार्मिक प्रश्नमंच – 159

नाईट में लाईट किसे हुई ??

(रात्रि में केवलज्ञान किसे हुआ ?)

(1) चंदनबाला (2) सीता माता

(3) मयणरेहा (4) मृगावती

प्रश्नमंच 158 का जवाब :

(4) चंदनबाला

विजेता: श्री पंकजभाई शाह – खेरोज

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अहम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

### आज के अंक लाभार्थी

आप भी अंक के दाता

बनें और ज्ञान प्रचार में

सहयोग दें।

www.arhamsite.com

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 12

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 12. 4. 2025

शनिवार

चैत्र सुदी पूनम

## आनंदराज की कलम

सुख के सात अनमोल रहस्य

(आगे के अंक से)

### 4. वर्तमान में जीना - 'अब' को अपनाना ।

अतीत की चिंता करने से अपराधबोध और पछतावा होता है, भविष्य की चिंता करने से डर। लेकिन जीवन तो केवल इस क्षण में है। जो व्यक्ति वर्तमान में जीना सीख जाता है, वह चिंता मुक्त हो जाता है।

टिप्स : ध्यान (meditation) और गहरी साँसें लेकर 'अभी' में लौटना सीखें।

### 5. स्वास्थ्य - तन और मन दोनों का ख्याल ।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन वास करता है। अच्छा भोजन, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति — ये जीवन की बुनियादी जरूरतें हैं।

याद रखें : दौलत कमाकर भी क्या फायदा, अगर शरीर साथ न दे?

### 6. सकारात्मक सोच - हर परिस्थिति में रोशनी देखना ।

सकारात्मक सोच का मतलब यह नहीं कि आप समस्या को नज़रअंदाज़ करें, बल्कि यह मानना कि हर कठिनाई अपने साथ कुछ सिखाने आती है। सकारात्मक सोच संघर्षों को अवसर में बदल देती है।

प्रेरणा : जैसे अंधेरे में भी दीपक जलता है, वैसे ही आप भी मुश्किल में मुस्कुरा सकते हैं।

### 7. सच्चे संबंध - प्रेम और विश्वास का महत्व ।

पैसा, नाम, शोहरत - ये सब बेमानी हैं, अगर आपके पास सच्चे रिश्ते नहीं हैं। रिश्तों में प्यार, ईमानदारी, और समय देना सबसे बड़ी पूंजी है। परिवार, दोस्त, साथी - इनसे जुड़ाव ही असली सुख देता है।

करें : रोज किसी अपने से दिल से बात करें, उन्हें बताएं कि आप उन्हें कितना महत्व देते हैं।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

अगर आप चाहते हैं कि आपके सपने

सच हों, तो पहले आपको

जागना होगा...यानी जब तक आप

सच में मेहनत नहीं करते..

सपने सिर्फ सपने ही रहेंगे।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्गिक प्रश्नमंच - 160

शादी के वस्त्र में किसे

केवलज्ञान हुआ ??

(1) राजुल (2) अंजना

(3) प्रभंजना (4) द्रौपदी

प्रश्नमंच 159 का जवाब :

(4) मृगावती

विजेता: पूजा पी. शाह कृष्णनगर

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

## आज के अंक लाभार्थी

पांच करोड़ मुनि सहित

पुंडरिक स्वामी आज के

दिन सिद्धिपद को प्राप्त हुए।

" नमो सिद्धाणं "

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अहम् साईट प्रकाशित

# अहम् दैनिक



अंक : 13

Arham Site  
अहम् साईट

ता. 13. 4. 2025

रविवार

चैत्र वदी एकम्

## आनंदराज की कलम

**कहानी : " छोटे कदम.... बड़ी उड़ान "**

एक छोटे से गांव में आरव नाम का एक लड़का रहता था। उसका सपना था कि वह एक दिन बड़ा वैज्ञानिक बने और दुनिया के लिए कुछ नया करे। लेकिन उसके गांव में न तो अच्छी स्कूल की सुविधा थी, न इंटरनेट, न ही कोई लाइब्रेरी। लोग कहते थे... " गांव का लड़का क्या वैज्ञानिक बनेगा ? "

पर आरव ने हार नहीं मानी। वह रोज 5 किलोमीटर पैदल चलकर शहर की लाइब्रेरी जाता, वहां घंटों किताबें पढ़ता और जो समझ नहीं आता, उसे गांव के एक बूढ़े मास्टर जी से पूछता। धीरे-धीरे उसने विज्ञान की बुनियादी बातें खुद सीख लीं। उसके पास लैब नहीं थी, तो उसने घर पर ही छोटे-छोटे प्रयोग शुरू किए—कभी पुराने बल्ब खोलकर, तो कभी खराब घड़ियां खोलकर।

एक दिन उसने एक ऐसा उपकरण बनाया जो खेतों में पानी की मात्रा को नाप सकता था और बारिश से पहले अलर्ट दे सकता था। गांव वालों को उसकी बातों पर भरोसा नहीं था, पर जब उसका यंत्र सही निकला और कई किसानों की फसल बच गई, तब सबने उसकी तारीफ की।

फिर उसे एक साइंस फेयर में बुलाया गया, जहां उसने अपनी खोज को पेश किया और पहले पुरस्कार के साथ एक स्कॉलरशिप भी जीत ली। आज वही आरव एक बड़ा वैज्ञानिक है, जो गांवों में खेती की तकनीक सुधारने पर काम कर रहा है।

:: सीख ::

अगर मन में जज़्बा हो और मेहनत करने का जुनून, तो हालात कितने भी मुश्किल क्यों न हों, इंसान अपनी मजिल पा ही लेता है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

डर को वहीं छोड़ दो ,  
जहाँ वह जन्म लेता है — मन में ।  
कदम बढ़ाओ ,  
रास्ते खुद-ब-खुद बनते जाएंगे ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 161

कवले (कोलियो) केवलज्ञान

किसको दिलाया ???

- (1) शालीभद्र (2) धन्ना अणगार  
(3) कुरगडु मुनि (4) अरणिक मुनि

प्रश्नमंच 160 का जवाब :

(3) प्रभंजना

विजेता: धन्य कुमार बारसी

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अहम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

एक सद्गृहस्थ की और से  
सुरत



आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 14

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 14. 4. 2025

सोमवार

चैत्र वदी द्वि. एकम्

## आनंदराज की कलम

नम्रता प्राप्ति के आठ महत्वपूर्ण भूमिका

" नम्रता " (humility) एक ऐसा गुण है जो इंसान को महान बनाता है , चाहे वह कितनी भी ऊंचाई पर क्यों न पहुँच जाए ।

यहाँ नम्रता प्राप्त करने के 8 सरल उपाय दिए गए हैं:

1. खुद को हर दिन याद दिलाओ कि तुम सब कुछ नहीं जानते  
ज्ञान का घमंड सबसे बड़ा अज्ञान है। सीखने की भावना हमेशा रखो।
2. हर किसी से कुछ सीखने की कोशिश करो  
चाहे वह बच्चा हो, या कोई साधारण व्यक्ति - हर किसी के पास सिखाने लायक कुछ होता है।
3. आलोचना को खुले दिल से स्वीकार करो  
आलोचना को निजी हमला न समझो, बल्कि एक अवसर मानो सुधार का।
4. धन्यवाद कहना और प्रशंसा करना सीखो  
दूसरों की छोटी-छोटी मदद को भी सराहो। इससे अहंकार कम होता है।
5. अपनी गलतियों को स्वीकार करना सीखो  
गलती मानना कमजोरी नहीं, बल्कि आत्मबल की निशानी है।
6. सेवा भाव रखो - बिना अपेक्षा के मदद करो  
जब हम दूसरों के लिए कुछ करते हैं, तो हम खुद को ज़मीन से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं।
7. सफलता पर घमंड मत करो , असफलता पर रोना मत  
दोनों ही स्थितियाँ अस्थायी हैं। संतुलन बनाए रखना ही नम्रता है।
8. हर रोज खुद से एक सवाल पूछो:  
"क्या मैं आज थोड़ा और विनम्र बना?"  
आत्ममंथन से ही सच्चा विकास होता है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

नम्रता वह शक्ति है ,  
जो बिना शोर किए  
दिलों को जीत लेती है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 162

अहंकारे अणगार किसको बनाया ?

- |              |             |
|--------------|-------------|
| (1) भरत राजा | (2) बाहुबली |
| (3) भीम      | (4) रावण    |

प्रश्नमंच 161 का जवाब :

(3) कुरगडु मुनि

विजेता: श्री कंचनबेन - बोरीवली

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

एक सद्गृहस्थ की ओर से  
सुरत

www.arhamsite.com



आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 15

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 15. 4. 2025

मंगलवार

चैत्र वदी बीज

## आनंदराज की कलम

नीम के पत्ते.... स्वास्थ्य के फायदे....

नीम के पत्ते आयुर्वेद में बहुत उपयोगी माने जाते हैं। रोजाना सीमित मात्रा में नीम के पत्ते खाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

### 1. रक्त शुद्धि (Blood Purification) :

नीम के पत्ते खून को साफ करते हैं और शरीर से विषैले तत्व (toxins) निकालने में मदद करते हैं, जिससे त्वचा भी साफ और चमकदार रहती है।

### 2. डायबिटीज नियंत्रण :

नीम के पत्ते ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं, इसलिए यह डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद होता है।

### 3. इम्युनिटी बढ़ाना :

नीम एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होता है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है।

### 4. त्वचा रोगों से बचाव :

दाने, फोड़े-फुंसी, एक्जिमा जैसी समस्याओं में नीम बहुत कारगर है। अंदर से शरीर साफ करने में यह सहायक होता है।

### 5. पाचन सुधारना :

नीम के पत्ते खाने से पाचनतंत्र मजबूत होता है और पेट की समस्याओं (जैसे कब्ज, गैस आदि) में राहत मिलती है।

ध्यान दें.....नीम कड़वा होता है, और इसे सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए (जैसे रोज 4-5 पत्ते)। गर्भवती महिलाओं को बिना सलाह के इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

नीम के पत्ते कैसे कैसे खा सकते हैं। कल के अंक में पढ़ें।

## धर्मलाभ

जीवन में नीम जैसा बनो ,

स्वाद में कड़वा सही ,

पर गुणों से भरपूर ।

जो दुख में भी दवा बन जाए ,

वही असली उपयोगी है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 163

तिर्यच होते हुए भी प्रभु कि देशना सूनने  
दोडते दोडते देव कौन बना ???

(1) हिरण (2) मोर (3) मेंढक (4) सर्प

प्रश्नमंच 162 का जवाब :

(2) बाहुबली

विजेता : श्री जयश्री बेन - बारसी

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

आनंदराज

परिवार

www.arhamsite.com

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 16

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 16. 4. 2025

बुधवार

चैत्र वदी त्रीज



## आनंदराज की कलम

नीम के पत्ते का उपयोग ऐसे कर सकते हैं।

नीम के पत्तों का उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है, आपकी जरूरत के अनुसार।

1. खाने के लिए (स्वास्थ्य लाभ के लिए) :

कच्ची पत्तियाँ चबाना :

रोज सुबह खाली पेट 4-5 ताज़ी नीम की पत्तियाँ धोकर चबाएं।

फायदा : खून साफ होता है, इम्युनिटी बढ़ती है, शुगर कंट्रोल में मदद मिलती है।

नीम का रस :

पत्तियों को पानी के साथ पीसकर छान लें और खाली पेट 1-2 चम्मच पिएं।

फायदा : डिटॉक्स, स्किन क्लियरिंग, पाचन ठीक होता है।

2. त्वचा के लिए :

नीम का पेस्ट :

पत्तियाँ पीसकर पेस्ट बना लें और चेहरे या त्वचा पर लगाएं।

फायदा : मुंहासे, दाने, फोड़े-फुंसी में आराम।

नीम का पानी :

पत्तियों को 5-10 मिनट उबालकर ठंडा करें और चेहरे धोने या नहाने के पानी में मिलाएं।

फायदा : स्किन इन्फेक्शन, खुजली, एलर्जी में राहत।

3. बालों के लिए :

नीम का हेयर मास्क :

पत्तियों का पेस्ट बनाकर बालों की जड़ों में लगाएं। 30 मिनट बाद धो लें।

फायदा : डैंड्रफ और सिर की खुजली में फायदा।

नीम रिस :

नीम का पानी बाल धोने के बाद आखिरी रिस के लिए इस्तेमाल करें।

4. मुँह की सेहत के लिए :

नीम की दातून या पत्तियाँ चबाना :

मसूड़ों की सूजन, मुँह की बदबू, पायरिया में लाभकारी।

नीम माउथ वॉश :

नीम का पानी कुल्ला करने के लिए इस्तेमाल करें।

सावधानियाँ :

- नीम बहुत ज्यादा मात्रा में ना लें - खासकर लंबे समय तक।
- प्रेग्नेंसी या कोई गंभीर बीमारी हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

नीम के पत्ते की कड़वा भले हो ,

पर उसके गुण जीवन को

स्वस्थ और निरोगी बनाते हैं।

जीवन में भी कड़वे अनुभव भी

सबसे बड़े शिक्षक बन जाते हैं।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 164

कांटों के कारण किसके

कर्म टूट गये ???

(1) रोहीणीयो चोर (2) अर्जुनमाली

(3) गौशालो (4) जमाली

प्रश्नमंच 163 का जवाब :

(3) मेंढक

विजेता : श्री प्रीती डी. वोरा - मुलुंड

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ इनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

महेसाणा

जैन संध

www.arhamsite.com

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 17

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 17. 4. 2025

गुरुवार

चैत्र वदी चोथ



## आनंदराज की कलम

### धैर्य गुण के जीवन में प्रभाव

धैर्य (Patience) एक महत्वपूर्ण गुण है जो जीवन के हर क्षेत्र में सफलता और मानसिक शांति पाने में मदद करता है।

1. मानसिक शांति मिलती है - धैर्य रखने से गुस्सा और चिड़चिड़ापन कम होता है, जिससे मन शांत रहता है।
2. बेहतर निर्णय लेने में मदद मिलती है - धैर्यवान व्यक्ति सोच-समझकर फैसले लेता है, जिससे गलतियाँ कम होती हैं।
3. संबंधों में मजबूती आती है - धैर्य से आप दूसरों की बातें सुनते हैं और समझते हैं, जिससे रिश्तों में तालमेल बढ़ता है।
4. तनाव में कमी आती है - धैर्य रखने से छोटे-मोटे तनावों से निपटना आसान हो जाता है।
5. सफलता की संभावना बढ़ती है - धैर्य से व्यक्ति निरंतर प्रयास करता है और कठिनाइयों का सामना कर पाता है।
6. आत्म-नियंत्रण बढ़ता है - धैर्य से इमोशन्स पर नियंत्रण रहता है और आप आवेश में आकर कुछ गलत नहीं करते।
7. समस्या-समाधान क्षमता में सुधार होता है - धैर्य से आप समस्या को शांत दिमाग से देखते हैं और बेहतर हल निकाल पाते हैं।
8. जीवन में स्थिरता आती है - धैर्य से उतार-चढ़ाव को सहजता से स्वीकार करना आसान हो जाता है।
9. आत्मिक विकास होता है - धैर्य से आप अपने भीतर झांकते हैं और खुद को बेहतर समझते हैं, जिससे आध्यात्मिक उन्नति होती है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

धैर्य वह शक्ति है।

जो तूफानों में भी मन को ,

शांत रखती है.... और

हर कठिनाई को ,

अवसर में बदल देती है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 165

नदी उतरते हुए

केवलज्ञान किसे हुआ ??

(1) अरुणिकाचार्य (2) अरुणीक मुनि

(3) अईमुत्ता मुनि (4) बाहुबली

प्रश्नमंच 164 का जवाब :

(1) रोहीणीयो चोर

विजेता : श्री भावेश वालाणी - अमदावाद

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ इनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

अर्हम् साईट

फैमिली

www.arhamsite.com



आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अहम् साईट प्रकाशित

# अहम् दैनिक



अंक : 18

Arham Site  
अहम् साईट

ता. 18. 4. 2025

शुक्रवार

चैत्र वदी पांचम



## आनंदराज की कलम

### संयमी जीवन के रहस्य

संयमी जीवन जीने के लिए कुछ गहरे और व्यावहारिक सिद्धांत होते हैं, जिन्हें हम "संयमी जीवन के 9 रहस्य" कह सकते हैं। ये रहस्य सिर्फ आत्म-नियंत्रण ही नहीं, बल्कि एक संतुलित, सुखद और अर्थपूर्ण जीवन की ओर भी मार्गदर्शन करते हैं:

1. आत्म-ज्ञान (Self-awareness) : अपने विचारों, भावनाओं और क्रियाओं को समझना संयम का पहला कदम है। जो स्वयं को जानता है, वही अपने ऊपर नियंत्रण पा सकता है।
2. लक्ष्य-केन्द्रित सोच : हर कार्य से पहले अपने जीवन के उद्देश्य को याद रखना - यह निर्णयों को दिशा देता है और अनावश्यक इच्छाओं से बचाता है।
3. इच्छाओं पर नियंत्रण : इच्छाएं अंतहीन होती हैं। संयमी व्यक्ति जानता है कि कब 'काफी' है। वह अपनी जरूरत और चाहत में फर्क समझता है।
4. प्रतिक्रिया नहीं, उत्तर देना (Respond, not React) : हर परिस्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया न देना, बल्कि सोच-समझकर उत्तर देना संयम की निशानी है।
5. नियमित साधना (Daily Practice) : ध्यान, योग, प्रार्थना या कोई भी आत्मिक अभ्यास रोज करना मन को स्थिर और संयमी बनाता है।
6. वाणी पर नियंत्रण : बिना सोचे बोलना झगड़े और पछतावे को जन्म देता है। संयमी व्यक्ति सोचकर, शांत और सच्ची वाणी बोलता है।
7. संगति का प्रभाव : जैसी संगति, वैसा मन। संयमी व्यक्ति सज्जनों की संगति में रहता है, जिससे उसके गुण पुष्ट होते हैं।
8. आभार और संतोष : जो व्यक्ति अपने पास की चीजों के लिए आभारी होता है, वही सच्चे अर्थों में संतोषी और संयमी बन पाता है।
9. अनुशासन और धैर्य : संयम बिना अनुशासन और धैर्य के संभव नहीं। छोटी-छोटी जीतें बड़े संयम की नींव रखती हैं।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

पूज्य आचार्य श्री रविदेव सूरीजी आदि

सहपरिवार दिक्षादिन उपलक्ष्य में कोटि कोटि वंदना

## धर्मलाभ

जिसने अपनी इच्छाओं पर  
विजय पा ली.....

उसने समग्र संसार पर  
विजय पा ली.....

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

मार्मिक प्रश्नमंच - 166  
राजा के दर्शन से

महावीर प्रभु को किसने पाया ??

(1) अभयकुमार (2) जंबुकुमार

(3) रोहीणीयो चोर (4) शालिभद्र

प्रश्नमंच 165 का जवाब :

(1) अरणीका चार्य

विजेता : श्री हीना पी. शाह - भिवंडी

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अहम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

सहपरिवार दिक्षादिन

उपलक्ष्य में

वालाणी परिवार

आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 19

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 19. 4. 2025

शनिवार

चैत्र वदी छठ



## आनंदराज की कलम

सरलता से सर्व प्रिय बन सकते हैं

1. सरलता एक महान गुण है जो जीवन को सहज और सुंदर बनाता है।
2. सरल व्यक्ति अपने विचारों और व्यवहार में सच्चे होते हैं।
3. सरलता से दूसरों का विश्वास आसानी से जीता जा सकता है।
4. यह मनुष्य को अहंकार से दूर रखती है।
5. सरल लोग दिखावे से दूर रहते हैं और सादगी को अपनाते हैं।
6. सरलता में ही वास्तविक सुंदरता होती है।
7. सरलता से जीवन को तनावमुक्त और शांतिपूर्ण बना सकते हैं।
8. सरलता आत्मा की शुद्धता को दर्शाती है।
9. जो लोग सरल होते हैं, वे अधिक सहनशील और करुणामय होते हैं।
10. सरलता न केवल आचरण में, बल्कि विचारों और वाणी में भी होनी चाहिए।

" सरलता का फायदा "

एक बार की बात है, एक गाँव में हरि नाम का एक वृद्ध किसान रहता था। उसका जीवन बहुत साधारण था। वह रोज सुबह उठकर खेतों में काम करता, साधारण खाना खाता और सादा कपड़े पहनता। गाँव के लोग उसे बहुत पसंद करते थे, क्योंकि वह सबकी मदद करता और कभी घमंड नहीं करता था।

एक दिन शहर से एक अमीर व्यापारी गाँव आया। उसने देखा कि हरि के पास न कोई बड़ी गाड़ी है, न आलीशान घर, फिर भी लोग उसे इतना मान-सम्मान देते हैं। व्यापारी ने हरि से पूछा, "तुम्हारे पास ऐसा क्या है जो मेरे पास नहीं?"

हरि मुस्कुराया और बोला, "सरलता और संतोष।" व्यापारी सोच में पड़ गया। उसने पहली बार समझा कि असली सुख दौलत में नहीं, सादगी में है।

उस दिन के बाद व्यापारी ने भी अपने जीवन में कुछ बदलाव किए और हरि की तरह सादा जीवन अपनाने की कोशिश की।

सीख : सरलता में ही जीवन की सच्ची खुशी और शांति छिपी होती है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

सरलता वह दौलत है ।

जो किसी भी दिखावे के बिना

मन को शांति और ,

जीवन को गरिमा देती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 167

श्रीमंत होते हुए भी गरीब

कौन साबित हुआ ???

- (1) मम्मणशेठ (2) श्रेणीक राजा  
(3) कुमारपाल (4) पांडवो

प्रश्नमंच 166 का जवाब :

(4) शालिभद्र

विजेता : श्री भरत भाई - सिरौही

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

अंक लाभार्थी

₹ 300/-



आशीष: प.पू.आ. श्री रविदेव सूरीश्वरजी म.सा

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 20

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 20. 4. 2025

रविवार

चैत्र वदी सप्तमी



## आनंदराज की कलम

### चिंतन की यात्रा के केंद्र बिंदु

" चिंतन " का मतलब होता है गहराई से सोचना,  
किसी विषय पर ध्यानपूर्वक मनन करना।

सही ढंग से चिंतन करने के लिए

आप नीचे दिए गए कुछ तरीकों को अपना सकते हैं:

1. एक शांत स्थान चुनें

चिंतन के लिए शांति जरूरी है।

जहाँ कोई विघ्न न हो, ऐसा स्थान चुनें।

2. विषय स्पष्ट करें

आप किस विषय पर सोच रहे हैं?

लक्ष्य साफ़ होना चाहिए।

जैसे जीवन का उद्देश्य,

किसी निर्णय का विश्लेषण, या आत्मविकास।

3. प्रश्न पूछें

यह क्यों हो रहा है?

इसके पीछे कारण क्या है?

इससे क्या परिणाम निकल सकते हैं?

क्या यह मेरे लिए सही है?

4. तटस्थ दृष्टिकोण अपनाएं

भावनाओं को थोड़ा किनारे रखकर , वस्तुनिष्ठ (objective)

रूप से सोचने की कोशिश करें।

5. लिखें

अपने विचारों को डायरी या नोटबुक में लिखना बहुत

उपयोगी होता है। इससे मन की उलझनें सुलझती हैं।

6. ध्यान (Meditation) करें

ध्यान आपके मन को एकाग्र करता है,

जिससे चिंतन गहरा और सटीक होता है।

7. अच्छे विचारकों को पढ़ें

जैसे हरिभद्र सूरि , हेमचंद्राचार्य जी , एवं आगमिक ग्रंथों

आदि की बातें पढ़ने से दिशा मिलती है।



## धर्मलाभ

चिंतन वह दीपक है , जो  
अंधकार में भी रास्ता दिखाता है।

बिना चिंतन के किया गया निर्णय

तीर चलाने से पहले

आँखें बंद कर लेने जैसा है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 168

ज्ञान का अजीर्ण किसे हुआ ???

(1) गौशालो (2) वज्र स्वामी

(3) स्थुलिभद्र (4) बाहुबली

प्रश्नमंच 167 का जवाब :

(1) मम्मण शेठ

विजेता : श्री जयेश सावला - चेम्बुर

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

अंक लाभार्थी

₹ 300/-

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}