

Jh jke mokp & 7

आत्मकल्याण का मार्ग

vkpk; ZHjkeykyth e-l k-

çdk'kd

Jh vf[ky Hkkjro"khž, I k/kəxhztu I ak
I erk Hkou] chdkuž ¼jkt-½

Jh jke mokp & 7

आत्मकल्याण का मार्ग

vkpk; ZJh jkeyky th e-l k-

i Fke l dj.k % tgykb] 2006 ¼3100 i fr; k½
f}rh; l dj.k % vi & y] 2011 ¼1100 i fr; k½

eW; %35@&



vFkZl g; kxh %

Mk- [kqkcirt& (C.A.)

, oaJherh d] pyrk t& ¼xkjpk½ & bUnk&



i zdk'kd %

Jh vf [ky Hkkjro"khZ l k/kpkxhzt& l &k

l erk Hkou] vkpk; ZJh ukusk exk] Jh t& i h-th-dkWyst dsl keu&

uks [kk jkM] xaxk'kgj] chdkuj&334001 ¼jkt-½

Qksu %0151&2544867] 3292177

QDI %0151&2203150



enpd %

frykd fi iVax i d

ekgrk vLi rky dsi kl] chdkuj

eks 9314962474@75



i zdk' kdh;



'kkL=K] r#. k ri Loh] i zkkareuk vkpk; Zi d] 1008 Jh jkeykyth e-l k- gDexPN dsuo~, oai je i f; vkpk; Zi d] Jh ukukykyth e-l k- dsi êV/j gB vki Jh l a e dsifr l tx] vuqkkl u dsizy fgek; rh , oa0; l uefDr l ddkj Økflur ds vnHkq izkrk gB bl h ds dkj. k vkt l kèkèkxhZ tS l ak dh ; 'kdhfrZ pgrn' kk ea i Osy jgh gB vkpk; Z Jh ukusk us vi uh fn0; nf"V l svkpk; Z Jh jkeykyth e-l k- dk p; u dj l ak dks , d etcir vkèkj i nku fd; kA

vkpk; Z Jh jkesk ds i kou fopkj l Ei wkZ l ekt ea , d vykSdd Økflur dk l pkj dj jgsgB vki ds Økflurdkjh i opu fu% ang vkt dsbl ; q eavr; r i kl fxd gB l ak usvki ds }kjk i nÙk vkstLoh i opu ka dks Jh jke mpkp ds : i ea l dfyr djusdk fu. kZ fy; kA rnuq kj Jh jke mokp i opu ekyk dk ; g 7okaHkkx vkRedY; k. k dk ekxZvki ds gkFka ea gB ft l dk ; g f}rh; l d j. k gB bl i qrd dsl eLr i opu vkpk; & i d] 1008 Jh jkeykyth e-l k- }kjk t; i j pkrèk ea pkrèk ds vÙrxZ tutkxj. k grqi nku fd; sx; sFkA

i Lrfr Ñfr dk l j {k. k egkJe. khjRuk Jh blædaj th e-l k- dsfunz kkuq kj fontkh egkl rho; kZ Jh l q 'ki Kkth e-l k- usfd; kA l Ei knu grq [; kruke 'kCn f' KYi h MkW vkn' kZ l DI suk dk p; u fd; k x; kA

l e; i fjoZru dsl kFk l ak us Jh jke mokp ds i zdk' ku dks uohu Lo: i nus dk fu. kZ fd; kA ml h vuq i mi jkDr i qrd dks JSB l kt&l Ttk dsl kFk i zdkf' kr fd; k tk jgk gB



bl i qrd ds i zk'ku ea gekjs l ak dh nkuohj]
'kkl ufu"B MKW [kqkcw t& , oa Jherh dq p&yrk xkjpk] blnk&
dk vFkZl gdkj grqvkxg jgkA fuf' pr gh vki dh 'kkl ufu"Bk]
l ei Z kk , oa J 1/4k cst kM+g& l ak vki ds i fr gkfn& vkHkkj
i dV djr k g&

e&l ak , oavi uh vkj l sbl i qrd ds i zk'ku ea i R; {k
, oai jk&k l g; kxh cusl elr vkRrh; tuka dk vkHkkj i dV fd; s
fcuk ughajg l drk] ftuds l g; kx l sgh Hkkxhj Fkh dk; Zl Ei Uu
gks l dka l Ei knu ea vkpk; Zi &j dsewHkkoka dks l jf {kr j [kus
dk i wkZi z kl fd; k x; k gSrFkfi vKkurko'k ; fn dkbZ=V jg
xbZgksrksml dsfy; sge {keki kFkhZg&

jktey pks fM+ k
l a kst d&l kfgR; i zk'ku l febr
Jh v-Hkk- l k/p&xhz t& l ak] chdkuj



vFkZ l g; kxh i fjp;

Lokè; k; h] èkèfu"B] dÙkØ; ijk; .k] mnkjeuk Lo- i ks
Hkà ykyth tš , oa Jherh deyknòh xkjpk dh i kškh rFk MKW
egšedèkj xkjpk , oa Jherh dèl pèyrk xkjpk dh bdykšh l èkè dè
[kqkcw tš i zkj ifrHkkoku , oa icy iq "kkFkhz gš Hkkšrdrk dh
pdkpkèk l snij jgdj cpi u l sgh vki dk eu i w kš; k vè; ; u dk; kš
eayxk jgk gšft l dsifj. kkeLo: i gh i èrd ds i Fke i "B ij vi uk
uke vèdr djok l dhà dè [kqkcw tš us 26 o"l dh vYi k; q ea
M.Com., C.A., Phd., DBF, CAID, DISA., IFCI tš smPp dks Zi w kšdj
fy; s gš vki us èkè 14 o"l dh vYi k; q ea 12oha d{k k i Fke l ph ea
mÙkh. kš dh gšrFk , e-dke- eaHkh vi uk uke i Fke l ph eantZdjok; k
gš 26 o"l dh vYi k; q ea pVMZ , dkmUVØV vkW Ø bf. M; k] fnYyh }kj
vki dks i jLÑr fd; k x; k gš 'kškf. kd vè; ; u ds l kFk gh [kqkcw
èkkfèd dk; kšeaHkh xgu : fp j [krh gš

MKW [kqkcw ds nknkth Lo- Jh Hkš ykyth xkjpk ofj"B
Lokè; k; h Fkà o"l kšrd vki us Lokè; k; l øk; , nhà pkfj-è vkRekvka dks Hkh
vki us 'kkL-èh; o fglh vè; ; u djok; kà vki thon; k eaHkh fo'okl
j [krsFkà vki vi us i kfjokfd l nL; kà ds tle fnu o i Hkqegkohj dh
t; flr i j xk; kà dks vHk; nku nuseal fØ; jgrsFkà

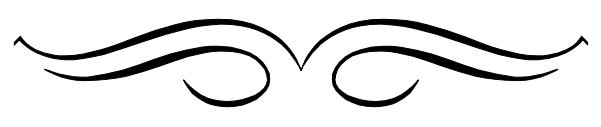
MKW [kqkcw dh nknkth Jherh deyknòh xkjpk /ešfu"B , oa
cPpkà dks l èkè dèkj i nku djusokyh vkn'kžekrk gš vki ds cMš l èkè
Jh jktèdèkj th xkjpk dèzo"kkè l sv"Veh , oapkšl (Ñ". k i {k , oa
'kšy i {k} dk pkšogkj mi okl dj jgsgš vki dh cMš i èkè èkè Jherh
èkè èkè xkjpk èkè Ruh Jh jktèdèkj th xkjpk ds ekl [ke. k ri]
500 vk; fècy , oanksnks o"khzi dh HkØ; vkj èkèkuk dh gš vki ds Nkš/s
l èkè Jh ujktèdèkj th xkjpk ds ekl [ke. k dh vkj èkèkuk , oadbZvBkZ
ri fd; s gš vki dh èkè Ruh Jherh plèdkrk ujktèdèkj th xkjpk us



eekpkyk xkjpk ekei Ruh Jh jktbaedekj th xkjpk ds ekl [ke.k ri]
 500 vk; fEcy , oanksnko"khri dh Hk0; vkjekuk dh ga vki ds Nks/s
 I q ek Jh ujbaedekj th xkjpk dsekl [ke.k dh vkjekuk , oadbzVBkbz
 ri fd; sga vki dh ekei Ruh Jherh plaedkark ujbaedekj th xkjpk us
 dbz vkyhth] nks o"khri] mi e; ku ri dh vkjekuk dh ga Jherh
 deyknoh dh ieko/q; nksuka l e; i fr0e.k djuk] pksogkj djuk]
 I fpr ty dke eau ysuk vkfn R; kx&i R; k[; ku djrh ga Nks/h&Nks/h
 i k&k; k; Hkh vkyh ri] Kkui peh] rhFkdj dY; k. kd dh vkjekuk djrh
 jgrh ga bl idkj Lo- Jh Hks ykyth xkjpk dk I Ei w kZ i fjokj
 ekefu"B ga vki dsi fjokj I sgh fonqkh ri fLouh I keoh Jh efgrk Jhth]
 vkpk; Z Hkxou-ds pj. kka ea nhf{kr ga tks l efi r Hkkoka l s' kkl u dh
 I ok dj jgs ga

MKW [kqkcw dk fnukad 11 ekp] 2011 dks blnkj ds i frf"Br
 i fjokj Jh I qkhydekj th cl rhykyth ns kygjk ds I q ek Jh I ty
 tsu (ns kygjk) ds I kfk fookg I Ei lu gvrka blnkj ds ns kygjk i fjokj
 , d I fo[; kr] i frf"Br , oa ekefu"B i fjokj ga I ak MKW [kqkcw , oa
 fp- I ty th ds mTToy Hkfo"; , oa ekef{ksk ds mUkjkskj of 1/4 dh
 dkeuk djrk ga

I h, - [kqkcw tsu (xkjpk) vkpk; Z Jh ukukykykth e-l k- , oa
 i je-J 1/4s vkpk; Z Jh jkes k dsegku 0; fDrRo , oavke; kfred i opu
 I s xgjh i Hkkfor gS rFkk vkpk; Z Jh dh vkKkuprhz f'k"; k fonqkh eekj
 0; k[; kuh I keoh Jh foP{k. kk Jhth e-l k- , oa Jh eDrk Jhth e-l k- dh
 i j. kk I s tsu I kfgR;] 'kkL-ka , oa vkpk; Z Jh jkeykyth e-l k- ds
 i opuka dks tul kekkj. k rd I gyHk djkus grq Jh v-Hkk- I kepekxh z tsu
 I ak dh I kfgR; I fefr dks viuh I gefr inku dh gS bl ds fy, I ak
 vki dk vkHkkjh ga



dbz vksyhth] nks o"khri] miè; ku ri dh vjkèkuk dh gð Jherh
deyknòh dh i qo/q; nksuka l e; i frØe.k djuk] pksogkj djuk]
l pr ty dke eau ysuk vkfn R; kx&i R; k[; ku djrh gð Nks/h&Nks/h
i kð-k; k; Hkh vksyh ri] Kkui pèh] rhFkdj dY; k. kd dh vjkèkuk djrh
jgrh gð bl idkj Lo- Jh Hks ykyth xkjpk dk l Ei wdz i fjokj
èkefu"B gð vki dsi fjokj l sgh fonðkh ri flouh l kèoh Jh egrk Jhth]
vkpk; Z Hkxou-ds pj. kka ea nhf{kr gð tks l efi r Hkkoka l s' kkl u dh
l ok dj jsgð

MKW [kqkcw dk fnukad 11 ekp] 2011 dks blnkj dsi frf"Br
i fjokj Jh l qkhydèkj th cl rhykyth nskygjk dsl i qk Jh l ty
tð (n'skygjk) dsl kfk fookg l Ei lu gvkA blnkj ds n'skygjk i fjokj
, d l fo[; kr] i frf"Br , oaèkefu"B i fjokj gð l ðk MKW [kqkcw, oafp-
l ty th ds mTToy Hkfo"; , oaèkeZksk ds mukjkkkj of¼ dh dkeuk
djrk gð

l h-, - [kqkcw tð (xkjpk) vkpk; Z Jh ukukykykth e-l k- , oa
i je-J¼s vkpk; Z Jh jkesk dsegku 0; fDrRo , oavkè; kfred i ðpu
l sxgjh i Hkkfor gsrFkk vkpk; Z Jh dh vkKkuprhiz f'k"; k fonðkh èèkj
0; k[; kuh l kèoh Jh foP{k. kk Jhth e-l k- , oa Jh eDrk Jhth e-l k- dh
i j. kk l s tð l kfgR;] ' kkl-kka , oa vkpk; Z Jh jkeykyth e-l k- ds
i ðpuka dks tul kèkkj. k rd l yHk djkus grq Jh v-Hkk- l kèkèkxhiz tð
l ðk dh l kfgR; l fevr dks viuh l gefr inku dh gSbl dsfy, l ðk
vki dk vkHkkjh gð



vuøef.kdk



1-	x#&Ñi k dh efgek	1
2-	i Hkq si hr	7
3-	vtuchl sfeyu	11
4-	l k/kqph i j [k	15
5-	l Ppsl q[k dk Lo: i	20
6-	vi fre l r%vi fre vkpk; %Jhx. ks kkpk; Z	26
7-	vrj&p{kq[kyusdk jgL;	32
8-	vfrøe.k&vkøe.k vks i frøe.k	46
9-	dje xfr Vks sukfga/JS	57
10-	bv l Ei Ûkæ, xfg; a	62
11-	ijekRen'kz dh efgek	67
12-	l Qy l k/kuk dkekz	75
13-	l æg&ofÛk%thou dk vfHk'kki	81
14-	l Pps/keZdk Lo: i	89
15-	ijekRen'kz dkekz	101
16-	vk.kk, ekexa/kEea	105
17-	ijekRe'kj.k dš s	110
18-	/keZvkš jk"Vh; rk	119
19-	Lok/; k; dk vkun	127
20-	Lok/; k; vkš vkRe&tkxj.k	133
21-	vkRel ei Zk dh fof/k	142
22-	l ei Zk Hko vkš thou&l ddkj	153
23-	vkRel k{kRrdkj dh vko'; drk	158
24-	vkqkj p; kZdk Lo: i	167
25-	vkqkj l eh{k	171
26-	ijrædsi kj	182
27-	l gk; fePNš.km.kRFk cŕ) a	192
28-	fudš dk food	202

