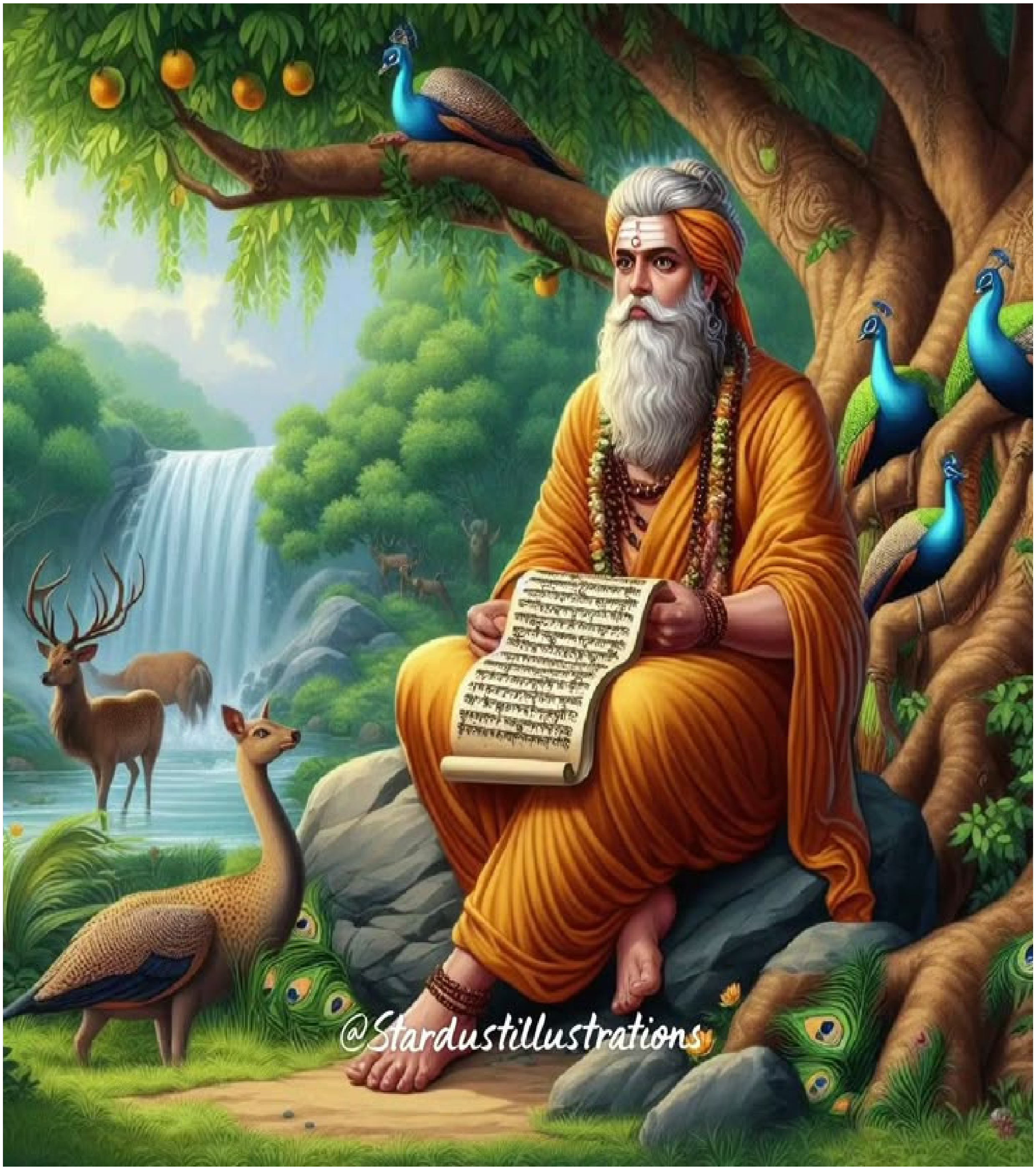
अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका अप्रैल 2025



स्वास्थ्य–सामाजिक–आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित मासिक पत्रिका ।

✧ प्रेरणा स्त्रोत ✧
स्व. श्री राम गोपाल बंसल

✧ अध्यक्ष ✧
श्री अविनाश बंसल
अध्यक्ष–अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)भोपाल

✧ उपाध्यक्ष ✧
श्री नितिन बंसल

✧ वित्तीय सलाहकार ✧
श्री अमित बंसल

✧ कोषाध्यक्ष ✧
श्रीमती दिब्या बंसल

✧ सलाहकार ✧
श्री अभिषेक बंसल
श्रीमती स्मिता बंसल
श्री चिरंजीव अग्रवाल
श्रीमती पूजा अग्रवाल

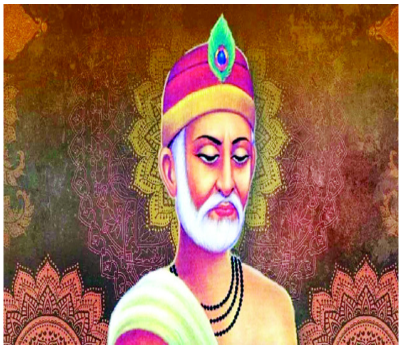
✧ कार्यकारिणी संपादक ✧
श्रीमती पूजा धिमान
श्रीमती मोगरा भास्कर

✧ विपणन, प्रचार–प्रसार ✧
श्री अविनाश बंसल
प्रधान सम्पादकीय कार्यालय
अक्षर प्रभात,22–ए. इन्द्रपुरी
भोपाल(म.प्र)
फोन:0755–3146433
www.aksharprabhat.Org

वसुधैव–कुटुम्बकम
सर्वजन हिताय–सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका

बहुत गयी थोड़ी रही
अद्भुत
नारी केवल शक्ति ही नहीं संसार की जननी है
विचार प्रवाह
सच्ची घटना
उत्साह सबसे बड़ा बल
देवीपूजा
खरबूजा खाने से शरीर को मिलती है ठंडक
गर्मी में स्किन को ठंडा रखेंगे ये नेचुरल फेस मिस्ट
दादी मां के नुस्खे
शक्ति प्राप्ती के लिये चरण स्पर्श
अक्षर प्रभात
चरित्र में निर्मलता–सफलता का पहला सूत्र
स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में



बहुत गयी , थोड़ी रही

महापुरुष संतजन हमें बार बार समझाते हैं कि हमारी उम्र बीत रही है. प्रतिदिन हम मृत्यु के समीप पहुँच रहे है, मौत के बाद हमारे सारे नाते-रिश्ते खत्म हो जाएंगे। सत्संग हमे सचेत करता रहता है किन्तु हम माया की मस्ती में सत्संग सुन कर भी अनजान के अनजान ही बने रहते है हमें अपनी अक्ल पर इतना अभिमान है कि हम संतो की बात को सुन कर तर्क -वितर्क करते रहते है, यही कारण है कि हम धीरे -धीरे गलत रास्ते पर अपने कदम रखते रहते हैं। सतगुरु फिर भी हमें सत्संग- सेवा -सिमरन के मार्ग पर लगाने की निरंतर कोशिश करते ही रहते है, हमें अपने मन में पक्का निश्चय करना होगा कि अब अपने कल्याण के लिए, आलस को त्याग कर, शुद्ध भगति अर्थात गुरु भगति को अपनाना है , हमें अपने सतगुरु पर अटूट विश्वास करना है और यह विश्वास तभी होगा जब हम भजन -सिमरन कर के सतगुरु के अंदरूनी दर्शन कर लेंगे। भगत परहलाद ने अंदरूनी दर्शन किये थे जिस की वजह से वह जलते हुए खम्बे से हँसते हँसते लिपट गया। हमें अपने छोटे से जीवन में, अपने -आप को सम्पूर्ण रूप से सतगुरु के हवाले कर के रखने का निरंतर यत्न करते रहना चाहिए. समय बीत जाने पर सिवा पछताने के कुछ भी हमारे हाथ नहीं आने वाला।

कंकड़ -चुन-चुन- महल-बनाया-लोग-कहें-यह मेरा है,
न -घर-मेरा-न-घर-तेरा-चिड़िआं -रैन -बिसेरा-है

(कबीर साहेब)

"अद्भुत"

अगर एक छिपकली ऐसा कर सकती है, तो हम क्यों नहीं कर सकते!

जापान में एक व्यक्ति अपने घर को तोड़ कर दोबारा बनवा रहा था।जापान में घरों में लकड़ी की दीवारों में आमतौर पर खाली जगह रहती है।जब उस घर की दीवारों को तोड़ रहे थे, तो उस दीवार की खाली जगह में एक छिपकली फंसी हुई मिली, उस छिपकली के पैर में दीवार के बाहर की तरफ से निकल कर एक कील घुसी हुई थी। जब उस छिपकली को देखा तो, उस पर तरस तो आया ही,साथ ही एक जिज्ञासा भी हुई, क्योंकि जब कील को जांचा गया तो पता चला कि ये कील मकान बनाते समय 5 वर्ष पहले ठोकी गई थी। छिपकली 5 वर्षों से एक ही जगह फंसी रहने के बावजूद जिन्दा थी!दीवार के एक छोटे से अँधेरे हिस्से में बिना हिले-डुले 5 वर्षों तक जिन्दा रहना असम्भव था। ये वाकई हैरानी की बात थी कि छिपकली 5 वर्षों से जिन्दा कैसे थी! वो भी बिना एक कदम हिलाये, क्योंकि पैर दीवार से निकली कील में फंसा हुआ था। सो वहाँ काम रोक दिया गया और छिपकली को देखने लगे कि वो क्या करती है और क्या और कैसे खाती है। थोड़ी देर बाद पता नहीं कहाँ से एक और छिपकली आ गई जिसके मुंह में खाना था। ये देख कर लोग हैरानी से सुन्न हो गये और ये बात उनके दिल को छू गई।जो छिपकली पैर में कील घुसी होने की वजह से एक ही जगह फंस गई थी, दूसरी छिपकली पिछले 5 वर्षों से उसका पेट भर रही थी! एक छिपकली द्वारा अपने साथी के प्रति बिना उम्मीद छोड़े ये सेवा पिछले 5 वर्षों से लगातार बिना थके चल रही थी। अब आप सोचिये कि एक नन्हा सा जीव जो काम कर सकता है, क्या कोई बुद्धिमान व्यक्ति उस काम को नहीं कर सकता।

"कृपया अपने प्रियजनों का परित्याग ना करें"

जब उन्हें आपकी जरूरत हो उस समय उन्हें यह ना कहें कि आप व्यस्त हैं और आपके पास उनके लिये समय नहीं है। हो सकता है कि, "आपके कदमों तले सारी दुनिया हो" लेकिन, "उनके लिये केवल आप ही उनकी दुनिया हो" आपकी उपेक्षा का एक पल उनके दिल को तोड़ सकता है, जो आपके दिल में बसते हैं। कुछ कहने से पहले ये यादरखें कि,कुछतोड़ने में केवल एक पल लगता है, जबकि बनाने में पूरा जीवन लग जाताहै।

नारी केवल शक्ति ही नहीं, संसार की जननी है

Women's Day 2025: महिला दिवस हर साल 8 मार्च को मनाया जाता है.

मां है वो, बेटी है वो, बहन है वो, तो कभी पत्नी है वो, जीवन के हर सुख-दुख में शामिल है वो, शक्ति है वो, प्रेरणा है वो, नमन है उन सब नारियों को, जीवन के हर मोड़ पर हमारा साथ देती हैं वो, मां के साथ ममता मिलती, बहन से मिलता हमेशा दुलार, नारी शक्ति को पूजनीय समझो, ये लगाती जीवन की नैया पार, नारी के बिना पुरुष अधूरा है, नारी से ही घर पूरा है. पापा की वो लाडली, मां की वो दुलारी दिल से है नादान, पर करती है सब पर जान कुर्बान, है भाइयों की मुस्कान, परिवार की शान ।

विचार प्रवाह

जीवन में सफल कौन है ?
इस प्रश्न का साधारण सा जवाब है कि
जिसको स्वयं पर विश्वास है वही जीवन में सफल है ।
जीवन में सबसे पहले कौन बदलता है ?
इस प्रश्न का उत्तर है कि
जो हमारे सबसे पास है वह सबसे पहले बदलता है ।
सबसे पास कौन है ?
हमारे सबसे पास हमारा स्वयं का "समय" है,
जो बहुत तेजी से हर पल हर क्षण बदलता है ।
यह बदलाव क्या है ?

स्वयं का स्वार्थ ही बदलाव का सबसे बड़ा कारण है ।
फिर यह स्वार्थ क्या है ?
इस प्रश्न का उत्तर......
स्वार्थी के पास ही मिलेगा ।

जय बाबा महाकाल

सच्ची घटना

जब किसी व्यक्ति के पास धन अधिक मात्रा में आने लगता है तो लोभ और भी अधिक बढ़ जाता है । रॉकफेलर की गिनती दुनिया के सबसे धनि व्यक्तियों में की जाती थी धन कमाने की योजनाओं में उनका दिमाग बहुत तेज़ गति से चलता था अधिक धन कमाने के चक्कर में वह सदा तनाव एवं चिंता से ग्रस्त रहते थे धीरे धीरे लोभ चिंता एवं तनाव रूपी तीनो राक्षशो ने मिलकर उस पर आक्रमाद कर दिया और उसके अंदर कई प्रकार के रोग पैदा कर दिए उसको एक ऐसा असाध्य रोग पैदा कर दिये उसको एक ऐसा असाध्य रोग लग गया जिसको कोई भी बड़े से बड़ा डॉक्टर न समझ सका डॉक्टर ने स्पस्ट बता दिये की वह ६ माह से अधिक जीवित नहीं रह पायेगा । यह भी एक विडंबना ही थी की वह लोभी और कंजूस भी था किसी भी सामाजिक कार्य के लिए वह कभी दान नहीं देता था अमेरिका का वह सेठ प्रति दिन लाखों डॉलर कमा रहा था किन्तु उसका अपना खर्च प्रति दिन का दस डॉलर से भी काम था गरिस्थ भोजन वो पचा नहीं पाता था धन संपत्ति उसके पास अपार थी किन्तु किसी भी बड़े से बड़े डॉक्टर की दवाई उस पर असर नहीं कर रही थी क्यू की उसकी बीमारी मानसिक थी जो लोभ चिंता तनाव से जुडी हुई थी एक मित्र ने उसे समझाया की जब आप मरने ही जा रहे हो तो अपना थोड़ा सा धन नेक कामो में क्यू नहीं खर्च कर देते मौत को साक्षात्

सामने खड़ा देखकर उसने भी यही ठीक समझा अपने धन को सामाजिक कार्यो में खर्च करने के लिए उसने एक ट्रस्ट बना दिया जैसे ही उसके मन में निष्काम सेवा की भावना जगी तो उसे एक विशेष आनंद और मानसिक शांति का अनुभव होने लगा इसके बाद उसके अंदर के रोग बिना किसी दवा के ही धीरे धीरे ठीक होने लगे और देखते ही देखते वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया और अब उसे भूख भी लगने लगी और वह चैन की नींद भी सोने लगा। जो व्यक्ति लोभ के कारन ५३ वर्ष की अल्पायु में में ही मृत्यु के मुख में पहुंच रहा था वह ३२ वर्ष तक और अधिक सुखपूर्वक जीने लगा उसकी सोच में परिवर्तन आते ही उसके भीतर एक अनोखे आनंद का श्रोत फूट पड़ा एक नई ऊर्जा का संचार होने लगा ।

उत्साह सबसे बड़ा बल

जीवन के संघर्ष में सफलता पाने के लिए व्यक्ति में उत्साह होना आवश्यक है यही नहीं वरन उसमे अपने साथ कार्य करने वालों को भी उत्साहित करने की समर्थ होनी चाहिए जब संकटपूर्ण स्थिति में कोई अनुयायी या सहयोगी अपनी कमजोरी से उत्साह छोड़ निराश हो जाता है एक उत्साही व्यक्ति वास्तविक आतंरिक शक्ति को जगा कर और उनके गुणों का बखान कर उसे साहस बंधाता है वह उसे संकट पूर्ण स्थिति में कमजोरी दिखने या प्रकट करने की व्यर्थता को समझाता है इस प्रकार वह अपने सहयोगियों और अनुयायियों की साहस छोड़ देने की मनोवृति को रोक कर नए उत्साह का संचार करता है।

देवी पूजा

भागवत पुराण में कहा गया है कि देवी पूजा का यह त्यौहार साल में चार बार मनाया जाता है। जिसमें चैत्र नवरात्रि, शारदीय नवरात्रि और 2 गुप्त नवरात्रि शामिल हैं। “नवरात्रि” शब्द दो संस्कृत शब्दों से मिलकर बना है, “नव” जिसका अर्थ है नौ और “रात्रि” जिसका अर्थ है रात। ये नौ रातें दिव्य स्त्री ऊर्जा की पूजा के लिए समर्पित हैं। नवरात्रि में मां दुर्गा की पूजा की जाती है। मां दुर्गा एक शक्तिशाली और पवित्र देवी हैं, जिन्होंने अपने जीवन में कई चुनौतियों का सामना किया और उन पर विजय प्राप्त की। उनसे हम वो सभी गुण सीख सकते हैं, जो हमें आज अपना जीवन बेहतर ढंग से जीने की ताकत और प्रेरणा दें। आज के दौर में जीवन में तकनीक की बढ़ती गति और आधुनिकता के कारण हम अच्छे गुणों को कहीं भूल गए हैं। इसका एक कारण जीवन की व्यस्तता और तनाव भी हो सकता है। चीजों को लेकर न ही हमारे अंदर धैर्य और सहनशीलता है और न ही आत्मसमर्पण और त्याग का भाव। आज हर कोई खुद को सबसे आगे देखना चाहता है। इस प्रतिस्पर्धी दुनिया में लोग अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए किसी भी हद तक जाने को तैयार हैं। इस दौड़ में वे अक्सर दूसरों की भावनाओं को भी नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में मां दुर्गा के नौ स्वरूप हमें अच्छे गुण सिखाते हैं, जिससे हम जीवन को बेहतर तरह से जीना सीख सकते हैं। अपने अंदर सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।

1-माता शैलपुत्री यानी धैर्य और सहनशीलता-

मां शैलपुत्री की पूजा, धन, रोजगार और स्वास्थ्य के लिए की जाती है। शैलपुत्री सिखाती है कि जीवन में सफलता के लिए सबसे पहले इरादों में चट्टान की तरह मजबूती और अडिगता होनी चाहिए।

2- माता ब्रह्मचारिणी यानी तप और संयम-

ब्रह्मचारिणी का अर्थ है, जो ब्रह्मा के द्वारा बताए गए आचरण पर चले।ब्रह्मचारिणी की पूजा पराशक्तियों को पाने के लिए की जाती है। इनकी पूजा से कई सिद्धियां मिलती हैं।

3-माता चंद्रघंटा यानी भक्ति और सेवा-

जिसके माथे पर घंटे के आकार का चंद्रमा है आत्म कल्याण और शांति की तलाश जिसे हो, उसे मां चंद्रघंटा की आराधना करनी चाहिए।

4- **माता कूष्मांडा यानी बल और साहस-**

जिसे जीवन में सभी तरह के भय से मुक्त होकर सुख से जीवन बिताना हो, उसे देवी कुष्मांडा की पूजा करनी चाहिए।

5- स्कंदमाता यानी प्रेम, दया और करुणा-

सफलता के लिए शक्ति का संचय और सृजन की क्षमता दोनों का होना जरूरी है। माता का ये रूप यही सिखाता है और प्रदान भी करता है।

6- माता कात्यायनी यानी धर्म और न्याय-

मंजिल पाने के लिए शरीर का निरोगी रहना जरूरी है। जिन्हें भी रोग, शोक, संताप से मुक्ति चाहिए उन्हें देवी कात्यायिनी को मनाना चाहिए।

7- माता कालरात्रि यानी नकारात्मक चीजों का त्याग-

आलौकिक शक्तियों, तंत्र सिद्धि, मंत्र सिद्धि के लिए इन देवी की उपासना की जाती है। जो बिना रुके और थके, लगातार आगे बढ़ना चाहता है वो ही सफलता के शिखर पर पहुंच सकता है।

8- माता महागौरी यानी जीवन में शुद्धता और पवित्रता-

ये चरित्र की पवित्रता की प्रतीक देवी हैं, सफलता अगर कलंकित चरित्र के साथ मिलती है तो वो किसी काम की नहीं, चरित्र उज्जवल हो तो ही सफलता का सुख मिलता है।

9- माता सिद्धिदात्री यानी आत्मसमर्पण-

ये देवी सारी सिद्धियों का मूल (Origin) हैं।हर तरह की सफलता के लिए इन देवी की आराधना की जाती है। सिद्धि के अर्थ है कुशलता, कार्य में कुशलता और सलीका हो तो सफलता आसान हो जाती है।

खरबूजा खाने से शरीर को मिलती है ठंडक

इसमें शुगर और कैलोरी दोनों की हे मात्रा काम होती है ,इसलिए इसे खाने से वजन कम होता है खरबूजे में बड़ी मात्रा में आर्गेनिक पिग्मेंट केरोटेन्वाइड पाया जाता है जो कैंसर से बचाव में सहायक है खरबूजा शरीर में रक्त के बहाव को बनाये रखता है इससे दिल की बीमारियों की संभावना कम हो जाती है इसमें पाए जाने वाले मिनरल्स पेट की एसिडिटी को ख़तम करते है जिससे पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है खरबूजे में नीबू मिलकर इसका सेवन किया जाये तो इसमें गठिया की बीमारी भी ठीक हो सकती है किडनी से सम्बंधित बिमारियों को दूर करने में भी खरबूजा खाने से लाभ होता है मधुमेह रोगियों के लिए भी ये

फायदेमंद होता है इसमें विटामिन बी पाया जाता है जो शरीर में ऊर्जा निर्माण में सहायक है इसे खाने से एनर्जी बनी रहती है खरबूजा कोलेस्ट्रॉल और फैट से भी मुक्त होता है इसमें कैलोरी भी बहुत कम होती है वजन कम करने में ये बहुत सहायक है इसमें मौजूद विटामिन ए आंखों के फायदेमंद होता है आंखों की रौशनी बढ़ाने के लिए ये फल खाना चाहिए ।

गर्मी में स्किन को ठंडा रखेंगे ये नेचुरल फेस मिस्ट

मुरझाई स्किन को ताज़ा करना हो या ऑयली स्किन को मैटीफाई एक ताज़ा ऐरोमैटिक स्प्रे हमेशा आपके बैग में होना ही चाहिए मार्केट में मिलने वाले ज्यादातर फेस मिस्ट का मुख्य इंग्रेडिएंट फ्लोरल वाटर होता है जो सनबर्न स्किन या ड्राई स्किन के लिए सूटिंग होता है अन्य स्किन समस्याओं के लिए घर पर हे अपना फेस मिस्ट तैयार किया जा सकता है

रोज़ और कार्डमम कूलिंग मिस्ट -

गुलाब में कूलिंग नृसिंह एंटीफ्लेमेन्ट्री गुण होते है जो ऐसे हर तरह की स्किन के लिए सूदिंग बना देते है गुलाब की पत्तियां टॉनिक की तरह काम करती है और इसकी खुशबू दिमाग को शांत रखती है

बनाने का तरीका एक कप देसी गुलाब की पत्तिओं को धोकर सुखना है १०० एम्ल पानी में इन्हे रात भर रहने देना है इस पानी में थोड़ा इलायची पाउडर मिलाकर अगले दिन सलूशन को कांच की स्प्रे बोतल ने भरना है

राइस वाटर ब्यूटीफाइयिंग मिस्ट-

चाइनीज़ और जापानी महिलाओं की पहली पसंद है राइस वाटर एक नेचुरल ब्यूटीफाइयिंग इंग्रेडिएंट है जिसमे विटामिन्स और मिनरल्स होते है यह स्किन को टोन करता है स्किन को टाइट करता है और ग्लो देता है

बनाने का तरीका - एक कप कच्चा आर्गेनिक राइस तीन कप शुद्ध डिस्टिलेड वाटर लेना है कच्चे राइस को पानी से धोकर इसमें थोड़ा गर्म पानी मिलकर ३० मिनट तक अलग रखना है बीच बीच में हिलाते रहने है पानी धुंधला हो जाये तो चावल को छानकर अलग करना है इस पानी को कांच की स्प्रे बोतल में भरकर फ्रिज में स्टोर करना है ।

दादी मां के नुस्खे

जल के साथ नींबू रस के सेवन से उल्टियां रूक जाती हैं।

मस्तक के जिस भाग में दर्द होता हो, उसके विपरीत दिशा वाले नाक के नथुनों में चार बुंद नींबू के रस की नस्य लेने से आधासीसी दर्द ठीक हो जाता हैं।

सफेद जीरा–2 भाग, सेंधानमक–एक भाग । दोनों को महीन पीसकर मंजन जैसा बनाकर रखे। इसे रोज सुबह–शाम दांतो पर मलने तथा पश्चात् भली–भांति कुल्ला करते रहने से मुख की बदबू अरूचि,वमन, उबकाई आना दूर होता हैं।

तेज जुकाम की हालत में 7 नग काली मिर्च अच्छी तरह चबाकर ऊपर से गर्म दूध या गर्म पानी पीने से लाभ होता हैं। यह प्रयोग रात को सोने से पहले करना चाहिए।

कच्चा प्याज खाने से बदहजमी, मंदाग्नि तथा कृमिदोष दूर होते हैं।

आलू को अत्यंत बारीक पीसकर जले हुए स्थान पर गाढ़ा–गाढ़ा ऐसा लेप करें कि आग से जले हिस्से पर हवा न लगे। इस उपाय से जलन में आराम मिलता हैं।

दही में एक चम्मच चीनी और 3 रत्ती पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर खिलाने से बच्चों की काली खांसी एवं वृद्धों की सूखी खांसी ठीक हो जाती हैं।

तुलसी के 10–12 पत्तों का रस निकालकर हल्का गर्म करके 2–4 बूंद कान में डालने से कान की पीड़ा मिटती हैं।

अरदक का मुरब्बा 6–ग्राम से 9 ग्राम तक नित्य एक महीने तक खाते रहने से आंत उतरने (हर्निया) का विकार दूर हो जाता हैं।

शक्ति प्राप्ती के लिये चरण स्पर्श

चरण स्पर्श और चरण वंदना भारतीय संस्कृति में सभ्यता और सदाचार का प्रतीक माना जाता हैं आत्मसमर्पण का यह भाव व्यक्ति आस्था और श्रद्धा से प्रकट करता हैं। यदि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए। तो चरण स्पर्श की यह क्रिया व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से पुष्ट करती हैं। यही कारण हैं कि गुरूओं अपने से वरिष्ठ ब्राह्मणों और संत पुरूषो के अंगूठे की पूजन परिपाटी प्राचीनकाल से लची आ रही हैं। इसी परम्परा का अनुसरण करते हुए परवर्ती मंदिर मार्गी जैन धर्मावलंबियों में मूर्ति पूजा का यह विधान प्रथम दक्षिण पैर के अंगूठी से पूजा आरंभ करते हैं और वहां से चंदन लगाते हुए देव प्रतिमा के मस्तक तक पहुंचते हैं।

चरण वंदन से मिलता हैं पुण्य

जो फल कपिला नामक गाय के दान से प्राप्त होता हैं और जो कार्तिक व ज्येष्ठ मासों में पुष्कर स्नान, दान, पुण्य आदि से मिलता हैं वह पुण्य फल ब्राह्मण के पाद प्रक्षालन एवं चरण वंदन से प्राप्त होता हैं। हिन्दु संस्कारों में विवाह के समय कन्या के माता–पिता द्वारा इसी भाव से वरण का पाद प्रक्षालन किया जाता हैं। इस

बात से ही अंजाजा लगाया जा सकता हैं कि चरण वंदन की भारतीय पुराणों में कितनी महत्ता दर्शाई हैं।

पैर के अंगूठे में शक्ति केन्द्र

विद्वानों के अनुसार पैर के अंगूठे के द्वारा भी शक्ति का संचार होता हैं। मनुष्य के पांव के अंगूठे में विद्युत संप्रेक्षणीय शक्ति होती हैं। वृद्धजनों के चरणस्पर्श करने से जो आशीर्वाद मिलता हैं उससे अंधकार नष्ट होता हैं और व्यक्ति उन्नति करता हैं। यदि बुजुर्गों और बड़ों के चरण स्पर्श नियमित तौर पर करते हैं तो कई प्रतिकूल ग्रह अनुकूल हो जाते हैं।

अक्षर प्रभात

* राष्ट्र भाषा ही राष्ट्रभक्ति का पाठ पढ़ाती है और देश को एकता के सूत्र में बाँधती है।
* आप अपने विचारों को संभालें तो आचार स्वतः संभल जायेंगे।
* हमेशा सद्विचारों को जीवन में स्थान दें। सुविचार जहाँ से भी प्राप्त हों उन्हें तत्क्षण ग्रहण कर लो और अपने जीवन में उसे अमल में लाने का प्रयास करते रहो।
* श्रेष्ठ विचार जीवन को श्रेष्ठ बनाते हैं। श्रेष्ठ विचारों से ही आपका जीवन सुगंधित हो जाता है।
* अपने हृदय में हमेशा सुविचारों को प्रवेश दीजिये। सुविचार ही आपकी परम सम्पदा है और आपके जीवन का मूल है। मूल को संभालिये मूल संभलेगा तो जीवन सुगंध से भर जायेगा, संगीत से भर जायेगा।
* महान सपने देखने वालों के महान सपने हमेशा पूरे होते हैं।

पहल करने वाले का जीवन लोगों के लिये आदर्श और प्रेरणास्पद बन जाता है।

मनुष्य को दिन व्यतीत हो जाने के कुछ समय निकालकर यह चिंतन अवश्य करना चाहिये कि आज का मेरा पूरा दिन पशुवत गुजरा या सत्कर्म करते हुये बीता,

क्योंकि बिना कार्य, समाजसेवा, परोपकार आदि के तो पशु भी अपना गुजारा प्रतिदिन करते हैं, जबकि मनुष्य का कर्त्तव्य तो अपने जीवन को सार्थक करना है। प्रत्येक व्यक्ति नेक कार्य व परोपकार को अपनी दिनचर्या में शामिल कर ले तो मनुष्य का जीवन सार्थक ही हो जायेगा।

* जीवन में सराहना करने में कंजूसी न करें और आलोचना से बचकर रहने में ही समझदारी है।
* लोग समय नष्ट करने की बीत करते हैं जबकि धीरे–धीरे समय उन्हें नष्ट करता रहता है।
* हवा तब तक आवाज नहीं करती जब तक यह किसी वस्तु के विपरीत न चले।
* जीवन में कभी किसी से अपनी तुलना मत करो आप जैसे हैं सर्वश्रेष्ठ हैं. ईश्वर की हर रचना अपने आप में सर्वोत्तम है, अद्भुत है..
* कामयाबी बड़ी नहीं, पाने वाले बड़े होते हैं, जख्म बड़े नहीं , भरने वाले बड़े होते हैं। इतिहास के हर पन्ने पर लिखा है, दोस्ती बड़ी नहीं, निभाने वाले बड़े होते हैं।
* दुनिया में इंसान ही ऐसा प्राणी है जो रोते हुये पैदा होता है, शिकायतें करता हुआ जीता है और अफसोस करते हुये मरता है।
* ये दुनिया इसलिये बुरी नहीं कि यहाँ बुरे लोग ज्यादा हैं। बल्कि इसलिये बुरी है कि यहाँ अच्छे लोग खामोश हैं।
* जिसके मन में भाव सच्चा होता है, उनका हर काम अच्छा होता है।
* जमीन अच्छी हो, खाद अच्छी हो पर, पानी अगर खारा हो तो फूल नहीं खिलते... भाव अच्छा हो, विचार भी अच्छा हो मगर, वाणी खराब हो तो सम्बंध नहीं टिकते।
* घड़ी की सुईयाँ जैसा रिश्ता है हमारा दोस्तों, कभी मिलते हैं कभी नहीं, पर हाँ, जुड़े रहते हैं।

* गलती जिंदगी का एक पेज है पर रिश्ते जिन्दगी का किताब हैं, जरुरत पड़ने पर गलती का पेज फाड़ देना पर एक पेज के लिए पूरी किताब मत खो देना।
* बहुत सुन्दर लाइनः–कुछ मांगना ही है तो हमेशा अपनी माँ के सपने पूरे होने की दुआ माँगना......तुम खुद बखुद आसमान की ऊँचाइयाँ छू लोगे।
* मैंने एक चिड़िया पाली एक दिन वो उड़ गई, फिर मैंने एक गिलहरी पाली एक दिन वो भी भाग गई, फिर मैंने एक दिन एक पेड़ लगाया कुछ दिनों बाद दोनों वापस आ गई ।

  इसलिये हमारा निवेदन है कि प्रतिवर्ष अपने शुभ जन्म दिवस पर एक पेड़ जरुर लगायें।

चरित्र में निर्मलता–सफलता का पहला सूत्र

जीवन में सफलता का पहला सूत्र यह हैं कि हमारे स्वभाव में सरलता और चरित्र में निर्मलता हो। परिणामों की निर्मलता से ही हम प्रभु की शरण पा सकते हैं परमात्मा (भगवान) की पूजा करते समय हमें यह प्रार्थना करनी चाहिये कि प्रभु जैसे आप स्वस्थ व स्वरुपस्थ हैं वैसा हमें बनायें। हम कर्म को भी पूजा की तरह माने। अच्छे कर्मो के परिणाम भी अच्छे अर्थात् निर्मल होते हैं। इन्हीं परिणामों से हम प्रभु के निकट पहुँच पाते हैं। भक्ति और आराधना पुण्य का कारण तो है ही साथ ही बंधनों से मुक्ति भी दिलाते है। दृव्य से बंधकर मत रहो न उसे बांध कर रखें। इससे हमारे भीतर अभिमान आता है। सदैव स्वाभिमानी बनने का प्रयास करो। जीवन सार्थक होने में देर नहीं लगेगी।

- जिन्दगी में खुद को कभी किसी का आदी मत बनाना क्योंकि इंसान बहुत खुदगर्ज है जब आपको पसंद करता है आपकी बुराई करता है और जब आपसे नफरत करता है तो आपकी अच्छाई भूल जाता है।
- शब्द संभाल कर बोलिये, शब्द के नहीं हाथ नहीं पांव ।
एक शब्द में है औषधी और एक शब्द में है घाव।

- मत सोच इतना जिन्दगी के बारे में जिसने जिन्दगी दी है उसने भी तो कुछ सोचा होगा।
- सत्य, समय से भी अधिक मूल्यवान है।
- सफल और खुशहाल जीवन का रहस्य केवल कठोर परिश्रम और सच्ची लगन है।
- सही अवसर न मिलने पर योग्यता कोई मायने नहीं रखती है।
- मुझे नहीं पता कि मैं एक बेहतरीन दोस्त हूँ या नहीं, लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि जिनके साथ मेरी दोस्ती है वे बहुत बेहतरीन हैं।
- अपनी कमजोरियां तीन ही लोगों को बताइये जो हर हाल में आपके साथ मजबूती से खड़े होना जानते हैं क्योंकि रिश्तों में विश्वास और मोबाइल में नेटवर्क ना हों तो लोग **GAME** खेलना शुरु कर देते हैं।
- हमेशा छोटे–छोटे संकल्पों से होता है तभी बड़े संकल्पों को पूरा करने का आत्मविश्वास जागृत होता है।
- रिश्ते मौके के नहीं भरोसे के मोहताज होते हैं।
- ईर्ष्या करने वाला अपना ही खून सुखाता है।
- माँ तो जन्नत का फूल है, प्यार करना उसका उसूल है, दुनिया की मोहब्बत फिजूल है, माँ को हर दुआ कबूल है। माँ को नाराज करना इंसान तेरी भूल है, माँ के कदमों की मिट्टी जन्नत की धूल है।

• पैर के अंगूठे में शक्ति केन्द्र

विद्वानों के अनुसार पैर के अंगूठे के द्वारा भी शक्ति का संचार होता हैं। मनुष्य के पांव के अंगूठे में विद्युत संप्रेक्षणीय शक्ति होती हैं। वृद्धजनों के चरणस्पर्श करने से जो आशीर्वाद मिलता हैं उससे अंधकार नष्ट होता हैं और व्यक्ति उन्नति करता हैं। यदि बुजुर्गों और बड़ों के चरण स्पर्श नियमित तौर पर करते हैंतो कई प्रतिकूल ग्रह अनुकूल हो जाते हैं।

स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में जरूरतमंदों को भोजन वितरण कराया गया

जैसा की आप सब को ज्ञात है की हमारे पूज्यनीय पिता जी स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी का जन्मदिवस २ अप्रैल को मनाया जाता है इसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए हम इस साल भी अपने पिता जी के जनम दिवस के उपलक्ष में (एम्स हॉस्पिटल) जहां उन्होंने अपना शरीर दान किया था वहाँ पर हमारे द्वारा जरूरतमंद लोगो को भोजन का वितरण करवाया गया उसकी कुछ झलकियां आपके समक्ष प्रस्तुत है -

करूणाधाम