या देवी सर्वभूतेषु, मातृरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

चिंतन

(सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज)

विकारात्मक तमोगुणी कोशिकाओं को चैतन्य करना तो जानते हो, सतोगुणी कोशिकाओं को चैतन्य करके देखो, कि जब तुम चैतन्यता से बैठोगे, तो तुम्हारी भूख-प्यास सब मिट जायेगी, तुम्हारी मेरुदण्ड अपने आप सीधी होने लगेगी, चेतना का प्रवाह ऊर्ध्वगामी होने लगेगा। तुम सभी लोग कुण्डलिनीचेतना का जीवन जीते हो, फ़र्क इतना है कि कोई एक प्रतिशत जीवन जी रहा है, कोई पाँच प्रतिशत, तो कोई दस प्रतिशत। इतने पर ही रह जाना चाहते हो, उसके पार जाना ही नहीं चाहते हो! उस चेतना को और बढ़ाओ, उस ऊर्जा को और बढ़ाओ, उस तप को और बढ़ाओ। उसके लिए बहुत सहज-सरल मार्ग है। शुद्ध बन जाओ, पवित्र बन जाओ, पवित्रता से अपनी इष्ट से रिश्ता जोड़ लो, नाता जोड़ लो। नशे-मांसाहार से मुक्त, चरित्रवान्, चेतनावान् बन जाओ।

सिद्धाश्रम पत्रिका

विवरणिका

वर्ष-19, अंक-03, मार्च 2026

सम्पादक
पूजा शुक्ला

उप सम्पादक
अजय अवस्थी

कार्यकारी सम्पादक
आशीष शुक्ला

प्रबंध सम्पादक
सौरभ द्विवेदी
रजत मिश्रा

सहयोगी सम्पादक मण्डल
सन्तोष मिश्रा
बृजपाल सिंह चौहान

प्रचार-प्रसार प्रतिनिधि
प्रमोद तिवारी

रजि. क्रमांक
MPHIN/2008/37172

स्वामित्व एवं प्रकाशक
त्रिशक्ति प्रोडक्ट्स प्रा. लि.
पोस्ट- मऊ, तहसील- ब्यौहारी
ज़िला- शहडोल (म.प्र.) से मुद्रित

क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्रमांक
1-	चिंतन	1
2-	विवरणिका	2
3-	सम्पादकीय	3
4-	ऋषिवाणीः नशामुक्ति महाशंखनाद	4
5-	नित्य साधनाक्रम	11
6-	गुरुवार व्रत माहात्म्य	25
7-	शक्तिजल	29
8-	पूजनीया शक्तिमयी माता जी ...	30
9-	सिद्धाश्रम चेतना अधीश का जन्मदिवस	32
10-	जनजागरण	33
11-	अध्यात्म गंगा/गीताज्ञान	39
12-	योग जगत्	40
13-	नशाविरोधी जनान्दोलन	42
14-	आयुर्वेद	45
15-	मार्च/अप्रैल 2026 के महत्त्वपूर्ण व्रत एवं पर्व	47
16-	भावगीत	48

मूल्य-भारत में एक प्रति 30 रुपये एवं वार्षिक सदस्यता शुल्क 360 रुपये।
Email: subscription.sp@gmail.com

पूजा शुक्ला

संपादकीय

ऋषिवर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज अपने चिन्तनों में समय, संयम और संतोष को बहुत अधिक महत्त्व देते हैं। आपश्री का कथन है कि "अपने जीवन के हर पल का सदुपयोग करें और मन को संयत रखने के साथ संतोष का भाव रखें, जिससे कि आपका जीवन इधर-उधर व्यर्थ के कार्यों में, विलासितापूर्ण गतिविधियों में न भटक सके। ध्यान रखें, दृढ़ इच्छाशक्ति के द्वारा ही मन को संयत करके संतोष धारण किया जा सकता है और जिसकी इच्छाशक्ति दृढ़ है, उसके सामने चाहे कितनी ही कठिन परिस्थिति आ जाए, वह विचलित नहीं हो सकता।"

संयम और संतोष के लिए धर्म-अध्यात्म के मार्ग पर बढ़ना अतिआवश्यक है। जिस प्रकार भौतिकता से ग्रसित मनुष्य विलासिता को प्रमुखता देता है, उसी प्रकार धर्म-अध्यात्म के पथ पर चलने वाले आदर्श कर्म एवं सर्वोच्च मूल्यों को प्राथमिकता देते हैं। अतः अपने विचारों को हमेशा सात्विक एवं सन्तुलित रखें। ग़लत रास्ते पर भटक रहे विचारों को तुरंत रोकें, इससे आपकी सतोगुणी कोशिकाएं सक्रिय होंगी।

ऋषिवर का चिंतन है कि "मन पर लगाम लगाओ, उसमें अच्छे विचार धारण करो, अच्छे विचारों को प्रवाह दो। सावधान रहो कि आपका मन अनियंत्रित न होने पाए। आपका भोजन शुद्ध-सात्विक हो और जब भोजन शुद्ध-सात्विक होगा, तभी तो आपके विचार अच्छे होंगे और जब विचार अच्छे होंगे, तो आपका व्यवहार भी अच्छा होगा। हमारा धर्म यही तो सिखाता है, हमारा अध्यात्म इसी ओर तो हमें बढ़ाना चाहता है।"

जय माता की - जय गुरुवर की

ऋषिवाणी

- परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

प्रवचन शृंखला क्रमांक - 219

नशामुक्ति महाशंखनाद शिविर, रायपुर, छत्तीसगढ़, दिनांक 12 फ़रवरी 2017

नशामुक्ति महाशंखनाद

क्रमशः ...

आपका जीवन एक दर्पण के समान होना चाहिए। एक दर्पण को आप देखते हो कि उसके सामने जो जैसा रहता है, वह आपको वैसे ही दिखाएगा। आप दर्पण के सामने हाथ जोड़ो, निवेदन करो, प्रार्थना करो कि मेरी सूरत अच्छी दिखा दो, रोते रहो, गिड़गिड़ाते रहो, लेकिन दर्पण कोई भेदभाव नहीं करेगा। जो होगा, वैसा दृश्य दिखाएगा। दर्पण को पटककर हज़ार टुकड़े कर दो, वे हज़ार टुकड़े भी चीख-चीख करके कहेंगे कि जैसे तुम हो, मैं वैसा ही दिखाऊंगा। वैसे ही दर्पण की तरह अपने जीवन को बना डालो। एकरूपता का जीवन जियो। जैसे तुम अंदर हो, वैसा तुम्हारा जीवन बाहर होजाए। तुम्हारे अंदर अपने आप निर्भीकता आ जायेगी, निडरता आ जायेगी और जिस दिन मनुष्य के अंदर निर्भीकता, निडरता आ गई, यह समाज बदलता चला जायेगा।

हमें बदलने के लिए कोई दूसरा नहीं आयेगा। 'हम बदलेंगे, जग बदलेगा', ये नारे तो न जाने कब से लगते चले आ रहे हैं। इस कलिकाल में उस नारे को सार्थक आप लोगों को करके दिखाना है कि आप कह सको कि हमने अपने आपको बदला है। ग़लत कार्यों से अलग रहोगे, तो निर्भीकता अपने आप आ जायेगी। अपने आपको बदल लोगे, तो यह जग बदलता चला जायेगा और इसी का परिणाम है कि आज देश के करोड़ों-करोड़ लोग भगवती मानव कल्याण संगठन से जुड़ करके अपने स्वयं के जीवन में परिवर्तन डाल रहे हैं और दूसरों के जीवन में भी

परिवर्तन डाल रहे हैं।

मेरे शिष्य धन से ग़रीब हो सकते हैं और हो सकता है कि उनके तन में फटे हुए कपड़े हों, मगर अच्छे से अच्छे धनवान व्यक्ति से ज़्यादा उनके चेहरे पर तेज होगा, ओज होगा, परोपकार की भावना होगी। मैं गर्व के साथ अपने शिष्यों के लिए कहता हूँ कि हज़ार में से नौ सो निन्यानवे मेरे शिष्य नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान् होंगे, चूंकि मैं जैसा जीवन जीता हूँ, वैसा मैंने अपने शिष्यों को बनाया है। हज़ारों में एक-दो ग़लतियाँ करने वाले तो सभी जगह होते हैं, क्योंकि इसी समाज से निकल करके आते हैं।

आपकी छोटी-छोटी भ्रान्तियाँ हैं कि हमारे घर में पुत्र जन्म ले ले! मैं सदैव अपना उदाहरण समाज को देता हूँ। माता भगवती आदिशक्ति जगत् जननी जगदम्बा के चरणों पर मैंने प्रार्थना की थी कि यदि मेरे घर में संतानों का जन्म हो, तो मैं सिर्फ़ पुत्रियों का आवाहन करता हूँ, मेरे घर में पुत्रियाँ जन्म लें, मुझे पुत्रों की आवश्यकता नहीं, जिससे मैं समाज में उदाहरण दे सकूं। तुम्हारे घर में पुत्र हैं, फिर भी तुम उतने सुखी नहीं हो, वहीं मेरे घर में पुत्रियाँ हैं और मैं ज़्यादा सुखी हूँ। मैं अपनी पुत्रियों को इतना चेतनावान् बना दूंगा कि वे समाज की मार्गदर्शक बनेंगी। अतः पुत्र-पुत्रियों में भेद करना छोड़ दो।

नारी का सम्मान हो, यह कहने वाले और बड़े-बड़े नारे लगाने वाले बहुत होंगे, मगर सोच वही होगी कि हमारे घर में जन्म केवल पुत्र का हो, बेटा जन्म ले ले, फिर चाहे वही बेटा शराबी बनकर रोज़ माता-पिता को चार जूते मारता हो, मगर पुत्र तो है! कहेंगे कि हमारे मरने के बाद तो हमारा पुत्र ही क्रियाकर्म करेगा, तभी हमें मुक्ति मिलेगी! अरे अज्ञानियों, अपने रहते ही पहले ही वे कर्म क्यों नहीं कर लेते हो कि मृत्यु के बाद आपको अपनी मुक्ति के लिए किसी के सहारे की ज़रूरत ही न पड़े, वे चाहे बेटे हों, चाहे बेटियाँ हों। आप घर पर कह सकते हो कि मेरे मरने के बाद मेरा यह शरीर सड़ने-गलने और बदबू देने लगे, तो इसे ले जाकर चाहे इसे नदी में फेंक देना, दफना देना, आग में जला देना या जो चाहे, वह करना, मैं तो चला। यह पंचतत्त्वों से निर्मित शरीर एक-न-एक दिन अपने आप मिट्टी में मिल जायेगा।

किसके सहारे जीवन जीते हो, कितने अपंग बन चुके हो कि जब तुम्हारा पुत्र गया जायेगा, तुम्हारा पुत्र जब तेरहवीं करेगा, तभी तुम्हारी मुक्ति होगी? स्वयं के रहते ही उतना पूजा-पाठ करा लो और जो ग़लत परम्पराएं हैं, उनसे ऊपर उठो। तुम अपने घर में किसी की मुक्ति चाहते हो, तो केवल चौबीस घण्टे का श्री दुर्गाचालीसा पाठ कराकर देखो। यदि तुम्हें लगता है कि तुम्हारा कोई पूर्वज तरा नहीं है और घर में किसी को परेशान करता है, वह भूतप्रेत की योनि में चला गया है, तुम्हें दिखाई देता है, परेशान करता है, तो केवल चौबीस घण्टे का श्री दुर्गाचालीसा का अखण्ड पाठ करा लो या पाँच घण्टे का श्री दुर्गाचालीसा का अखण्ड पाठ करा लो और आप देखोगे कि उसकी भी आत्मा को मुक्ति मिल जायेगी।

'माँ' की आराधना के पथ पर बढ़ो। एक पण्डित आएगा, कुछ पूजा-पाठ कराकर और दान-दक्षिणा लेकर चला जाएगा, उससे लाभ मिले न मिले, लेकिन भगवती मानव कल्याण संगठन के शक्तिसाधक श्री दुर्गाचालीसा के पाठ करवाने जाते हैं, तो निःशुल्क भाव से सभी क्रम सात्विकता एवं पवित्रता से करवाते हैं। 'माँ' की आराधना से बढ़कर और क्या होगा? अपने पूर्वजों के कल्याण के लिए यदि आप चौबीस घण्टे का चालीसा पाठ करा लो, 'माँ' का गुणगान करा लो, तो इससे उनको ज़्यादा तृप्ति मिलेगी और ज़्यादा कल्याण होगा। आपको कहीं गया जाने की ज़रूरत नहीं है, केवल चौबीस घण्टे या पाँच घण्टे का श्री दुर्गाचालीसा का अखण्ड पाठ करा लो। जब आपके घर में पुत्र जन्म ले, पुत्री जन्म ले, तो उसके उपलक्ष्य में भी घर पर श्री दुर्गाचालीसा का अखण्ड पाठ करा लो, किन्हीं अन्य क्रमों को करने की ज़रूरत नहीं है। उसके जैसे भी मूल हैं, नक्षत्र हैं, सब 'माँ' की कृपा से अपने आप ठीक हो जाएंगे। उस क्रम में बढ़ो।

बलिप्रथा से सदा अपने आपको दूर रखो। ये छोटी-छोटी जो समाज की कमियाँ हैं, उन कमियों से पहले अपने आपको निकालो। छुआछूत मिटाने के लिए संकल्पबद्ध होजाओ। उस जगत् जननी की आराधना करते हो, उसे माँ कहकर पुकारते हो कि वह जगत् जननी हैं और उन्हीं जगत् जननी के बनाए हुए जगत् में

जातीयता के आधार पर भेदभाव करते हो, छुआछूत करते हो! यह अज्ञानता है, इससे ऊपर उठो। 'माँ' की कृपा को प्राप्त करना है, तो छुआछूत की भावना को समाप्त करो। उन बेड़ियों को तोड़ फेको, जिन बेड़ियों ने मानव-मानव के बीच में जातीयता का, छुआछूत का, ऊँच-नीच का भेद पैदा कर दिया है।

आपके गुरु ने भी बचपन से लेकर आज तक की यात्रा में वैसा ही जीवन जिया है। मेरा जन्म ब्राह्मण परिवार में हुआ था और उत्तरप्रदेश जैसा माहौल, जहाँ छुआछूत का कुछ अधिक ही माहौल था। बचपन से देखा करता था कि एक कुएं में दो-दो घाट बने हुए हैं तथा एक घाट में यदि कोई उच्च वर्ग का व्यक्ति पानी भर रहा हो और जिसे छोटी जाति का कहते हैं, यदि वह ग़लती से आकर पैर रख दे, तो पूरी भरी हुई बाल्टी फेक दी जाती थी। जब बचपन में यह सब देखता था, तो वेदना होती थी और पूरे समाज का यही हाल था। जिस कुएं को खोदने में मज़दूर काम करते हैं और जब पानी का स्रोत निकलता है, तो सबसे पहले उन्हीं मज़दूरों के पैरों को ही स्पर्श करता है और उनके साथ ऐसा दुर्व्यवहार मेरे लिए असहनीय था! मैंने उसका प्रखर विरोध किया और मैंने निर्णय लिया कि भले ही मुझे घर से बाहर निकाल दिया जाए, मैं छुआछूत को नहीं मानूंगा, मैं सभी का छुआ हुआ पानी पिऊंगा, सभी का छुआ हुआ भोजन करूंगा और सभी को अपने साथ बिठाकर भोजन कराऊंगा।

बचपन से ही सभी समाज के लोग मेरे मित्र थे, वे चाहे इस्लाम धर्म के मानने वाले हों या किसी अन्य सम्प्रदाय के। एक साथ बैठकर हम खाते थे। मैंने कभी भेदभाव नहीं किया और उसका परिणाम हुआ कि धीरे-धीरे मेरे घर-परिवार के सभी लोग पूरी तरह से उन्हीं नियमों का पालन करने लगे और जिस सुधार की शुरुआत मैंने परिवार से की थी, स्वयं से की थी, आज मेरे संगठन के लाखों-लाख कार्यकर्ता उस परम्परा को आगे बढ़ा रहे हैं। यही तो हमारे जीवन जीने का सत्यपथ है, यही तो 'माँ' की कृपा को प्राप्त करने का हमारा मार्ग है कि हम जातीयता से ऊपर उठ जाएं, साम्प्रदायिकता से ऊपर उठ जाएं तथा हम अपने धर्म पर जितना विश्वास करते हैं, धर्म की रक्षा के लिए हम अपनी जान देने के लिए तत्पर हैं, तो उसी तरह दूसरे धर्म के लोग भी अपने धर्म के लिए जान देने के लिए तत्पर होते हैं, इसलिए सभी के धर्मों का समानभाव से सम्मान करो।

धर्म पर कहीं आडम्बर हो, तो उसका विरोध करो, मगर किसी के धर्म की बुराई मत करो। हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, सभी मानवता के कल्याण के लिए कार्य कर रहे हैं। सभी में अच्छाईयाँ भरी हुईं हैं, इसलिए उन सभी अच्छाईयों का हरपल स्मरण रखो। कोई धर्म आपस में लड़ना नहीं सिखाता। लड़ना तो पण्डित, पुरोहित, मुल्ला, मौलवी सिखा सकते हैं, इनमें कमियाँ हो सकती हैं, राजनेता लड़ा सकते हैं धर्म के नाम पर, चूंकि उन्हें वोट बैंक चाहिए, मगर तुम तो इंसानियत का पाठ पढ़ो, इंसानियत के पथ पर चलो। तुम जगत् जननी के आराधक हो, 'माँ' के भक्त हो, इसलिए तुम इस सबसे ऊपर उठ जाओ।

पिछले पच्चीस वर्षों में एक भी ऐसा प्रमाण नहीं होगा कि मेरे भगवती मानव कल्याण संगठन के कार्यकर्ताओं ने किसी धर्म के विरुद्ध कोई आवाज़ उठाई हो, कहीं पर भी साम्प्रदायिकता की आवाज़ उठाई हो, कहीं पर किसी तोड़फोड़ की राजनीति में सम्मिलित हुए हों। आज समाज इतना विकलांग होता जा रहा है कि छोटी-छोटी घटनाओं में अशान्ति का वातावरण पैदा कर देता है। सड़क में यदि किसी ड्रायवर की ग़लती से दुर्घटना में एक व्यक्ति की मृत्यु होगई, तो पूरी भीड़ उमड़ पड़ेगी, जैसे उनसे ज़्यादा ईमानदार और कोई नहीं है, उनसे बड़ा रक्षक कोई व्यक्ति नहीं है और सैकड़ों गाड़ियों में तोड़फोड़ कर देंगे, आग लगा देंगे, ड्रायवर को पीट डालेंगे। अरे ग़लती किसी से भी हो सकती है, उसे पकड़ लो, क्रोध में हो तो ज़्यादा से ज़्यादा दो-चार तमाचे मार दो और पुलिस के हवाले कर दो। कई लोग ड्रायवर की हत्या कर देते हैं, दूसरी गाड़ियों को जला देते हैं! अरे, दूसरी गाड़ियों ने आपका क्या बिगाड़ा है?

आप कैसे इन्सान हो, किस देवी-देवता की साधना करते हो, कौन से देवी-देवता आपको यह सिखाते हैं, कौन सा धर्म आपको यह सिखाता है कि यदि किसी के साथ एक व्यक्ति दुर्घटना कर दे या अपराध कर दे, तो आप सैकड़ों निरपराधों को मारो, दण्ड दो, अनेक गाड़ियों को जला दो? यदि किसी बड़े राजनेता, उद्योगपति या जिसके साथ जनमत जुड़ा हुआ

चिंतन प्रदान करते हुए परम पूज्य सद्गुरुदेव योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

हो और यदि उसके परिवार के साथ कोई दुर्घटना होजाए, तो आप पूरे शहर का शहर बंद करा देते हो! इनसे ऊपर उठो और जो ग़लत हुआ है, उसके ख़िलाफ़ आवाज़ उठाओ, क़ानून का सहारा लो और यदि क़ानून कार्यवाही नहीं करता, तो कम-से-कम इतना ध्यान रखो कि अपराधी ही दण्डित हो, निरपराध एक भी व्यक्ति प्रताड़ित नहीं होना चाहिए, अन्यथा तुम स्वयं अपराधी बन जाओगे। जिस समाज में अपराध की भावना भर गई, चाहे वह हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई कोई भी हो, उसका पतन सुनिश्चित है। अतः यदि अपने धर्म के रक्षक बनना चाहते हो, तो उग्रता को हमेशा के लिए त्याग दो। स्वभाव विद्रोही होना चाहिए, लेकिन कार्य रचनात्मक करो, विध्वंसात्मक कार्य मत करो। यह तुम्हारे जीवन का स्वभाव बन जाना चाहिए।

आप लोगों ने दिल्ली के निर्भयाकाण्ड के बारे में सुना और न्यूज में देखा होगा। उस समय अनेक लोग और विशेषकर युवा तख्ती लेकर, बैनर लेकर, मशालें लेकर, एक बड़े जनसमूह के रूप में उमड़े कि जैसे इनसे ज़्यादा चरित्रवान् कोई नहीं होगा। जबकि उन्हीं के बीच से अनेक लोग चरित्रहीनता की घटनाएं आज भी कर रहे हैं। समाज को यदि सुधारना है, तो नारेबाजी और हो-हल्ला से कुछ भी नहीं होगा, अपितु लोगों को स्वयं चरित्रवान् बनना होगा और दूसरों को भी चरित्रवान् बनाना होगा। चाहे कितनों को फांसी पर लटका दो या बीच चौराहों पर लटकाकर एक-एक अंग में सुई चुभो-चुभोकर मारो, तब भी समाज में परिवर्तन नहीं आएगा। अनेक लोग कहते हैं कि उन्हें जनता के हवाले कर देना चाहिए, पत्थरों से मार डालना चाहिए। मैं कह रहा हूँ कि एक नहीं, अनेक को पकड़ करके जो दण्ड देना हो, देकर देख लो। समाज में उसी तरह कुसंस्कारी पैदा होते रहेंगे, उसी तरह अपराधी पैदा होते रहेंगे, चाहे उन्हें फांसी पर लटका दो। यदि समाज को सुधारना है, तो समाज की नीव को सुधारना पड़ेगा, समाज को नशामुक्त बनाना पड़ेगा, समाज को चरित्रवान् बनाना पड़ेगा, बच्चों को संस्कारवान् बनाना पड़ेगा, फिर देखोगे कि उन बच्चों के द्वारा चरित्रहीनता के कोई क़दम उठेंगे ही नहीं। समाज पूरी तरह बदल जाएगा। सजा देने मात्र से समाज नहीं बदलता। अपराध कहाँ से उपज रहा है? उस अपराध की जड़ को समाप्त कर दो, अपराधी

अपने आप समाप्त हो जायेगा।

आज यही सबसे बड़ा दुर्भाग्य है कि जिस नशामुक्ति के लिए हमारा भगवती मानव कल्याण संगठन पिछले पच्चीस वर्षों से कार्य कर रहा है, करोड़ों लोगों को एक विचारधारा से जोड़ दिया, कई लाख ऐसे लोग जो घातक नशे के शिकार थे, उन्हें नशामुक्त करवा दिया, मगर आज भी शासन-प्रशासन कान पर तेल डाले बैठा हुआ है। उनके कानों में सत्य के परिवर्तन की यह आवाज़ नहीं गूंज रही, वे इन शक्तिसाधकों का सहारा नहीं बनना चाहते। आज नशामुक्ति अभियान के लिए हमारे कार्यकर्ता कार्य कर रहे हैं। एक सरकारी ठेके से सैकड़ों नाज़ायज ठेके चल रहे हैं, गांव-गांव में सप्लाई हो रही है। अवैध शराब को पकड़ने में संगठन के कार्यकर्ताओं को शासन-प्रशासन से कोई मदद नहीं मिलती, बल्कि उन शराबमाफ़ियाओं का साथ दिया जाता है, जो नाज़ायज ठेके चला रहे हैं और शक्तिसाधकों के ख़िलाफ़ कई बार फर्जी मुक़दमें दर्ज़ कर दिए जाते हैं, मगर हमारे शक्तिसाधक तो मतवाले शक्तिसाधक हैं, जिन्होंने ठान लिया है कि जब तक नशामुक्ति अभियान सफल नहीं होता, तब तक दुनिया की कोई ताक़त हमारे क़दमों को नहीं रोक पाएगी।

भगवती मानव कल्याण संगठन ने, शक्तिसाधकों ने जो बीड़ा ठाना है, उसे लक्ष्य तक पहुंचायेंगे। हम किसी शासन-प्रशासन के इतना अधीन होकर कार्य नहीं करेंगे कि पूरी तरह उन पर ही आश्रित रहें कि जब वे हमारे सहारे बनें, तब हम कार्य करें, बल्कि हम उनके सहारे बनेंगे। हमें उनसे कोई मदद नहीं चाहिए, मगर अपनी आवाज़ हर मंच से ज़रूर उठायेंगे और हर मंच से पूरे देश के राजनेताओं और देश के प्रधानमंत्री को भी कहेंगे कि यदि वास्तव में इंसान हो, ज़रा सी भी इंसानियत तुम्हारे अंदर जीवित है, तो एक बार इंसानियत के नाते सोचकर देखो। क्या राजा का यही धर्म है? अपनी प्रजा को शराबी बनाना, गंजेड़ी बनाना, भंगेड़ी बनाना! यदि नहीं है, तो नशे का व्यापार सरकार को बंद कर देना चाहिए। इससे बड़ा दुर्भाग्य और क्या होगा कि शासन शराब पिला रहा है, शासन शराब का व्यवसाय कर रहा है! मैं राजनेताओं से कह रहा हूँ कि जो तुम्हारा दिमाग घुटनों में चला गया है, उसे मस्तिष्क पर लाओ, नहीं तो यह जनता तुम्हें घुटनों पर रेंगने के लिए बाध्य कर देगी। इसलिए इस जनता की आवाज़ को सुनो और समाज को नशामुक्त करो।

देश के प्रधानमंत्री बिहार में जाकर कहते हैं कि नीतीश कुमार जी ने बहुत अच्छा कार्य किया। आपने कहा कि कांग्रेस ने कुछ नहीं किया, कांग्रेस लूटती रही और यह समाज भी जानता है। अरे मोदी जी, आपका तो छप्पन इंच का सीना है, आप क्या कर रहे हो? क्या आपने किसी भी प्रदेश को नशामुक्त घोषित किया, नशामुक्ति के लिए आपने निर्णय लिया? सबकुछ जीरो में है और यदि अच्छा कार्य हो रहा है, तो सबसे पहले नशामुक्ति का अभियान चलाना चाहिए। देश की कुछ योजनाओं को रोक दो और केवल देश को नशामुक्त करा दो, देखते ही देखते पाँच साल के अंदर यह देश दोगुना तरक्की कर जायेगा, घर-घर की पचास प्रतिशत समस्याएं समाप्त हो जायेंगी। आज जितनी दुर्घटनाएं होती हैं, जितनी बीमारियाँ होती हैं, जितने गुण्डे व अपराधी पैदा होकर अपराध करते हैं, उन सबके पीछे का पचास प्रतिशत से अधिक कारण केवल नशा होता है। एक तरफ सरकार नशा बेचती है और दूसरी तरफ नशामुक्ति के अभियान में भी पैसा खर्च करती है! दोनों तरफ से समाज को लूट रहे हैं। साल में दो-तीन नशामुक्ति अभियान चलाए जाते हैं कि आज नशामुक्ति दिवस है और पुलिसवालों से कहा जाता है कि थानों में कैम्प लगाएं। अरे पुलिसवाले ही तो नशामाफ़ियाओं के दलाल बने हुए हैं!

आपके पास अन्य चीजें समय से पहुंचें न पहुंचें, लेकिन हर जगह बड़े व्यवस्थित ढंग से शराब पहुंचती है। निन्यानवे प्रतिशत थाने बिके हुए हैं, जो नशामाफ़ियाओं की दलाली करते हैं। कुछ अधिकारी अवश्य ऐसे हैं, जो नशे के व्यवसाय से कभी एक रुपये की रिश्वत नहीं लेते और नशामुक्ति अभियान में सहायक बनते हैं और फोन करके कहते हैं कि हम इस ज़िले में पहुंच गए हैं, संगठन के कार्यकर्ताओं को कह दीजिए कि वे निर्द्वन्द रहें, हम नशामुक्ति अभियान में आपके कार्यकर्ताओं की मदद करेंगे। अनेक ईमानदार हैं, लेकिन नब्बे प्रतिशत बेईमान बैठे हैं, भ्रष्टाचारी बैठे हैं! आज़ादी के बाद क्या हमें यही दिन देखना था कि किसी थाने में चले जाओ, रात को ग्यारह-बारह बजे के बाद

आधे पुलिस वाले शराब पीकर टुन्न पड़े होंगे और फिर कहेंगे कि चोरियाँ हो रही हैं, डकैतियाँ हो रही हैं! उस समय किसी पुलिसवाले से कह दो कि किसी छोटे से बच्चे को दौड़कर पकड़ लो, तो वे कहीं नाली में गिरेंगे, तो कहीं रोड में गिरेंगे। बड़े-बड़े अधिकारियों के यहाँ पर जाकर देख लो। आज पचहत्तर प्रतिशत अधिकारी रात होते ही शराब पीकर सो जाते हैं। जो अधिकारी शराब पीकर सो जायेंगे, वे समाज की क्या सेवा करेंगे?

आज भ्रष्टाचार सभी जगह चरमसीमा पर है। मैंने कहा है कि यदि देश के किसी राजनेता को कुछ कार्य करना है, तो विकास के कोई कार्य करो या न करो, केवल देश को नशामुक्त बना दो, भ्रष्टाचारमुक्त बना दो, अपराधमुक्त बना दो, फिर देखोगे कि समाज खुशहाल हो जायेगा। खुलेआम भ्रष्टाचार हो रहा है, हर थानों में भ्रष्टाचार, हर ब्लॉक में भ्रष्टाचार, हर तहसील में भ्रष्टाचार और फिर भी सब ईमानदार! कैसे राजनेता हैं, कैसे हमारे समाजसेवक हैं? अंग्रेज़ों ने देश को उतना नहीं लूटा, जितना आज़ादी के बाद से लेकर आज तक राजनेताओं और शासन-प्रशासन ने हमें लूटा है। हर जगह लूट-खसोट मची है और फिर भी अपने आपको इंसानियत का सेवक कहते हैं! भ्रष्ट राजनेताओं का, भ्रष्ट धर्माचार्यों का, भ्रष्ट योगाचार्यों का, भ्रष्ट व्यवसायियों का एक पूरा नेटवर्क काम कर रहा है। वे फलफूल रहे हैं, अट्टहास कर रहे हैं और मानवता तड़प रही है, कराह रही है, रो रही है। कौन सुनेगा उनकी फरियाद?

एक छोटी सी घटना बताता हूँ। एक सैनिक ने आवाज़ उठाई कि हमें खाना अच्छा नहीं मिलता और उसने खाने के वीडियो भी दिखाए, तो उसको तुरन्त अपने कब्जे में ले लिया गया। उसके साथ अपराधी की तरह बर्ताव किया गया, लेकिन जिस अधिकारी ने खाने में भ्रष्टाचार किया, उसके ख़िलाफ़ कोई क़दम नहीं उठाया गया। भ्रष्टाचार का गंदा नाला बह रहा है और गंदे नाले में डुबकी लगाने वाले सम्मानित हो रहे हैं। आसाराम बापू जैसे कथावाचक को भी बड़े-बड़े राजनेता सम्मानित करते थे और मैं उन राजनेताओं से पूछना चाहता हूँ कि क्या तुम्हारी कोई खोजी प्रवृत्ति नहीं थी कि वह सही व्यक्ति थे या ग़लत थे? उसने पूरे देश को छला और मेरे द्वारा पिछले बीस वर्षों से आवाज़ उठाई जा रही थी कि आसाराम बापू सही व्यक्ति नहीं है, तब लोग मेरा विरोध करते थे। रामपाल महाराज जैसे लोगों के बारे में भी मैं बीसों वर्षों से सचेत कर रहा था और अनेक ऐसे होंगे तथा कोई इच्छाधारी, कोई मण्डलेश्वर जैसे अनेक जेल की सलाखों में हैं।

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के चिंतन श्रवण करते हुए भक्तगण

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के चिंतन श्रवण करते हुए भक्तगण

राम रहीम को देखो, फिल्मी एक्टर बने हुए हैं और हीरो बन करके फिल्में बना रहे हैं। अरे तुम संत हो, तो संत का जीवन जियो। यदि तुम्हें कोई अच्छी फिल्में बनाना है, तो क्या सभी एक्टर मर गए थे? वे उससे अच्छी एक्टिंग करके समाज में फिल्में दिखा देते। मैं चुनौती देता हूँ ऐसे लोगों को और मैं किसी को अपमानित करने के लिए नहीं कहता, यदि वास्तव में वे सिद्ध पुरुष हैं, उनकी कुण्डलिनीचेतना जाग्रत् है, तो मेरी साधनात्मक क्षमता का सामना करें। समाज में अनेक ऐसी ही चीज़ें चल रही हैं, कहीं-न-कहीं से तो आवाज़ उठानी पड़ेगी। कथावाचकों को ही देख लो, रास-रंग में डूबते चले जा रहे हैं। क्या भागवत इसीलिए थी कि कृष्ण की जीवनलीला, कृष्ण की वीरगाथाएं केवल रासरंग तक ही सीमित होकर रह गईं हैं! नाच-गाना, बस इसी में सबकुछ लिप्त होता जा रहा है।

राजनेताओं को ही ले लीजिए, उनके भाषण सुनिए। हम यह कर देंगे, हम वह कर देंगे। मैं सभी पार्टियों की बात कर रहा हूँ कि एक भी ऐसी राजनीतिक पार्टी नहीं, जो कि पूरी ईमानदारी से आज़ादी के बाद से आज तक कार्य करती रही हो। मैं आज भी कहता हूँ कि कोई भी राजनेता किसी देवी-देवता के सामने ईमानदारी से हाथ रखकर कह दे कि हाँ, मैंने ईमानदारी का जीवन जिया है, मैंने अपनी पार्टी को ईमानदारी के साथ चलाया है और मैंने भ्रष्टाचार नहीं किया। एक भी ऐसी पार्टी नहीं मिलेगी। रासरंग में हर पार्टी डूबी है। अब तो कई राजनीतिक पार्टियों को देखते होगे कि बारबालाओं को बुलाकर अश्लील डांस कराए जाते हैं, उन पर पैसे लुटाए जाते हैं और ग़रीब जनता एक-एक रुपये के लिए मर रही है!

क्रमशः ...

संकलन- बहन पूजा शुक्ला

विशेष

परम पूज्य सद्गुरुदेव योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के विशिष्ट चेतनात्मक चिन्तन का प्रसारण संतवाणी टीवी चैनल पर प्रतिदिन प्रातः 08:00 से 08:30 बजे तक किया जाता है।

नित्य साधनाक्रम अपनाने से होगा आपके व्यक्तित्व का विकास

ऋषिवर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के द्वारा प्रदत्त नित्य साधनाक्रम, एक ऐसा पावन साधनाक्रम है, जिसे अपनाकर करोड़ों लोग नशे-मांसाहार व दुश्चरित्रता जैसी बुराइयों को छोड़कर अपने जीवन को सत्य के पथ पर, ज्ञान के पथ पर बढ़ा चुके हैं। आप भी इस क्रम को अपने साथ जोड़ें और शांति व संतोष से परिपूर्ण जीवन प्राप्त करें।

ज्ञातव्य है कि हमारे स्थूल के अन्दर एक सूक्ष्मशरीर भी है, जिसे हम आत्मा कहते हैं और जो हमारे स्थूल को चेतना प्रदान करती है, हमें अच्छे-बुरे का ज्ञान कराती है। स्थूल एवं सूक्ष्म दोनों शरीरों को सक्रिय बनाए रखने के लिए दोनों को आहार देना ज़रूरी है। जिस तरह इस स्थूलशरीर को संचालित करने के लिए दाल, चावल, रोटी, हरी सब्ज़ी, फल आदि जैसे सात्विक आहार की आवश्यकता होती है, उसी तरह सूक्ष्मशरीर को भी सात्विकता, पवित्रता, पूजा-पाठ, अपने इष्ट की स्तुति, मन्त्रजप, योग-ध्यान-साधना, सद्कर्म और परोपकार जैसे आध्यात्मिक आहार की आवश्यकता होती है।

यदि हम अपने स्थूल को भोजन नहीं देंगे, तो यह कमज़ोर होता चला जायेगा, इसी तरह यदि सूक्ष्मशरीर को आध्यात्मिक आहार नहीं मिला, तो उसमें बुरे विचारों का वास, बुरी इच्छाओं का वास हो जायेगा, जो कि जीवन के लिए घातक हैं।

आपके सूक्ष्मशरीर के आध्यात्मिक आहार के लिए ऋषिवर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज ने अत्यन्त ही सहज-सरल रूप में नित्य साधनाक्रम प्रदान किया है और इस नित्य साधनाक्रम का आलोक आपके जीवन को

आलोकित कर सकता है। यह ऐसा क्रम है, जिसे अपना लेने से जीवन में परिवर्तन तो दिखाई देगा ही, आपके व्यक्तित्त्व का पूर्ण विकास भी होगा और आप यह जानने में सफल हो जाएंगे कि वास्तव में आप कौन हैं तथा आपके जीवन का मूल लक्ष्य क्या है? बशर्ते कि इस क्रम को नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान् जीवन अंगीकार करके तथा शरीर के अन्दर जड़ जमा चुके विकारीभाव, अहंकार व द्वेषरूपी आसुरी प्रवृत्तियों का त्याग करके अपनाना होगा। फिर आप देखेंगे कि आपका जीवन शांति और संतोष रूपी खजाने से भरता जा रहा है, जिसे पाने के लिए अनेक साधु-संत-संन्यासी व गृहस्थ आजीवन भटकते रहते हैं।

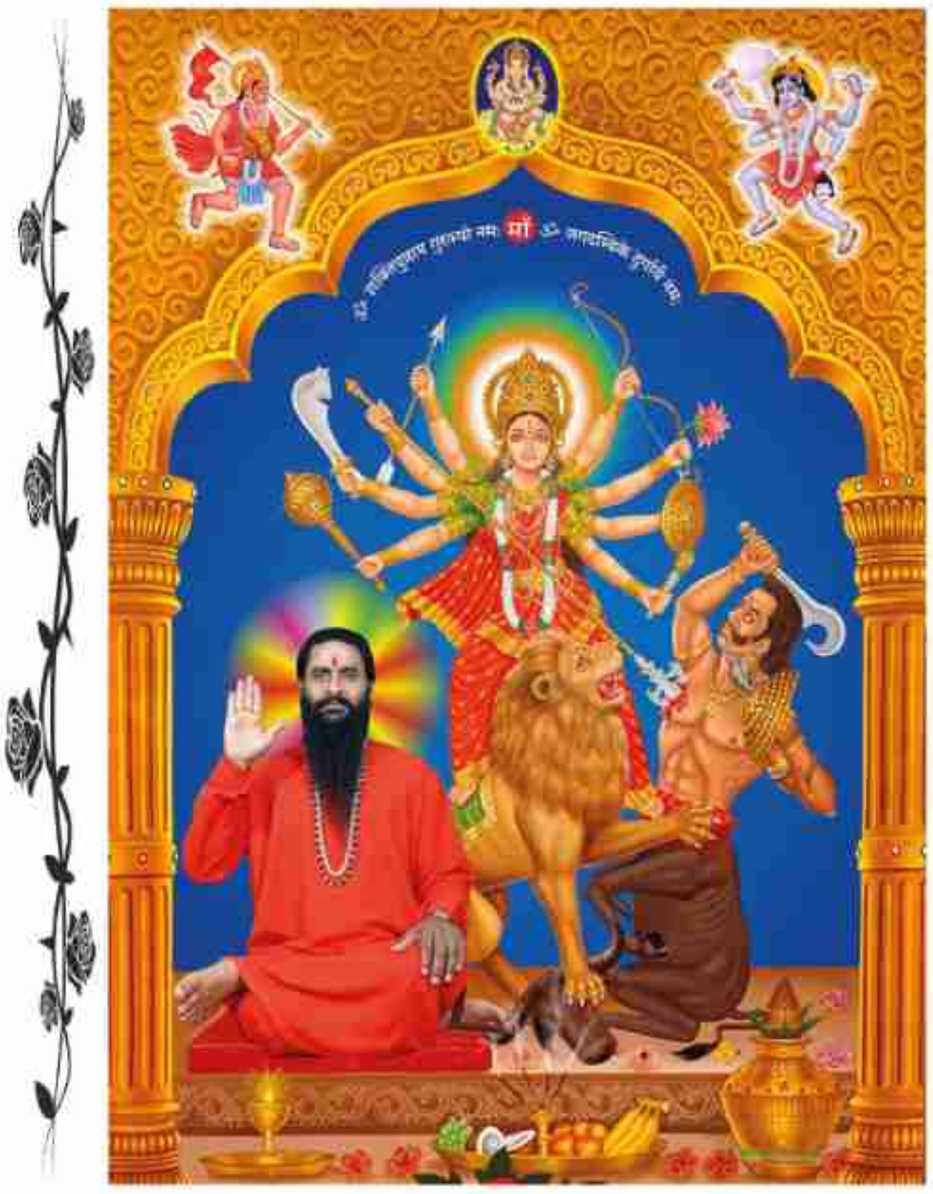
नित्य साधनाक्रम के प्रारम्भ व अंत में कुछ मंत्र दिए गए हैं, जिनका नियमतः जाप करने से चेतनाशक्ति का विकास तो होगा ही, आपका मन एकाग्र होगा और पूर्ण एकाग्रता में ही परमसत्ता व गुरुसत्ता की दिव्यशक्तियों की अनुभूतियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। श्री शक्तिपुत्र गुरुचालीसा और श्री दुगार्चालीसा का भावविभोर होकर गान करें एवं गान करते समय इनकी पंक्तियों में पूरी तरह रम जाएं। आपका मनमस्तिष्क पूरी तरह चिन्तारहित होकर आपको निश्चिंतता प्रदान करेगा।

श्री शक्तिपुत्र गुरुचालीसा और श्री दुगार्चालीसा के बाद नित्य साधनाक्रम में दिए गए स्तुति मंत्रों में तो सम्पूर्ण निवेदन का भाव छिपा हुआ है। सद्गुरुदेव जी और फिर माता जी की आरती पूर्ण मनोयोग से करेंगे; जिससे भक्ति, ज्ञान व आत्मशक्ति प्राप्त हो।

आरती पूर्ण करने के पश्चात् समर्पण स्तुति करें। इसकी प्रारंभिक पंक्तियों में ही आपकी समस्त चिन्ताओं का समाधान है-

'अब सौंप दिया इस जीवन का सब भार तुम्हारे हाथों में।'

ऋषिवर श्री शक्तिपुत्र जी महाराज का चिन्तन है कि



''अज्ञानतारूपी वासना से मुक्त होने के लिए जीवन को साधनामय बनाना होगा। नाना प्रकार के पदार्थों, जिन्हें तुम रमणीय जानते हो, ये सब दुःखों के मूल हैं, फिर भी इसी में डूबे हुए हो! ये सब मृगतृष्णा हैं और इनकी ओर दौड़ने वाले अज्ञानी हैं।''

धारण करें साधनात्मक परिवेश

परम पूज्य सद्गुरुदेव जी महाराज ने अपने शिष्यों-भक्तों को सात्विक साधनात्मक परिवेश में रहने के लिए निर्देशित किया है। कुर्ता-पायजामा पहनें, माथे पर कुंकुम का तिलक लगाएं, गले में रक्षाकवच धारण करें और बहनें रक्षारुमाल धारण करें तथा जब किसी आध्यात्मिक क्रम में जाएं, तो अपने साथ शक्तिदण्डध्वज और शंख अवश्य रखें।

इन क्रमों को अपनाने से जिस तरह लाखों परिवारों के जीवन में परिवर्तन आया है और वे सुख-शांति-संतोष की राह पर हैं, उसी तरह आप भी नित्य साधनाक्रम अपनाकर अपने जीवन में क्रान्तिकारी परिवर्तन ला सकते हैं।

नित्य साधनाक्रम

सर्वप्रथम, स्नान के उपरान्त स्वच्छ धुले वस्त्र धारण करके अपने पूजनस्थल में स्थापित शक्तियों को प्रणाम करते हुए आसन पर बैठें। सामने गुरु एवं 'माँ' तथा अन्य सभी सहायक शक्तियों की छवियों को साफ धुले हुए गीले कपड़े से (स्नान कराने का भाव लेते हुए) पोंछकर साफ करें एवं कुंकुम का तिलक लगायें तथा पुष्प समर्पित करके अगरबत्ती या धूप और दीप प्रज्ज्वलित करें। इसके बाद तीन बार शंखध्वनि करें। तत्पश्चात्, नीचे दिये हुए प्रत्येक मंत्र का तीन-तीन बार तथा गुरुमंत्र एवं 'माँ' के चेतनामंत्र का पाँच-पाँच बार उच्चारण करें।

1- माँ

2- ॐ

3- सोऽहं

4- ॐ हं हनुमतये नमः

5- ॐ भ्रं भैरवाय नमः

6- ॐ गं गणपतये नमः

7- ॐ शक्तिपुत्राय गुरुभ्यो नमः

8- ॐ जगदम्बिके दुर्गायै नमः

→ मंत्रोच्चारण क्रम पूर्ण करने के पश्चात्, सर्वप्रथम श्री शक्तिपुत्र जी गुरुचालीसा का पाठ करें। तत्पश्चात्, श्री दुगार्चालीसा का पाठ पूर्ण करें।

श्री शक्तिपुत्र जी गुरुचालीसा

दोहा

प्रणवहुँ गुरुवर के चरण, श्री शक्तिपुत्र महाराज।
शरण चरण में दीजिये, सफल होयं सब काज।।

जय हो शक्तिपुत्र वरदानी। कृपा करो मोहे बालक जानी।।
'माँ' की मधुमय ममता तुम हो। दुःखहर्ता इस जग के तुम हो।।
मात-पिता प्रिय बंधु तुम हो। मेरी धन सम्पत्ति भी तुम हो।।
जग में छाया था अंधियारा। दिखता था ना कोई सहारा।।
धर्म बना था एक छलावा। तंत्र-मंत्र था एक भुलावा।।
माया मोह सकल तन छाया। भूले अपना और पराया।।
तुमने सच्ची राह दिखाई। भवसागर में नाव बताई।।
तुम हो जगदम्बे के प्यारे। दुर्गे माँ के योगदुलारे।।
युग में नई चेतना लाये। तुमने 'माँ' के दर्शन पाये।।
'माँ' है प्रथम शब्द प्रकृति का। यही नाम नाशक विकृति का।।
माँ अम्बे की शक्ति पा ली। भक्ति की नई राह निकाली।।
योग तपस्या के अनुसारी। देखें सकल दुःखित नर-नारी।।
शतअष्ठी यज्ञ का प्रण ठाना। जासे क्षार होय दुःख नाना।।
जनकल्याण होय सुखकारी। तुम निर्बल निर्धन हितकारी।।
याचक दुःखिया जो कोई आवे। अपने मन की आशा पावे।।
रोग-शोक-भय निर्धनताई। दूर रहे हमसे कठिनाई।।
हमको दीजै प्रभु धन-धाना। यश-बल दीजै औ सुख नाना।।
देना हमको मान सुहाना। निज बल से बलवान बनाना।।

अंधकार में दिया बता दो। माँ दुर्गे की दया दिला दो।।
तुम्हें छोड़ युग के निर्माता। कहाँ झुकायें अपना माथा।।
तुम ही गुरु परम श्रद्धेया। नित नव बरसाओ स्नेहा।।
बैठे हम झोली फैलाये। तुम बिन ज्ञान कहाँ से पायें।।
होय असंभव संभव कर दे। शक्ति-भक्ति का हमको वर दे।।
सुना गुरु जगदम्ब मिलाते। दर्शन की हम आस लगाते।।
दुःखिया मन की डोर संभारो। भवसागर से हमें उबारो।।
हरा-भरा यह घर हो सारा। गूँजे इसमें नाम तुम्हारा।।
रात दिना हम बढ़ते जायें। धन यश कीरत सुख मुस्कायें।।
शक्तिजल आशीष तुम्हारा। रोग-शोक का मेटनहारा।।
तन-मन के हर रोग नसावे। श्रद्धामय जो कोई पावे।।
गुरुवार प्रिय दिवस तुम्हारा। रहे व्रती नासै कलि भारा।।
हमको अपनी राह चलाना। करुणामय निज रूप दिखाना।।
जब हम भय संकट में आवें। ध्यान आपका हमें बचावे।।
प्रेम तेरा हो मन में अपने। देखें बस तेरे ही सपने।।
राह से तेरी हट न जायें। चाहे कष्ट हजारों आयें।।
अंत समय जब आए हमारा। अधरों पर हो नाम तुम्हारा।।
जब यह छूटे जग की काया। मिले जगत् जननी की छाया।।
श्री शक्तिपुत्र चालीसा गावे। दुःख-भय-शोक निकट नहिं आवे।।
यह शत बार पाठ कर जोई। दया गुरु संग 'माँ' की होई।।
यह है शिष्य निपट अज्ञानी। करहु कृपा गुरु संग भवानी।।
मन मूरख है शरण में लीजै। अपनी भक्ति शक्ति कुछ दीजै।।

दोहा

भीतर बाहर सब जगह, तेरा ही विस्तार।
नाम तेरा ही गूँजता, युग चेतन करतार।।

श्री दुर्गाचालीसा

नमो नमो दुर्गे सुखकरनी। नमो नमो अम्बे दुःखहरनी।।
निरंकार है ज्योति तुम्हारी। तिहुं लोक फैली उजियारी।।
शशि ललाट मुख महाविशाला। नेत्र लाल भृकुटि विकराला।।
रूप मातु को अधिक सुहावे। दरश करत जन अति सुख पावे।।
तुम संसार शक्तिलय कीन्हा। पालन हेतु अन्न-धन दीन्हा।।
अन्नपूर्णा हुई जगपाला। तुम ही आदिसुन्दरी बाला।।
प्रलयकाल सब नाशनहारी। तुम गौरी शिवशंकर प्यारी।।
शिव योगी तुम्हरे गुण गावें। ब्रह्मा-विष्णु तुम्हें नित ध्यावें।।
रूप सरस्वती को तुम धारा। दे सुबुद्धि ऋषि-मुनिन उबारा।।
धरा रूप नरसिंह को अम्बा। परगट भई फाड़कर खम्भा।।
रक्षा करि प्रह्लाद बचायो। हिरणाकुश को स्वर्ग पठायो।।
लक्ष्मी रूप धरो जग माहीं। श्री नारायण अंग समाहीं।।
क्षीरसिंधु में करत विलासा। दयासिंधु दीजै मन आशा।।
हिंगलाज में तुमहिं भवानी। महिमा अमित न जात बखानी।।
मातंगी धूमावति माता। भुवनेश्वरि बगला सुखदाता।।
श्री भैरव तारा जगतारिणि। छिन्नभाल भव दुःखनिवारिणि।।
केहरि वाहन सोह भवानी। लांगुर वीर चलत अगवानी।।
कर में खप्पर-खड्ग विराजै। जाको देख काल डर भाजै।।
सोहै अस्त्र और त्रिशूला। जाते उठत शत्रु हिय शूला।।
नगरकोट में तुम्हीं विराजत। तिहूं लोक में डंका बाजत।।

शुम्भ-निशुम्भ दानव तुम मारे। रक्तबीज शंखन संहारे।।
महिषासुर नृप अति अभिमानी। जेहि अघ भार मही अकुलानी।।
रूप कराल काली का धारा। सेन सहित तुम तिहि संहारा।।
परी गाढ़ सन्तन पर जब-जब। भई सहाय मातु तुम तब-तब।।
अमरपुरी औरों सब लोका। तव महिमा सब रहे अशोका।।
ज्वाला में है ज्योति तुम्हारी। तुम्हें सदा पूजें नर-नारी।।
प्रेम भक्ति से जो नर गावे। दुःख-दारिद्र निकट नहिं आवे।।
ध्यावै तुम्हें जो नर मन लाई। जन्म-मरण ताको छुटि जाई।।
योगी-सुर-मुनि कहत पुकारी। योग न हो बिन शक्ति तुम्हारी।।
शंकर आचारज तप कीन्हो। काम-क्रोध जीति सब लीन्हो।।
निशिदिन ध्यान धरो शंकर को। काहु काल नहिं सुमिरो तुमको।।
शक्ति रूप को मरम न पायो। शक्ति गई तब मन पछितायो।।
शरणागत हुई कीर्ति बखानी। जय जय जय जगदम्ब भवानी।।
भई प्रसन्न आदि जगदम्बा। दई शक्ति नहिं कीन्ह विलम्बा।।
मोको मातु कष्ट अति घेरो। तुम बिन कौन हरै दुःख मेरो।।
आशा तृष्णा निपट सतावें। मोह-मदादिक सब विनसावें।।
शत्रु नाश कीजै महारानी। सुमिरहुँ एकचित तुम्हें भवानी।।
करहु कृपा हे मातु दयाला। ऋद्धि-सिद्धि दे करहु निहाला।।
जब लग जियौं दयाफल पाऊँ। तुम्हरो यश मैं सदा सुनाऊँ।।
दुगार्चालीसा जो कोई गावै। सब सुख भोग परमपद पावै।।
देवीदास शरण निज जानी। करहु कृपा जगदम्ब भवानी।।
करहु कृपा जगदम्ब भवानी। करहु कृपा जगदम्ब भवानी।।

→ श्री दुगार्चालीसा पाठ पूर्ण करने के पश्चात्, निम्नलिखित श्लोकों का क्रमशः उच्चारण करें-

श्लोक

ॐ गजाननं भूतगणाधिसेवितं, कपित्थजम्बूफलचारु भक्षणम्।
उमासुतं शोक विनाशकारकं, नमामि विघ्नेश्वर पादपंकजम्।।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्रीगुरुचरणकमलेभ्यो नमः।।

या देवी सर्वभूतेषु, मातृरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः।।

→ अब, दोनों हाथों में आरती की थाल लेकर पूर्ण एकाग्रता से प्रत्येक पंक्ति पर ध्यान देते हुए सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज की आरती एवं माता भगवती आदिशक्ति जगज्जननी जगदम्बा जी की आरती, अपने आसन पर ही बैठकर पूर्ण करें।

आरती

श्री सद्गुरुदेव महाराज की

जय गुरुदेव दयानिधि, दीननहितकारी।
जय जय मोहविनाशक, भव बंधनहारी।।
ॐ जय जय जय गुरुदेव।।

ब्रह्मा, विष्णु, सदाशिव, गुरु मूरत धारी।
वेद पुराण बखानत, गुरु महिमा भारी।। ॐ जय जय ...

जप तप तीरथ संयम, दान विविध कीजै।
गुरु बिन ज्ञान न होवे, कोटि यतन कीजै।। ॐ जय जय ...

माया मोह नदी जल, जीव बहें सारे।
नाम जहाज बैठाकर, गुरु पल में तारे।। ॐ जय जय ...

काम क्रोध मद मत्सर, चोर बड़े भारी।
ज्ञान खड्ग दे कर में, गुरु सब संहारे।। ॐ जय जय ...

नाना पंथ जगत् में, निज-निज गुण गायें।
सबका सार बताकर, गुरु मारग लायें।। ॐ जय जय ...

गुरु चरणामृत निर्मल, सब पातकहारी।
वचन सुनत श्री गुरु के, सब संशयहारी।। ॐ जय जय ...

तन मन धन सब अर्पण, गुरु चरणन कीजै।
ब्रह्मानन्द परमपद, मोक्ष गती लीजै।। ॐ जय जय ...

आरती

श्री माता जी की

जगजननी जय जय, माँ जगजननी जय जय।
भयहारिणि, भवतारिणि, भवभामिनि जय जय।।
माँ जगजननी जय जय।।

तू ही सत-चित-सुखमय, शुद्ध ब्रह्मरूपा।
सत्य सनातन सुन्दर, पर-शिव-सुर-भूपा।। माँ जगजननी ...

आदि अनादि अनामय, अविचल अविनाशी।
अमल अनन्त अगोचर, अज आनंदराशी।। माँ जगजननी ...

अविकारी अघहारी, अकल कलाधारी।
कर्ता विधि भर्ता हरि, हर संहारकारी।। माँ जगजननी ...

तू विधि वधू रमा तू, उमा महामाया।
मूल प्रकृति विद्या तू, तू जननी जाया।। माँ जगजननी ...

राम-कृष्ण तू सीता, बृजरानी राधा।
तू वाञ्छाकल्पद्रुम, हारिणि सब बाधा।। माँ जगजननी ...

दस विद्या नव दुर्गा, नाना शस्त्रकरा।
अष्टमातृका योगिनि, नव-नव रूप धरा।। माँ जगजननी ...

तू परधामनिवासिनि, महाविलासिनि तू।
तू ही श्मशानविहारिणि, ताण्डवलासिनि तू।। माँ जगजननी ...

सुर-मुनि-मोहिनि सौम्या, तू शोभाधारा।
विवसन विकट स्वरूपा, प्रलयमयी धारा।। माँ जगजननी ...

तू ही स्नेह सुधामयि, तू अति गरलमना।
रत्नविभूषित तू ही, तू ही अस्थि तना।। माँ जगजननी ...

मूलाधार निवासिनि, इह-पर-सिद्धिप्रदे।
कालातीता काली, कमला तू वर दे।। माँ जगजननी ...

शक्ति शक्तिधर तू ही, नित्य अभेदमयी।
भेदप्रदर्शिनि वाणी, विमले! वेदत्रयी।। माँ जगजननी ...

हम अति दीन दुःखी माँ! विपत जाल घेरे।
हैं कपूत अति कपटी, पर बालक तेरे।। माँ जगजननी ...

निज स्वभाववश जननी! दयादृष्टि कीजै।
करुणा कर करुणामयि! चरण-शरण दीजै।। माँ जगजननी ...

जगजननी जय जय, माँ जगजननी जय जय।
भयहारिणि, भवतारिणि, भवभामिनि जय जय।।
माँ जगजननी जय जय।
माँ जगजननी जय जय।।

→ आरतीक्रम पूर्ण होने के पश्चात्, ज्योति (दीपक या आरती थाल) के चारों ओर जल छिड़ककर आचमन समर्पित करें। तत्पश्चात् दोनों हाथ जोड़कर (इस समस्त पूजनक्रम में यदि कोई त्रुटि हो गई हो, तो यही भाव लेते हुए) 'माँ' एवं गुरुवर की छवि के समक्ष निम्न श्लोक के माध्यम से क्षमायाचना करते हुए समर्पण स्तुति सम्पन्न करें-

क्षमायाचना

या देवी सर्वभूतेषु क्षमारूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः।।

समर्पण स्तुति

अब सौंप दिया इस जीवन का, सब भार तुम्हारे हाथों में।
है जीत तुम्हारे हाथों में, और हार तुम्हारे हाथों में।। अब सौंप...

मेरा निश्चय है बस एक यही, एक बार तुम्हें पा जाऊं मैं।
अर्पण कर दूं दुनियाभर का, सब प्यार तुम्हारे हाथों में।। अब सौंप...

जो जग में रहूं तो ऐसे रहूं, ज्यों जल में कमल का फूल रहे।
मेरे सब गुण-दोष समर्पित हों, भगवती तुम्हारे चरणों में।। अब सौंप...

यदि मानव का मुझे जन्म मिले, तो तव चरणों का पुजारी बनूं।
इस पूजक की इक-इक रग का, हो तार तुम्हारे हाथों में।। अब सौंप...

जब-जब संसार का क़ैदी बनूं, निष्काम भाव से कर्म करूं।
फिर अंत समय में प्राण तजूं, साकार तुम्हारे हाथों में।। अब सौंप...

मुझमें तुझमें बस भेद यही, मैं नर हूँ, तुम नारायणि हो।
मैं हूँ संसार के हाथों में, संसार तुम्हारे हाथों में।। अब सौंप...

समर्पण स्तुति पूर्ण करने के पश्चात्, निम्न जयघोष करें-

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज की - जय!
माता आदिशक्ति जगज्जननी जगदम्बे मात की - जय!
पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम धाम की - जय!

इसके उपरान्त, पाँच-पाँच बार **'माँ'** एवं **'ॐ'** का क्रमिक (अर्थात् एक बार **'माँ'** फिर एक बार **'ॐ'** का) उच्चारण पूर्ण करें।

ध्यानक्रम-

उच्चारण पूर्ण करने के पश्चात्, दो मिनट के लिए अपने नेत्रों को बन्द करके दोनों भौहों के मध्य स्थित आज्ञाचक्र पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करते हैं। ध्यानक्रम के समय हमें माता भगवती की ममतामयी छवि या परम पूज्य सद्गुरुदेव जी की छवि को अपने अन्तःकरण में स्थापित करने का प्रयास करना चाहिये या फिर पावन धाम 'पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम' का ध्यान करना चाहिए और धीरे-धीरे मन को पूर्णतः विचारशून्यता की स्थिति में लाने का प्रयास करना चाहिए।

नोट- सामान्यतः ध्यान के क्रम के लिये प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम पन्द्रह मिनट का समय देना हितकारी सिद्ध होगा। यह क्रम आरती के समय से अलग भी किसी अवस्था में बैठे हुए, लेटकर या रात्रि विश्राम में जाने से पूर्व किया जा सकता है।

ध्यानक्रम पूर्ण करने के पश्चात् पाँच-पाँच बार क्रमशः गुरुमंत्र **'ॐ शक्तिपुत्राय गुरुभ्यो नमः'** एवं 'माँ' के चेतनामंत्र **'ॐ जगदम्बिके दुर्गायै नमः'** का उच्चारण करें, जिससे सम्पन्न किये गये इस सम्पूर्ण क्रम की ऊर्जा को अपने अन्दर समाहित कर सकें।

तत्पश्चात्, निम्नलिखित जयघोषों को पूर्ण करें-

धर्मसम्राट् युग चेतना पुरुष सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज की - जय!
माता भगवती आदिशक्ति जगज्जननी जगदम्बे मात की - जय!
पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम धाम की - जय!
हनुमत देव की - जय!
भैरव देव की - जय!
गणपति देव की - जय!
गोमाता की - जय!

गंगा मैया की - जय!
सच्चे दरबार की - जय!
धर्म की - जय हो!
अधर्म का - नाश हो!
प्राणियों में - सद्भावना हो!
विश्व का - कल्याण हो!
जन-जन में - माँ की चेतना हो!
भगवती मानव कल्याण संगठन - सत्यधर्म का रक्षक है!

→ नित्य साधनाक्रम के अन्त में शान्ति पाठ करें-

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

→ आरतीक्रम को सम्पन्न करने के पश्चात् मंच पर स्थापित समस्त शक्तियों को पूर्ण नमन भाव से प्रणाम करते हुए तीन बार शंखध्वनि करें।

विशेष नोट- यह सम्पूर्ण नित्य साधनाक्रम परम पूज्य सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के द्वारा निर्देशित है। पूर्ण नशामुक्त, मांसाहारमुक्त एवं चरित्रवान् जीवन जीते हुए यदि यह क्रम श्री गुरुदेव जी तथा माता भगवती के चरणों में पूर्ण विश्वास एवं श्रद्धाभाव रखकर नित्यप्रति सम्पन्न किया जाये तथा अपने जीवन की विषमताओं एवं न्यूनताओं को दूर करने का सतत प्रयास किया जाये, तो सर्वथा हितकारी एवं पूर्ण लाभप्रद सिद्ध होगा और किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति में पूर्ण सहायक होगा। यदि किसी के पास समय का बहुत अधिक अभाव हो, तो परम पूज्य सद्गुरुदेव जी का गुरुमंत्र 'ॐ शक्तिपुत्राय गुरुभ्यो नमः' एवं 'माँ' के विशिष्ट चेतनामंत्र 'ॐ जगदम्बिके दुर्गायै नमः' का किसी भी समय एवं किसी भी अवस्था में जाप करते रहना चाहिये। और, यदि आपके पास पर्याप्त समय हो, तो किसी आसन पर बैठकर मंत्रों का जाप किसी माला से कम से कम एक माला या जितनी बार सम्भव हो, करें या बिना माला के भी जाप किया जा सकता है।

जय माता की **जय गुरुवर की**

गुरुवार व्रत माहात्म्य

परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

> जिस प्रकार इस धरती पर सभी नदियों में गंगा नदी सबसे अधिक फल प्रदान करने वाली पवित्र नदी है और जिसकी तुलना अन्य किसी नदी से नहीं की जा सकती, इसी प्रकार हिन्दूधर्म में वर्णित सभी व्रतों में गुरुवार व्रत का माहात्म्य, भौतिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में समस्त व्रतों से अधिक फल प्रदान करने वाला है। किसी अन्य व्रत की तुलना गुरुवार व्रत से नहीं की जा सकती। मानवजीवन के लिए यह व्रत पारस के समान है।

हिन्दूधर्म में जहाँ तैंतीस कोटि देवी-देवताओं की मान्यता है तथा अलग-अलग समुदाय एवं सम्प्रदाय के द्वारा आदिकाल से अलग-अलग देवी-देवताओं की पूजा, अर्चना, उपासना होती चली आई है, वहीं समय-समय पर अलग-अलग व्रत-उपवासों का क्रम प्रचलन में रहा है। मगर, हर काल में जिस व्रत का महत्त्व ऋषि-मुनियों ने सबसे अधिक बताया है, वह है गुरुवार का व्रत। गुरुवार को वीरवार व बृहस्पतिवार के नाम से भी सम्बोधित किया जाता है।

वर्तमान में लोग अपनी-अपनी कामनाओं की पूर्ति के लिए नाना प्रकार के व्रत रखते हैं। कुछ लोग एक साथ कई प्रकार के व्रत रखते हैं, मगर उन्हें फिर भी किसी क्षेत्र का कोई विशेष लाभ नहीं मिल पाता है, साथ ही लोगों को कई बातों का विपरीत परिणाम भुगतना पड़ता है। फिर, वर्तमान समय में तो व्रतों के नाम पर इतना आडम्बर, दिखावा व नियम जुड़ गये हैं कि उनका वास्तविक स्वरूप व लक्ष्य ही भटक गया है। हम व्रत क्यों और किसलिए रखते हैं? लोगों को अपनी समस्याओं के निदान के लिए जिसने जो बता दिया, जिस तरह बता दिया, उसी प्रकार लोग व्रत रहने लगते हैं।

सभी व्रतों का क्रम अलग-अलग देवी-देवताओं को प्रसन्न करने के क्रम से जुड़ा रहता है। लोग कभी किसी देवी का व्रत रखते हैं, तो कभी किसी देवता का। इसी उठापटक में उनका पूरा जीवन व्यतीत होजाता है। वे पूर्ण

> जिस प्रकार माता भगवती आदिशक्ति जगज्जननी दुर्गा जी जन-जन की जननी हैं, सभी देवी-देवताओं के द्वारा पूजित प्रकृति की मूलसत्ता हैं, जो जन-जन की मूल इष्ट हैं, जिनकी पूजा-आरती करने से तैंतीस कोटि देवी-देवताओं की पूजा एक साथ स्वत : होजाती है, उसी प्रकार गुरुवार व्रत रखने से सभी व्रतों का फल अपने आप मिल जाता है तथा अलग-अलग अन्य व्रत रखने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

संतुष्टि से निर्णय ही नहीं कर पाते कि कौन सा व्रत रहना चाहिये व कौन सा व्रत उनके लिए कल्याणकारी है?

गुरुवार व्रत रखने पर सभी देवी-देवताओं का एक साथ आशीर्वाद प्राप्त होता है, गुरुसत्ता का पूर्ण आशीर्वाद मिलता है एवं माता भगवती जगज्जननी दुर्गा जी प्रसन्न होती हैं तथा अपनी पूर्ण कृपा प्रदान करती हैं, जिससे जीवन में पूर्णता आती है, आत्मशान्ति मिलती है व मनुष्य मोक्ष को प्राप्त होता है।

गुरुवार व्रत में भ्रान्तियां

गुरुवार व्रत के विषय में आजकल लोगों में अनेक भ्रान्तियां व्याप्त हैं। प्रथम, कुछ लोग सोचते हैं कि गुरुवार व्रत केवल गुरु के लिए रखा जाता है, किसी देवी-देवता के लिए नहीं। यह पूर्णतया ग़लत धारणा है। गुरुवार व्रत केवल गुरु के लिए नहीं होता। यह तो वह मूल दिन है, जो ज्ञान सत्ता के लिए होता है, माता भगवती जगज्जननी दुर्गा जी के लिए होता है। गुरु का तो अपना कुछ अस्तित्व होता ही नहीं है, उसे तो प्रकृतिसत्ता आप लोगों के कल्याण के लिए अपना प्रतिनिधिस्वरूप भेजती है। यदि आप गुरुतत्त्व को पूर्णता से समझ जायें, गुरु को पूर्णता से आत्मसात कर लें, गुरु के ज्ञान से एकाकार करने में सफलता प्राप्त कर लें, तो आप यह जान पायेंगे कि आपके सामने आपका गुरु नहीं, साक्षात माता भगवती जगज्जननी दुर्गा जी हैं। अतः गुरुवार का व्रत तो अप्रत्यक्ष रूप से साक्षात माता जगज्जननी दुर्गा जी के लिए रखा जाता है। उस दिन गुरु व माता भगवती दुर्गा जी का पूजन-चिन्तन किया जाता है।

दूसरी भ्रान्ति इस व्रत के विषय में यह है कि इस दिन पीले वस्त्र पहनने चाहिये व पीला भोजन करना चाहिये, जबकि ऐसा कुछ नहीं है। न पीले वस्त्र आवश्यक हैं, न ही पीले रंग का भोजन। साधनात्मक दृष्टि से पीले वस्त्र सदैव फलप्रद व आत्मशान्ति प्रदान करने वाले ज़रूर होते हैं। आपको केवल उन नियमों को अपनाने की ज़रूरत है, जिनका फल मिलता है।

गुरुवार व्रत रखने के नियम

गुरुवार व्रत रखने के लिए ज़्यादा बड़े विधि-विधान की ज़रूरत नहीं है। इस व्रत को स्त्री-पुरुष, बड़े-बुजुर्ग तथा बालक-बालिकायें सब रख सकते हैं। यह व्रत सप्ताह में एक बार आता है।

गुरुवार व्रत में कम-से-कम निम्नलिखित नियमों का पालन करना अनिवार्य है:

1- यह व्रत बुधवार व गुरुवार की मध्यरात्रि अर्थात् 12 बजे रात्रि से प्रारम्भ मानना चाहिये।

2- इस व्रत को गुरुवार के दिन सूर्यास्त तक मानना चाहिये।

3- गुरुवार को प्रातः उठकर नित्यक्रिया, स्नान आदि करके तथा स्वच्छ धुले वस्त्र धारण करके एक

स्थान (पूजनकक्ष) पर बैठकर अपने गुरु व इष्ट देवी-देवताओं के पूजन के साथ माता भगवती दुर्गा जी का पूजन व आरती-वन्दन करें तथा जितनी देर आप शान्ति से बैठे सकें, गुरु व माता दुर्गा जी के मंत्रों का जाप व ध्यान करें।

4- यदि उपलब्ध हो, तो शुद्ध घी की ज्योति जलाकर आरती करें, अन्यथा सरसों या राई आदि के तेल की भी ज्योति जला सकते हैं। तेल भी उपलब्ध न होने पर, मात्र अगरबत्ती जलाकर आरती कर सकते हैं। यदि कुछ भी उपलब्ध न हो, तो पूर्ण भावना के साथ ऐसे ही बिना दीप-धूप के भी मानसिक आरती कर सकते हैं।

5- पूर्ण सात्विकता से माता भगवती दुर्गा जी व गुरु के ध्यान-चिन्तन में दिन व्यतीत करें।

6- पूर्ण ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करें।

7- दिन में आवश्यकतानुसार थोड़ा फलाहार या दूध-चाय आदि ले सकते हैं, मगर नमक आदि का सेवन न करें।

8- किसी भी प्रकार के नशे का सेवन न करें।

9- सायंकाल सूर्यास्त के बाद समयानुसार पुनः माता भगवती दुर्गा जी व गुरु का पूजन-आरती तथा मंत्र जाप करें। सुविधानुसार नारियल, रेवड़ीदाना या अन्य प्रसाद 'माँ' के चरणों में चढ़ाकर लोगों को वितरित करें। उसके बाद घर में जो भी शुद्ध सात्विक भोजन (लहसुन-प्याजरहित दाल, चावल, सब्जी, रोटी आदि) बना हो, उसे ग्रहण कर सकते हैं। शाम की आरती-पूजन होजाने के बाद भोजन में नमक खा सकते हैं।

10- यदि किसी गुरुवार को आप यात्रा पर या किसी भी कार्यवश घर से बाहर रहें, तब भी व्रत रहें तथा सूर्यास्त होजाने के बाद एक समय जो भी शुद्ध सात्विक भोजन मिले, उसे ग्रहण कर सकते हैं।

11- माता भगवती की आराधना-पूजन आप अपनी जानकारी के अनुसार कर सकते हैं। आप जिन मंत्रों का जाप करते हैं, उन्हीं का जाप करें। मगर, यदि आपको दुर्गा जी के किसी मंत्र का ज्ञान नहीं है, तो माता के चेतनामंत्र 'ॐ जगदम्बिके दुर्गायै नमः' का अधिक से अधिक जाप करें। यह मंत्र माता की पूर्ण कृपा व आशीर्वाद दिलाने में सक्षम है। गुरुवार के दिन एक बात का विशेष ध्यान रखें कि आपके आज्ञाचक्र पर कुंकुम का तिलक अवश्य लगा हो। वैसे तो नित्य ही कुंकुम का तिलक लगाना लाभप्रद होता है।

गुरुवार व्रत के लाभ

गुरुवार व्रत रखने के अनगिनत लाभ हैं। यदि कहा जाय कि यह व्रत रखने से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। फिर भी, कुछ प्रमुख लाभों की जानकारी यहाँ दी जा रही है-

1- केवल गुरुवार व्रत ही ऐसा है, जो आपको आध्यात्मिक एवं भौतिक दोनों क्षेत्रों का पूर्ण फल प्रदान करने वाला है।

2- गुरुवार व्रत रखने से माता भगवती दुर्गा जी की पूर्ण कृपा व आशीर्वाद मिलने के साथ ही गुरु का भी पूर्ण आशीर्वाद व कृपा प्राप्त होती है।

3- गुरुवार व्रत रखने से अन्य कोई व्रत रखने की ज़रूरत नहीं पड़ती है। सभी व्रतों का फल एक साथ केवल गुरुवार व्रत रखने से मिल जाता है, जबकि अन्य व्रत रखने से गुरुवार व्रत का फल प्राप्त नहीं किया जा सकता।

4- यह व्रत रखने से घर में सुख-शान्ति व सम्पन्नता आती है।

5- गुरुवार व्रत रखने से जीवन में आरोग्यता (रोगमुक्ति) प्राप्त होती है।

6- यह व्रत रखने से आध्यात्मिक जीवन में पूर्णता प्राप्त होती है।

7- गुरुवार व्रत में माता के मंत्रों का लगातार जाप करके अपनी इच्छाओं की पूर्ति की जा सकती है।

8- गुरुवार व्रत रहने वाले व्यक्ति को शत्रुओं का भय नहीं रहता तथा शत्रु बलवान होने पर भी अहित नहीं कर पाता।

9- गुरुवार व्रत रहने से इन्द्रियाँ स्वयं संयमित होने लगती हैं तथा विषय-विकारों व अवगुणों से मुक्ति मिलती है।

10- लड़के व लड़कियाँ शादी के पहले यदि गुरुवार व्रत रखते हैं, तो उन्हें उनकी इच्छा के अनुसार जीवनसाथी की प्राप्ति होती है।

11- गुरुवार व्रत रखने वाले व्यक्ति के ऊपर जादू-टोना या भूत-प्रेत का प्रभाव नहीं पड़ता है।

12- जीवनपर्यन्त गुरुवार व्रत रखने वाला व्यक्ति मृत्यु के बाद नारकीय जीवन नहीं प्राप्त करता, बल्कि उसे मुक्ति का मार्ग व स्वर्गीय जीवन की प्राप्ति होती है।

13- गुरुवार व्रत रखने वाले की आन्तरिक चेतना धीरे-धीरे जाग्रत् होती है, जिससे उसमें वाक्शक्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है।

14- गुरुवार व्रत नियमपूर्वक रहने वाले व्यक्ति के इतने संस्कार जाग्रत् होजाते हैं कि ज़रूरत पड़ने पर वह दूसरे व्यक्ति की शारीरिक तकलीफ़ों को अपने हाथ के स्पर्श के द्वारा काफ़ी कुछ ठीक कर सकता है।

उपर्युक्त लाभों के अलावा, अनेक प्रकार के अन्य लाभ गुरुवार व्रत रहने वाले व्यक्ति को प्राप्त होते हैं। प्रत्येक सप्ताह में एक दिन का व्रत होजाने के बाद, शारीरिक क्रम बराबर संतुलित बना रहता है और सप्ताह में कम-से-कम एक दिन पूर्ण आध्यात्मिक चिंतन में निकल जाता है। परिवार में छोटे-छोटे बच्चों पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है तथा घर में पूर्ण धार्मिकता का क्रम बना रहता है।

माता भगवती आदिशक्ति जगज्जननी जगदम्बा श्री दुर्गा जी की साधना-आराधना करते हुए भक्ति, ज्ञान एवं आत्मशक्ति से परिपूर्ण नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान्, चेतनावान्, परोपकारी, पुरुषार्थी एवं सद्भावनापूर्ण तथा भय-भूख-भ्रष्टाचार से मुक्त समाज का निर्माण करके मानवता की सेवा, धर्मरक्षा एवं राष्ट्ररक्षा करना हमारा लक्ष्य है।

- सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

आप भी प्राप्त कर सकते हैं निःशुल्क शक्तिजल

जो निराश लोगों में प्राण फूँके, असाध्य रोगों को दूर करे

यह अभिमंत्रित '**शक्तिजल**' जन-जन के कल्याण के लिए तैयार करने हेतु देश की पवित्र नदियों एवं सरोवरों का जल मंगाकर ग्यारह दिन माता भगवती के चरणों में स्थापित किया जाता है। इसे परम पूज्य अवतारी **युग चेतना पुरुष परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज** के द्वारा महाशक्तियज्ञों की पूर्णता पर सिद्धाग्नि के समक्ष बैठकर माता भगवती आदिशक्ति जगज्जननी श्री दुर्गा जी के विशिष्ट मंत्रों से अभिमंत्रित करके अनेक साधनात्मक क्रियाओं एवं पूर्ण ध्यानयोग के माध्यम से तैयार किया जाता है और निःस्वार्थ भाव से जन-जन में निःशुल्क बंटवाया जाता है। इसका प्रभाव इतना व्यापक है, जिसका वर्णन करना कठिन है।

'शक्तिजल' का प्रभाव

'**शक्तिजल**' मनुष्य जीवन के हर क्षेत्र में उपयोगी है। इसकी कुछ बूंदें ही सादे जल में मिलाकर नित्य पीने से चेतनात्मक विकास होता है तथा अन्दर छिपे असुरत्व का नाश होता है। यह शक्तिजल सभी प्रकार की बीमारियों को दूर करने में सहायक है। किसी भी प्रकार के तांत्रिक प्रभाव या भूत-प्रेतबाधा इसे ग्रहण करने से ठीक होजाते हैं। यदि दुर्घटनाग्रस्त किसी मनुष्य की मृत्यु न हुई हो और उस अवस्था में उसे '**शक्तिजल**' पिला दिया जाय, तो उसकी चेतना लुप्त नहीं हो पाती एवं वह मृत्यु से भी बच सकता है।

यदि छोटे बच्चों को नज़र या जादू-टोना लगा हो, तो '**शक्तिजल**' पिलाने से तुरंत ठीक होता है। किसी प्रकार की मानसिक उलझन हो, तो उस समय इसका पान करने से मानसिक उलझन तुरंत ठीक होती है।

किसी के ऊपर किसी का सम्मोहन हो, तो '**शक्तिजल**' पीने से सम्मोहन टूट जाता है। यह बल-बुद्धि बढ़ाने में सहायक है तथा जीवनरक्षक भी है। इसका सबसे अधिक लाभ व्यक्ति के पूर्ण श्रद्धा व भावना से ग्रहण करने पर होता है। इससे मनुष्य की आन्तरिक चेतना जाग्रत् होती है, आत्मा का निखार होता है व मानसिक विकास होता है।

इस '**शक्तिजल**' का प्रभाव इतना है कि इसकी एक-दो बूंद सादे जल में मिलाकर घर के सभी सदस्यों को पिलाया जा सकता है। यह सभी को समान रूप से लाभ देता है। इसमें गंगाजल या नर्मदाजल डालकर बढ़ाया जा सकता है। इसे छिड़कने के काम में न लायें, बल्कि सिर्फ़ पीने के उपयोग में ही लें। अब तक इससे समाज के करोड़ों लोगों ने लाभ प्राप्त किया है। इस '**शक्तिजल**' को जन-जन में निःशुल्क बटवाया जा रहा है।

नोट- इस '**शक्तिजल**' का उपयोग यदि किसी बड़ी बीमारी में करना हो, तो नित्य दिन में दो या तीन बार लगातार कम-से-कम इकतालीस दिनों तक सेवन से लाभ होता है। इस '**शक्तिजल**' को पूर्ण श्रद्धा व भावना से उपयोग करने पर लाभ अवश्य होता है।

यह '**शक्तिजल**' आध्यात्मिक भावना से जुड़ा हुआ है। यह आपकी भावना के आधार पर लाभ प्रदान करता है। यदि विशेष तकलीफ़ हो, तो सुविधानुसार चिकित्सकीय जांच करा लें।

शक्तिजल प्राप्त करने के स्थान

केन्द्रीय कार्यालय - भगवती मानव कल्याण संगठन, पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम

पोस्ट-मऊ, तहसील-ब्यौहारी, ज़िला-शहडोल (म.प्र.)

शक्ति चेतना जनजागरण शिविर

(जन-जन में 'माँ' की चेतना जाग्रत् करने हेतु आयोजित होने वाले शिविरों में निःशुल्क 'शक्तिजल' प्राप्त करें)

संगठन से जुड़े किसी भी सदस्य, कार्यकर्ता तथा ज़िलों व तहसीलों में होने वाली मासिक महाआरती के माध्यम से शक्तिजल निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं।

पूजनीया शक्तिमयी माता जी के पावन जन्मदिवस पर हर्ष से अविभूत रहे सिद्धाश्रमवासी

पूजनीया शक्तिमयी माता जी का आदिशक्ति जगत् जननी जगदम्बा के प्रति अटूट भक्तिभाव, तप, त्याग, संयम, पुरुषार्थ व परोपकारमय आध्यात्मिक जीवन अप्रतिम है।

माता जी के त्याग-तपस्या और कर्ममय जीवन की शुभ परिणति यह रही कि शारदीय नवरात्र पर्व 2019 की पंचमी तिथि व गुरुवार के महत्त्वपूर्ण दिवस पर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज से आपको संन्यास दीक्षा प्राप्त हुई। विदित है कि आश्रमनिर्माण के प्रारम्भिककाल में माताजी को सुबह-शाम कई लोगों के लिए भोजन बनाना पड़ता था और मूलध्वज मंदिर में प्रातःकालीन आरतीक्रम तथा

प्रारंभ हो चुके श्री दुर्गाचालीसा अखंड पाठ मंदिर में छह-छह घंटे लगातार बैठकर चालीसा पाठ करना होता था। हर मौसम में चाहे भीषण ठंडी हो, गर्मी हो या बरसात, माता जी की सम दिनचर्या अष्टांग योग में वर्णित तप-साधना की भांति है, जो सभी सनातनधर्मावलम्बियों के लिए अनुकरणीय है।

माता जी के पावन जन्मदिवस 17 फ़रवरी पर सिद्धाश्रमवासी ही नहीं, वरन सिद्धाश्रम पहुंचे परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के शिष्य व भक्तगण हर्ष से अविभूत रहे।

नित्यप्रति की तरह प्रातः 04:30 बजे शक्तिमयी माता जी मूलध्वज साधना मंदिर पहुंचीं और पूजन-अर्चन-आरती का क्रम सम्पन्न किया। तत्पश्चात् सभी भक्तगण श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ मंदिर पहुंचे और वहाँ सद्गुरुदेव जी महाराज के द्वारा सम्पन्न की गई आरती का लाभ प्राप्त किया। आरतीक्रम के बाद सभी क्रमबद्ध रूप से गुरुवरश्री के श्रीचरणों का स्पर्श करके आशीर्वाद प्राप्त करते हैं और प्रसादरूप में वितरित हो रहे बूंदी के लड्डुओं को ग्रहण कर अपने जीवन को धन्य माना तथा अन्नपूर्णा भंडारे में तृप्तिपूर्वक भोजन प्रसाद ग्रहण किया।

त्रिशक्ति गोशाला पहुंचीं माता जी

प्रातः 09:30 बजे परम पूज्य सद्गुरुदेव और पूजनीया शक्तिमयी माता जी त्रिशक्ति गोशाला पहुंचे और गायों को अपने करकमलों से रोटियाँ खिलाकर अपने स्नेह-दुलार से सिंचित किया।

सायंकालीन बेला पर ...

प्रातःकाल की तरह सायंकालीन बेला में भी आरतीक्रम व प्रणामक्रम के उपरान्त परम पूज्य गुरुवरश्री के शिष्यों-भक्तों ने गाय के शुद्ध घी से निर्मित हलुआ प्रसाद प्राप्त किया और सभी अन्नपूर्णा भंडारे में पूड़ी-सब्ज़ी, दाल-चावल ग्रहण करके तृप्त हुए।

हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया सिद्धाश्रम चेतना अधीश जी का जन्मदिवस

दिनांक 23 फ़रवरी 2026, सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज ने सिद्धाश्रम चेतना अधीश जी को उनके पावन जन्मदिवस पर आशीर्वाद प्रदान किया।

प्रातः 09:30 बजे परम पूज्य गुरुदेव जी के सान्निध्य में अधीश जी पूज्य दण्डी संन्यासी स्वामी श्री रामप्रसाद आश्रम जी महाराज की समाधिस्थल एवं दानवीर बाबा की गुफास्थल को नमन करके त्रिशक्ति गोशाला पहुंचे और अपने नन्हें करकमलों से गायों को रोटियाँ खिलाईं।

इस पावन अवसर पर सिद्धाश्रमवासियों में हर्ष का पारावार नहीं था। बैंजो व बैण्ड बाजे की धुन में सभी थिरक रहे थे। सायंकालीन बेला पर आरती व प्रणामक्रम के बाद सभी भक्तों ने हलुआ प्रसाद प्राप्त किया। इतना ही नहीं, सुबह-शाम अन्नपूर्णा भंडारा परिसर में सिद्धाश्रमवासियों और सिद्धाश्रम पहुंचे भक्तों ने भोजनप्रसाद के रूप में पूड़ी, पुलाव, पनीर व शिमला मिर्च की सूखी सब्ज़ी एवं खीर आदि ग्रहण करके तृप्त हुए।

दमोह ज़िले के तेन्दूखेड़ा में सम्पन्न हुआ श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ

हमारे जिस कार्य से किसी को पीड़ा पहुंचती हो, वह अधर्म है: बहन संध्या शुक्ला

सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के आशीर्वाद से दिनांक 6-7 फ़रवरी 2026 को भैंसासुर बब्बा प्रांगण, दमोह रोड, तहसील-तेन्दूखेड़ा, ज़िला-दमोह में 24 घंटे का श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ सम्पन्न किया गया।

दिव्य अनुष्ठान की समापन बेला पर भारतीय शक्ति चेतना पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष शक्तिस्वरूपा बहन सिद्धाश्रमरत्न संध्या शुक्ला जी ने उपस्थित जनसमुदाय को सम्बोधित करते हुए प्रभावशील शब्दों में कहा कि ''अव्यवस्थित जीवन होजाए, तो उसे व्यवस्थित करने का, मन में अशान्ति उत्पन्न होजाए, तो मन में शान्ति लाने का इससे अच्छा और कोई तरीका हो ही नहीं सकता। 'माँ' की साधना से, 'माँ' की आराधना से सुख-शांति-समृद्धि तो मिलती ही है, आप भक्ति के मार्ग पर बढ़ते हैं, धर्म के मार्ग पर बढ़ते हैं, सत्कर्म के मार्ग पर बढ़ते हैं। इस दुर्गाचालीसा पाठ के माध्यम से आप जान भी नहीं पाते और 'माँ' की कृपा प्राप्त होजाती है।

बाहर की ओर मत दौड़ो, बल्कि अपने अन्तरतम में जाने का प्रयास करो और आकलन करो कि मैं ऐसा कौन सा कार्य

करूं, जिससे कि मेरे और प्रकृतिसत्ता के बीच की दूरी कम होजाएं? वह कौन सा मार्ग हो सकता है, जिस पर चलकर मैं प्रकृतिसत्ता के चरणों तक पहुंच सकूं? और जो आपकी आत्मा कहती हो, उस पथ पर आगे बढ़ जाओ और यदि यह आभास

चाहे कितनी ही बड़ी कठिनाई क्यों न आ जाए, कर्मपथ से कभी विचलित मत होना: बहन पूजा शुक्ला

होजाए कि यह कार्य मुझे प्रकृतिसत्ता के चरणों से दूर कर देगा, तो उस कार्य से अलग हट जाओ। तात्पर्य हमारे जिस कार्य से किसी को पीड़ा पहुंचती है, वह अधर्म है, अतः उस कार्य से दूरी बना लें।''

भगवती मानव कल्याण संगठन की केन्द्रीय अध्यक्ष शक्तिस्वरूपा बहन सिद्धाश्रमरत्न पूजा शुक्ला जी ने भक्तिभाव से आल्हादित स्वर में कहा कि ''परम पूज्य सद्गुरुदेव जी महाराज ने आप सभी लोगों को अपना आशीर्वाद प्रदान किया है। यदि आप अपना कल्याण चाहते हैं, आशीर्वाद चाहते हैं, तो जनकल्याण को प्राथमिकता दें, तभी आप गुरुवरश्री से आत्मकल्याण की प्रार्थना कर सकते हो। तो, गुरुदेव जी ने हमें वह मार्ग दिया है कि हम किस तरह पूर्ण आशीर्वाद के पात्र बन सकते हैं?

परम पूज्य गुरुवर कहते हैं कि 'आप लोग अपने घर में रामायण पढ़ो, गीता पढ़ो, मना नहीं किया गया है, लेकिन समाज में नाना प्रकार के कथा, प्रवचन के कार्यक्रम होते रहते हैं, वहाँ जाने से मना इसलिए किया जाता है कि वहाँ ज्ञान नहीं मिलता, बल्कि कथा के नाम पर नाच-रास-रंग की महफिल जमती है। अतः भटको नहीं, अपने विवेक को जाग्रत् करो कि तुम्हारे लिए क्या उचित है और क्या अनुचित है? यदि हमें 'माँ' की, अपने इष्ट की कृपा प्राप्त करनी है, तो तप, त्याग के मार्ग पर चलना पड़ेगा। कथावाचकों के द्वारा करवाए जा रहे नाच-रास-रंग के कार्यक्रमों से कुछ नहीं मिलने वाला।'

आप चाहे सुख में हों, या दुःख में, हर स्थिति में 'माँ'-गुरुवर को याद करते रहें, उन्हें अपने हृदय में बसाकर रखें। चाहे कितनी ही बड़ी कठिनाई क्यों न आ जाए, कर्मपथ से कभी विचलित मत होना, 'माँ'-गुरुवर जल्द ही उस कठिनाई से बाहर निकाल लेंगे और आपको पता भी नहीं चलेगा।''

भारतीय शक्ति चेतना पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सिद्धाश्रमरत्न सौरभ द्विवेदी 'अनूप' जी ने उपस्थित जनसमुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि ''कुछ नास्तिक लोग कहते हैं कि बहुत पूजा-पाठ करते हो, सिद्धियां मिलीं कि नहीं! इस कलियुग में इसे ही सिद्धि मान लीजिए कि यहाँ पर कई हज़ार लोग नशे-मांसाहार से मुक्त और चरित्रवान् जीवन जीने वाले बैठे हैं और कोई बता दे कि अन्य कहीं किसी भी आयोजन में एक हज़ार लोग भी नशामुक्त होकर उपस्थित होते हों! परम पूज्य गुरुवरश्री का सान्निध्य पाने से हमें यह सिद्धि मिली है कि हमें नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान् व चेतनावान् जीवन प्राप्त हुआ है। जिस घर में एक भी व्यक्ति यदि नशा करता हो, तो जाकर देखिए कि उस घर की कैसी दुर्दशा है? नशेड़ी व्यक्ति जब नशा करके घर पहुंचता है, तो अपने बच्चों को पीटता है, पत्नी को प्रताड़ित करता है, अपने माता-पिता का अपमान करता है। नित्यप्रति उस घर में कलह का वातावरण निर्मित रहता है।

नशा करने वाला कभी धर्मपथ पर चल ही नहीं सकता: सौरभ द्विवेदी

इसीलिए सद्गुरुदेव जी महाराज से जब कोई जुड़ना चाहता है, गुरुदीक्षा प्राप्त करना चाहता है, तो सबसे पहले गुरुदेव जी नशामुक्ति का संकल्प करवाते हैं। हमारे धर्मग्रन्थों में लिखा है कि 'नशा करना महापाप है।' नशा करने वाला कभी धर्मपथ पर चल ही नहीं सकता और अगर धर्म के रास्ते पर चलना है, तो सबसे पहले नशा छोड़ना होगा। नशे-मांसाहार व चरित्रहीनता के बाद एक और महामारी है, जातपात व छूआछूत की महामारी। इसे भी समाज से दूर करने में भगवती मानव कल्याण संगठन विगत 30 वर्षों से प्रयत्नशील है, लेकिन केन्द्र सरकार यूजीसी क़ानून का बखेड़ा करके एकता के सूत्र में बंध चुके सनातनियों को खण्ड-खण्ड कर देना चाहती है। वही अंग्रेज़ों की नीति कि 'फूट डालो और राज करो।' भले ही यूजीसी क़ानून को लेकर कुछ स्थानों पर आपसी वैमनस्यता पनपी हो, लेकिन भगवती मानव कल्याण संगठन से सभी जातियों के लाखों-लाख लोग जुड़े हैं, वे आज भी एक साथ भजन करते हैं, एक साथ भोजन करते हैं, उनके बीच कोई अलगाव की भावना उत्पन्न नहीं हुई। गुरुदेव जी महाराज के आशीर्वाद से हमें यह सिद्धि मिली है।

कहीं नहीं लिखा है, किसी भी वेद, पुराण, धर्मग्रन्थों में नहीं लिखा है कि कोई अछूत है, लेकिन सरकार है कि वर्गविभेद करके समाज को लड़वाना चाहती है।

परम पूज्य सद्गुरुदेव सनातनधर्म को अक्षुण्य बनाए रखने के लिए सभी जाति, धर्म, सम्प्रदाय के लोगों को एक रीति की ओर लेजा रहे हैं कि एकसमान हमारा धर्म होना चाहिए, एकसमान हमारे कर्म होने चाहिए। हम साथ में बैठकर भजन करें, हम साथ में बैठकर भोजन करें और कोई जातपात, छुआछूत की बात न हो; सभी नशामुक्त हों, सभी मांसाहारमुक्त हों, सभी चरित्रवान् हों।''

उद्बोधनक्रम के पश्चात् कार्यक्रम में उपस्थित सभी भक्तों ने महाप्रसाद प्राप्त करके जीवन को धन्य बनाया।

सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के आशीर्वाद से उत्तरप्रदेश के कानपुर में निकाली गई नशामुक्ति जनजागरण पदयात्रा

अपराधों की जड़ है नशा, जिसे हमें उखाड़ फेंकना है: बहन पूजा शुक्ला

सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के आशीर्वाद से दिनांक 14 फ़रवरी 2026 को उत्तरप्रदेश के ज़िला-कानपुर नगर में विशाल नशामुक्ति जनजागरण पदयात्रा निकाली गई, जिसका नेतृत्व भगवती मानव कल्याण संगठन की केन्द्रीय अध्यक्ष शक्तिस्वरूपा बहन सिद्धाश्रमरत्न पूजा शुक्ला जी और महासचिव सिद्धाश्रमरत्न अजय अवस्थी जी ने किया। इस यात्रा में सिद्धाश्रम चेतना आरूणी जी भी शामिल रहीं।

पदयात्रा में हज़ारों की संख्या में शामिल गुरुभाई-बहनों व नशामुक्त समाज निर्माण के पक्षधर क्षेत्रीयजन 'नशामुक्त हो देश हमारा, नशामुक्त हो प्रदेश हमारा', जैसे नारों का उद्घोष करते हुए चल रहे थे। यह पदयात्रा रामलीला मैदान से शुरू होकर चावला मार्केट, पापुलर धर्मकांटा, बारादेवी चौराहा, साइट नम्बर 01, मार्बल मार्केट, किदवई नगर चौराहा होते हुए आयुर्वेदिक मैदान पहुंची। तत्पश्चात् यह पदयात्रा आमसभा में तब्दील होगई।

आमसभा को सम्बोधित करते हुए शक्तिस्वरूपा बहन पूजा शुक्ला जी ने कहा कि ''परम पूज्य गुरुवरश्री के आशीर्वाद व निर्देशन में नशामुक्त समाज निर्माण के लक्ष्य को लेकर यह यात्रा निकाली गई। इससे पहले मध्यप्रदेश के कई ज़िलों में इस यात्रा को सफलतापूर्वक सम्पन्न किया जा चुका है। नशारूपी बुराई को जड़ से उखाड़ फेंकने की आवश्यकता है, क्योंकि हमें युवाओं का, अपने बच्चों का भविष्य बचाना है। जैसा कि आप जानते हैं कि उत्तरप्रदेश बहुत से महापुरुषों की जन्मस्थली व कर्मस्थली रहा है, लेकिन हमने उनकी ऊर्जा को आत्मसात नहीं किया, उनकी ऊर्जा को लेकर चल नहीं पाए। यही वजह है कि

भारत देश को नशामुक्त कराने के लिए आवाज़ उठाते रहेंगे: अजय अवस्थी

हमारा समाज पतन के मार्ग पर बढ़ता चला गया।

मैं उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री से; जिन्हें योगी कहा जाता है, आध्यात्मिक व्यक्ति कहा जाता है, जो समाज से जुड़े हैं, राजनीति से जुड़े हैं, उनसे कहना चाहती हूँ कि अपने प्रदेश को नशामुक्त घोषित करें। जब एक गैर आध्यात्मिक मुख्यमंत्री अपने बिहार प्रदेश को नशामुक्त घोषित कर सकते हैं, तो आप क्यों नहीं? जबकि, आध्यात्मिक व्यक्ति तो अपने आस-पास भी नशे जैसी बुराई को बर्दास्त नहीं कर सकता। अपने देश के भविष्य को, अपने प्रदेश के भविष्य को, युवाओं के भविष्य को बचाने के लिए यह अतिआवश्यक है कि हम अपराध की जड़ को नष्ट कर दें, समाप्त कर दें और अपराधों की जड़ है नशा।''

सिद्धाश्रमरत्न अजय अवस्थी जी ने अपने उद्‌बोधन में कहा कि ''जब तक हमारा देश पूर्णरूपेण नशामुक्त घोषित नहीं होजाता, तब तक हम आवाज़ उठाते रहेंगे और नशामुक्ति की यह पदयात्राएं चलती रहेंगी। कहा जाता है कि यदि किसी परिवार को तबाह करना है, तो उस परिवार के किसी एक व्यक्ति को नशे की आदत डलवा दो, वह परिवार बरबाद हो जाएगा। यदि

किसी मोहल्ले को तबाह करना है, तो उस मोहल्ले के पाँच लोगों को नशे की आदत डलवा दो, कुछ सालों में वह मोहल्ला बरबाद हो जाएगा और यदि किसी देश को तबाह करना है, तो उस देश के युवाओं को नशे का आदी बना दो, वह देश बरबाद हो जाएगा। हमें इस बरबादी को रोकना है।

परम पूज्य सद्गुरुदेव के दर्शनमात्र से लोग नशा छोड़ देते हैं। आज मुझे यह कहते हुए हर्ष हो रहा है कि भगवती मानव कल्याण संगठन 173 ज़िलों में कार्य कर रहा है और संगठन के द्वारा पड़ोसी देश नेपाल सहित 25 लाख से अधिक परिवारों को नशामुक्त बनाकर माता भगवती आदिशक्ति जगत् जननी जगदम्बा की ज्योति से जोड़ चुका है और यह जनजागरण अभियान सतत जारी है।''

सिद्धाश्रम चेतना आरूणी जी ने कहा कि ''आज भगवती मानव कल्याण संगठन के द्वारा नशामुक्ति जनजागरण पदयात्रा निकाली गई, जिसमें हज़ारों लोगों ने सम्मिलित होकर नशामुक्त समाज निर्माण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताई, वे सभी धन्यवाद के पात्र हैं। मैं उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी जी से कहना चाहती हूँ कि अपने प्रदेश को नशामुक्त घोषित करें और गऊओं की रक्षा हेतु क़दम उठाएं।''

अध्यात्म गंगा

गीता ज्ञान

क्रमशः ...

सर्वकर्माण्यपि सदा कुवाणी मद् व्यापाश्रयः।
मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमव्ययम।।

भावार्थ- मेरे परायण हुआ कर्मयोगी तो सम्पूर्ण कर्मों को सदा करता हुआ भी मेरी कृपा से सनातन अविनाशी परम पद को प्राप्त हो जाता है।

चेतसा सर्वकर्माणि मयि संन्यस्य मत्परः।
बुद्धियोगमुपाश्रित्य मच्चितः सततं भव।।

भावार्थ- सब कर्मों का मन से मुझमें अर्पण करके तथा समबुद्धिरूप योग को अवलम्बन करके मेरे परायण और निरन्तर मुझमें चित्तवाला हो।

मच्चित्तः सर्वदुर्गाणि मत्प्रसादात्तरिष्यसि।
अथ चेत्त्वमहंकारान्न श्रोष्यसि विनङ्क्ष्यसि।।

भावार्थ- उपर्युक्त प्रकार से मुझमें चित्तवाला होकर तू मेरी कृपा से समस्त संकटों को अनायास ही पार कर जायेगा और यदि अहंकार के कारण मेरे वचनों को न सुनेगा तो नष्ट हो जायेगा अर्थात् परमार्थ से भ्रष्ट हो जायेगा।

यदहंकारमाश्रित्य न योत्स्य इति मन्यसे।
मिथ्यैष व्यवसायस्ते प्रकृतिस्त्वां नियोक्ष्यति।।

भावार्थ- जो तू अहंकार का आश्रय न लेकर यह मान रहा है कि 'मैं युद्ध नहीं करुँगा' तो तेरा यह निश्चय मिथ्या है क्योंकि तेरा स्वभाव तुझे जबरदस्ती युद्ध में लगा देगा।

स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा।
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत्

भावार्थ- हे कुन्तीपुत्र! जिस कर्म को तू मोह के कारण करना नहीं चाहता, उसको भी अपने पूर्वकृत स्वाभाविक कर्म से बँधा हुआ परवश होकर करेगा।

ईश्वरः सर्वभूतानां हृदेशेऽर्जुन तिष्ठति।
भ्रामयन्सर्वभूतानिं यंत्रारूढानि मायया।।

भावार्थ- हे अर्जुन! शरीररूप यंत्र में आरूढ़ हुए सम्पूर्ण प्राणियों को अन्तर्यामी परमेश्वर अपनी माया से उनके कर्मों के अनुसार भ्रमण कराता हुआ सब प्राणियों के हृदय में स्थित है।

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम

भावार्थ- हे भारत! तू सब प्रकार से उस परमेश्वर की शरण में जा। उस परमात्मा की कृपा से ही तू परम शान्ति को तथा सनातन परम धाम को प्राप्त होगा।

इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद् गुह्यतरं मया।
विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरु।।

भावार्थ- इस प्रकार यह गोपनीय से भी अतिगोपनीय ज्ञान मैंने तुझसे कह दिया। अब तू इस रहस्ययुक्त ज्ञान को पूर्णतया भलीभाँति विचारकर, जैसे चाहता है वैसे ही कर।

सर्वगुह्यतमं भूयः श्रृणु मे परमं वचः।
इष्टोऽसि मे दृढमिति ततो वक्ष्यामि ते हितम।।

भावार्थ- सम्पूर्ण गोपनियों से अतिगोपनीय मेरे परम रहस्ययुक्त वचन को तू फिर भी सुन। तू मेरा अतिशय प्रिय है, इससे यह परम हितकारक वचन मैं तुझसे कहूँगा।

मन्मना भव मद् भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे।।

भावार्थ- हे अर्जुन! तू मुझमें मनवाला हो, मेरा भक्त बन, मेरा पूजन करनेवाला हो और मुझको प्रणाम कर। ऐसा करने से तू मुझे ही प्राप्त होगा, यह मैं तुझसे सत्य प्रतिज्ञा करता हूँ क्योंकि तू मेरा अत्यन्त प्रिय है।

क्रमशः ...

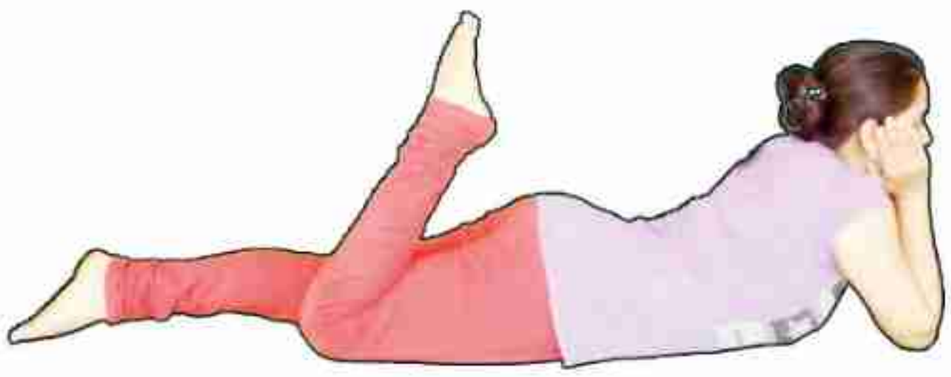
क्रमशः ...

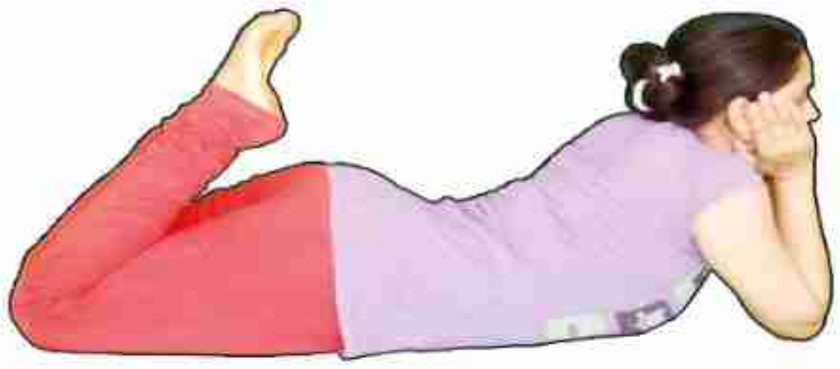
पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

1. मकरासन

विधि-1. पेट के बल लेट जाएं। फिर गर्दन उठाकर दोनों हाथों को दाढ़ी के नीचे रखें और कोहनियों को ज़मीन पर टिका दें। अब बारी-बारी से दायें पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को कमर में छुआएं और वापस ले जायें, फिर बायें पैर को घुटने से मोड़कर उसी तरह एड़ी को कमर से छुआएं। इसी क्रम को लगातार 10-15 बार करें।

विधि-2. विधि 1 के समान लेटकर दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर घुटने से मोड़कर एड़ी को नितंबों में छुआएं, फिर वापस पैरों को सीधा करें। इस क्रम को 10-15 बार करें।





लाभ- कमर दर्द के लिए लाभदायक है तथा सर्वाइकल दर्द में भी लाभदायक है।

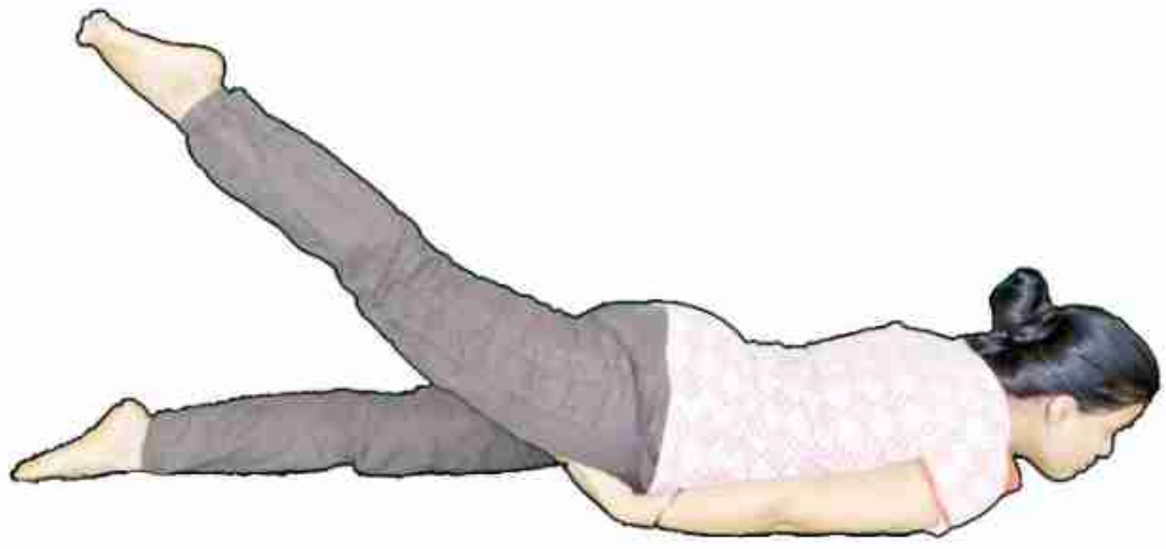
---

2. भुजङ्गासन

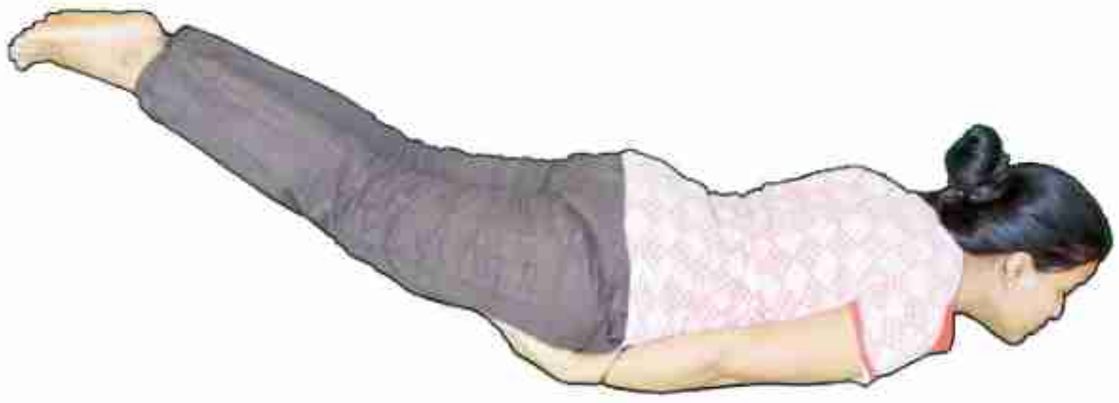
विधि- पेट के बल लेटकर दोनों हथेलियों को छाती के बगल में टिका दें। पैर आपस में सटे हुए हों और सीधे हों। फिर बाजुएं सीधी करके पूरक करते हुए सीने, सिर और गर्दन को अधिक से अधिक ऊपर उठायें तथा कुछ सेकण्ड रुककर यथास्थिति वापस आजायें। इस क्रम को 5 से 10 बार कर लें। भुजङ्गासन की स्थिति में गर्दन को भी दायें-बायें घुमाएं।

लाभ- यह आसन मेरुदण्ड के समस्त रोगों में लाभदायक है। इससे सर्वाइकल दर्द ठीक होता है, गर्दन, कंधों और भुजाओं में बलिष्ठता आती है और चेहरे पर ओज प्रकट होता है।

03. शलभासन

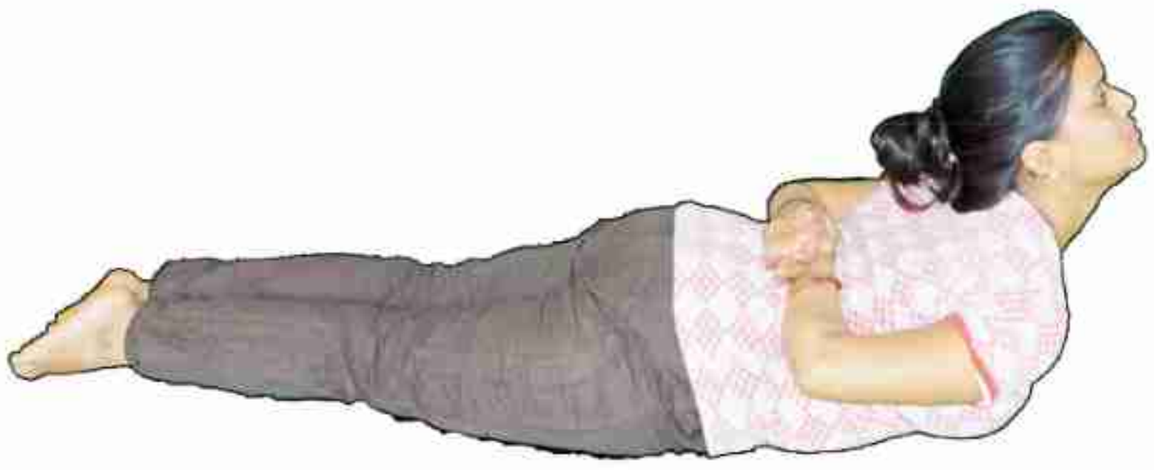


विधि-1. पेट के बल लेट जाएं और दोनों हाथों को बगल में सटाकर दोनों हथेलियों को दोनों जांघाओं के नीचे रख लें। अब दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठायें और नीचे लायें। इसी क्रम को 4 से 5 बार करें।



विधि-2. विधि 1 के समान ही लेटकर और दोनों पैरों को मिलाकर एक साथ ऊपर उठायें और कुछ देर रोककर यथास्थिति पर आजायें। इस क्रम को 2-3 बार करें।

विधि-3. पेट के बल लेटकर बायें हाथ को कोहनी से मोड़कर कमर के पीछे लगा लें। फिर दायें हाथ को कान की सीध में लगाकर गर्दन, कंधे व सिर को थोड़ा ऊपर उठायें। साथ ही बायां पैर भी ऊपर उठायें। कुछ देर रुककर यथास्थिति पर वापस आयें। फिर इसी क्रम को हाथ व पैरों को बदल कर करें।



विधि-4. पेट के बल लेटकर और दोनों हाथों को पीठ के पीछे लेजाएं तथा दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई पकड़ लें। अब सिर, गर्दन और कंधों को ऊपर उठायें तथा कुछ देर रुककर वापस आजायें।

लाभ- इससे सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम होता है तथा मेरुदण्ड, कमर, कंधों व गर्दन को पूर्ण लाभ प्राप्त होता है।

नशाविरोधी जनान्दोलन

भगवती मानव कल्याण संगठन के कार्यकर्ताओं ने पुलिस को सूचना देकर ज़ब्त करवाईं अवैध शराब की खेपें

नशामुक्ति अभियान के क्रम में दिनांक 01 फ़रवरी को रात्रि 10:00 बजे दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थाने की बांदकपुर चौकी अन्तर्गत बांदकपुर में तीन पेटी देशी मसाला शराब पकड़ी गई। दो आरोपी मोटरसाइकिल क्रमांक-एमपी 34, जेडई/7442 से शराब लेजा रहे थे।

दिनांक 02 फ़रवरी को सायंकाल 06:00 बजे कटनी ज़िले के रीठी थानान्तर्गत मुहास मंदिर के समीप स्थित एक मकान से 124 पाव देशी मसाला और 35 पाव देशी प्लेन शराब पकड़ी गई। आरोपी संतोष लोधी और कढ़ोरी लोधी शराब बेचने का कार्य कर रहे थे।

दिनांक 02 फ़रवरी को ही कटनी ज़िले के रीठी थानान्तर्गत रीठी बायपास पर 50 पाव देशी मसाला शराब पकड़ी गई। आरोपी शिवलाल आदिवासी और शंकर आदिवासी टीव्हीएस स्पोर्ट्स मोटरसाइकिल क्रमांक-एमपी 21, एमएस/1146 से शराब लेजा रहे थे।

दिनांक 02 फ़रवरी को सुबह 03:00 बजे दमोह ज़िले के पथरिया थानान्तर्गत ग्राम सेमरा लोधी में 08 पेटी शराब पकड़ी गई। दो आरोपी चारपहिया वाहन स्कार्पियों से शराब लेजा रहे थे, जिनमें से मौका पाकर एक आरोपी वाहन लेकर फरार होगया।

दिनांक 13 फ़रवरी को रात्रि 09:30 बजे दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थाने की बांदकपुर

दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थानान्तर्गत ग्राम बांदकपुर में पकड़ी गई शराब

कटनी ज़िले के रीठी थानान्तर्गत ग्राम मोहास मंदिर के पास पकड़ी गई शराब

कटनी ज़िले के रीठी थानान्तर्गत रीठी बायपास पर पकड़ी गई शराब

चौकी अन्तर्गत महर्षि स्कूल के पास सलैया रोड पर दो पेटी देशी मसाला शराब पकड़ी गई। दो आरोपी मोटरसाइकिल से शराब लेजा रहे थे। मौके पर पुलिस के पहुंचने से पहले आरोपी फरार होगए।

दिनांक 14 फ़रवरी को रात्रि लगभग 09:30 बजे, दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थाने की बांदकपुर चौकी अन्तर्गत जागेश्वर नाथ मंदिर के पास 11 पेटी शराब पकड़ी गई। आरोपी विनोद दुबे, निवासी-बांदकपुर और विजय लोधी, निवासी-हरदुआ चंगुल, चारपहिया वाहन क्रेटा, क्रमांक-एमपी 21, सीए/5510 से शराब लेकर बिक्री हेतु बांदकपुर पहुंचे थे।

दिनांक 16 फ़रवरी को सायंकाल लगभग 07:00 बजे दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थाने की बांदकपुर चौकी अन्तर्गत ग्राम सलैया में एरोरा खेर माता मंदिर के पास दो पेटी देशी मसाला शराब पकड़ी गई। दो आरोपी मोटरसाइकिल से शराब लेजा रहे थे।

19 फ़रवरी को रात्रि 07:30 बजे दमोह ज़िले के मगरोन थानान्तर्गत मगरोन बाज़ार में एक पेटी शराब पकड़ी गई। एक आरोपी बिना नम्बर की एचएफ डीलक्स मोटरसाइकिल से शराब लेजा रहा था।

दमोह ज़िले के पथरिया थानान्तर्गत सेमरा लोधी गांव में पकड़ी गई शराब

दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थानान्तर्गत महर्षि स्कूल के पास पकड़ी गई शराब

दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थानान्तर्गत बांदकपुर में जागेश्वर नाथ मंदिर के पास पकड़ी गई शराब

दमोह ज़िले के मगरोन थानान्तर्गत मगरोन गांव के बाज़ार में पकड़ी गई शराब

दमोह ज़िले के हिण्डोरिया थानान्तर्गत सलैया में एरोरा खेर माता मंदिर के पास पकड़ी गई शराब

क्रमशः ...

नशाविरोधी जनान्दोलन के अन्तर्गत पकड़ी गई अवैध शराब की सूची

1816	01.02.2026	ग्राम-बांकदपुर, चौकी-बांदकपुर थाना-हिण्डोरिया, ज़िला-दमोह (म.प्र.)	03 पेटी देशी मसाला अवैध शराब, मोटरसाइकिल क्रमांक-एमपी 34, जेडई/7442, दो आरोपी
1817	02.02.2026	मोहास मंदिर के पास, ग्राम-मोहास थाना-रीठी, ज़िला-कटनी (म.प्र.)	124 पाव देशी मसाला और35 पाव देशी प्लेन अवैध शराब, एक मकान में शराब का करोबार था, दो आरोपी
1818	02.02.2026	रीठी बायपास के पास, थाना-रीठी, ज़िला-कटनी (म.प्र.)	50 पाव देशी मसाला अवैध शराब, टीव्हीएस स्पोर्ट्स मोटरसाइकिल क्रमांक-एमपी 21, एमएस/1146, दो आरोपी
1819	02.02.2026	ग्राम-सेमरा लोधी थाना-पथरिया, ज़िला-कटनी (म.प्र.)	08 पेटी देशी मसाला अवैध शराब, एक आरोपी वाहन के साथ फ़रार, एक आरोपी
1820	13.02.2026	सलैया रोड, महर्षि स्कूल पास, थाना-हिण्डोरिया, ज़िला-दमोह (म.प्र.)	02 पेटी देशी मसाला अवैध शराब, आरोपी वाहन के साथ फ़रार
1821	14.02.2026	जागेश्वर नाथ मंदिर के पास, थाना-हिण्डोरिया, ज़िला-दमोह (म.प्र.)	11 पेटी देशी मसाला अवैध शराब,चारपहिया वाहन क्रेटा, क्रमांक- एमपी 21, सीए/5510, दो आरोपी
1822	16.02.2026	एरोरा खेर माता मंदिर के पास थाना-हिण्डोरिया, ज़िला-दमोह (म.प्र.)	02 पेटी देशी मसाला अवैध शराब, बिना नम्बर की मोटरसाइकिल, दो आरोपी
1823	19.02.2026	मगरोन बाजार, गांव-मगरोन थाना-मगरोन, ज़िला-दमोह (म.प्र.)	01 पेटी देशी मसाला अवैध शराब, बिना नम्बर की एचएफ डीलक्स मोटरसाइकिल, एक आरोपी

फार्म-IV (नियम 8 देखें)

सिद्धाश्रम पत्रिका

1. प्रकाशन स्थल : ब्यौहारी, जिला-शहडोल (म.प्र.)
2. प्रकाशन अवधि : मासिक
3. मुद्रक का नाम : पूजा शुक्ला
   क्या भारत के नागरिक हैं? : हाँ
   (यदि विदेशी हैं, तो उस देश का नाम) : लागू नहीं
   पता : पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम, पो.-मऊ, तह.-ब्यौहारी, जिला-शहडोल (म.प्र.)
4. प्रकाशक का नाम : पूजा शुक्ला
   क्या भारत के नागरिक हैं? : हाँ
   (यदि विदेशी हैं, तो उस देश का नाम) : लागू नहीं
   पता : पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम, पो.-मऊ, तह.-ब्यौहारी, जिला-शहडोल (म.प्र.)
5. सम्पादक का नाम : पूजा शुक्ला
   क्या भारत के नागरिक हैं? : हाँ
   (यदि विदेशी हैं, तो उस देश का नाम) : लागू नहीं
   पता : पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम, पो.-मऊ, तह.-ब्यौहारी, जिला-शहडोल (म.प्र.)
6. पत्रिका के मालिकों और उन मालिक शेयरधारकों का नाम, जिनकी कुल पूंजी में एक फीसदी से ज्यादा की हिस्सेदारी है। : त्रिशक्ति प्रोडक्ट्स प्राइवेट लिमिटेड, पो.-मऊ, तह.-ब्यौहारी, जिला- शहडोल (म.प्र.)
   शेयरधारकों के नाम पूजा शुक्ला, संध्या शुक्ला, ज्योति शुक्ला, अजय अवस्थी

मैं पूजा शुक्ला घोषणा करती हूँ कि उपर्युक्त विवरण मेरी जानकारी और विश्वास के अनुसार पूर्णतः सत्य है।

दिनांक-01.03.2026

पूजा शुक्ला
प्रकाशक

आयुर्वेद
लेखमाला क्र.- 219

बसंत ऋतु में त्वचा की जलन, दाने और खुजली

बसंत का मौसम सुंदर फूलों और हरी-भरी प्रकृति लेकर आता है, लेकिन होली के रंग खेलने के बाद कई लोगों की त्वचा पर समस्या शुरू हो जाती है। चेहरे, गर्दन, हाथों-पैरों पर लाल दाने निकल आते हैं, जलन होती है और रात भर खुजली से नींद नहीं आती। डॉक्टर कहते हैं कि यह 'पॉलन एलर्जी' है। आयुर्वेद में इसे 'पित्त और कफ का असंतुलन' माना जाता है। शिशिर (सर्दी) में जमा कफ और बसंत की गर्मी मिलकर त्वचा पर असर करती है। पराग के कण, धूल और फूलों का रस त्वचा को परेशान कर देते हैं। पूरा मौसम मुश्किल हो जाता है।

लेकिन घबराने की ज़रूरत नहीं है। प्रकृति ने हमें नीम और एलोवेरा जैसे दो आसान उपाय दिए हैं। ये स्टेरॉयड क्रीम के बिना त्वचा को ठंडक देते हैं, दाने सुखाते हैं और चमक लाते हैं। ये घरेलू चीजें हैं, जो बिना किसी नुकसान के काम करती हैं। आइए जानते हैं कैसे?

सबसे पहले समझें समस्या के कारण

बसंत में हवा में बहुत सारे पराग कण उड़ते हैं। ये त्वचा पर लगते हैं और एलर्जी पैदा करते हैं। शरीर में पित्त (गर्मी) बढ़ जाता है। कफ (चिपचिपाहट) मिलकर दाने, लालिमा और खुजली कराता है। अगर पहले से त्वचा संवेदनशील है, तो समस्या ज्यादा होती है। बच्चों और बुजुर्गों में यह आम है।

खून को साफ करने वाला दोस्त "नीम"

नीम को आयुर्वेद में 'सर्वरोग निवारिणी' कहते हैं। यह खून की गंदगी साफ करता है। पित्त और कफ को बाहर निकालता है। इससे एलर्जी की जड़ पर असर होता है।

1. नीम का काढ़ा (रोज सुबह खाली पेट)- 15-20 ताजी नीम की पत्तियाँ लें, या 1 चम्मच सूखा नीम चूर्ण। इसे 400 मिली. पानी में डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तो छान लें। थोड़ा शहद मिलाकर पिएँ। 5-7 दिन रोज़ पीने से खून साफ होता है। दाने सूखने लगते हैं, नई एलर्जी नहीं आती। स्वाद थोड़ा कड़वा है, लेकिन असर बहुत अच्छा। त्वचा साफ हो जाती है!

2. नीम का स्नान (रोज शाम को)- 1 मुट्ठी नीम की पत्तियाँ लें और 2 लीटर पानी में उबालें। इस पानी को नहाने के पानी में मिलाएँ। पूरे शरीर से नहाएँ। खुजली तुरंत कम होती है, दाने सूखते हैं। यह आसान है और घर में ही कर सकते हैं।

त्वचा को ठंडक देने वाला साथी "एलोवेरा"

एलोवेरा को 'घृतकुमारी' कहते हैं। इसका गूदा त्वचा को ठंडक देता है, सूजन कम करता है। यह जलन और दाने का सबसे अच्छा इलाज है।

1. एलोवेरा-हल्दी लेप (दिन में 3 बार)- 2 चम्मच ताजा एलोवेरा का गूदा लें। इसमें चुटकी भर शुद्ध हल्दी मिलाएँ। अच्छे से मिक्स करें। दाने और खुजली वाली जगह पर 20 मिनट लगाएँ, फिर ठंडे पानी से धो लें। 3-4 दिन में लालिमा और जलन गायब हो जाती है। हल्दी बैक्टीरिया मारती है तथा एलोवेरा ठंडक देता है।

2. एलोवेरा जूस (सुबह-शाम)- 20-30 मिली. ताजा एलोवेरा जूस लें और थोड़ा शहद मिलाकर पिएँ। यह अंदर से ठंडक पहुँचाता है। नई एलर्जी रोकता है। बाजार का जूस न लें, ताजा घर का बनाएँ।

सबसे आसान और तेज़ राहत देने वाला "ठंडे स्नान का जादू"

- बसंत में गरम पानी से नहाना बंद कर दें।
- रोज सुबह-शाम ठंडे या सामान्य पानी से नहाएँ।
- नहाने के पानी में नीम का उबला पानी या 2 चम्मच फिटकरी मिलाएँ।
- नहाने के बाद त्वचा को रगड़ें नहीं। हल्के से पोछें और एलोवेरा लेप लगाएँ।
- यह स्नान त्वचा को ठंडक देता है तथा जलन कम करता है।

समस्या से बचना इलाज से बेहतर है। ये छोटे कदम उठाएँ:

- बाहर से आने पर चेहरा तथा हाथ-पैर ठंडे पानी से धोएँ।
- घर में पर्दे हल्के रंग के रखें और उन्हें साफ रखें।
- तकिए का कवर रोज बदलें।
- बाहर निकलते समय मुँह पर हल्का कॉटन का दुपट्टा बाँधें।
- पालतू जानवरों को कमरे में न आने दें।

ये तरीके एलर्जन (जो समस्या पैदा करते हैं) को दूर रखते हैं।

क्या खाएँ और क्या न खाएँ?

क्या खाएँ व पिएँ?

- मूंग दाल, पुराना चावल, जौ की रोटी।
- लौकी, तोरी, परवल, करेला, मेथी।
- नारियल पानी, मुनक्का का पानी, अनार का जूस।

क्या न खाएँ?

- खट्टाः नींबू, दही, अचार, इमली।
- गर्म मसालेः लाल मिर्च, गरम मसाला।
- तला-भुना, मिठाई, चॉकलेट।
- समुद्री मछली, बैंगन, भिंडी। (ये चीजें पित्त बढ़ाती हैं, जिससे समस्या ज्यादा होती है)

बच्चों के लिए खास सलाह

बच्चे नीम का काढ़ा नहीं पीते? इसलिए ताजा एलोवेरा का गूदा लें। उसमें थोड़ा शहद और चुटकीभर हल्दी मिलाएँ। इसे आइसक्रीम की तरह खिलाएँ। बच्चे खुशी से खाएँगे और दाने गायब हो जाएँगे।

बृजपाल सिंह चौहान (गुरुसेवक)
ND (नेचुरोपैथी), वैद्यविशारद, आयुर्वेदरत्न
www.bschauhan09.blogspot.com

माह मार्च - अप्रैल 2026

महत्त्वपूर्ण व्रत एवं पर्व

दिनांक	दिन	व्रत/पर्व
02 मार्च	सोमवार	होलिका दहन, व्रत पूर्णिमा
03 मार्च	मंगलवार	होली उत्सव, स्नानदान पूर्णिमा, चन्द्रग्रहण
05 मार्च	गुरुवार	भाई दोज
08 मार्च	रविवार	रंगपंचमी
11 मार्च	बुधवार	कृष्ण पक्ष अष्टमी (शक्ति साधना दिवस)
18 मार्च	बुधवार	श्राद्ध अमावस्या
19 मार्च	गुरुवार	चैत्र नवरात्रारम्भ, स्ना. दा. अमावस्या
26 मार्च	गुरुवार	दुर्गाष्टमी, शुक्ल पक्ष अष्टमी (गोसेवा समर्पण दिवस)
27 मार्च	शुक्रवार	श्रीराम नवमी
01 अप्रैल	बुधवार	व्रत पूर्णिमा
02 अप्रैल	गुरुवार	स्नानदान पूर्णिमा
10 अप्रैल	शुक्रवार	कृष्ण पक्ष अष्टमी (शक्ति साधना दिवस)
15 अप्रैल	बुधवार	श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ प्रारम्भ दिवस
17 अप्रैल	शुक्रवार	स्ना. दा. श्रा. अमावस्या
20 अप्रैल	सोमवार	अक्षय तृतीया
24 अप्रैल	शुक्रवार	शुक्ल पक्ष अष्टमी (गोसेवा समर्पण दिवस)

ॐ शक्तिपुत्राय गुरुभ्यो नमः माँ ॐ जगदम्बिके दुर्गायै नमः

पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम ट्रस्ट के

आश्रम निर्माण, समाजसेवा एवं जनजागरण अभियान में सहभागिता हेतु अपनी मासिक आय की पांच प्रतिशत राशि का समर्पण निम्नवत् बैंक खाते में करें :

नाम – पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम ट्रस्ट

बैंक – भारतीय स्टेट बैंक, शाखा – ब्यौहारी (06075)

अकाउण्ट नम्बर – 35030046927, आई.एफ.एस. कोड – SBIN0006075

विशेष समर्पण राशि खाते में जमा करने के परचात् निम्नांकित मोबाइल नम्बरों में से किसी एक पर समर्पण राशि का पूरा विवरण (समर्पणकर्ता का नाम, समर्पणकर्ता के पिता या माता का नाम, सम्पूर्ण पता, पैन नम्बर या आधार नम्बर, जमा की गई राशि व तिथि) अवश्य सूचित करें। **मोबाइल नम्बर – 9171337768, 9981005001, 7693853203**

नोट – यह सुविधा मात्र समस्त भारतवासियों के लिए ही है। विदेश से जमा की गई राशि स्वीकार नहीं की जाएगी।

भावगीत

जग को स्वर्ग बनाना है

जीवन तो है मिला किन्तु,
मृत्यु अवश्यम्भावी है।
आए हैं किसलिए जगत् में,
यह भी सोच प्रभावी है।।
मानव जीवन सकल विश्व में,
सर्वोपरि सर्वोच्च है।
पशुवत जीवन जीने से ऊपर,
उठना ही तो हमारा लक्ष्य है।।
खाना-पीना और विचरना,
यह तो पशु भी करते हैं।
औरों को भी गले लगाकर,
चलना मानव करते हैं।।
केवल अपने लिए जिएं,
यह जीवन पशुता का होगा।
जियो और जीने दो का,
सन्देश अमरता का होगा।।
अमरपुत्र हैं जीवन जीने की,
यह कला सिखाएं हम।
त्याग और तप के बल पर,
जग का तमस मिटाएं हम।।
करें विश्व को आलोकित हम,
अपने दिव्य प्रकाश से।
उद्वेलित कर करें धरा को,
दया-धर्म के प्रकाश से।।
सत्य-अहिंसा के बल पर,
जग में समरसता लाना है।
सिद्धाश्रम के पथ पर चलकर
जग को स्वर्ग बनाना है।।

रामबहादुर पाण्डेय
बदायूं, उत्तरप्रदेश