

# राष्ट्रीय साप्ताहिक समाचारपत्र संकल्प शक्ति

संकल्प शक्ति के बल पर आओ हम सब मिलकर भय-भूख-भ्रष्टाचार से मुक्त भारत का निर्माण करें।

पृष्ठ-8, मूल्य ₹5

डाक पंजीकरण संख्या- MP/SDLN/0025/2026-2028



www.sankalpshakti.in

गुरुवार 19 मार्च से 25 मार्च 2026

वर्ष- 17, अंक : 08

## सिद्धाश्रम चेतना आत्रेय जी के पावन जन्मदिवस पर झूम उठे सिद्धाश्रमवासी



संकल्प शक्ति। दिनांक 13 मार्च 2026 की प्रभात बेला, पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम की छटा अन्य दिनों की अपेक्षा कुछ अधिक ही मनोरम प्रतीत हो रही थी। सदगुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज ने सिद्धाश्रम चेतना आत्रेय जी को उनके पावन जन्मदिवस पर शुभाशीर्वाद प्रदान किया।

प्रातः 08:30 बजे आत्रेय जी ने अन्नपूर्णा भंडारा परिसर में पहुंचकर वहाँ बैठे 'माँ' के भक्तों को अपने नन्हें हाथों से भोजन परोसा। सभी ने सुस्वादु भोजन (पूड़ी, परवल की सब्जी, बूंदी का रायता, चावल और रसगुल्ला) ग्रहण करके आनन्द का अनुभव किया। तत्पश्चात् 09:30 बजे परम पूज्य गुरुदेव जी के सान्निध्य में पूज्य दंडी संन्यासी स्वामी श्री रामप्रसाद आश्रम जी महाराज की समाधिस्थल एवं दानवीर बाबा की गुफास्थल को नमन करके, त्रिशक्ति गोशाला पहुंचे और गायों को रोटियाँ खिलाई।

सायंकालीन बेला में आरतीक्रम व प्रणामक्रम के बाद सभी भक्तों ने हलुआ प्रसाद प्राप्त किया। तत्पश्चात् सिद्धाश्रमवासियों ने गुरुआवास परिसर में बैजो व बैण्ड बाजे की धुन में थिरकते हुए अपनी प्रसन्नता का इजहार किया।

इतना ही नहीं, सिद्धाश्रमवासियों और सिद्धाश्रम पहुंचे भक्तों ने सायंकालीन भोजनप्रसाद के रूप में तृप्तिपूर्वक पूड़ी, चावल, दाल, छोले की सब्जी, खीर तथा फुल्की और चाट आदि को ग्रहण किया।

## मध्यप्रदेश सरकार के गोपालन एवं डेयरी विभाग मंत्री लखन पटेल जी सपरिवार सिद्धाश्रम पहुंचकर परम पूज्य गुरुवरश्री से आशीर्वाद प्राप्त कर हुए धन्य



**संकल्प शक्ति। दिनांक 12 मार्च, गुरुवार को गोपालन एवं डेयरी विभाग मंत्री, म.प्र. शासन सपरिवार पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम पहुंचे। श्री पटेल जी ने सर्वप्रथम सिद्धाश्रम स्थित त्रिशक्ति गौशाला पहुंचकर वहाँ की व्यवस्था का अवलोकन किया। तत्पश्चात् मूलध्वज साधना मंदिर दर्शन के बाद श्री दुर्गाचालीसा अखंड पाठ मंदिर में चल रहे सायंकालीन आरतीक्रम में सम्मिलित हुए। तदोपरान्त, ऋषिवर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के श्रीगुरुचरणों पर नतमस्तक होकर आशीर्वाद प्राप्त किया। आशीर्वाद मिलने के पश्चात् श्री पटेल जी ने परम पूज्य गुरुवरश्री से आध्यात्मिक, सामाजिक व वर्तमान राजनीतिक परिप्रेक्ष्य में चर्चा की।**

### सांप्रदायिक सौहार्द के अमर पुरोधे गणेश शंकर विद्यार्थी

हमारे देश के स्वाधीनता संग्राम के इतिहास में 25 मार्च का दिन एक ऐसे बलिदान का साक्षी है, जिसने कलम और कर्म दोनों से देश को नई दिशा दी। तेजस्वी पत्रकार, निडर स्वतंत्रता सेनानी और मानवता के रक्षक गणेश शंकर विद्यार्थी ने सन् 1931 में 25 मार्च को कानपुर के सांप्रदायिक दंगों में लोगों की जान बचाते हुए अपने प्राणों की आहुति दे दी। उनका बलिदान आज भी हमें याद दिलाता है कि मानवता का धर्म सबसे ऊपर है।



गणेश शंकर विद्यार्थी ने कानपुर से समचारपत्र 'प्रताप' का संपादन किया, जो उस दौर में क्रांतिकारियों और ग़रीबों की आवाज़ बन गया था। उन्होंने अपनी लेखनी से न केवल ब्रिटिश हुकूमत को हिला दिया था, बल्कि समाज में व्याप्त कुरीतियों और छुआछूत पर भी कड़ा प्रहार किया। भगत सिंह जैसे क्रांतिकारियों को 'प्रताप' के दफ्तर में ही शरण और पहचान मिली थी।

#### बलिदान ऐतिहासिक क्षण

25 मार्च 1931 में जब देश भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव की फांसी के शोक में डूबा था, तब कानपुर में भीषण सांप्रदायिक दंगे भड़क उठे। पूरा शहर आग की लपटों में झुलस रहा था और

नफरत चरम पर थी। ऐसे में विद्यार्थी जी निहत्थे दंगाइयों के बीच कूद पड़े और उन्होंने अकेले ही सैकड़ों हिंदुओं और मुसलमानों की जान बचाई।

हज़ारों लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुँचाने के बाद, उन्मादी भीड़ ने उन पर हमला कर दिया। 25 मार्च 1931 को मानवता का यह सच्चा सिपाही दंगों की भेंट चढ़ गया। उनकी शहादत पर महात्मा गांधी ने कहा था— 'काश! मुझे भी ऐसी ही मौत नसीब होती।'

#### पत्रकारिता क्या है ?

गणेश शंकर विद्यार्थी का जीवन संदेश आज के समय में और अनुकरणीय है। उन्होंने सिखाया कि पत्रकारिता का धर्म सत्ता की चाटुकारिता नहीं, बल्कि जनहित और सत्य के पक्ष में खड़ा होना है। उनका बलिदान हमें सतर्क करता है कि सांप्रदायिकता और नफरत केवल विनाश लाती है, जबकि प्रेम और भाईचारा ही राष्ट्र की असली शक्ति है।

## अपनी ज़िम्मेदारी को समझने का दिन है विश्व जलदिवस



दिनांक 22 मार्च को 'विश्व जल दिवस' मनाया जाता है और यह दिन केवल पानी बचाने की रस्म अदायगी का नहीं, बल्कि धरती पर जीवन के सबसे आधारभूत तत्व के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी को समझने का अवसर है। विश्व जलदिवस का उद्देश्य यह बताना है कि जल संकट का सबसे गहरा प्रभाव महिलाओं और बालिकाओं पर पड़ता है तथापि जल प्रबंधन में उनकी भागीदारी ही स्थायी समाधान की कुंजी है।

आंकड़े बताते हैं कि दुनिया भर में लगभग 210 करोड़ लोग आज भी शुद्ध व सुरक्षित पेयजल से वंचित हैं। भारत जैसे विकासशील देशों में पानी भरने की मुख्य ज़िम्मेदारी महिलाओं की होती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में ग्रामीण महिलाएं पानी लाने के लिए रोजाना

औसतन कई घंटे पैदल चलती हैं।

#### भारत की स्थिति और सरकारी प्रयास

भारत की आबादी दुनिया की आबादी का 18 प्रतिशत है, लेकिन हमारे पास दुनिया के शुद्ध व सुरक्षित पानी के संसाधनों का केवल 04 प्रतिशत हिस्सा ही है। हालांकि, पिछले कुछ वर्षों में भारत ने जल संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण सुधार किए हैं, जो निम्नवत् हैं-

#### जल जीवन मिशन

मार्च 2025 तक भारत के 70 प्रतिशत से अधिक ग्रामीण घरों में नल से जल पहुंचाया जा चुका है, जो 2019 में मात्र 16.7 प्रतिशत था।

#### भूजल में सुधार

वर्ष 2024 की रिपोर्ट के अनुसार,

भारत में सुरक्षित भूजल इकाइयों की संख्या बढ़कर 73.4 प्रतिशत हो गई है, जो 2017 में 62.6 प्रतिशत थी।

#### बदलते समय की मांग

इस वर्ष की थीम हमें याद दिलाती है कि जल संचयन के फैसलों में महिलाओं को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी। जब जल समितियां और पंचायतें महिलाओं को निर्णय लेने की शक्ति देती हैं, तो जल का वितरण अधिक न्यायपूर्ण और टिकाऊ होता है।

#### आइए संकल्प लें

इस विश्व जलदिवस पर आइए हम सभी संकल्प लें कि हम न केवल पानी बचाएंगे, बल्कि जल प्रबंधन के हर स्तर पर 'समानता' को भी बढ़ावा देंगे। क्योंकि जब पानी सुरक्षित होगा, तभी समाज सशक्त होगा।

# हमें आत्मशक्ति से परिपूर्ण करते हैं हमारे पावन पवित्र लक्ष्य: आशीष शुक्ला

संकल्प शक्ति। सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के आशीर्वाद से दिनांक 13-14 मार्च 2026 को जनकल्याण के लक्ष्य को लेकर ग्राम-परस्वाहा, तहसील-जबेरा, जिला-दमोह में 24 घंटे का श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ सम्पन्न हुआ।

समापन बेला पर भगवती मानव कल्याण संगठन के केन्द्रीय मुख्य सचिव सिद्धाश्रमरत्न आशीष शुक्ला (राजू भइया) जी ने अपनी मधुर शैली में उपस्थित जनसमुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि “आप सभी लोगों को परम पूज्य सद्गुरुदेव जी महाराज ने अपना पूर्ण आशीर्वाद प्रदान किया है। मैं

संस्कारों की इस यात्रा में भगवती मानव कल्याण संगठन के हजारों कार्यकर्ता दिव्य अनुष्ठानों व रैलियों के माध्यम से जन-जन में नवचेतना का संचार कर रहे हैं। क्योंकि, उन्हें पता है कि धन-धान्य, सभी कुछ यहीं धरा रह जाएगा और गुरुवरश्री ने जो यह मार्ग दिया है, उससे प्राप्त ऊर्जा और संस्कार जन्म-जन्मांतर तक काम आएंगे।

हमारा यह संकल्प है कि हम पूरे भारत देश को नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान्, चेतनावान् व विश्वगुरु बनाकर ही दम लेंगे। भाईयों और बहनों, हमारा यह पावन पवित्र लक्ष्य ही हमें लक्ष्यप्राप्ति की दिशा में आगे बढ़ा रहा है। ये लक्ष्य हमें कमजोर नहीं करते,

पथरिया। दिनांक 14-15 मार्च को श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर प्रांगण, ग्राम-बिलानी, तहसील-पथरिया, जिला-दमोह में आयोजित श्री दुर्गाचालीसा अखंड पाठ के समापन अवसर और भगवती मानव कल्याण संगठन के स्थापना दिवस पर सिद्धाश्रमरत्न आशीष शुक्ला जी ने उपस्थित भक्तों को सम्बोधित करते हुए कहा कि “संगठन अपने पावन पवित्र लक्ष्यों को लेकर 32वें वर्ष में प्रवेश कर चुका है और जब तक हम समाज के प्रत्येक घर-परिवार को ‘माँ’ की ज्योति से प्रकाशित नहीं कर देते, हर घर को नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान् और चेतनावान् नहीं बना देते, तब तक हमें चैन से नहीं बैठना है।



भाईयों-बहनों, हम बड़े संयोग से साधना-आराधना के पथ पर बढ़ते हैं। परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज ने हमें स्वआकलन करना सिखाया कि हम साधनापथ पर बढ़ रहे हैं या नहीं, हमारा जीवन कहीं निष्कृत्य तो नहीं व्यतीत हो रहा है? और गुरुदेव जी ने सबसे अच्छी बात बताई कि व्यक्ति तीन तरह का जीवन जीता है-सतोगुणी, रजोगुणी और तमोगुणी जीवन। सतोगुणी जीवन जीने वाला व्यक्ति सत्यधर्म के पथ पर चलता है, परोपकार व पुरुषार्थ के पथ पर चलता है, गरीबों, बेसहारों का सहारा बनता है और कभी किसी को सताता नहीं है, जबकि भौतिकतावाद से ग्रसित व्यक्ति रजोगुणी

जीवन जीता है, धन-सम्पत्ति एकत्रित करने और मान-सम्मान के लिए जीता है। यद्यपि गृहस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है, लेकिन हम कितने प्रतिशत इस भौतिकता में लिप्त हैं? यह आपके ऊपर है और जो अनीति-अन्याय-अधर्म के पथ पर, दुराचार के पथ पर चलते हैं, वे तमोगुणी व्यक्ति हैं। तमोगुण के कारण ही समाज का पतन हो रहा है।

भगवती मानव कल्याण संगठन लोगों को सत्यधर्म के पथ पर बढ़ा रहा है और लोगों को यह बताया जा रहा है कि जनकल्याण के माध्यम से ही आत्मकल्याण संभव है।

उद्बोधनक्रम के पश्चात् सभी भक्तों ने शक्तिजल और प्रसाद प्राप्त किया।

परस्वाहा ग्राम पंचायत और यहाँ पर उपस्थित सभी लोगों से चाहता हूँ कि दिव्यधाम पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम अवश्य जाएं और वहाँ पर ममतामई माता भगवती आदिशक्ति जगत् जननी जगदम्बा और गुरुवरश्री के दिव्यस्वरूप के दर्शन अवश्य करें। दर्शन करते ही आपको अलौकिक शान्ति की अनुभूति होगी। आप उस सिद्धाश्रम धाम में इसलिए भी जाएं, क्योंकि वहाँ शेष 100 महाशक्तियज्ञ सम्पन्न होने हैं, जिन यज्ञों की ऊर्जा से पूरे समाज को लाभान्वित होना है। निकट भविष्य में आप और आपके परिजन उन यज्ञों के साक्षी बनेंगे।

यह सिद्धाश्रम धाम की महिमा का ही प्रभाव है कि वहाँ पहुंचने वाले करोड़ों लोग पूर्णरूपेण नशे-मांसाहार से मुक्त होकर चरित्रवान् जीवन अपनाकर अध्यात्मपथ को अंगीकार कर चुके हैं।

बल्कि मजबूत बनाते हैं, आत्मशक्ति से परिपूर्ण करते हैं।

हर वर्ष शारदीय नवरात्र पर्व पर सिद्धाश्रम धाम में जो शक्ति चेतना जनजागरण शिविर होता है, इस वर्ष 19-20-21 अक्टूबर को त्रिशक्ति साधना शिविर के रूप में होना है, इस चेतनात्मक शिविर में आप सभी लोग सपरिवार अवश्य पहुंचें। ‘माँ’-गुरुवर की कृपा और आशीर्वाद से अलौकिक ऊर्जा की प्राप्ति होगी, जिसके प्रभाव से आपके जीवन में सुख-शांति और संतोषरूपी धन की कमी नहीं रहेगी।





## चिंतन

परमसत्ता हरपल हमारे नज़दीक हैं, परमसत्ता हरपल हमारा मार्गदर्शन कर रही हैं। लेकिन जब हम परमसत्ता की आवाज़ को नहीं सुन पाते, वहीं ग़लतियाँ होती हैं। यह प्रत्येक मनुष्य जानता है कि यदि हमसे ग़लतियाँ हो रही हैं, तो हमें उन्हें सुधारना है। एक सोच को पैदा करो कि हम किस तरह से मन को एकाग्र करें तथा उन विचारों को सुन सकें, उन विचारों को समझ सकें? आपकी अंतःकरण की आवाज़ ही गुरु की आवाज़ होती है, आपकी अंतःकरण की आवाज़ ही 'माँ' की आवाज़ होती है। केवल अपने अंतःकरण की सत्य की ध्वनियों को सुनने का प्रयास करें। अभ्यास करने से सबकुछ सम्भव है।

## ऋषिवाणी

धर्मसम्राट् युग चेतना पुरुष सद्गुरुदेव परमहंस योगीराज श्री शक्तिपुत्र जी महाराज

योग-ध्यान-साधना

शक्ति चेतना जनजागरण शिविर, सिद्धाश्रम (म.प्र.)

दिनांक- 20-10-2015

क्रमशः...

आप कृषिकार्य करते हैं, खेत में पानी लगाते हैं, तो हज़ारों जीवों की हत्या होजाती है तथा कल को ऐसा सोच लो कि गुरु जी ने कहा था कि अहिंसा का पालन करना है और हमारे खेत में चींटियों और चूहों के बिल हैं, हम पानी लगा देंगे, तो सब डूबकर मर जायेंगे। यदि आप पानी ही नहीं लगायेंगे, तो आपका आगे का पथ खंडित होने लगेगा, अतः इसे हिंसा नहीं कहा गया है। चूंकि आपके कर्मों से उपार्जित जो भी पूंजी होती है या तप होता है, उसका दशांश उन जीवों को समर्पित रहता है, आप चाहो या न चाहो।

प्रकृति का विधान ही ऐसा है कि आपके दैनिक कार्य के

अन्तर्गत चाहते न चाहते हुए आपके द्वारा जिन जीवों की मृत्यु होजाती है, उनको आपके कर्म के द्वारा, तप के द्वारा, साधना के द्वारा जो भी फल मिलना होता है, उसका दशांश उन जीवों को प्राप्त होजाता है तथा यह सब आप अपने विचारों में रखेंगे, तो आपको अधिक शान्ति प्राप्त होगी, मगर जानबूझकर आप किसी की हत्या करें, किसी को ठोकर मार दें, किसी को गाली-गलौज करें, किसी को कष्ट पहुंचायें, किसी का अहित करने लग जायें, तो उसे हिंसा माना जायेगा। इसके लिए प्रयास करें कि संतुलन का जीवन जियें।

जब तक कोई आपका अहित न कर रहा हो, तब तक आप किसी से टकराने का भाव अपने

अन्दर पैदा न करें, मगर आज तो कुछ ऐसे लोग होते हैं, जो सहजभाव से टकराते रहते हैं। चार लोग दण्डध्वज लिए जा रहे होंगे और रास्ते में सांप जा रहा होगा, तो देखते ही चारों लोग उसे पीट-पीटकर मार डालेंगे! अरे, वह आपका क्या बिगाड़ रहा था, वह अपने रास्ते ही तो जा रहा था? अब उसको जंगल में भी न रहने दोगे, तो वह कहाँ रहेगा? दूसरी बात यह कि यदि आपके घर में अचानक डाकू या चोर-लुटेरे घुस आयें, तो निश्चित ही उनके साथ सख्ती बरतना आपका कर्तव्य है, मगर सख्ती इतनी कि यदि आप उनको पकड़ सकते हैं, तो पकड़ें और क़ानून के हवाले करें, लेकिन यदि लगता है कि वह शस्त्रों से लैस

है और मैं एक क्षण को चूकता हूँ, तो वह मेरी या मेरे परिजनों की हत्या कर सकता है, तो उस समय उसकी हत्या कर देना हिंसा नहीं कहलाती, वह अहिंसा कहलायेगी। कोई बहन-बेटी की इज्जत लूट रहा हो, किसी बच्चे की हत्या करने का प्रयास कर रहा हो और यदि आप ऐसा करने वाले की हत्या कर देते हैं, तो वह हिंसा नहीं, बल्कि अहिंसा ही कहलायेगी। कुछ बातों पर विचार करने की ज़रूरत है। आप किसी को सामान्य तौर पर मार देते हो, तो वह निश्चित रूप से हिंसा के अन्तर्गत आ जाता है।

शेष अगले अंक में...

संकलन  
पूजा शुक्ला

# आज जिसे देखो, वही परेशान है, आखिर क्यों?: बहन संध्या शुक्ला

**भगवती मानव कल्याण संगठन के सम्पर्क में आने पर निराश व परेशान व्यक्ति का जीवन रूपान्तरित होजाता है: सौरभ द्विवेदी**

कुशीनगर, उ.प्र.। जनकल्याण को दृष्टिगत रखते हुए चल रहे दिव्य अनुष्ठानों के क्रम में दिनांक 14-15 मार्च को खागी बाबा कुटी परिसर, बाघनाथ वार्ड क्र.-1, हाटा, कुशीनगर, उत्तरप्रदेश में भगवती मानव कल्याण संगठन एवं पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में 24 घंटे का श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ सम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर भारतीय शक्ति चेतना पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष शक्तिस्वरूपा बहन सिद्धाश्रमरत्न संध्या शुक्ला जी ने अभिव्यक्ति दी कि “गुरुवर ने कहा है कि तुमने जो प्राप्त किया है, वह साधना के बल पर प्राप्त किया है। ठीक है तुम वेद नहीं पढ़ सकते, तुम्हें शास्त्रों का ज्ञान नहीं है, तुम्हें पूजा-पाठ की विधियों का ज्ञान नहीं है, तुम्हें कर्मकाण्ड नहीं मालूम, कोई बात नहीं, परेशान मत हो। मैं तुम्हें वेद-शास्त्रों का सार निकाल करके एक साधना प्रदान करता हूँ और गुरुवर ने हमें वह साधनाक्रम प्रदान किया, जिसे अपनाने से जीवन की दशा और दिशा बदल जाती है। आप नित्यप्रति सुबह-शाम ‘माँ’ का श्री दुर्गाचालीसा पाठ अपने घर पर करें, फिर पाएंगे कि आपके घर पर सुख-शांति के रूप में ‘माँ’ की कृपा बरस रही है।

आज कहीं-न-कहीं जिसे देखो, वही परेशान है। कोई बीमारियों से परेशान है, कोई किसी बाधा से ग्रसित है, कोई भौतिक समस्याओं से परेशान है, तो कोई सामाजिक समस्याओं से परेशान है। हर व्यक्ति के जीवन में कोई-न-कोई समस्या बनी हुई है। आखिर, हमारे जीवन में ये समस्याएं आ क्यों रही हैं? क्या इसके मूल में जाने का कभी आपने प्रयास किया? परम पूज्य गुरुवर ने कहा है कि इसके मूल में है आपके कर्म। आप जिस प्रकार के कर्म करते हैं, वह आपका प्रारब्ध बन जाता है और प्रारब्ध को भोगना ही पड़ता है, आप उससे बच नहीं सकते। अतः अपने कर्मों में सुधार करो। धर्मपथ पर बढ़ जाओ, मानवता की सेवा में अपने जीवन को लगा दो, राष्ट्र की रक्षा के लिए अपने जीवन को लगा दो, तो तुम्हारे कर्म सुधर जाएंगे। कर्म सुधर जाएंगे, तो प्रारब्ध सुधर जाएगा और प्रारब्ध सुधर गया, तो तुम्हारे जीवन की सारी समस्याएं दूर होती चली जाएंगी।

सद्गुरुदेव जी महाराज की विचारधारा पर चलने से करोड़ों-करोड़ लोगों के जीवन में परिवर्तन आया है, तो आइए भाईयों और बहनों, सत्यधर्म की इस यात्रा में कंधे से कंधा मिलाकर चलें। मैं महिलाओं से भी कहना चाहती हूँ कि कर्मक्षेत्र में आगे बढ़िए। जो महिलाएं



दिव्य अनुष्ठान में उपस्थित सिद्धाश्रम चेतना अद्वैत जी एवं अधीश जी



परिवार को, गृहस्थी को संभालती हैं, वह कोई साधारण कार्य नहीं है, पुरुषार्थ का कार्य है। एक घर चलाना, परिवार चलाना, समाज को चलाना, देश के लिए एक बहुत बड़ा योगदान है।”

भगवती मानव कल्याण संगठन के केन्द्रीय महासचिव सिद्धाश्रमरत्न सौरभ द्विवेदी (अनूप) जी ने अपने सारगर्भित उद्बोधन में बताया कि “किसी ने कहा है, घर में उपयोग के लिए औजार होना चाहिए, लेकिन उससे भी जरूरी है कि उसमें धार होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं कि 100 साल से घटते-घटते अब हमारा जीवन 60-70 साल में सिमटकर रह गया है। तो इस 60-70 साल का जो हमारा जीवन है उसमें धार है कि नहीं, उसमें चैतन्यता है कि नहीं, हमारे जीवन में आकर्षण है कि नहीं और यदि नहीं है, तो भगवती मानव कल्याण

संगठन आपका आवाहन करता है। यह एक ऐसी मशीन है, जिसके सम्पर्क में आने पर हताश, निराश, परेशान, उदास, समस्याओं से ग्रसित व्यक्ति का जीवन रूपान्तरित होजाता है। ऐसी सशक्त विचारधारा है भगवती मानव कल्याण संगठन की, जिसे अपने मन में बिठा लिया और उस पर चल पड़े, तो क्षणभर में ही आपके जीवन में परिवर्तन आ जाता है और यह केवल कहने भर की बात नहीं, पूरे देश में 30 लाख से अधिक लोग हैं, जिनके जीवन में 30 वर्षों में आशातीत परिवर्तन हुआ है।

उद्बोधनक्रम के पश्चात् कार्यक्रम में उपस्थित जनसमुदाय ने क्रमबद्ध रूप से ‘माँ’-गुरुवर की दिव्यछवि के समक्ष नतमस्तक होकर नशे-मांसाहार से मुक्त चरित्रवान् जीवन जीने का संकल्प लिया।



# ऋतु संधि (Weather Transition): वसंत से गर्मियों की ओर बढ़ते हुए क्यों जरूरी है 'लिवर' (Liver) की सफाई?

जैसे हम अपनी गाड़ी को लंबी यात्रा के बाद सर्विस स्टेशन ले जाते हैं, वैसे ही सर्दियों के भारी खान-पान (घी, मेवे, मिठाइयां) के बाद हमारे शरीर के 'इंजन' यानी लिवर को भी सर्विसिंग की आवश्यकता होती है। मार्च-अप्रैल के इस 'ऋतु संधि' काल में दिन गर्म और रातें ठंडी होती हैं। यह मौसम का वह बदलाव है जब शरीर में 'कफ' शांत हो रहा होता है और 'पित्त' (गर्मी) भड़कने की तैयारी कर रहा होता है।

## लिवर: शरीर की 'केमिकल फैक्ट्री'

लिवर हमारे शरीर का वह इकलौता अंग है जो 500 से ज्यादा काम करता है। सर्दियों का सारा भारी और चिकनाई वाला भोजन पचाने के बाद, लिवर की कोशिकाओं (Cells) में बहुत सा 'टॉक्सिन' (कचरा और फैट) जमा हो जाता है (जिसे फैटी लिवर भी कहते हैं)।

• यदि ग्रीष्म ऋतु (गर्मियों) के आने से पहले लिवर से इस कचरे को बाहर न निकाला जाए, तो गर्मियों में पित्त (एसिडिटी) आउट ऑफ कंट्रोल हो जाता है। लिवर की कमजोरी के कारण ही गर्मियों में भूख कम लगती है और उल्टी-दस्त (Food Poisoning) की समस्या सबसे ज्यादा होती है।

## डिटॉक्स का प्राकृतिक विज्ञान

डिटॉक्स का मतलब भूखे रहना नहीं है, बल्कि लिवर को ऐसे रसायन (Phytochemicals) देना है जो उसकी बंद नलियों (Bile ducts) को खोल दें।

## दादी माँ का अचूक प्राकृतिक नुस्खा

लिवर की धुलाई के लिए 'पुनर्नवा' (Punarnava): आयुर्वेद में 'पुनर्नवा' का अर्थ है 'शरीर को नया करने वाला'।



वसंत के अंत में सप्ताह में दो दिन आधा चम्मच पुनर्नवा के चूर्ण को हल्के गुनगुने पानी के साथ सुबह खाली पेट लें। यह जड़ी-बूटी लिवर की सूजी हुई कोशिकाओं (Inflammation) को शांत करती है और लिवर में जमे हुए सबसे ज़िद्दी कचरे को पेशाब के रास्ते बाहर निकालकर लिवर

को बिल्कुल नया (Reset) कर देती है।

## स्वास्थ्य भ्रांति और सच (Myth vs. Fact)

• भ्रांति (Myth): लिवर को 'डिटॉक्स' करने के लिए बाजार में मिलने वाले महंगे 'डिटॉक्स जूस' और 7 दिन के सप्लीमेंट

कोर्स की आवश्यकता होती है।

• सच (Fact): बाजार के पैकेटबंद डिटॉक्स जूस में प्रिजर्वेटिव्स (Chemicals) होते हैं, जिन्हें पचाने के लिए लिवर को और ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है! प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, लिवर एक 'सेल्फ-क्लीनिंग' (खुद को साफ करने वाला) अंग है। यदि आप केवल 3 दिन के लिए भारी खाना (रोटी, मैदा, चीनी) छोड़कर केवल 'फलाहार' और 'सूप' पर आ जाएं, तो लिवर खुद-ब-खुद अपनी सारी गंदगी को बाहर फेंक देता है।

इसलिए,

आने वाली भीषण गर्मी का सामना करने के लिए अपने शरीर की इस 'केमिकल फैक्ट्री' को तैयार करें। अपने आहार को हल्का और सात्विक बनाएं। एक स्वस्थ लिवर ही शरीर में शुद्ध रक्त का निर्माण करता है, जो आपकी 'जीवनी शक्ति' को असीम ऊर्जा प्रदान करेगा।

## 'चैत्र नवरात्र' का उपवास: 9 दिन की यह तपस्या कैसे करती है पूरे शरीर का कायाकल्प?



हम अक्सर त्योहारों को केवल धर्म और आस्था से जोड़कर देखते हैं, लेकिन भारतीय पंचांग के हर त्योहार के पीछे एक बहुत बड़ा 'मेडिकल साइंस' (चिकित्सा विज्ञान) छिपा है। वसंत और गर्मियों के बिल्कुल बीच-बीच (मार्च-अप्रैल) आने वाली 'चैत्र नवरात्र' इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। यह वह समय है जब मौसम तेजी से बदलता है और इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) सबसे निचले स्तर पर होती है।

हमारे ऋषियों ने इस 'ऋतु संधि' में बीमारियों से बचाने और लिवर की 100% सफाई (Overhauling) के लिए ही 9 दिन के 'उपवास' (Fasting) का कड़ा नियम बनाया था।

## 9 दिन का उपवास और 'ऑटोफैगी' (Autophagy)

जब हम 9 दिनों तक अन्न (गेहूं, चावल, भारी अनाज) और गरिष्ठ भोजन छोड़ देते हैं, तो हमारे पाचन तंत्र और

लिवर को भारी काम से 'लंबी छुट्टी' मिल जाती है।

• इस खाली समय में शरीर की 'प्राण ऊर्जा' भोजन पचाने के बजाय शरीर की 'मरम्मत' (Healing) में लग जाती है।

• आधुनिक विज्ञान इसे 'ऑटोफैगी' कहता है— यानी शरीर की स्वस्थ कोशिकाएं, बीमार और कैन्सर पैदा करने वाली कोशिकाओं (Toxins) को खुद ही खाकर नष्ट कर देती हैं। 9 दिन के इस फलाहार से लिवर का फैट पिघल जाता है और वह गर्मियों के लिए पूरी तरह तैयार हो जाता है।

## दादी माँ का अचूक प्राकृतिक नुस्खा

चैत्र नवरात्र का सबसे उत्तम 'फलाहार': गर्मियों की शुरुआत में उपवास के दौरान शरीर में पानी की कमी (Dehydration) हो सकती है। इसलिए कुट्टू के पकोड़े या तली हुई चीजें खाने से बचें (यह उपवास नहीं, उपहास

है)। दिन में कम से कम दो बार 'नारियल पानी' या 'नींबू-शहद का रस' पिएं। खाने में पपीता, सेब और मखाने का प्रयोग करें। पपीता आंतों और लिवर की सबसे बेहतरीन प्राकृतिक 'झाड़ू' है, जो 9 दिन में आंतों को शीशे की तरह चमका देता है।

## स्वास्थ्य भ्रांति और सच (Myth vs. Fact)

• भ्रांति (Myth): नवरात्रि के उपवास में सेंधा नमक के साथ खूब सारा साबूदाना (Sago) और आलू खाना चाहिए, इससे पेट भरा रहता है और ताकत आती है।

• सच (Fact): साबूदाना कारखानों में केमिकल प्रोसेस से बनता है और यह शुद्ध 'स्टार्च' (Starch) है। यह आंतों में चिपकता है और लिवर पर भारी दबाव डालता है। आलू और साबूदाने का अधिक सेवन वजन बढ़ाता है और पित्त (एसिडिटी) पैदा करता है। असली उपवास 'हल्के' (Light) आहार से होता है। यदि कुछ पकाना ही है, तो 'समा के चावल' (Barnyard Millet) की पतली खिचड़ी खाएं, जो पचने में दुनिया का सबसे हल्का अनाज है।

## शोधन:

चैत्र नवरात्र को केवल एक धार्मिक कर्मकांड न मानकर अपने शरीर और मन के 'शोधन' (Detoxification) का अवसर मानें। जब 9 दिन के बाद आपका शरीर भीतर से पूरी तरह शुद्ध होगा, तो आपकी 'जीवनी शक्ति' माता के आशीर्वाद के समान ऊर्जावान और अडिग हो जाएगी।

## 'तिक्त रस' (कड़वा स्वाद): वसंत से गर्मियों की ओर बढ़ते हुए क्यों जरूरी है कड़वा खाना?

मनुष्य की जीभ को मीठा (Sweet) और नमकीन (Salty) स्वाद बहुत पसंद है, लेकिन जैसे ही जीभ पर कोई कड़वी (Bitter) चीज आती है, हम तुरंत मुंह बना लेते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद के अनुसार, हमारे भोजन में 6 रस (स्वाद) होने चाहिए। इनमें से 'तिक्त रस' (कड़वा स्वाद) वह इकलौता रस है, जो शरीर की अशुद्धियों का सबसे बड़ा काल है।

मार्च-अप्रैल के इस बदलते मौसम में जब लिवर को डिटॉक्स करने और खून को साफ करने की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है, तब 'कड़वा स्वाद' शरीर के लिए अमृत का काम करता है।

## कड़वे स्वाद और लिवर का गहरा विज्ञान

जब जीभ को कड़वा स्वाद महसूस होता है, तो वह तुरंत दिमाग को सिग्नल भेजती है। इसके जवाब में हमारा लिवर 'पित्त' (Bile Juice) का उत्पादन तेज कर देता है।

• यह 'बाइल जूस' ही वह डिटॉजेंट है जो लिवर और गॉलब्लैडर (पित्ताशय) में जमे हुए जिद्दी फैट, टॉक्सिन्स और कोलेस्ट्रॉल को तोड़कर आंतों के रास्ते बाहर निकाल देता है। कड़वी चीजें खून की भयंकर गर्मी को शांत करती हैं और त्वचा के रोगों (दाद, मुहांसे) को जड़ से खत्म करती हैं।

## प्रकृति के कड़वे उपहार

इस मौसम में प्रकृति हमें नीम की नई कोपलें, करेला और मेथी देती है।

## दादी माँ का अचूक प्राकृतिक नुस्खा

करेले का औषधीय रस: सप्ताह में कम से कम दो दिन सुबह खाली पेट 2 चम्मच करेले के ताजे रस में थोड़ा सा सेंधा नमक और नींबू मिलाकर पिएं। यदि यह बहुत कड़वा लगे, तो आप करेले की सूखी सब्जी (बिना प्याज-टमाटर और कम तेल में) दोपहर के भोजन में खा सकते हैं। यह आपके खून की पूरी 'डायलिसिस' कर देगा और गर्मियों में होने वाले फोड़े-फुंसियों को आपके आस-पास फटकने भी नहीं देगा।

## स्वास्थ्य भ्रांति और सच (Myth vs. Fact)

• भ्रांति (Myth): कड़वी चीजें (जैसे करेला या नीम) खाने से शरीर की ताकत कम हो जाती है और हड्डियां कमजोर (Dry) हो जाती हैं।

• सच (Fact): यदि आप साल के 365 दिन, दिन-रात केवल कड़वा ही खाएंगे, तो 'वात' (Dryness) बढ़ सकता है। लेकिन ऋतु संधि (मार्च-अप्रैल) के इन 30-40 दिनों में कड़वा खाना शरीर की मेडिकल जरूरत है। यह शरीर को कमजोर नहीं करता, बल्कि खून के अंदर पनप रहे 'वायरस' और 'बैक्टीरिया' को भूखा मार देता है। जब खून साफ होता है, तो शरीर दोगुनी ताकत से काम करता है।

## मेरी राय में-

स्वाद के लालच में आकर अपने लिवर को बीमार न करें। अपनी थाली में इस 'तिक्त रस' को सम्मानजनक जगह दें। प्रकृति की यह कड़वाहट आपके स्वास्थ्य को जीवन भर की मिठास और एक शुद्ध 'जीवनी शक्ति' से भर देगी।

कार्यकारी संपादक, डॉ. बृजपाल सिंह चौहान (एन. डी.) नेचुरोपैथी  
www.bschauhan09.blogspot.com, www.facebook.com/bschauhan09

# ...शान्ति मिलती है सन्तुष्टि के भाव से: सौरभ द्विवेदी

बैकुण्ठपुर, रीवा। ऋषिवर सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के आशीर्वाद से माँ शक्ति इन्टरप्राइजेज एवं फर्नीचर हाउस, बैकुण्ठपुर, पुराने थाने के पास, जिला-रीवा में दिनांक 15-16 मार्च को भगवती मानव कल्याण संगठन एवं पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में 24 घंटे का श्री दुर्गाचालीसा अखण्ड पाठ सम्पन्न किया गया।

कार्यक्रम की समापन बेला में भगवती मानव कल्याण संगठन के केन्द्रीय महासचिव व भारतीय शक्ति चेतना पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सिद्धाश्रमरत्न सौरभ द्विवेदी 'अनूप' जी ने अपनी विशिष्ट शैली में उपस्थित जनसमुदाय, धर्मप्रेमियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि "कहते हैं कि धर्म-कर्म करने से कल्याण होता है और हम उस कल्याण की बात करें, तो पाएंगे कि भगवती मानव कल्याण संगठन से जुड़े व्यक्ति की समाज में एक अलग पहचान है। वह चाहे किसी भी जाति का हो, अमीर हो, गरीब हो, उसके चेहरे पर एक अलग ही चेतनात्मक तेज नज़र आएगा। चूंकि उसने परम पूज्य गुरुवर की चेतना को अपने अन्तः में धारण किया है।

परम पूज्य गुरुदेव जी कहते हैं कि अपने अन्दर समाहित दिव्यशक्तियों को जानने-समझने के लिए सबसे पहले

तुम्हें साधना करना पड़ेगा और अगर तुम सुबह-शाम साधना नहीं करोगे, तो न अपने अन्दर की शक्तियों को पहचान पाओगे और न ही परिवार व समाज का भला कर पाओगे। संगठन के हर व्यक्ति के घर में सुबह-शाम साधना होती है और यही कारण है कि उनकी आत्मशक्ति प्रबल है तथा वे लाखों-लाख लोगों के जीवन में परिवर्तन डाल



रहे हैं।

शान्ति कैसे मिले? करोड़ों रुपए कमा लेने से कोई बड़ा आदमी नहीं बन जाता और न ही उसके जीवन में शान्ति आती है। बड़ा आदमी वह है, जो साहदय है, जो दूसरों के लिए कुछ अच्छा करने की इच्छा रखता है, दूसरों के जीवन में

खुशियाँ लाने की इच्छा रखता है और उसे ही शान्ति नसीब होती है। करोड़ों रुपए कमा लेने से शान्ति नहीं मिल सकती, अपितु शान्ति मिलती है सन्तुष्टि के भाव से और सन्तुष्टि परोपकार व पुरुषार्थ में निहित है। अतः नशा-मांसाहार से रहित, जातिभेद-छुआछूत से रहित, अगर आप अपना जीवन जी रहे हो, आप चरित्रवान् हैं, परोपकारी हैं,

पुरुषार्थी हैं, तो इस कलियुग में आप देवताओं के समान हैं, देवताओं के समान नहीं, बल्कि आप देवता ही हो। तो, आप चौबिसों घण्टे चैतन्यता से परिपूर्ण वातावरण में रहें, अपने इष्ट व सद्गुरुदेव की नित्यप्रति साधना-आराधना करें, नशे-मांसाहार से मुक्त



चरित्रवान्, चेतनावान्, पुरुषार्थी और परोपकारमय जीवन धारण करें, मानवता की सेवा, धर्मरक्षा व राष्ट्ररक्षा जैसे मानवीय कर्तव्यों के निर्वहन के प्रति हमेशा सजग रहें।

परम पूज्य सद्गुरुदेव जी महाराज ने मानवता की सेवा के लिए भगवती मानव कल्याण संगठन, धर्मरक्षा के लिए पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम और राष्ट्ररक्षा के लिए भारतीय शक्ति चेतना पार्टी के रूप में पावन पवित्र तीन धाराएं प्रवाहित की हैं और इस त्रिवेणी में जो

अन्तःस्नान करेगा, वही मानवजीवन की पूर्णता को प्राप्त करेगा।'

सिद्धाश्रमरत्न सौरभ द्विवेदी जी ने आवाहन किया कि "मातेश्वरी जगदम्बे व दिव्यशक्तियों और सद्गुरुदेव जी महाराज के दिव्यदर्शन के लिए, वहाँ प्रवाहित दिव्य चेतनातरंगों को आत्मसात करने के लिए पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम आते रहें, अपने साथ नए लोगों को भी साथ में लेकर पहुंचें, जिससे उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आ सके।



# ‘माँ’ की साधना बहुत सहज-सरल साधना है: बहन पूजा शुक्ला

## अध्यात्म हमें पवित्रता एवं आत्मबल का बोध कराता है: अजय अवस्थी

कटंगी। भगवती मानव कल्याण संगठन एवं पंचज्योति शक्तितीर्थ सिद्धाश्रम ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में दिनांक 15-16 मार्च को नगर परिषद परिसर, कटंगी, तहसील-पाटन, जिला-जबलपुर में 24 घंटे का श्री दुर्गाचालीसा अखंड पाठ कार्यक्रम भव्यतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

समापन बेला पर भगवती मानव कल्याण संगठन की केन्द्रीय अध्यक्ष शक्तिस्वरूपा बहन सिद्धाश्रमरत्न पूजा शुक्ला जी ने प्रभावपूर्ण शब्दों में कहा कि “निश्चित रूप से सौभाग्य के क्षण होते हैं, जब हम एकसाथ बैठकर माता जगदम्बे की आराधना करते हैं। अनेक साधु-सन्तों, प्रवचनकर्ताओं के द्वारा समाज को समझाया जाता है कि ‘माँ’ की साधना बहुत कठिन है, परन्तु मैं बताना चाहती हूँ की ‘माँ’ की साधना बहुत ही सहज-सरल साधना है। ‘माँ’ की साधना के लिए एक बात आवश्यक है और वह है भक्तिभाव। यदि भक्तिभाव आपके अन्दर नहीं है, तो आप ‘माँ’ की कृपा नहीं प्राप्त कर सकते। हमारा तो सौभाग्य है कि हम सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज के शिष्य हैं, जिन्होंने हमें ज्ञान कराया कि माता भगवती आदिशक्ति जगत् जननी जगदम्बा ही हमारी इष्ट हैं, हमारी आत्मा की मूल जननी हैं और हमें भटकने नहीं दिया। गुरुवर ने हमें धर्मग्रन्थों का सार बताकर हमारे जीवन को आलोकित कर दिया।

आप सभी परम पूज्य गुरुवरश्री की विचारधारा पर चलकर स्वयं के जीवन में तो परिवर्तन कर ही रहे हैं, जनकल्याण को भी अपना लक्ष्य बना लिया है। गुरुवर ने हमें हमारे कर्तव्य बतलाए हैं-धर्मरक्षा, राष्ट्ररक्षा और मानवता की सेवा करना और हम इन



तीनों कर्तव्यों को लेकर निरन्तर आगे बढ़ते जा रहे हैं। भगवती मानव कल्याण संगठन 31 वर्षों से समाजसेवा के कार्य में निमग्न है और इस क्षेत्र में सफलता के कई आयाम तय कर चुका है। आप गुरुवर की ऊर्जा को जानिए, पहचानिए, उनके बताए रास्ते पर चलिए, आपका कोई भी काम रुकने नहीं पाएगा। आपका लक्ष्य केवल और केवल जनकल्याण और आत्मकल्याण होना चाहिए।”

संगठन के केन्द्रीय महासचिव सिद्धाश्रमरत्न अजय अवस्थी जी ने



अपने उद्बोधन में कहा कि “माता भगवती से यदि कुछ मांगना है, तो भक्ति, ज्ञान और आत्मशक्ति का वरदान मांगो और यह ज्ञान हमें हमारे सद्गुरुदेव श्री शक्तिपुत्र जी महाराज ने दिया है। जिस दिन से आप यह वरदान मांग लेंगे, उसी दिन से आपके अन्दर सेवा, साधना, पुरुषार्थ और परोपकार के भाव उत्पन्न होने लगेंगे।

भाइयों और बहनों, समाज हमें हमारे कर्तव्यों का बोध कराता है और अध्यात्म हमें पवित्रता एवं आत्मबल का बोध कराता है और समाज एवं अध्यात्म का संगम होजाता है, तब हमारा जीवन व्यक्तिगत नहीं रह जाता। तब, हमारा वही जीवन जनजागरण का माध्यम बन जाता

है। यदि आप आध्यात्मिक जीवन जी रहे हैं, तो कष्ट तो आएंगे ही, लेकिन आप उन कष्टों का न के बराबर अनुभव करेंगे, यह प्रभाव होता है आध्यात्मिक जीवन का। सजग रहिए, सावधान रहिए, क्योंकि कलियुग का सन्धिकाल चल रहा है और पूरी दुनिया विश्वयुद्ध की चपेट में है। उनके पास कोई रास्ता नहीं है, जबकि हमारे पास रास्ता है कि ‘माँ’-गुरुवर के चरणों में निवेदन कर सकते हैं कि हे माँ, हे गुरुवर, कम-से-कम दुनिया में शान्ति कायम कर दें। बड़े-बड़े ट्रम्प जैसे जो राष्ट्राध्यक्ष हैं उन्हें बुद्धि-विवेक प्रदान करें, जिससे वे शान्ति कायमी का रास्ता पकड़ सकें। वरना एक न्यूक्लियर बम पूरी दुनिया में तबाही मचा सकता है। अन्त में मैं यही कहूँगा कि ‘माँ’-गुरुवर की छवि के समक्ष, उनके चरणों के पास बैठकर नित्यप्रति साधना-आराधना करें और विश्वशांति की कामना करें।

