

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 21

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 21. 4. 2025

सोमवार

चैत्र वदी अष्टमी



## आनंदराज की कलम

एक भावना जो सब कुछ जला देती है।

नफरत (hate) एक बहुत ही नकारात्मक भावना है, और इसके कई स्तरों पर गंभीर नुकसान हो सकते हैं — व्यक्तिगत, सामाजिक और वैश्विक स्तर पर।

1. व्यक्तिगत नुकसान :

- मानसिक तनाव : नफरत मन में चिंता, अवसाद (depression), और गुस्से को बढ़ाती है।

- शारीरिक स्वास्थ्य पर असर : लगातार नफरत और तनाव से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है।

- खुशियों में कमी : नफरत इंसान को अंदर से खोखला कर देती है, जिससे वह अपनी खुशियों और शांति को खो देता है।

2. सामाजिक नुकसान :

- रिश्तों में दरार : नफरत परिवार, दोस्ती और समुदायों में दूरी और टकराव पैदा करती है।

- विभाजन और हिंसा : समाज में नफरत का माहौल हिंसा, भेदभाव, और अपराध को जन्म देता है।

- भरोसे की कमी : लोग एक-दूसरे पर विश्वास नहीं कर पाते, जिससे समाज अस्थिर हो जाता है।

3. राष्ट्र और विश्व स्तर पर नुकसान :

- युद्ध और आतंकवाद : नफरत का इस्तेमाल अक्सर युद्ध, आतंकवाद और जातीय संघर्षों के लिए किया जाता है।

- विकास में बाधा : जब समाज नफरत में बंटा होता है, तो विकास और शांति संभव नहीं हो पाते।

निष्कर्ष :

नफरत से कुछ भी सकारात्मक नहीं निकलता। यह एक ऐसी आग है जो सबसे पहले खुद को ही जलाती है और फिर दूसरों को नुकसान पहुंचाती है। प्रेम, सहनशीलता और समझदारी से ही समाज और व्यक्ति आगे बढ़ सकते हैं।

नफरत की आग जो जलती है, सबसे पहले दिल को गलती है।

मन में उठे जो द्वेष के शोले, खुशियों की बस्ती वो ही तो तोड़े।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

नफरत

दूसरों को जलाने से पहले ,

खुद को राख कर देती है.....

इसलिए जहां नफरत हो ,

वहां प्रेम बोओ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 169

दर्शन का अजीर्ण किसे हुआ ???

(1) सिद्धार्थ (2) गौतमस्वामी

(3) जमाली (4) नंदिषेण

प्रश्नमंच 168 का जवाब :

(3) स्थुलिभद्र

विजेता : श्री बिजल ए. शाह - भूलेश्वर

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

श्री भरत महेता

(बोरीवली) के जन्मदिन

उपलक्ष्य में

www.arhamsite.com

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

अहम् साईट प्रकाशित

# अहम् दैनिक



अंक : 22

Arham Site  
अहम् साईट

ता. 22. 4. 2025

मंगलवार

चैत्र वदी नोम

## आनंदराज की कलम

संकल्प मजबूत तो सिद्धि हाथवेत ।



एक छोटे से गाँव में अर्जुन नाम का एक बालक रहता था। उसका परिवार अत्यंत निर्धन था। पिता किसान थे, जिनकी आमदनी इतनी नहीं थी कि घर की जरूरतें भी पूरी हो सकें। माँ रोज सुबह उठकर घर का काम करती और अर्जुन की पढ़ाई का सपना आँखों में लिए दिन-रात भगवान से उसकी तरक्की की दुआ माँगती।

अर्जुन बचपन से ही पढ़ाई में बहुत तेज था। पर सुविधाएँ न के बराबर थीं। स्कूल तक पहुँचने के लिए उसे रोज 5 किलोमीटर पैदल चलना पड़ता था। किताबें दूसरे बच्चों से माँगकर पढ़ता, और लालटेन की टिमटिमाती रोशनी में देर रात तक पढ़ाई करता।

जब वह दसवीं में था, तब एक दिन गाँव में एक अफसर का दौरा हुआ। उस अफसर की वर्दी, लोगों का सम्मान और उसके ज्ञान से अर्जुन बहुत प्रभावित हुआ। उस दिन उसने ठान लिया " मैं भी एक दिन अफसर बनूँगा, आईएएस बनूँगा! "

गाँव वालों ने इस सपने को मज़ाक समझा। कहते थे, "अरे बेटा, अफसर बनने के लिए शहर की पढ़ाई चाहिए, कोचिंग चाहिए, अंग्रेज़ी चाहिए... और सबसे ज़रूरी, पैसा चाहिए!"

पर अर्जुन ने किसी की बातों पर ध्यान नहीं दिया। उसने बारहवीं अच्छे अंकों से पास की, फिर शहर जाकर स्नातक किया। कॉलेज में उसने लाइब्रेरी में बैठकर खुद ही आईएएस की तैयारी शुरू की। उसने न कोचिंग ली, न गाइड, बस मेहनत की - जी-जान से।

पहला प्रयास - असफल।

दूसरा प्रयास - फिर असफल।

तीसरा प्रयास - और एक बार फिर असफलता।

अब घरवाले टूटने लगे। पिता ने कहा, "अब और नहीं बेटा, कोई नौकरी पकड़ ले।" माँ की आँखों में आँसू थे, पर अर्जुन की आँखों में आग थी। उसने कहा " मैं जब तक हार नहीं मानता, तब तक मैं हारा नहीं हूँ। बस एक आखिरी बार..."

उसने खुद को एक कमरे में बंद कर लिया। पूरे एक साल तक दुनियादारी से कटकर केवल पढ़ाई की। सुबह चार बजे उठना, अखबार पढ़ना, मॉक टेस्ट देना, और हर विषय को गहराई से समझना - यही उसकी दिनचर्या बन गई।

आखिरकार, जब चौथे प्रयास का परिणाम आया... अर्जुन का नाम सूची में था। और वह भी टॉप 50 में! गाँव में ढोल बजने लगे, मिठाइयाँ बँटीं, और वही लोग जो कभी उसे हँसते थे, आज गर्व से उसके घर आए। माँ की आँखों से आँसू बह रहे थे - पर इस बार खुशी के। अब अर्जुन एक ज़िम्मेदार और ईमानदार आईएएस अधिकारी है। हर साल वह अपने गाँव आता है, और गरीब बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करता है। सीख : सपने देखना आसान है, पर उन्हें पूरा करना साहस, धैर्य और दृढ़ संकल्प मांगता है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

असफलता अंत नहीं है....

वह केवल !

अगली सफलता की ,

शुरुआत होती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

मार्मिक प्रश्नमंच - 170

चारित्र का अजीर्ण किसे हुआ ??

- (1) पुंडरीक (2) कंडरीक  
(3) मासतुष मुनि (4) आर्द कुमार

प्रश्नमंच 169 का जवाब : (3) जमाली

विजेता : श्री योगेशभाई सोमपुरा

पालीताणा

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

झो द्वारा विजेता को नाम

अहम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ इनाम प्राप्त होगा।

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

आज के अंक लाभार्थी

मधुरकंठी

पू. धर्मधोष मूनि म.सा

की पूण्यतिथि निमित्त

पद्मावती प्रकाशन मंदिर

पालीताणा

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 23

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 23. 4. 2025

बुधवार

चैत्र वदी दशमी

## आनंदराज की कलम

परिश्रम करें लेकिन सही दिशा में ।

परिश्रम करना तो महत्वपूर्ण है ही, लेकिन अगर वह सही दिशा में न हो, तो उसका फल अपेक्षित नहीं होता।

### 1. स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें

बिना लक्ष्य के परिश्रम करना ऐसा है जैसे अंधेरे में तीर चलाना। पहले यह स्पष्ट करें कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं।

### 2. योजना बनाएं (Planning)

लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक ठोस योजना बनाएं। छोटे-छोटे चरणों में कार्य को विभाजित करें ताकि राह स्पष्ट हो।

### 3. प्राथमिकताओं को समझें

किन कार्यों से सबसे ज्यादा परिणाम मिल सकता है, पहले उन्हें करें। समय और ऊर्जा का सही उपयोग आवश्यक है।

### 4. स्व-अवलोकन (Self-Assessment)

समय-समय पर मूल्यांकन करें कि आप जिस दिशा में मेहनत कर रहे हैं, वह लक्ष्य की ओर ले जा रही है या नहीं।

### 5. सही मार्गदर्शन लें

अनुभवी व्यक्ति, गुरु या मेंटर की सलाह से आप अपने परिश्रम को सही दिशा में मोड़ सकते हैं।

### 6. धैर्य और निरंतरता रखें

परिश्रम का फल तुरंत नहीं मिलता, लेकिन अगर आप सही दिशा में लगातार प्रयास करते रहेंगे तो सफलता निश्चित है।

### 7. स्मार्ट वर्क के साथ हार्ड वर्क करें

केवल मेहनत करना ही काफी नहीं, यह जानना भी जरूरी है कि कैसे कम समय में अधिक प्रभावी काम किया जाए। टेक्नोलॉजी और टूल्स का सही उपयोग करें।

### 8. निराशा से बचें और मनोबल बनाए रखें

असफलता आएगी, लेकिन अगर दिशा सही है, तो वह अनुभव बन जाती है। हर गलती से सीखें और आगे बढ़ें।

### 9. स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

परिश्रम की शक्ति तब ही आएगी जब शरीर और मन दोनों स्वस्थ होंगे। पर्याप्त नींद, सही आहार और योग-व्यायाम अपनाएं।

### 10. वास्तविकता को स्वीकारें

कभी-कभी दिशा बदलनी भी पड़ती है। यदि आप देख रहे हैं कि मेहनत के बावजूद कोई प्रगति नहीं हो रही, तो साहस के साथ अपने रास्ते की समीक्षा करें और आवश्यकता हो तो नई दिशा में आगे बढ़ें।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

परिश्रम वह चाबी है,

जो सफलता के

बंद दरवाजों को

खोल देती है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

मार्मिक प्रश्नमंच - 171

जिसकी बुद्धि प्रशंसनीय है

वह कौन ??

- (1) अभयकुमार (2) बनीया  
(3) श्रेणीक महाराजा (4) अईमुत्ता मुनि

प्रश्नमंच 170 का जवाब : (2) कंडरीक  
विजेता : श्री मायाबेन बी.- कादिवली

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

जय जय

दादा आदि नाथ

www.arhamsite.com



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 24

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 24. 4. 2025

गुरुवार

चैत्र वदी एकादशी



## आनंदराज की कलम

पिता नहीं आदर्श पिता बनें ।

पिता एक परिवार की रीढ़ होते हैं। वह अपने बच्चों के पालन-पोषण, शिक्षा और भविष्य निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आज के समय में जब जीवन की भागदौड़ बहुत बढ़ गई है, तब भी यह जरूरी है कि एक पिता अपने बच्चों को समय दें, उन्हें सही दिशा दिखाएँ और भावनात्मक रूप से उनका साथ निभाएँ।

### 1. समय देना :

बच्चों को सबसे ज्यादा जरूरत अपने माता-पिता के समय और ध्यान की होती है। पिता को अपने व्यस्त जीवन से कुछ समय निकालकर बच्चों के साथ खेलना, बातें करना, उनकी पढ़ाई में मदद करना चाहिए। इससे बच्चे को यह महसूस होता है कि उनके पिता उनके जीवन में मौजूद हैं और उन्हें प्यार करते हैं।

### 2. अच्छे संस्कार देना :

पिता को अपने आचरण और व्यवहार से बच्चों को अच्छे संस्कार देने चाहिए। बच्चा वही सीखता है जो वह अपने आसपास देखता है। अगर पिता ईमानदारी, संयम और परिश्रम का उदाहरण प्रस्तुत करेंगे, तो बच्चे भी इन्हीं गुणों को अपनाएंगे।

### 3. भावनात्मक सहयोग :

कई बार बच्चे डर, तनाव या असमंजस में होते हैं। ऐसे समय पर पिता को सख्त नहीं बल्कि समझदार और सहायक बनना चाहिए। बच्चों की बातों को सुनना, उन्हें गले लगाना और विश्वास देना एक पिता की अहम जिम्मेदारी है।

### 4. अनुशासन के साथ प्रेम :

पिता को बच्चों में अनुशासन जरूर सिखाना चाहिए, लेकिन वह कठोरता से नहीं, बल्कि प्रेमपूर्वक और समझदारी से हो। डाँटना या मारना समस्या का समाधान नहीं है, बल्कि संवाद और सहयोग से ही बच्चे सही रास्ता सीखते हैं। अंत में इतना ही :

पिता होना एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। बच्चों को संभालना केवल उनके खाने-पीने और स्कूल भेजने तक सीमित नहीं होता। एक पिता को बच्चों की भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक जरूरतों को भी समझना होता है। जब पिता अपने बच्चों के लिए एक मार्गदर्शक, दोस्त और सहारा बनते हैं, तभी वे सच में एक आदर्श पिता बनते हैं।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

एक अच्छे पिता का साथ बच्चे की सबसे बड़ी पूँजी होता है। वह न सिर्फ रास्ता दिखाता है, बल्कि हर मोड़ पर उसका हौसला भी बनता है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 172

आत्मा के सौंदर्य पाने शरीर का सौंदर्य किसने गुमाया ???

- |              |            |
|--------------|------------|
| (1) ब्राह्मी | (2) सीता   |
| (3) प्रभंजना | (4) सुंदरी |

प्रश्नमंच 171 का जवाब : (1) अभयकुमार  
विजेता : श्री भावेश वालाणी - अमदावाद

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

जय जय

दादा आदि नाथ

www.arhamsite.com



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 25

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 25. 4. 2025

शुक्रवार

चैत्र वद बारश

## आनंदराज की कलम

वंदना से पहले पूर्व तैयारी ।

आध्यात्मिक और धार्मिक मार्ग में आगे बढ़ने हेतु कुछ नियम [संकल्प] होने से मार्ग सरल और सहज लग सकता है ।

किसी भी व्यक्ति को झुकना यानि वंदना उसकी पूर्व तैयारी करें ।

1. शुद्धता (शारीरिक और मानसिक) - वंदना से पहले शरीर और मन को शुद्ध रखना आवश्यक होता है।
  2. श्रद्धा और भक्ति - सच्चे मन से, श्रद्धा और आस्था के साथ वंदना करनी चाहिए।
  3. समय की नियमितता\*\* - वंदना का एक निश्चित समय और स्थान होना चाहिए, जिससे मन एकाग्र हो सके।
  4. स्नान और स्वच्छ वस्त्र - वंदना से पहले स्नान करना और स्वच्छ वस्त्र पहनना शुभ माना जाता है।
  5. स्थिरता और एकाग्रता - वंदना करते समय चित्त को इधर-उधर न भटकाकर प्रभु आज्ञा पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
  6. मौन या मधुर उच्चारण - मंत्रों या प्रार्थनाओं का उच्चारण स्पष्ट, मधुर और शांत वातावरण में करना चाहिए।
  7. सात्विक आचरण - जीवन में सात्विकता (सच्चाई, संयम, करुणा आदि) का पालन करते हुए ही वंदना का पूर्ण फल प्राप्त होता है।
  8. संकल्प (नियत उद्देश्य) - वंदना करते समय यह स्पष्ट होना चाहिए कि हम किस उद्देश्य से यह कर रहे हैं, जैसे कर्म क्षय , आभार , या मार्गदर्शन आदि।
  9. आसन का चयन - वंदना करते समय उचित और स्थिर आसन (जैसे पद्मासन, वज्रासन) का प्रयोग करें, जिससे शरीर स्थिर और मन शांत रहे।
  10. सही दिशा - वंदना करते समय उत्तर या पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठना शुभ माना जाता है।
  11. धैर्य और समर्पण - वंदना के दौरान अधीर न हों, और पूरी श्रद्धा के साथ अपने आप को परमात्मा या गुरुवर के चरणों में समर्पित करें।
- इस तरह कुल 11 नियम हो जाते हैं जो वंदना को एक अनुशासित, पवित्र और प्रभावशाली साधना बनाते हैं।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

वंदना वह दीप है !

जो मन के अंधकार को ,

दूर कर आत्मा को ,

प्रकाश से भर देता है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 173

यह दुनिया में सर्प से

भयानक कौन ??

(1) सिंह (2) अजगर

(3) नोलिया (4) पाप

प्रश्नमंच 172 का जवाब : (4) सुंदरी

विजेता : श्री दिनाबेन जवेरी - मुंबई

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

वैयावच्च प्रेमी प.पू.

श्री चंद्रकीर्ती मूनिजी म.सा

के जन्मदिन उपलक्ष्य में

पञ्जावती प्रकाशन मंदिर

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 26

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 26. 4. 2025

शनिवार

चैत्र वद चौदश

## आनंदराज की कलम

समभाव एक अनमोल गुण ।

यह रही एक प्रेरणा

जो सबके प्रति समान दृष्टि और व्यवहार को दर्शाती है ।

बहुत समय पहले की बात है । एक न्यायप्रिय राजा था जो आध्यात्मिकता में भी रुचि रखता था । एक दिन उसने सुना कि एक साधु बहुत ज्ञानी है और समभाव की जीवंत मिसाल है । राजा ने उसे अपने दरबार में बुलाया ।

राजा ने साधु से पूछा आप सबके साथ एक जैसा व्यवहार कैसे कर लेते हैं ? क्या आपको अच्छे और बुरे लोगों में कोई अंतर नहीं दिखता ?

साधु मुस्कराए और बोले, " महाराज, क्या मैं आपको एक उदाहरण दे सकता हूँ ? " राजा ने स्वीकृति दी ।

साधु ने दो मिट्टी के दीपक मँगवाए । दोनों में तेल और बाती डालकर जलाया । फिर पूछा "महाराज, इन दोनों में क्या अंतर है ? "

राजा ने कहा " दोनों एक जैसे जल रहे हैं, कोई अंतर नहीं दिखता । "

साधु बोले बस यही समभाव है। जैसे दीपक की मिट्टी, तेल या बाती अलग हो सकती है, लेकिन जब वे जलते हैं, तो सब एक समान प्रकाश देते हैं । उसी तरह हर व्यक्ति में वही आत्मा है, वही दिव्यता है । जो इस सत्य को जान जाता है, वह सबके साथ समभाव रखता है । न किसी से अधिक मोह, न किसी से द्वेष ।

राजा इस उत्तर से बहुत प्रभावित हुआ और उसने साधु से दीक्षा लेकर समभाव का अभ्यास शुरू कर दिया।

समभाव का अर्थ है — सभी में गुण को देखना, और सभी के साथ समान आदर, करुणा और समझदारी से व्यवहार करना।

**समभाव की तीन महत्वपूर्ण भूमिकाएँ ।**

1. मानवता की एकता को बढ़ावा देना :

समभाव हमें यह सिखाता है कि हम सभी एक जैसे हैं । चाहे जाति, धर्म, भाषा या स्थिति कुछ भी हो। इससे समाज में भाईचारा और एकता बनी रहती है।

2. आंतरिक शांति और संतुलन बनाए रखना :

जब हम दूसरों के प्रति समान दृष्टिकोण रखते हैं, तो हमारे भीतर क्रोध, घृणा, ईर्ष्या जैसी नकारात्मक भावनाएँ कम हो जाती हैं, जिससे मन शांत रहता है।

3. न्यायपूर्ण और निष्पक्ष निर्णय लेने में मदद :

समभाव व्यक्ति को पक्षपात से बचाता है। जब हम सबको समान मानते हैं, तब हम सही और न्यायपूर्ण निर्णय ले पाते हैं, चाहे वह परिवार में हो, समाज में या किसी नेतृत्व भूमिका में।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

समभाव वह दृष्टि है ,

जो राजा और रंक में

एक ही आत्मा को ,

देखती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

**मार्मिक प्रश्नमंच - 174**

संसारी और सिद्ध दोनों के

पास हो वह क्या ??

(1) आत्मा (2) मोह

(3) शरीर (4) राग

प्रश्नमंच 173 का जवाब : (4) पाप

विजेता : श्री नयन शाह - सुरेन्द्रनगर

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



Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 27. 4. 2025

रविवार

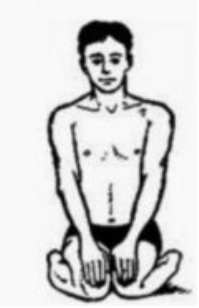
अंक : 27

चैत्र वद अमावस्या



## आनंदराज की कलम

वज्रासन है लाभकारी ।



" वज्रासन " एकमात्र ऐसा आसन है जिसे खाने के बाद भी किया जा सकता है । और इसके अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं।

" वज्र " का अर्थ है " स्थिरता या कठोरता " और यह आसन शरीर को स्थिर , मजबूत व मानसिक रूप से केंद्रित बनाता है।

1. पाचन शक्ति बढ़ाता है - भोजन के बाद करने पर यह पाचन क्रिया को तेज करता है और गैस/अपच से राहत देता है।
2. कमर और रीढ़ की हड्डी को मजबूती देता है - रीढ़ की सीधी स्थिति शरीर को संतुलन और स्थिरता देती है।
3. मोटापे में लाभकारी - विशेष रूप से पेट और जांघों की चर्बी घटाने में सहायक।
4. तनाव और चिंता कम करता है - ध्यान और साँस पर फोकस बढ़ाता है जिससे मानसिक शांति मिलती है।
5. घुटनों और टखनों को मजबूत बनाता है - धीरे-धीरे अभ्यास से घुटनों की मजबूती आती है।
6. ध्यान और मेडिटेशन के लिए श्रेष्ठ आसन - एकाग्रता बढ़ाने के लिए यह आदर्श है।
7. पीरियड्स के दौरान आराम देता है - महिलाओं के लिए मासिक धर्म के समय हल्के अभ्यास से दर्द कम हो सकता है।
8. शुगर (मधुमेह) और हाई ब्लड प्रेशर में लाभदायक - नियमित अभ्यास से शारीरिक संतुलन बनता है।
9. गैस और एसिडिटी से राहत - भोजन के बाद गैस बनने से रोकता है।
10. प्राणायाम और मंत्र जाप के लिए उत्तम आसन - साँस की गति नियंत्रित करने में मदद करता है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

जो भोजन के बाद स्थिर बैठने की कला जानता है, वह न केवल पाचन सुधारता है, बल्कि जीवन में धैर्य और संतुलन भी लाता है — यही वज्रासन का सार है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 175

प्रतिदिन धनतेरस कौन

मनाता था ???

- (1) मम्मणशेठ (2) शालीभद्र  
(3) जंबुस्वामी (4) धन्ना अणगार

प्रश्नमंच 174 का जवाब : (1) आत्मा विजेता : श्री साधना शाह - सुरत

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 बनें  
मात्र ₹ 300 में

www.arhamsite.com



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

अहम् साईट प्रकाशित

# अहम् दैनिक



Arham Site  
अहम् साईट

ता. 28. 4. 2025

सोमवार

अंक : 28

वैशाख सुदी एकम्



## आनंदराज की कलम

### अभिमान से सत्यानाश ।

अभिमान (घमंड या अहंकार) के कई नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं।

अभिमान से होने वाले 15 नुकसान

1. संबंधों में दरार – अभिमानी व्यक्ति के रिश्ते बिगड़ते हैं क्योंकि वह दूसरों को तुच्छ समझता है।
2. अकेलापन – घमंडी व्यक्ति के साथ लोग जुड़ना पसंद नहीं करते।
3. सीखने की इच्छा खत्म होना – अभिमान व्यक्ति को यह भ्रम देता है कि उसे सब आता है।
4. विकास में बाधा – नया सीखने या सुधारने की संभावना कम हो जाती है।
5. टीमवर्क में रुकावट – टीम में घमंडी लोग सामंजस्य नहीं बना पाते।
6. सकारात्मक आलोचना नकारना – वो आलोचना को अपमान समझते हैं।
7. विनम्रता का अभाव – जिससे लोग दूरी बनाते हैं।
8. गलत निर्णय लेना – स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मानकर गलत फैसले ले लेते हैं।
9. सम्मान खोना – अधिक घमंड से लोग सम्मान देना बंद कर देते हैं।
10. मानसिक तनाव – लगातार तुलना और श्रेष्ठता का भ्रम तनाव बढ़ाता है।
11. आध्यात्मिक पतन – अभिमान आध्यात्मिक उन्नति में बाधा बनता है।
12. कर्तव्य से विमुखता – जिम्मेदारियों को हल्के में लेने लगते हैं।
13. समाज में अस्वीकार्यता – समाज ऐसे व्यक्तियों को अस्वीकार करने लगता है।
14. दुश्मनी बढ़ना – अहंकार के कारण टकराव और ईर्ष्या बढ़ती है।
15. विनाश की ओर ले जाना – "अभिमान पतन का कारण है" – यह कहावत सत्य सिद्ध होती है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

अभिमान इंसान को उतना

नहीं गिराता, जितना

वह खुद को ऊँचा समझकर

दूसरों को नीचा दिखाकर

गिरता है।"

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 176

सबसे छोटी उम्र में किसका

राज्याभिषेक हुआ ???

(1) कुमारपाल (2) दशरथ राजा

(3) रावण (4) श्री कृष्ण

प्रश्नमंच 175 का जवाब : (1) मम्मण शेट

विजेता : किसीका सही आन्सर नहीं है।

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

अंक लाभार्थी बनें

मात्र ₹ 300 में

www.arhamsite.com

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 29

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 29. 4. 2025

मंगलवार

वैशाख सुदी बीज



## आनंदराज की कलम

असफलता की ओर ले जाने वाले 8 छिपे कारण ।

जीवन में असफलता के अनेक कारण हो सकते हैं, लेकिन कुछ कारण ऐसे हैं जो जीवन को डुबा देते हैं ।

1. स्पष्ट लक्ष्य की कमी - यदि आपके पास जीवन में कोई स्पष्ट उद्देश्य या लक्ष्य नहीं है, तो सफलता की दिशा तय कर पाना मुश्किल हो जाता है।
2. आत्मविश्वास की कमी - खुद पर विश्वास न होना सफलता की राह में बड़ी बाधा बनता है।
3. आलस्य और टालमटोल की आदत - जो व्यक्ति काम को समय पर नहीं करता और हर बात को टालता है, उसे असफलता मिलती है।
4. नकारात्मक सोच - नकारात्मक विचार और आत्म-संदेह व्यक्ति को प्रयास करने से पहले ही रोक देते हैं।
5. समय का अनुशासन न होना - समय का सही प्रबंधन न करना अक्सर असफलता का कारण बनता है।
6. असफलताओं से डरना - जो व्यक्ति एक असफलता के बाद हार मान लेता है, वह सफलता तक नहीं पहुंच पाता।
7. गलत संगति या मार्गदर्शन - गलत लोगों की संगति या अनुचित सलाह भी व्यक्ति को भटका सकती है।
8. कौशल और ज्ञान की कमी - यदि आपके पास अपने क्षेत्र में आवश्यक कौशल या जानकारी नहीं है, तो प्रतिस्पर्धा में पीछे रहना तय है।

उदाहरण से समझा जा सकता है । (आलस्य और टालमटोल की आदत) :

राहुल को एक सरकारी नौकरी की परीक्षा देनी थी। उसने फॉर्म भर दिया, किताबें भी खरीदीं, लेकिन रोज पढ़ाई को कल पर टालता रहा। जब परीक्षा का दिन आया, तो उसे लगा कि वह तैयार नहीं है और पेपर भी ठीक से नहीं दे पाया। परिणामस्वरूप, वह फेल हो गया। अगर राहुल ने समय पर मेहनत की होती, तो वह सफल हो सकता था।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

असफलता अंत नहीं है ,  
यह तो सफलता की ओर ,  
बढ़ाया गया एक कदम मात्र है ।  
जो गिर कर फिर उठे ,  
वही सच्चा विजेता होता है ।  
आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 177

प्रभु के जन्म समये उनकी  
माता ने कितने स्वप्न देखें ???

(1) 14 (2) 12 (3) 0 (4) 24

प्रश्नमंच 176 का जवाब :

(2) दशरथ राजा

विजेता : श्री रेणुका बेन काजावदर वाला

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

ज्ञान प्रचार

कर्मक्षय का

कारण है ।

www.arhamsite.com

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक



अंक : 30

Arham Site  
अर्हम् साईट

ता. 30. 4. 2025

बुधवार

वैशाख सुदी त्रीज



## आनंदराज की कलम

अक्षय तृतीया जैनों की नजर से ।

अक्षय तृतीया - जैन धर्म में महत्व

अक्षय तृतीया, जिसे आम बोलचाल में 'अखातीज' भी कहा जाता है, जैन धर्म में एक अत्यंत पवित्र और ऐतिहासिक पर्व है। यह पर्व वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया को मनाया जाता है और इसका सीधा संबंध प्रथम तीर्थंकर " भगवान ऋषभदेव " से है। जैन धर्म के अनुसार, यह दिन त्याग , तपस्या , दान और आत्मशुद्धि का प्रतीक है।

" ऐतिहासिक प्रसंग "

भगवान ऋषभदेव ने जब राजपाट त्याग कर दीक्षा ली, तब उन्होंने संयम मार्ग अपनाया और आत्म साधना में लीन बनें। दीक्षा के पश्चात वे कई महीनों तक आहार के लिए नगर-नगर घूमते रहे, लेकिन उन्हें योग्य आहार (मुनि के नियम अनुसार) नहीं मिला। उन्होंने 13 माह 10 दिन तक निराहार तपस्या की। अंततः हस्तिनापुर नामक नगर में राजकुमार श्रेयांस को पूर्व जन्म का ज्ञान हुआ और उन्होंने भगवान ऋषभदेव को " गन्ने का रस (इक्षु रस) " अर्पण कर उनका पारणा कराया। यही घटना अक्षय तृतीया के रूप में जानी जाती है।

" धार्मिक महत्व "

यह दिन जैन धर्मावलंबियों के लिए त्याग और तपस्या की स्मृति में मनाया जाता है। श्रावक-श्राविकाएं इस दिन व्रत रखते हैं, तपस्या करते हैं और वर्षीतप नामक तपस्या का पारणा करते हैं। यह दिन आत्मकल्याण की दिशा में एक प्रेरणास्त्रोत बनकर आता है।

" सदेश और प्रेरणा "

अक्षय तृतीया आत्मसंयम, आत्मत्याग और आत्मज्ञान का पर्व है। यह हमें सिखाता है कि भौतिक सुखों से ऊपर उठकर सच्चे सुख की प्राप्ति केवल आत्मशुद्धि और धर्ममार्ग पर चलने से होती है। यह पर्व गृहस्थों को संयम, सादगी और सेवा का सदेश देता है।

अंत में सिर्फ इतना ही.....

जैन धर्म में अक्षय तृतीया केवल एक पर्व नहीं, बल्कि जीवन को धर्ममय और सार्थक बनाने की प्रेरणा है। यह भगवान ऋषभदेव की तपस्या और आत्मबल का स्मरण कराता है, और हमें भी धर्म के मार्ग पर अडिग रहने की प्रेरणा देता है।

~ मुनि आगमप्रिय विजय {आनंदराज}

## धर्मलाभ

त्याग और तप की  
जो राह चलता है,  
वही आत्मकल्याण का  
सच्चा अधिकारी बनता है।

आचार्य श्री रविदेव सूरीजी

## मार्मिक प्रश्नमंच - 178

तत्त्वत्रयी किसको कहते हैं ???

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| (1) ज्ञान दर्शन चारित्र | प्रश्नमंच 177 |
| (2) देव गुरु धर्म       | जवाब          |
| (3) क्रोध मान माया      | (3) 0         |
| (4) जीवन अजीव पून्य     |               |

विजेता : श्री मीनाबेन शाह - 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  
युगादिदेव के चरणों में  
कोटि कोटि वंदना

www.arhamsite.com