

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 51, ता. 21.5.2025, बुधवार, वैशाख वद - 9

धर्मलाभ



नमन करना केवल  
सिर झुकाना नहीं होता,  
यह उस आत्मा को  
सम्मान देना होता है,

जिसने हमें जीने का अर्थ सिखाया है।  
आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय  
{आनंदराज}

झुके जो सर तो इज्जतों की बात होती है,  
नमन में ही तो सारी कायनात होती है।

कभी माँ-बाप के चरणों में सुकून मिलता है,  
कभी वतन के वीरों में यह जात होती है।

नमन है हर उस शख्स को जो कुछ कर गया,  
जो अपने पीछे इज्जतों का घर कर गया।

ना कोई मजहब, ना कोई जात पूछता है,  
जहाँ सच्चा नमन हो, वहाँ कायनात भी झुकती है।

नमन केवल झुकने की क्रिया नहीं, यह आत्मा की गहराई से  
निकला हुआ सम्मान है। यह वह भावना है जो शब्दों से परे जाकर,  
मनुष्य को विनम्रता और कृतज्ञता की ऊँचाइयों तक ले जाती है।

जब हम अपने गुरु को नमन करते हैं, तो हम केवल उनका  
आदर नहीं करते, हम उस ज्ञान, उस मार्गदर्शन को भी प्रणाम करते  
हैं जिसने हमें अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ाया। जब हम  
राष्ट्रध्वज को नमन करते हैं, तो उसमें केवल कपड़े के टुकड़े नहीं,  
बल्कि उसमें बसी बलिदान की अमर कहानियाँ और हमारी आत्मा  
की स्वतंत्रता का प्रतीक होता है।

## नमन — आत्मा की विनम्र अभिव्यक्ति

नमन वह संस्कार है जो हमें सिखाता है कि महानता  
केवल प्राप्त नहीं की जाती, वह पहचानी और सराही भी जाती  
है। चाहे वह हमारे माता-पिता हों, सैनिक हों, शिक्षक हों या  
श्रमिक — हर किसी को उसका योगदान देकर नमन मिलना  
चाहिए।

आज के इस भागदौड़ भरे जीवन में यदि हम रुककर,  
झुककर किसी को सच्चे मन से "नमन" कह सकें — तो वही  
हमारा सबसे बड़ा मानवीय कार्य होगा।

"नमन" एक छोटा-सा शब्द है, पर इसके भीतर समाई  
होती है एक विशाल भावना — सम्मान, श्रद्धा और कृतज्ञता  
की। यह वह भाव है जो हमें जोड़ता है हमारे मूल्यों से, हमारे  
संस्कारों से, और उन लोगों से जिन्होंने हमारे जीवन को  
आकार दिया।

जब हम किसी को नमन करते हैं, तो दरअसल हम उनके  
योगदान, उनके त्याग और उनके प्रेम को स्वीकार कर रहे होते  
हैं। माँ-बाप के चरणों में नमन करना केवल एक परंपरा नहीं,  
बल्कि हमारे जीवन की नींव को स्वीकारना है। शिक्षक को  
नमन करना ज्ञान की पूजा है। शहीदों को नमन करना हमारे  
राष्ट्रप्रेम का सजीव उदाहरण है।

नमन किसी उम्र, जाति या धर्म का मोहताज नहीं। यह तो  
उस दिल की पहचान है जो दूसरों के प्रति आदर रखता है।  
झुकना कमजोरी नहीं, बल्कि वह ताकत है जो हमें इंसानियत  
से जोड़ती है। यही झुकाव हमें ऊँचाइयों की ओर ले जाता है।

## मार्मिक प्रश्नमंच - 199

गुरु गौतमस्वामी ने केवलज्ञान

कैसे प्राप्त किया ???

- (1) खाते - खाते
- (2) रोते - रोते
- (3) किसान को प्रतिबोध देते
- (4) समवसरण में बैठे - बैठे

प्रश्नमंच 198

जवाब (1)

अंतराय कर्म

विजेता : श्री निपाबेन संधवी - बेंगलूर

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "व्योतिष प्रवेशिका"

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा।

Arham Site  
अर्हम् साईट  
contact : 8849680131  
arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर  
whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम  
अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से  
व्योतिष प्रवेशिका के  
माध्यम से प्रश्न  
दिया जायेगा

जिसे पुस्तक चाहिए वह  
तुरंत संपर्क करें... ₹ 200/-

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

अहम् साइट प्रकाशित

# अहम् दैनिक

अंक : 52 , ता. 22. 5. 2025 , गुरुवार , वैशाख वद - 10

धर्मलाभ

जीवन भी.....



चीकू जैसा होना चाहिए ।

बाहर से साधारण, लेकिन अंदर से  
मिठास और पोषण से भरा हुआ ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

चीकू (सपोटा) एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है, जिसे खाने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन कुछ नुकसान भी हो सकते हैं यदि इसे अधिक मात्रा में खाया जाए ।

### चीकू की अनसुनी विशेषताएँ

1. चीकू में 'टैनिन्स' होते हैं जो प्राकृतिक एंटी-वायरल और एंटी-पैरासाइटिक गुण रखते हैं  
- यह शरीर को वायरस और कीड़ों से लड़ने में मदद कर सकता है।
2. चीकू की छाल और बीज भी औषधीय होते हैं  
- आयुर्वेद में इसके बीजों का उपयोग किडनी स्टोन (पथरी) के इलाज में किया जाता है।
3. चीकू एक प्राकृतिक सिडेटिव (Sedative) की तरह काम करता है  
- तनाव, चिंता और अनिद्रा में राहत देने के लिए इसे आयुर्वेद में प्रयोग किया जाता है।
4. चीकू त्वचा पर लगाने से भी लाभदायक है  
- इसका गूदा त्वचा पर लगाने से झुर्रियाँ कम होती हैं और स्किन टोन बेहतर हो सकती है।

### चीकू खाने से होते हैं सेहत में फायदे

1. ऊर्जा का अच्छा स्रोत :  
इसमें ग्लूकोज और फ्रुक्टोज की मात्रा अधिक होती है, जिससे यह शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है।
2. पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद :  
इसमें फाइबर भरपूर होता है, जो कब्ज और अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।

" स्वाद में मीठा सेहत में अनमोल "

" चीकू के चमत्कारी गुण "



3. इम्यूनिटी बढ़ाता है :  
इसमें विटामिन C और A होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।
  4. हड्डियों को मजबूत बनाता है :  
इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और आयरन होते हैं, जो हड्डियों के लिए लाभकारी हैं।
  5. त्वचा और बालों के लिए अच्छा :  
इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को चमकदार और बालों को स्वस्थ बनाए रखते हैं।
  6. तनाव को कम करता है :  
इसमें मौजूद तत्व मानसिक शांति और तनाव कम करने में सहायक होते हैं।
- चीकू खाने के नुकसान (यदि अधिक मात्रा में खाएं तो)**
1. वजन बढ़ सकता है :  
इसमें प्राकृतिक शुगर की मात्रा अधिक होती है, जिससे अधिक खाने पर वजन बढ़ सकता है।
  2. डायबिटीज के मरीजों के लिए हानिकारक :  
अधिक मीठा होने के कारण यह ब्लड शुगर लेवल बढ़ा सकता है।
  3. डायरिया या गैस की समस्या :  
अत्यधिक सेवन से पेट फूलना, गैस और डायरिया जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
  4. एलर्जी की संभावना :  
कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है, जैसे खुजली या रैशेस।

मार्मिक प्रश्नमंच - 200

24 परमात्मा में से कौनसे

प्रभु स्त्री रूप में थे ???

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| (1) पार्श्वनाथ जी | प्रश्नमंच 199 |
| (2) आदिनाथ जी     | जवाब (2)      |
| (3) मल्लीनाथ जी   | रोते - रोते   |
| (4) नेमीनाथ जी    |               |

विजेता : श्री लीनाबेन - कृष्णनगर

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "ज्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।

Arham Site  
अहम् साइट

contact : 8849680131  
arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अहम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से

ज्योतिष प्रवेशिका के

माध्यम से प्रश्न

दिया जायेगा

जिसे पुस्तक चाहिए वह

तुरंत संपर्क करें... ₹ 200/-



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 53 , ता. 23. 5. 2025 , शुक्रवार , वैशाख वद - 11

धर्मलाभ



जाप केवल शब्दों की पुनरावृत्ति नहीं.... आत्मा की पुकार है ।  
जो हर उच्चारण के साथ ,  
इष्टफल से एक कदम और  
करीब ले जाती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

जाप (मंत्रों का उच्चारण) भारतीय आध्यात्मिक साधना का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह न केवल मानसिक एकाग्रता बढ़ाता है, बल्कि आत्मिक शुद्धि और दिव्यता की ओर भी ले जाता है। इस लेख में हम जानेंगे जाप करने की विधि, समय, पूर्व तैयारी और उससे जुड़ी जरूरी बातें।

1. जाप क्या है ?

‘जाप’ का अर्थ है – किसी मंत्र का बार-बार दोहराना। यह मानसिक (मौन), वाचिक (उच्च स्वर में) या उपांशु (धीरे स्वर में) किया जा सकता है। जाप मुख्यतः कर्म क्षय एवं इष्टफल प्राप्ति के उद्देश्य से किया जाता है।

2. जाप कब करें?

जाप करने का सर्वश्रेष्ठ समय है !!

ब्रह्म मुहूर्त (सुबह 4-6 बजे) : यह समय शुद्ध, शांत और उर्जावान होता है।  
संध्याकाल (शाम 6-8 बजे) : यह समय भी साधना के लिए उपयुक्त है।  
स्नान के बाद : शरीर और मन दोनों की शुद्धता से जाप अधिक प्रभावी होता है।  
यदि समय निश्चित न हो सके, तो " नियमबद्ध समय " चुनना श्रेष्ठ है।

3. जाप से पहले की तैयारी\*\*

सफल जाप के लिए कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक है ।

(a) स्थान की तैयारी :

शांत, स्वच्छ और पवित्र स्थान चुनें।

पूजा स्थल या किसी शांत कोने का उपयोग करें।

यदि संभव हो तो वहां रोज दीपक या अगरबत्ती जलाएं।

(b) शरीर और वस्त्र :

स्नान करके शुद्ध वस्त्र पहनें (प्राथमिकतः हल्के रंग के , सफेद या पीले)।

संयमित भोजन करें.. भारी भोजन के तुरंत बाद जाप न करें।

(c) मानसिक तैयारी :

मन को स्थिर करें। कुछ देर ध्यान करें। मोबाइल या अन्य विकर्षण से दूर रहें।

हर इच्छा पूरी कर सकता है जाप  
बस जानिए सही तरीका....

(d) सामग्री की तैयारी :

माला : सुतराउ धागे , रुद्राक्ष , केरबा आदि की माला का प्रयोग करें (108 दानों वाली)।

आसन : कुश, ऊन, या कंबल का आसन लें। भूमि पर सीधे न बैठें।

जल से पहले हाथ-पैर धो लें।

4. जाप करने की विधि

(a) आसन लगाएं

शरीर को स्थिर रखें। मेरुदंड (शीढ़) सीधी हो।

(b) गुरु/परमात्मा का स्मरण करें

जाप से पहले गुरु या इष्ट देव का ध्यान करें।

(c) माला का प्रयोग करें (यदि करें)

अनामिका और अंगूठे से माला चलाएं। तर्जनी अंगुली माला को न छुएं।

माला के "सुमेरु" दाने को पार न करें। एक माला पूर्ण होने पर माला पलटें।

(d) जाप का तरीका

मानसिक जाप (सबसे श्रेष्ठ) : केवल मन में मंत्र का उच्चारण।

उपांशु जाप : धीमी आवाज में।

वाचिक जाप : स्पष्ट और मध्यम स्वर में।

(e) एकाग्रता बनाए रखें

मन भटकने पर तुरंत उसे मंत्र पर लाएं। अभ्यास से स्थिरता आएगी।

5. जाप के बाद क्या करें?

संकल्प का समर्पण करें – "हे प्रभु, यह जाप आपकी कृपा हेतु है।"

अंत में प्रार्थना करें या शांत बैठें।

यदि दीप जलाया हो तो उसे सम्मानपूर्वक बुझाएं।

जाप के प्रभाव को व्यर्थ न करें – वाणी और आचरण में संयम रखें।

6. जाप के नियम और सावधानियाँ

एक ही स्थान पर और एक ही समय पर नियमित जाप करें।

एक ही मंत्र को निश्चित संख्या में दोहराएं (11, 21, 108 आदि)।

अशुद्ध अवस्था (क्रोध, अपवित्रता, अशुद्ध भाव) में जाप न करें।

पवित्रता, श्रद्धा और निष्ठा से करें।

7. जाप के लाभ

मानसिक शांति और एकाग्रता । आत्मिक विकास और ध्यान की गहराई ।

मनोकामना पूर्ति (सत्कर्म में) । ईश्वर के प्रति भक्ति और विश्वास ।



## मार्मिक प्रश्नमंच - 201

ऋषभदेव प्रभु ने किसके आग्रह से  
अंतिम बालों का लोच नहीं किया ???

(1) इन्द्र महाराजा

प्रश्नमंच 200

(2) कुलमहत्तरा

जवाब (3)

(3) मरुदेवा माता

मल्लिनाथ जी

(4) भरत चक्रवर्ती

विजेता : श्री रेणुका दोशी - भायंदर

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "ज्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।



Arham Site  
अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से

ज्योतिष प्रवेशिका के

माध्यम से प्रश्न

दिया जायेगा

जिसे पुस्तक चाहिए वह

तुरंत संपर्क करें...₹ 200/-

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 54 , ता. 24. 5. 2025 , शनिवार , वैशाख वद - 12



धर्मलाभ

54 सिर्फ एक संख्या नहीं..

यह संतुलन का सूत्र है ,

जहां परिवर्तन की रफ्तार ,

अनुशासन की

गहराई से मिलती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

अंक 54 की रहस्यमयी शक्ति और प्रभाव...

15 दमदार कारण....

1. ज्योतिषीय तंत्र का रहस्य

5 = बुद्ध का प्रतीक (चालाकी, संचार),

4 = शनि का प्रभाव (अनुशासन, परिश्रम),

और इनका योग 9 = मंगल (ऊर्जा, नेतृत्व)।

यानी 54 = दिमाग + मेहनत = सफलता की चाबी।

2. ध्यान और साधना में आधा माला

108 माला का आधा हिस्सा है 54।

इसका जाप आधे चक्र को पूर्ण करने का प्रतीक है शक्ति का आधा संचय।

3. 54 देवी शक्तियाँ

कुछ पुराण ग्रंथों में 54 शक्ति पीठों का वर्णन मिलता है। यह अंक "शक्ति" और "संरक्षण" का प्रतीक है।

4. वास्तु और ऊर्जा संतुलन

भवन की लंबाई-चौड़ाई 54 फीट रखने से ऊर्जा संतुलन उत्तम होता है। यह आंकड़ा वास्तु में शुभ माना जाता है।

5. योगिक चेतना का संकेत

5 = प्राण, 4 = शरीर।

यानी 54 = शरीर और प्राण का मिलन — योग का सार!

6. मूलांक 9 का प्रभाव

5 + 4 = 9, जो कर्म, समर्पण और बलिदान का प्रतीक है। यह अंक नेता बनाता है।

" 54 : एक अंक , कई रहस्य "

7. जीवन की दो ध्रुवीयताएँ

5 (गतिशीलता), 4 (स्थायित्व) = परिवर्तन में स्थिरता।

जो जीवन में अनुकूलन की ताकत देता है।

8. 54 मिनट - ध्यान की जादुई अवधि

कई ध्यान साधनाओं में 54 मिनट को ऊर्जा पुनर्संचय की आदर्श अवधि माना जाता है।

9. बुद्ध मार्ग के 54 गुण

बौद्ध दर्शन में बोधिसत्व के 54 गुण होते हैं — यानी आत्मा की पूर्णता का मार्ग।

10. रहस्यमयी अंक शास्त्र के अनुसार

54 वाले लोग आकर्षक, बौद्धिक और आध्यात्मिक ऊंचाई के लिए जन्मे होते हैं।

11. प्राचीन यज्ञ और अनुष्ठान

कई वैदिक अनुष्ठानों में 54 मंत्रों या चरणों का प्रयोग होता है — इसे पूर्णता से जोड़ा गया है।

12. संख्या विज्ञान में भाग्य सूचक

5 और 4 के योग से बना 9 अंक जीवन में उच्चतम लक्ष्य की ओर संकेत करता है।

13. 54 = पुनर्जन्म का प्रतीक

इस अंक को जीवनचक्र के पूर्ण होने और पुनर्जन्म के संकेत के रूप में देखा जाता है।

14. क्रिप्टन (54)

रसायन शास्त्र में क्रिप्टन का एटॉमिक नंबर 54 है — यह गैस प्रकाश देती है।

मतलब ये अंक है: रोशनी फैलाने वाला!

15. तान्त्रिक दृष्टिकोण से शक्तिशाली

कुछ तान्त्रिक पद्धतियों में 54 संख्या को शक्ति संचय के रहस्यमयी कोड के रूप में देखा जाता है।

मार्मिक प्रश्नमंच - 202

24 परमात्मा की

कुल कितनी पुत्री थी???

(1) 5

प्रश्नमंच 201

(2) 3

जवाब (1)

(3) 100

इन्द्र महाराजा

(4) 151

विजेता : श्री योगेश्वरीबेन कांदिवली

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "ज्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।



Arham Site  
अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।



ज्ञान प्रचार करने में सक्षम

लोकप्रिय , प्रतिदिन

ज्ञान की सुंदर बातें करना

" अर्हम् दैनिक "

के 54 अंक पूर्णता प्रसंगे

हार्दिक शुभकामनाएं



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 55 , ता. 25.5.2025 , रविवार , वैशाख वद - 13



धर्मलाभ

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी

जीव मात्र से दया रखो !  
क्योंकि हर आत्मा ,  
मोक्ष की अधिकारी है ।



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

बहुत समय पहले की बात है । एक गांव में संयमू नाम का एक छोटा बालक रहता था। वह जैन धर्म को मानता था और रोज मंदिर दर्शन करना.. नवकार मंत्र गिनना.. जैसे संस्कार उसमें थे ।

संयमू के माता-पिता ने उसे सिखाया था ।

जीव हत्या सबसे बड़ा पाप है। हर प्राणी में आत्मा है, इसलिए हमें सबकी रक्षा करनी चाहिए।

एक दिन की बात है।

संयमू पढ़ाई कर रहा था, तभी एक छोटी सी चींटी उसकी किताब पर चलने लगी।

वो चिढ़ गया और सोचने लगा, “अब इसे हटाऊं ?”

तभी उसे याद आया — “अहिंसा परमोधर्मः”

उसने धीरे से किताब को झुकाया ताकि चींटी उतर जाए।

फिर उसने उसके लिए ज़मीन पर थोड़ा गुड़ रख दिया।

अगले दिन... वही चींटी फिर आई।

पर इस बार अकेली नहीं, 20 और चींटियाँ साथ लाईं!

संयमू मुस्कुराया, “अब ये मेरी दोस्त बन गई हैं!”

संयमू ने अपने दादी से पूछा : दादी, क्या चींटी में भी आत्मा होती है ?

दादी बोलीं : हाँ बेटा, जैन धर्म कहता है कि एक इंद्रिय जीव जैसे जल, अग्नि, वायु, पेड़-पौधे, और छोटे-छोटे कीट सभी में आत्मा होती है।

हम जब उन्हें नुकसान पहुँचाते हैं... तो हम पाप बाँधते हैं।

“ संयमू की जीवदया हर आत्मा का सम्मान ”

उस दिन से संयमू ने कुछ नियम बना लिए :

1. पैर घसीट कर नहीं चलेगा, ताकि कोई कीड़ा न मरे।
2. रात को पानी नहीं फेंकेगा, क्योंकि रात में सूक्ष्म जीव दिखते नहीं।
3. भोजन बनाने से पहले जीव-उद्धार मंत्र बोलेगा।
4. बिना जरूरत किसी कीड़े को नहीं मारेगा।

और सबसे प्यारा नियम : संयमू ने अपनी माँ से कहा !!

“माँ, जो खाना बचता है, उसे छत पर पक्षियों के लिए रखना है!”

धीरे-धीरे संयमू का घर जैन धर्म की जीती-जागती पाठशाला बन गया।

इस कहानी से बच्चों को क्या सीख मिलती है ?

1. हर प्राणी में आत्मा है, जैसे हमारे अंदर है।
2. दया, करुणा और अहिंसा ही सच्चा धर्म है।
3. छोटी-छोटी बातें, जैसे चींटी को बचाना या चिड़ियों को दाना देना... पुण्य बांधने का सरल तरीका है।
4. जैन धर्म सिर्फ मंदिर जाने का नाम नहीं...हर पल संयम से जीने का तरीका है।

कैसे करें जीवदया का पालन?

भूखे जानवरों को खाना देना :: रोटी का एक टुकड़ा भी

किसी कुत्ते के लिए दावत हो सकता है।

कीटों को मारने की बजाय हटाएं :: बेवजह मकड़ी या चींटी को मत मारो - उनका भी घर होता है।

पानी रखें गर्मियों में :: पक्षियों के लिए एक प्याला पानी

छत पर रखना, आपके 'पुण्य बैंक' में जमा हो जाता है!

पशुओं के साथ क्रूरता न करें :: बैल, गधा, घोड़ा - ये सब बोझ नहीं, प्राचीन युग के वफादार दोस्त हैं।

मार्मिक प्रश्नमंच - 203

24 परमात्मा को

कुल कितने पुत्रों थें ???

(1) देढ़ करोड़

(2) तीन करोड़

(3) साडे तीन करोड़

(4) सवा चार करोड़

प्रश्नमंच 202

जवाब (2)

3 - पुत्री

विजेता : श्री चंद्रिकाबेन घाटकोपर

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "ज्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।



Arham Site

अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

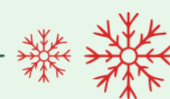
whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

आज के अंक लाभार्थी



अंक लाभार्थी बनें

मात्र ₹ 300/-

www.arhamsite.com

क्लिक करें...

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 56 , ता. 26. 5. 2025 , सोमवार , वैशाख वद - 14



धर्मलाभ

जब शरीर शांत होता है और ,  
मन स्थिर... तब आत्मा स्वयं से ,  
मिलने का मार्ग खोज लेती है ।

यही शवासन का सार है।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

:: शवासन ::

" शांति का विज्ञान ध्यान का द्वार "

शवासन एक योगासन है जिसमें शरीर को पूरी तरह से विश्राम की स्थिति में रखा जाता है। इसका नाम "शव" (लाश) शब्द से लिया गया है, क्योंकि इसमें शरीर एक मृत शरीर की तरह शांत और स्थिर होता है।

शवासन कैसे करें ???

1. पीठ के बल लेट जाएं - समतल स्थान पर योगा मैट बिछाकर सीधे लेटें।
2. हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें - हाथ शरीर से थोड़े दूर हों, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।
3. पैर थोड़े अलग रखें - पैरों के बीच थोड़ी दूरी हो, पंजे बाहर की ओर मुड़े हों।
4. आँखें बंद करें - गहरी, धीमी सांसें लें और पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
5. ध्यान सांस पर केंद्रित करें - सांस के आने-जाने को महसूस करें, विचारों को बहने दें, कोई रोकटोक न करें।
6. 5-10 मिनट तक ऐसे ही रहें - जब पूरी तरह शांत महसूस करें तब धीरे-धीरे उठें।



शवासन क्यों करना चाहिए ???

शरीर और मन को गहरा विश्राम देता है।

योग या कसरत के बाद शरीर को ठंडा और संतुलित करता है।

तनाव और चिंता को कम करता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है।

मस्तिष्क को शांत करता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ाता है।

हृदयगति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

शवासन कब करें ???

किसी भी योग अभ्यास के अंत में।

थकान या तनाव महसूस होने पर।

रात को सोने से पहले, मानसिक शांति के लिए।

शवासन एक ऐसा आसन है जो शरीर को ठहराव, मन को स्थिरता और आत्मा को शांति प्रदान करता है। यह योग का अंत नहीं बल्कि गहराई से अनुभव करने का माध्यम है।

नियमित अभ्यास से व्यक्ति मानसिक स्पष्टता, आंतरिक शांति और स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर होता है।

तब शांत हो, मन मौन हो जाए,

हर धड़कन बस ध्यान में खो जाए।

शवासन की ये मधुर शांति मिले,

जैसे सारा जीवन ही सो जाए।

मार्मिक प्रश्नमंच - 204

24 परमात्मा में से

कितने भगवान को पुत्रों थें ???

- |        |               |
|--------|---------------|
| (1) 22 | प्रश्नमंच 203 |
| (2) 24 | जवाब (4)      |
| (3) 17 | सवा चार करोड़ |
| (4) 5  |               |

विजेता : श्री

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "व्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।



Arham Site

अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 रु ईनाम प्राप्त होगा।

आज के अंक लाभार्थी



अंक लाभार्थी बनें

मात्र रु 300/-

www.arhamsite.com

क्लिक करें...



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 57 , ता. 27.5.2025 , मंगलवार , वैशाख वद - 30



धर्मलाभ

धन से भरा हुआ घर कुछ समय ,  
के लिए सुख दे सकता है ।

लेकिन मन से भरा हुआ दिल ,  
जीवन भर शांति और संतोष देता है।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

असली अमीरी

" धन का भार या मन का प्रकाश ? "

मन से अमीर बनना या धन से ?

इस संसार में अमीरी की परिभाषा हर किसी के लिए अलग हो सकती है। कोई महलों में रहकर भी खुद को गरीब महसूस करता है, तो कोई झोंपड़ी में मुस्कुराता है मानो उसने सारी दुनिया जीत ली हो। यह फर्क बताता है कि असली अमीरी केवल धन में नहीं, बल्कि मन की स्थिति में छिपी होती है।

धन की अमीरी: एक भ्रम या सुविधा ?

धन आपको शक्ति दे सकता है, पहचान दिला सकता है और आपकी इच्छाओं को पूरा कर सकता है। लेकिन कई बार यही धन लोगों के बीच दीवारें खड़ी कर देता है। रिश्ते बनते हैं स्वार्थ पर, और जीवन एक दौड़ बनकर रह जाता है। जितना अधिक धन आता है, उतनी ही अधिक चिंता भी। असुरक्षा की भावना, खोने का डर और मन की शांति का अभाव - ये सब धन के पीछे भागते हुए अक्सर मिल जाते हैं।

मन की अमीरी : सच्ची स्वतंत्रता

मन से अमीर व्यक्ति वह होता है जो हर परिस्थिति में अपने आप को संभाल सके। उसके पास धैर्य होता है, प्रेम होता है, और सबसे बढ़कर एक स्थायी संतोष होता है। वह दूसरों की खुशियों में खुश होता है, दूसरों की सफलता से ईर्ष्या नहीं करता। वह जीवन को समझता है, उसे अपनाता है, और उसी में आनंद ढूंढ लेता है।

जीवन के उदाहरण :

एक साधु के पास कुछ नहीं होता, लेकिन वह पूरी दुनिया को आशीर्वाद दे सकता है क्योंकि उसका मन शांत और समृद्ध होता है।

वहीं, एक करोड़पति जो रात को नींद की गोलियों के बिना सो नहीं पाता, क्या सच में अमीर कहा जा सकता है?

मन और धन का मेल :

यदि धन और मन दोनों में संतुलन हो जाए, तो जीवन स्वर्ग बन सकता है। धन साधन है, लेकिन मन साध्य। धन से हम संसाधन जुटाते हैं, लेकिन मन से हम उनका सही उपयोग करना सीखते हैं।

अंतिम विचार :

"धन का मूल्य है, लेकिन मन की अमीरी अनमोल है।"

धन सीमित है, मन की समृद्धि असीम है। इसलिए यदि जीवन में अमीरी की चाह है, तो सिर्फ तिजोरी नहीं, दिल भी भरने की कोशिश करें। क्योंकि असली अमीर वही है जो \*\*कम में खुश रहना जानता है, और दूसरों को भी खुश देखना चाहता है।

अंतर की समझ :

धन से अमीरी दूसरों को दिखाने के लिए होती है,

मन से अमीरी स्वयं को समझने के लिए होती है।

धन सीमित संसाधनों से आती है,

लेकिन मन की समृद्धि असीम स्रोतों से।

धन समय के साथ घटता-बढ़ता है,

मन की अमीरी अभ्यास से बढ़ती है।

संतुलन की आवश्यकता :

यह कहना गलत नहीं होगा कि जीवन में दोनों ही जरूरी हैं। एक स्वस्थ, संपूर्ण जीवन के लिए धन और मन दोनों की समृद्धि आवश्यक है। लेकिन यदि किसी एक को प्राथमिकता देनी हो, तो मन की अमीरी ज्यादा टिकाऊ, गहरी और शाश्वत है।

मार्मिक प्रश्नमंच - 205

24 परमात्मा में से

कितने भगवान को पुत्री थीं ???

(1) 2

प्रश्नमंच 204

(2) 3

(3) 4

(4) 5

जवाब (3)

17

विजेता : श्री पूजा पी.शाह - कृष्णनगर

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "व्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।



Arham Site

अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

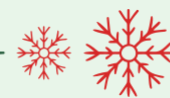
whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 रु ईनाम प्राप्त होगा।

आज के अंक लाभार्थी



अंक लाभार्थी बनें

मात्र रु 300/-

www.arhamsite.com

क्लिक करें...

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 58, ता. 28.5.2025, बुधवार, जेठ सुद - 2



धर्मलाभ

जब मन भटके तो

'ॐ' का सहारा लो...

यह एक शब्द नहीं !!!

भीतर की दुनिया का रास्ता है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



आनंदराज की कलम

~ मुनि आगमप्रिय विजय

{आनंदराज}

" ॐ : एक ध्वनि जो खामोशी से बात करती है "

ॐ मन्त्र: ब्रह्मांड की सीक्रेट साउंड जो सबकुछ बदल सकती है !

जब भी आप "ॐ" सुनते हैं, क्या आपको लगता है कि ये बस कोई धार्मिक शब्द है ? फिर से सोचिए !

"ॐ" कोई सामान्य शब्द नहीं । ये ब्रह्मांड की Wi-Fi सिग्नल है , जिससे आप कनेक्ट हो सकते हैं... सीधे यूनिवर्स की मेन लाइन से !

चलो पहले इसे सुनो...

धीरे से कहो :: "ॐ" !! क्या महसूस हुआ ? गले के अंदर कंपन ? सिर में हल्की सी गूंज ? शांत-सा अहसास ?

अब यही कंपन जब लगातार दोहराई जाती है, तो ये सिर्फ आवाज नहीं रहती — ये बन जाती है एक वाइब्रेशनल पासवर्ड।

ॐ : ध्वनि जो टाइम से बाहर है । वैज्ञानिक भी मानते हैं कि ब्रह्मांड में सब कुछ कंपन (vibration) है। अब सोचो, अगर पूरी दुनिया एक साउंड से शुरू हुई, तो वो साउंड क्या थी ? कुछ लोग कहते हैं । वही साउंड है "ॐ" :: ध्यान का DJ :: कभी आपने ध्यान करते हुए ॐ का उच्चारण किया है?

1. दिमाग शांत होता है
2. दिल की धड़कन सामान्य होती है
3. सांस गहराई से चलती है
4. और दिमाग बोलता है: "भाई, यही चाहिए था!"

मार्मिक प्रश्नमंच - 206

24 परमात्मा में से कितने

भगवान को पुत्र नहीं थें ???

- |        |               |
|--------|---------------|
| (1) 5  | प्रश्नमंच 205 |
| (2) 7  | जवाब (1)      |
| (3) 10 | 2             |
| (4) 1  |               |

विजेता : श्री मोनिका हिरन - धोलवाड

मार्मिक प्रश्नमंच 201 से "व्योतिष प्रवेशिका "

पुस्तक के माध्यम से प्रश्न किया जाएगा ।

"ॐ" का जाप करने से ऐसा लगता है जैसे मन एक स्पा में चला गया हो , लेकिन फ्री में !

सिर्फ बैठो और कहो - ॐ !! आपको इसके लिए कोई मंदिर, कोई मूर्ति, कोई किताब या कोई रिचार्ज नहीं चाहिए। बस बैठो, आँखें बंद करो और धीरे से कहो:

" ॐmmmmmmmm..."। वो "mmmm" वाला हिस्सा असली मैजिक है । जब ये कंपन आपकी हड्डियों, मस्तिष्क, और आत्मा तक पहुँचती है ।

:: Mind Hack Alert! :: कई थेरेपिस्ट, माइंड कोच और योगा गुरु ॐ को (mental detox) के लिए इस्तेमाल करते हैं । क्यों ? क्योंकि यह....

1. फोकस बढ़ाता है ।
2. नेगेटिव सोच को बाहर फेंकता है ।
3. नींद सुधारता है ।
4. और कभी-कभी... आपको खुद से मिलवा देता है ।

:: अंत में एक गेम ट्राय करो ::

1. अगली बार जब आप किसी भी चीज़ से परेशान हों,
2. आँखें बंद करो,
3. तीन बार "ॐ" बोलो (सच्चे मन से),
4. और फिर देखो कि मूड कैसा बदलता है।

:: निष्कर्ष :: "ॐ" एक पासवर्ड है । ये मंत्र नहीं, एक फ्री अपग्रेड है । जो आपके दिमाग, शरीर और आत्मा को क्लियर, चार्ज और रीसेट करता है । कोई डाटा खर्च नहीं, कोई नेटवर्क प्रॉब्लम नहीं ।

बस ॐ बोलो, और जुड़ जाओ... खुद से !

खामोशी से निकली एक आवाज़ है ॐ , हर साँचे में ढलती एक परवाज़ है ॐ।

ना धर्म की हद में, ना वक्त की कैद में , जिंदगी की गहराइयों का राज है ॐ ।

साँसों की लय में बसी एक तान है , मन के समंदर में उठती एक जान है ।

बोलो तो शांति, सुनो तो सुकून , ये सिर्फ आवाज़ नहीं एक पहचान है ॐ।

Arham Site  
अर्हम् साईट

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

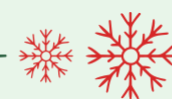
whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

आज के अंक लाभार्थी



अंक लाभार्थी बनें

मात्र ₹ 300/-

www.arhamsite.com

क्लिक करें...



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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 59 , ता. 29. 5. 2025 , गुरु वार , जेठ सुद - 3



**धर्मलाभ**

आत्मा जब स्वयं को ,  
पहचान लेती है.. तभी  
परमात्मा बन जाती है ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



**आनंदराज की कलम**

~ मुनि आगमप्रिय विजय  
{आनंदराज}

चुप चुप चलती एक डगर,  
मन के भीतर उठता स्वर।  
प्रश्न यही हर पल रहता,  
“मैं कौन?” – यही तो ज्वर।  
आत्मा जब देखे दर्पण,  
छिपा नहीं कुछ, सब है स्पंदन।  
अहम टूटे, प्रेम उमड़े,  
तब देखे वह परमचेतन।  
ना मंदिर में, ना ही शास्त्रों में,  
बैठा वो है अपने ही पात्रों में।  
जो भीतर झाँक सके गहरा,  
वही बने उस सत्य का पहरावा।

**" अदृश्य से मिलन "**  
**"आत्मा की पुकार "**

आत्मा से परमात्मा की यात्रा बाहर की नहीं ,  
भीतर की होती है।  
जब ' मैं ' मिटता है , तब ही ' वह ' प्रकट होता है ।  
ध्यान ही वह सेतु है ,  
जो आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है ।  
परमात्मा कोई अलग सत्ता नहीं ,  
वह स्वयं की उच्चतम अवस्था है ।  
जिसने स्वयं को जान लिया , उसने सब जान लिया।  
जितना अधिक भीतर उतरोगे ,  
उतना ही परमात्मा का मार्ग स्पष्ट होता जाएगा ।  
प्रभु बाहर नहीं, भीतर की गहराई में अनुभव होते है।  
परमात्मा को पाने के लिए कुछ पाना नहीं ,  
बहुत कुछ छोड़ना पड़ता है ।  
अहंकार, लोभ, और वासना ।  
त्याग ही वह राह है जो आत्मा को शुद्ध बनाती है ।  
जब आत्मा प्रेम से भर जाती है ,  
तब वह परमात्मा के स्वरूप में प्रकट होती है।  
मोक्ष मार्ग का दूसरा नाम है : निःस्वार्थ प्रेम ।

**मार्गिक प्रश्नमंच - 207**

**ज्योतिष प्रवेशिका के**

**सर्जक कौन ???**

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| (1) मित्रानंद सागरजी | प्रश्नमंच 206 |
| (2) रविदेव सूरिजी    | जवाब (2)      |
| (3) शिवसागर सूरिजी   | 7             |
| (4) पद्माकर          |               |

विजेता : श्री शोभा जैन - जयपुर  
ज्योतिष प्रवेशिका पुस्तक प्राप्त करें  
मात्र ₹ 200में । 9428913847

 Arham Site  
**अर्हम् साईट**

contact : 8849680131  
arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर  
whatsapp करें...  
ड्रो द्वारा विजेता को नाम  
अर्हम् दैनिक में आयेगा  
एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

**आज के अंक लाभार्थी**

श्री सारिका जैन

विजयवाडा

www.arhamsite.com  
क्लिक करें...

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

अर्हम् साईट प्रकाशित

# अर्हम् दैनिक

अंक : 60 , ता. 30.5.2025 , शुक्रवार , जेठ सुद - 4



**धर्मलाभ**

सत्य एक है ।  
परंतु ज्ञानी उसे ,  
अनेक दृष्टियों से देखते हैं ।

आचार्य श्री रविदेव सूरिजी



**आनंदराज की कलम**

~ मुनि आगमप्रिय विजय  
{आनंदराज}

एकांतवाद मुख्य लक्षण :

सत्य को केवल एक ही दृष्टिकोण से देखना ।

उदाहरण : कोई व्यक्ति कहे कि " सिर्फ शरीर ही  
आत्मा है " तो वह केवल एक ही पक्ष को मानता है ।

यही एकांतवाद है ।

एकांतवादी के लक्षण

एक ही दृष्टिकोण को सही मानना - एकांतवादी  
व्यक्ति या विचारधारा किसी विषय को केवल एक ही  
दृष्टि से देखती है।

अन्य दृष्टिकोणों की अवहेलना - वे दूसरे विचारों या  
दृष्टिकोणों को झूठा या महत्वहीन मानते हैं।

अत्यधिक पक्षपातपूर्ण सोच - ये सोच आमतौर पर  
संकीर्ण और पक्षपात से ग्रस्त होती है।

विवाद की संभावना अधिक होती है - क्योंकि वे  
केवल अपनी बात को सही मानते हैं, इसलिए मतभेद  
और टकराव की संभावना अधिक होती है।

## " एकांतवाद और अनेकांतवाद " दृष्टिकोणों की तुलना

अनेकांतवाद :: मुख्य लक्षण ::

सत्य को कई दृष्टिकोणों से देखना और सभी को  
आंशिक रूप से सत्य मानना।

उदाहरण: जैन दर्शन के अनुसार "वस्तु न तो पूर्णतः है ,  
न ही पूर्णतः नहीं है, वह अपने संदर्भ में है" — यह  
अनेकांतवाद का दृष्टिकोण है।

अनेकांतवादी के लक्षण

विभिन्न दृष्टिकोणों को स्वीकार करना - अनेकांतवादी  
सोच एक ही विषय के कई पहलुओं को मान्यता देती है।  
सहिष्णुता और समावेशिता - यह दृष्टिकोण सहिष्णुता  
बढ़ाता है और विविध विचारों का सम्मान करता है।  
वास्तविकता को बहुआयामी रूप में देखना - वे मानते हैं  
कि सत्य एक नहीं, अनेक कोणों से देखा जा सकता है।  
संवाद और समाधान की संभावना अधिक होती है - यह  
दृष्टिकोण आपसी समझ और समन्वय को बढ़ावा देता है।

**मार्गिक प्रश्नमंच - 208**

कौनसा ग्रह ज्यादा

प्रकाशमान होता है ???

- |           |               |
|-----------|---------------|
| (1) सूर्य | प्रश्नमंच 207 |
| (2) मंगल  | जवाब (2)      |
| (3) गुरु  | रविदेव सूरिजी |
| (4) बुध   |               |

विजेता : श्री सविताबेन - बोरीवली

ज्योतिष प्रवेशिका पुस्तक प्राप्त करें

मात्र ₹ 200में । 9428913847



Arham Site  
**अर्हम् साईट**

contact : 8849680131

arhamsite9@gmail.com

जवाब 9428913847 पर

whatsapp करें...

ड्रो द्वारा विजेता को नाम

अर्हम् दैनिक में आयेगा

एवं 13 ₹ ईनाम प्राप्त होगा।

**आज के अंक लाभार्थी**



**श्री सारिका जैन**

**विजयवाडा**

[www.arhamsite.com](http://www.arhamsite.com)

क्लिक करें...