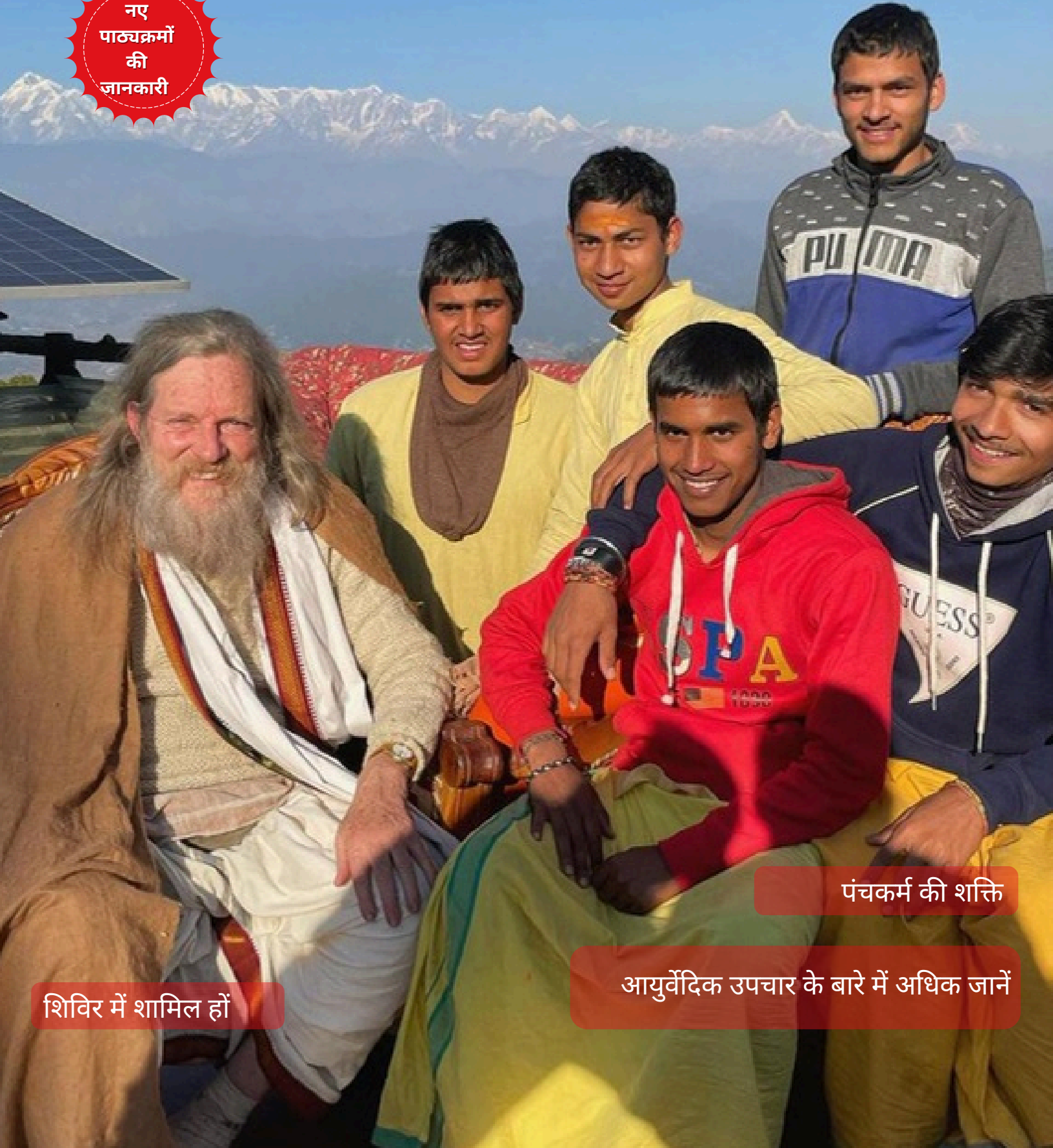


अनामय आश्रम

एक वैदिक आश्रम

नए
पाठ्यक्रमों
की
जानकारी



पंचकर्म की शक्ति

शिविर में शामिल हों

आयुर्वेदिक उपचार के बारे में अधिक जानें

प्रार्थना



गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

गु का अर्थ गुणातीत है – वह जो तीन गुणों
(सत्व, रजस और तमस) से परे है; रु का अर्थ
जो निराकार है।

गुरु ही ब्रह्मा (निर्माता) हैं, गुरु ही विष्णु (संरक्षक) हैं और
गुरु ही शंकर (संहारक) हैं। गुरु ही साक्षात् परब्रह्म हैं।

ऐसे श्री गुरु को मेरा नमन है।

गुरु शिष्यों का चरित्र निर्माण करके,
शिष्यों में सद्गुणों का विकास करते हैं
और उनकी रक्षा करते हैं और
शिष्यों के अवगुणों का नाश करते हैं।

इस अंक में...

1. स्वामी जी का सन्देश
2. महर्षि
3. गुरुकुल
4. योग और ध्यान
5. आयुर्वेद
6. बगीचे से रसोईघर
7. गौशाला
8. आश्रम
9. शिविर

श्री अनामय न्यास द्वारा प्रकाशित

प्रधान संपादक: स्वामी आशुतोष जी, संपादक और डिज़ाइनर: सुमन नेगी जी,
रचयिता और सहयोगकर्ता: सुमन नेगी जी,
आचार्य कमलेश पाण्डे जी, डॉ गुंजन जी, मीनू पिरोज़गार जी, कैलाश जी

कॉपीराइट © 2024 श्री अनामय न्यास

द्वारा

सर्वाधिकार सुरक्षित.

इस प्रकाशन के किसी भी भाग को प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, जिसमें फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्य इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक तरीके शामिल हैं, पुनरुत्पादित, वितरित या प्रेषित नहीं किया जा सकता है। अनुमति अनुरोधों के लिए, स्वामी आशुतोष जी से anamayashram@gmail.com पर संपर्क करें।

स्वामी जी का सन्देश

जय गुरुदेव,

मुझे 1975 में लेक ल्यूसर्न के 5-सितारा होटल पार्क होटलविट्ज़नौ में महर्षि के साथ हुई एक मुलाकात याद है, जहाँ महर्षि ने हमसे पूछा था, “आप अज्ञानता के युग से ज्ञानोदय के युग में होने वाले चरण संक्रमण को कैसे देखना चाहते हैं - नाटकीय या सहज?”

यह प्रश्न अब पहले से कहीं ज़्यादा हमारे सामने है। हम दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण संक्रमण के बीच में हैं, जहाँ एक तरफ़ जागरूकता बढ़ रही है, लाखों लोग ध्यान कर रहे हैं और देवों का पोषण कर रहे हैं और दूसरी तरफ़ कोरोना जैसे खतरनाक राजनीतिक तनाव और जोड़-तोड़ उनमें से एक है। यह सब कैसे होगा यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम कितनी जल्दी ध्यानियों और सिद्धों का एक बड़ा समूह बना पाते हैं।

यह न केवल हमें धरती पर स्वर्ग दिलाएगा बल्कि उस आदर्श समाज की राह को सहज, सुखद और आनंद और संतुष्टि से भरी दैनिक गतिविधियों से भर देगा। भावातीत ध्यान का हमारा दैनिक अभ्यास अभी दुनिया के लिए सबसे बड़ा और सबसे महत्वपूर्ण योगदान है और मेरा विश्वास करें, इसे नियमित रूप से व्यवस्थित तरीके से करने से कोई भी गरीब, असहाय या बेसहारा नहीं रहेगा। आप घर बैठे ही लाखों लोगों का जीवन संवार रहे होंगे।

मेरा स्वभाव हमेशा बेहतरी की ओर प्रयास करने का रहा है और इसका परिणाम यह है कि कौसानी स्थित अनामय आश्रम में शोर, यातायात और प्रदूषण से दूर आप प्रकृति का वैसा ही अनुभव करते हैं जैसा कि उसका अनुभव किया जाना चाहिए। प्रकृति की गोद में एक बच्चे की तरह अनामय सभी का स्वागत करते हुए खुशियाँ बरसता है।

एक तरफ अनामय आने वाली पीढ़ी को फिर से जीवन के सही अर्थ और लक्ष्य का एहसास कराने की कोशिश करता है तो दूसरी तरफ प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करता है।

हर इंसान में ज्ञान और आनंद का भण्डार है और अनामय हर किसी को उस खजाने का रास्ता दिखाने की कोशिश करता है।

अनामय वेदों का ज्ञान बाद में देता है, पहले खुद वैदिक जीवन जीता है, वह न केवल योग, ध्यान सिखाता है बल्कि योग ध्यान के नियमों को भी जीता है, वह आयुर्वेद को दवा के रूप में नहीं बल्कि दैनिक दिनचर्या के रूप में अपनाता है।

अगर आप वैदिक ज्ञान का एक छोटा सा हिस्सा भी अपने रहने की जगह पर वापस ले जाते हैं, तो यह आपके जीवन पर एक परिवर्तनकारी प्रभाव डाल सकता है।

जब हम चिंता, नकारात्मक समाचार, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और तनावपूर्ण नौकरियों से भरी दुनिया में जागते हैं, तो जान लें कि जीने का एक और तरीका है, “वैदिक तरीका”, “सात्विक तरीका”। जब आप सचेतरूप से जीना सीख जाते हैं, तो आप किसी भी परेशानी को पीड़ित के रूप में नहीं बल्कि एक दर्शक के रूप में देखना शुरू कर देंगे और तब आप की निर्णय लेने की शक्ति लाभकारी होगी।

इस परिवर्तनकारी यात्रा में हमारे साथ जुड़ें, क्योंकि हम वेदों के शाश्वत ज्ञान को आत्मसात करके "परम आनंद: अनामय" का अनुभव कराते हैं।

स्वामी आशुतोष
(प्रधान संपादक)

महर्षि

“तुम्हें यह समझना चाहिए कि धन और संसार की सभी वस्तुएँ यहीं रहेंगी, जबकि तुम्हें अपनी भविष्य की यात्रा अकेले ही करनी है।

इसी क्षण उस भविष्य की यात्रा के लिए तैयारी करो। उच्च लक्ष्यों में अपना विश्वास बढ़ाओ, और उस सदा आनन्दित परमात्मा के प्रति अपना प्रेम बढ़ाओ।”

- गुरुदेव

“भावातीत ध्यान ऊर्जा, रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता के उस असीम भंडार के प्रति जागरूकता को खोलता है जो प्रत्येक व्यक्ति के भीतर गहराई में स्थित है।”

- महर्षि महेश योगी

गुरुकुल

स्वामी जी के प्रयास का फल

सात समंदर पार से साधारण वेश धरे,
आया लक्ष्य एक लिए ।
ज्ञान हमारा बना रहे,
प्यासे की प्यास बुझाता रहे,
गंगा जैसा बहता रहे, वेद हमारे अमर रहे ।



पूजनीय स्वामी जी (आशुतोष जी)

यह साधारण से दिखने वाले विलक्षण प्रतिभा के धनी कोई और नहीं बल्कि हमारे अनामय आश्रम के स्वामी श्री आशुतोष जी हैं, जिनकी यात्रा शुरू हुई स्विट्जरलैंड से, पहुंचे भारत, भारत भ्रमण के दौरान यहाँ की संस्कृति से परिचित होने के बाद वे पहुंचे कुमाऊँ, उत्तराखंड और फिर यहीं के हो कर रह गए।

सुनने में यह बहुत आसान सा लगता है किन्तु स्वामी जी के जीवन का लक्ष्य बहुत बड़ा और कठिनाइयों से भरा था। भारत वेदों का जनक है और वहीं से यदि यह ज्ञान खोता चला जा रहा था तो इसको संजोने और जन-जन तक पहुँचाने की ज़िम्मेदारी भी तो किसी को लेनी ही थी इसलिए यह ज़िम्मेदारी ली हमारे स्वामी जी ने।

स्वामी जी ने अपने अथक प्रयासों से घर-घर जा कर सभी को अपने उद्देश्य से परिचित कराया, स्वामी जी ने कुछ ग्रामीण पंडितों की मदद से सन 2003 में जागेश्वर में एक अस्थाई पाठशाला की नींव डाली और बच्चों को निशुल्क वैदिक शिक्षा देनी शुरू की। यहाँ यह पाठशाला 2008 तक चली, तत्पश्चात इसी व्यवस्था को स्वामी जी ने कौसानी में अनामय आश्रम के नाम से नई जागरूकता के साथ जारी रखा और आज तक चला रहे है।

अनामय आश्रम के गुरुकुल से आज तक एक अच्छी

संख्या में छात्र वेदों की शिक्षा पा कर देश-विदेशों में अपने ज्ञान का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। गुरुकुल में आज करीब 40 बच्चे आचार्यों की देखरेख में वेदों का ज्ञान ग्रहण कर रहे हैं।

गुरुकुल पद्धति वैदिक परंपरा से चली आ रही ज्ञान ग्रहण करने की विशेष पद्धति है, जिसमें शिष्य गुरु के सानिध्य में रह कर उनके आचरण को देखता, सीखता और अनुसरण करता है। आज की शिक्षा प्रणाली में जहाँ बच्चों को केवल सैद्धांतिक पक्ष का ही ज्ञान दिया जाता है, वहीं गुरुकुल पद्धति में व्यावहारिक पक्ष भी शिक्षा का मूल भाग होता है।

गुरुकुल पद्धति का अनुसरण करते हुए अनामय आश्रम अपने सभी शिष्यों को जो कि देश के विभिन्न राज्यों से आते हैं, को समान रूप से शिक्षा देता है।

अनामय गुरुकुल का दिन ब्रह्ममुहूर्त से शुरू होता है और हर छात्र अपने गुरु से मंत्रों का ज्ञान ग्रहण कर हर कार्य से पूर्व मन्त्रपाठ अवश्य करता है। नित्यपूजा, योग, ध्यान अदि निर्धारित समय पर पूर्ण कर सभी शिष्य अपनी कक्षा के द्वारा शिक्षित बनते हैं।

10 साल की उम्र के बाद यानि जब बच्चा 5वीं कक्षा उत्तीर्ण कर ले तब वह आश्रम में वेदों की शिक्षा पाने के लिए सक्षम होता है। सात वर्षों का पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात शिष्यों को वेद विभूषण की उपाधि मिल जाती है। इस उपाधि को पाने के पश्चात वे शास्त्री की शिक्षा के लिए विश्वविद्यालय में प्रवेश ले सकते हैं। हमारा गुरुकुल महर्षि संदीपनि राष्ट्रीय वेद विद्या प्रतिष्ठान से अनुमोदित है और छात्रों की उच्च शिक्षा के लिए सहयक है।

यहाँ पर तीन वेद का ज्ञान दिया जाता है, ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद।

वेदों के ज्ञान के अतिरिक्त अंग्रेज़ी, गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान आदि की शिक्षा भी बच्चों को दी जाती है। शिक्षा के साथ साथ बच्चों की स्वच्छता, सेहत, खेलकूद, मनोरंजन और खानपान का विशेष ध्यान रखा जाता है। समय समय पर स्वामी जी बच्चों के बीच बैठ कर उनको सुनते हैं और अपनी बात उन तक पहुँचाते हैं। हरे-भरे पहाड़ों और मैदानों से घिरा अनामय अश्रम रोज़ सुबह सूरज के जागने से पहले जाग जाता है और प्रकृति से तालमेल बनाते हुए अपने दिन का निर्वाह करता है। ज्योतिष विशारद आचार्य श्री कमलेश पाण्डे जी जो कि स्वामी जी के संघर्ष के दिनों से उनके साथ हैं, बताते हैं कि, “प्राचीन काल के गुरुकुल की तुलना में आज का जीवन अधिक सुगम है। पहले जीवनयापन के साधन शिष्यों को खुद जुटाने पड़ते थे यानि जीवन के साधनों की व्यावहारिक शिक्षा की कठनाई आज शिष्यों को सुगमता से तैयार मिलती है जैसे खाने के अनाज से लेकर भोजन बनाने तक सभी संसाधन अब उनको जुटाने नहीं पड़ते हैं। पुराने समय में जब एक बार बच्चा गुरुकुल पहुँच जाता था तब शिक्षा पूर्ण होने के पश्चात ही अपने परिवार के पास वापस जाता था किन्तु अब एक निर्धारित समय के लिए माता-पिता बच्चों से मिलने आ जा सकते हैं।”

आधुनिकता से जहाँ कुछ सुविधाएँ मिली हैं वहीं कोई भी छात्र अपने लक्ष्य से न भटके इसका विशेष ध्यान रखा जाता है।



पूजा विधि अभ्यास करते विद्यार्थी

इसके लिए हर आचार्य अपनी ज़िम्मेदारी के तौर पर अपने आचरण और व्यवहार की रूपरेखा को हर छात्र के लिए एक आदर्श के रूप में प्रस्तुत करते हैं। इसके अतिरिक्त सुबह और शाम सभी छात्र एक छत के नीचे अपने आचार्यों की देखरेख में योग, प्रणायाम और भवातीत ध्यान का अभ्यास नित्य करते हैं।

पहाड़ों की ज़िन्दगी और सुरक्षा को देखते हुए इतना तो समझ आ गया कि गुरुकुल चलाने की अपनी चुनौतियाँ हैं इसलिए स्वामी जी ने बहुत सोच समझ कर ही चयन किया है कि सैद्धांतिक और व्यावहारिक पक्ष की शिक्षा में क्या अहम् है और कहाँ पर हम कुछ बदलाव कर सकते हैं। यदि हम सभी गुरुकुल परंपरा में सहयोग दें तो फिर से अपनी शिक्षा प्रणाली को सही मायने में शिक्षित बना सकते हैं अन्यथा शिक्षा सिर्फ व्यापार बन कर रह जायेगा।



गुरुकुल के विद्यार्थी

सेवाएँ



ज्योतिष विशारद आचार्य कमलेश जी

मो. न. 7500925542

ज्योतिष

ईश्वर की ज्योति के सहारे हर मुश्किल का समाधान संभव है इस प्रयोजन के लिए ज्योतिष विद्या आज भी सजीव है ।

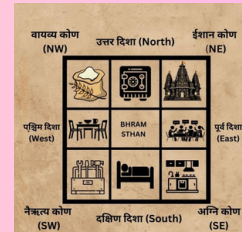
यदि आप अपनी ज़िन्दगी की उलझनों में उलझते जा रहे हैं या चाहते हैं कि आपको यह पता हो कि आपके लिए क्या गलत और सही रहेगा एवं ऐसे ही अन्य सवालों के जवाब जानने के लिए आप सीधे जुड़ सकते हैं हमारे ज्योतिष विशारद आचार्य कमलेश जी से ।



वास्तु

सुखी जीवन के लिए आवश्यक है घर और आसपास सुख शांति का बने रहना जिसके लिए ज़रूरी है घर का वास्तु नियमों से निर्मित होना। यदि घर पर शांति है तो स्वास्थ्य भी उत्तम बना रहता है और जो भी काम आप करते हैं उसमें सफलता मिलती है।

सभी वास्तु सम्बन्धी सवालों के लिए आप जुड़ सकते हैं 'ज्योतिष विशारद आचार्य कमलेश जी से ।





अध्ययन

आपके अनुरोध पर, अनामय ने आपको वेदों से परिचित कराने के लिए निम्नलिखित पाठ्यक्रम शुरू किए हैं:

अध्ययन-1

वैदिक एवं नाडी ज्योतिष

(बेसिक/एडवांस) रु.5000/-

बेसिक:

ऑनलाइन: 3 महीने

(प्रति सप्ताह 2 कक्षाएँ, प्रत्येक कक्षा 1 घंटा 15 मिनट,
कक्षाओं की कुल संख्या = 21)

ऑफलाइन: 2 सप्ताह

- 1. इस कोर्स को चुनने से पहले एक सप्ताह के शिविर में भाग लेने और उसे पूरा करने वालों के लिए शुल्क 4000/- रुपये होगा।
- 2. इस कोर्स को चुनने से पहले टी.टी.सी. कर चुके लोगों के लिए शुल्क 2000/- रुपये होगा।
- 3. आवासीय (ऑफलाइन) कक्षाओं के लिए पाठ्यक्रम शुल्क/शर्तें ऑनलाइन के समान होंगी। आवास शुल्क अलग से है, उसके लिए अनामय से बात करें।
- 4. अनामय आश्रम, कौसानी, उत्तराखंड में ऑफलाइन मोड का लाभ उठाया जा सकता है।
- 5. उम्मीदवार बेसिक कोर्स पूरा करने के बाद अग्रिम स्तर के लिए पात्र होंगे।

अध्ययन-2

वैदिक वास्तु पाठ्यक्रम

(बेसिक/एडवांस) रु.6000/-

बेसिक:

ऑनलाइन/ऑफलाइन: "अध्ययन-1" के समान

- इस कोर्स को चुनने से पहले एक सप्ताह के शिविर में भाग लेने और उसे पूरा करने वालों के लिए शुल्क 5000/- रुपये होगा।
- इस कोर्स को चुनने से पहले टी.टी.सी. कर चुके लोगों के लिए शुल्क 2000/- रुपये होगा।
- आवासीय (ऑफलाइन) कक्षाओं के लिए पाठ्यक्रम शुल्क/शर्तें ऑनलाइन के समान होंगी। आवास शुल्क अलग से है, उसके लिए अनामय से बात करें।
- अनामय आश्रम, कौसानी, उत्तराखंड के माध्यम से ऑफलाइन मोड का लाभ उठाया जा सकता है।
- उम्मीदवार बेसिक कोर्स पूरा करने के बाद अग्रिम स्तर के लिए पात्र होंगे।

अध्ययन-3

वैदिक साहित्य अध्ययन

(बेसिक), रु.10,000/-

ऑफलाइन: 2 सप्ताह (प्रतिदिन 4-5 घंटे)

- यह पाठ्यक्रम केवल ऑफलाइन माध्यम से ही किया जा सकता है।
- साझा आवास ही पाठ्यक्रम शुल्क में शामिल है। उपलब्धता के अनुसार व्यक्तिगत कमरा लिया जा सकता है। वर्तमान दर के अनुसार शुल्क लागू होंगे।
- ऑफलाइन मोड का लाभ केवल अनामय आश्रम, कौसानी, उत्तराखंड में ही उठाया जा सकता है।



अधिक जानकारी के लिए कृपया
अपने सवाल
anamayashram@gmail.com
पर भेजें।

योग और ध्यान

— अनामय: “योगी के लिए स्वर्ग” —

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरूपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकान्ते मठिका मध्ये स्थातव्यं हठयोगिना
॥ 1 ॥ ॥ 12 ॥

हठ योग प्रदीपिका से लिया गया यह श्लोक बताता है कि एक योगी के लिए उपयुक्त स्थान कैसा होना चाहिए। आज के जीवन में योग आसन के लिए शुद्ध वायु, पीने के लिए प्राकृतिक स्रोत का जल, रहने के लिए शांतिपूर्ण स्थान, खाने के लिए शुद्ध सात्विक पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने वाला उपयुक्त स्थान मिलना मुश्किल तो है, किन्तु असंभव नहीं।

शुद्ध वायु में किए आसन और प्राणायाम शरीर की प्राण ऊर्जा को पुष्टि देता है, प्राकृतिक स्रोत से जल और सात्विक भोजन शरीर को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है और शांत वातावरण मन को सुकून देने वाला साबित होता है।

ऐसा ही एक सुंदर और मनमोहक आश्रम उत्तराखंड के कुमाऊं क्षेत्र में कौसानी नामक स्थान पर स्थित है। यह स्थान प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर है, और एक आम आदमी को योगी बनने में पूर्ण सहायक साबित हो सकता है और सबसे खास बात यह है कि यहां के प्रेरणा स्रोत 'स्वामी आशुतोष जी' करीब 30 साल पहले स्विट्जरलैंड से भारत आए थे और तब से लगातार इस स्थान को सकारात्मकता देने के प्रयास में लगे हुए हैं। उनके गुरु 'महर्षि जी' ने उन्हें भारतीय नागरिकता लेने और हिमालय में बसने का सुझाव दिया था। 1980 में जब आशुतोष जी, महर्षि के साथ पहली बार भारत आए थे, तभी उन्हें भारत की संस्कृति से प्रेम हो गया था और



अनामय आश्रम-राम कुटीर

उन्हें सहज ही पता चल गया था कि उनका भविष्य यहीं होगा। महर्षि से प्रेरित होकर उन्होंने हमारी संस्कृति की विरासत को बचाने के लिए एक सूत्रीय प्रयास किया और 'अनामय आश्रम' के नाम से दुनिया के सामने एक मिसाल कायम की।

यह आश्रम जीवन की भीड़-भाड़ से दूर, पेड़-पौधों से घिरा हुआ जहाँ एक ओर यह बच्चों को वेद की शिक्षा देता है वहीं दूसरी ओर आयुर्वेद के माध्यम से उपचार भी करता है और इसका एक मुख्य उद्देश्य भावातीत ध्यान का ज्ञान प्रदान करना भी है।

आप सुबह जल्दी उठ कर योगाभ्यास कर सकते हैं और फिर सबके साथ ध्यान का हिस्सा बन सकते हैं। आचार्य और शिष्यों द्वारा निरंतर वैदिक मंत्रोच्चार इस स्थान की ऊर्जा को पुष्टि प्रदान करता है और तीनों समय का सात्विक भोजन पूरे दिन ऊर्जा बनाए रखता है। गौशाला जो आश्रम का अभिन्न अंग है, यहाँ से उठने वाली गाय माता की आवाज़ आध्यात्मिक शांति प्रदान करती है।

हर महीने कई लोग शिविर के माध्यम से आश्रम में आते हैं और दिन की शुरुआत और अंत योग-ध्यान से करते हैं। इसके बाद आप स्वयंसेवक के रूप में यहां रह सकते हैं।

यदि आप योग ध्यान में उतरना चाहते हैं, तो यह आश्रम हठ योग प्रदीपिका में परिभाषित योग और ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान' की परिभाषा पर खरा उतरता है।

रात्रि में धरती पर चमकते जुगनू और आसमान में टिमटिमाते तारों की स्पष्टता, बारिश में झींगुर और सर्दियों में कोहरे में खोया आपका निकटतम स्थान, कभी आसमान से उतरकर बादल धरती पर विचरण करते हैं और अपनेपन से घर में प्रवेश करते हैं, तो कभी सूरज के साथ लुका-छिपी खेलते नजर आते हैं, यह सब साबित करता है कि यह स्थान प्राकृतिक है।

आश्रम के दरवाजे सभी के लिए सदैव खुले हैं, कृपया आएँ और स्वयं से जुड़ने के इस अवसर का लाभ उठाएँ।



बगीचे से रसोईघर

आश्रम में रसोई का योगदान

रसोई अपने आप में सम्पूर्ण है इसलिए यह सिर्फ रसोई नहीं बल्कि रसोईघर है।

एक व्यक्ति को इंसान बनाने में रसोई का बहुत बड़ा योगदान होता है।

हम कितनी भी ताज़ी, पौष्टिक या अपने ही बाग से तोड़ कर सब्ज़ियाँ क्यों न ले आएँ, यदि उनको पकाने में रसोई के नियम लागू नहीं हुए तो समझ लें कि वह ताज़ी, पौष्टिक सब्ज़ियाँ सिर्फ आपका पेट भरने तक का काम कर सकती है।

प्राचीन काल से ही घर में रसोई को एक अलग दर्जा दिया गया है, इसलिए अक्सर आपने देखा होगा कि घर के बड़े-बूढ़े ही रसोई संभाल रहे होते हैं।

रसोई का सीधा सम्बन्ध हमारे पेट से है। यदि पेट का महत्व न होता तो रसोई के इतने नियम न बने होते। वह कहावत तो आपने सुनी ही होगी कि जैसा खोओगे अन्न वैसा होगा मन और तन।

जितना ज़रूरी है रसोई को साफ़ सुथरा रखना, उतना ही ज़रूरी है खाना बनाते हुए हमारे विचारों का शुद्ध, चित्त का प्रसन्न, और अच्छे भाव का होना। आपने देखा होगा कि अक्सर हमारे आपके घरों पर लगभग एक ही इंसान रसोई की ज़िम्मेदारी संभाल रहा होता है इसलिए सामान्यतः भोजन भी एक समान ही बनता है किन्तु जब वही भोजन एक बड़े समूह के लिए बनाया जाता है तब इसमें कई व्यक्तियों का सहयोग होता है और यदि सभी की मनोवृत्ति एक समान शुद्ध न हो तो भोजन की सात्विकता कम होने लगती है। अलग-अलग परिवेश और संस्कार लिए जब सभी एक छत के नीचे एकत्रित होते हैं तो ज़ाहिर सी बात है कि सबकुछ हमारे अनुकूल नहीं होता है। यहाँ पर धैर्य और सही पद्धति से काम करना आवश्यक हो जाता है।



अनामय रसोई

सब्ज़ी-तरकारी लाने, काटने से ले कर बनाने तक का रसोईघर का सफर सात्विक या मलीन जैसा भी हो खाने वाले को भी उसी के अनुसार गुण मिलते हैं।

अनामय आश्रम में भी हर रोज़ एक बड़े समूह के लिए भोजन बनता है जिसमें कई सारे लोगों की भागीदारी होती है।

स्वामी आशुतोष जी का कहना है कि, “आश्रम के जीवन को सात्विक बनाये रखने में रसोई से प्राप्त ऊर्जा का बहुत बड़ा सहयोग होता है।”

आश्रम की रसोई कई सारे लोगों का पेट भरती है जिसमें हर उम्र के व्यक्ति होते हैं, किन्तु पेट भरना ही हमारा मकसद नहीं होना चाहिए। यदि रसोईघर की ऊर्जा छींड है तो समझ लें कि ज्ञान, ध्यान, अध्यात्म सभी कुछ का प्रयास व्यर्थ और ऊर्जा रहित ही रहेगा।

यह आवश्यक है कि हम अपने नित्य नियम में निम्न बातों का ध्यान आवश्य रखें:

1. रसोई घर की सफाई निरंतर करते रहे।

2. सामान को सही जगह पर रखें, एक बार में अधिक सामान न फैलाएं।
3. खाना बनाने की तैयारी से ले कर खाना बनाने और परोसने तक जो भी व्यक्ति इस कार्य में संलग्न है, चित्त को ईश्वर ध्यान में लीन रखें।
4. रसोईघर में बहुत अधिक लोगों का आना जाना नहीं होना चाहिए।
5. काम के समय मोबाइल जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को दूर रखना ज़रूरी है, क्योंकि यह आपके ध्यान को खराब कर देता है।
6. खाना सिर्फ पेट भरने के लिए नहीं अपितु शारीरिक और मानसिक शांति देने वाला, अध्यात्म की वृद्धि करने वाला और पुष्टिवर्धक ज़रूर होना चाहिए।

ऐसे ही अनेक तरीकों की चर्चा स्वामी जी करते हैं, जिनको अपनाकर रसोईघर की सात्विकता को बरकरार रखा जा सकता है।

हमारे आश्रम में हर रोज़ लगभग १०० से १५० लोगों का खाना बनता है जिसमें गुरुकुल के बच्चे, आचार्य, कर्मचारी, स्वयंसेवक, अतिथि, शिविर वाले और अन्य सभी शामिल होते हैं।

आश्रम का हर दिन, योग-ध्यान से शुरू और खत्म होता है। यह नित्य अभ्यास सभी के लिए अतिआवश्यक है फिर चाहे वह स्वयंसेवक हो, बच्चे, गौशाला या रसोई के कर्मचारी या फिर बाग़ के माली भैया। यह अभ्यास सूक्ष्म स्तर पर निरंतर काम करता रहता है, जिसका असर हमारे अच्छे आचरण का निर्माण करता है और व्यक्ति को शांत, सहज और आनंदित बनाए रखता है।

दिन की शुरुवात के अभ्यास से चित्त और मन प्रसन्न रहता है, जिस से सभी कार्यों में सकारत्मकता आने लगती है। इसी प्रकार से दिन के अंत में किया गया योग-ध्यान, हमारी नींद की गुणवत्ता को बढ़ाता है और हमें तैयार करता है अगले दिन के लिए।

इन अभ्यासों के बाद जब कई सारे स्वयंसेवी एक स्थान पर बैठ कर प्रसन्नचित हो सब्ज़ियां काटते हैं और रसोई में

खाना बनता है, तब तैयार होती है अनामय की सात्विक थाली, वह थाली जो शारीरिक बलदायक, मानसिक संतुष्टि दायक, ध्यान को प्रगतिशील बनाने और एक अच्छे आचरण का निर्माण करने वाली बन हर रोज़ तैयार रहती है आपके उदर में उतर कर पूर्णता मन को शांति देने के लिए।

इसके अतिरिक्त अनामय आश्रम कुछ और अभ्यास करता है, जैसे कि,

1. घरेलू भोजन को अपने किसी भी समय के भोजन में सम्मिलित न करना।
2. बचे हुए खाने को गौशाला में भेज देना।
3. लहसुन प्याज़ से परहेज़।
4. जितना संभव हो अपने बगीचे की फल सब्ज़ियां इस्तेमाल करना।
5. अलीमुनियम और किसी भी बंद बर्तन जैसे कि प्रेशर कूकर का इस्तेमाल न करना।
6. भोजन की थाली में परोसे भोजन की पौष्टिकता का ध्यान रखना।
7. फ्रीज़ या अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामानों का कम से कम इस्तेमाल करना।

इतने बड़े परिवार के लिए खाना बनाते हुए यदि कभी कोई भूल चूक हो जाये तो इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी होता है कि हम अपनी ओर से छमा-याचना अवश्य कर लें और जो भी इस प्रसाद रुपी भोजन को ग्रहण करें वे उन सभी का धन्यवाद अवश्य करें जिनके परिश्रम से हम सभी खाने की थाली में पौष्टिक भोजन प्राप्त कर पा रहे हैं।

कहा भी जाता है कि किसी की भी रसोई को देख के आप आसानी से पता लगा सकते हैं कि इस घर के व्यक्तियों का आचरण कैसा होगा।



अनामय आश्रम में उन सभी का बहुत-बहुत धन्यवाद जो हर रोज़ हमारी खाने के थाली का ध्यान रखते हैं।

अनामय परिवार के कुछ रोचक सदस्य

इनके लिए तालियाँ तो बनती ही हैं...



यह हैं हमारे गोविंदा भैया जो बड़ी रसोई में काम करते हैं। सभी को बेसब्री से भैया का इंतज़ार रहता है क्योंकि उनका काम है, हर मौसम, हर हाल में सुबह-सुबह काढा और दिन और शाम का खाना ऊपर छोटी रसोई में समय से पहुँचना। इनकी खासियत है कि यह अनामय के इतने बड़े परिवार के लिए अकेले ही अपने हाथों से आटा बांधते हैं और इनके चेहरे पर हमेशा मुस्कुराहट बनी रहती है।



यदि एक ही इंसान कभी गाय चराते हुए, कभी घास लेते, कभी गौशाला के अन्य काम करते हुए तो कभी मकानों की चिनाई करते हुए नज़र आए तो समझ लें कि वह कोई और नहीं बल्कि "मोहन राम जी" हैं। मोहन राम जी बहुत ही शांत स्वभाव के इंसान हैं, जिनका व्यवहार सभी के साथ सदा ही मधुर रहता है और वे कभी किसी भी काम के लिए न नहीं कहते हैं।

संपर्क करें



-
- आयुर्वेद
 - शिविर
 - स्वयंसेवा
 - ज्योतिष
 - अतिथि
 - गुरुकुल
 - सामान्य प्रश्न
 - दान

ऊपर दिए गए किसी भी विषय की जानकारी के लिए संपर्क करें

anamayashram@gmail.com

आयुर्वेद

उपचार पद्धति

शरीर के विज्ञान को समझना और सही नियमों द्वारा उसका पोषण करना ही आपको आयुर्वेद से जोड़ता है, ऐसा करने से आप कभी रोगों या किसी भी प्रकार के दोषों से ग्रस्त नहीं होते हैं।

बिगड़ी दिनचर्या, खानपान और तनाव इत्यादि के कारण यदि आप रोगग्रस्त हो ही चुके हैं तब आयुर्वेद उन परशानियों की उत्पत्ति के कारणों पर अलग-अलग नियमों द्वारा काम करता है।

पहला नियम, “सत्त्वावजय चिकित्सा” यानि सत्व, रजस और तमस को आहार, विहार, आचार, विचार के द्वारा संतुलित करना, यह देखना कि जो आहार आप ले रहे हैं वह आपके लिए हितकारी हो और जिस रोग से आप ग्रस्त हैं उसको बढ़ावा न दे रहा हो। इसके अलावा आपकी दिनचर्या में नियमित सैर, योग, प्रणायाम आवश्य शामिल होना चाहिए।

आहार, विहार के अनुसार ही आचरण बनता है और विचारों में स्पष्टता आने लगती है। इतना मात्र करने से भी अधिकांश परेशानियाँ ठीक होने लगती हैं। यदि फिर भी कुछ परेशानी रह जाए या बीमारी पुरानी होने के कारण अधिक विकृत हो गई हो तब आयुर्वेद वैद्य दूसरे नियम को प्रयोग में लाते हैं।

दूसरे नियम के अनुसार ‘सत्त्ववजय’ के साथ-साथ ‘संशमन’ और ‘संशोधन चिकित्सा’ का इस्तेमाल होता है। ‘संशमन’ यानी परहेज़ के साथ-साथ दवा का इस्तेमाल करना, जिसमें कई तरह की जड़ी-बूटियाँ, क्वाथ, रसायन इत्यादि का इस्तेमाल किया जा सकता है।

‘संशोधन’ यानी शुद्धि, जिसमें विभिन्न प्रक्रियाओं द्वारा शरीर की प्रकृति के अनुसार शरीर की सफाई की जाती है, जिसे हम पंचकर्म के नाम से भी जानते हैं।

ध्यान दें कि यह दोनों ही नियम आदिभौतिक स्तर पर कार्य

करते हैं किन्तु यदि हमारा आदिदैविक स्तर कमज़ोर है तब हो सकता है कि परेशानी बनी रहे और तब वैद्य द्वारा तीसरे नियम को उपयोग में लाने की सलाह दी जा सकती है।

यह तीसरा नियम “दैवव्यपाश्रया चिकित्सा”, मंत्रों या कुंडली विश्लेषण द्वारा ग्रह-नक्षत्रों को ऊर्जा देने और उनकी स्थिति ठीक करने के उपाय करता है।

ऊपर बताए गए सभी नियमों को योग, ध्यान, पौष्टिक और सात्विक भोजन, उत्तम गुणवत्ता की जड़ी-बूटियाँ, वटियाँ, क्वाथ, रसायन इत्यादि, पंचकर्म की शुद्धि व्यवस्था, मन्त्र चिकित्सा, कुंडली विश्लेषण अदि द्वारा अनामय आश्रम आयुर्वेदिक नियमों का पालन करते हुए जीवन को सुखद, आनंदमय और आरोग्यता से परिपूर्ण बना रहा है।

अनामय की वर्तमान वैद्य



डॉ गुंजन नौटियाल
आयुर्वेदिक चिकित्सक
(BAMS), योग और स्त्री
रोग और क्षारसूत्र चिकित्सा
में विशेषज्ञता

अनामय आश्रम के वैद्य और अन्य कर्मचारी जो आयुर्वेद पद्धति पर काम कर रहे हैं और बहुत से रोगियों का इलाज करते हुए उनके चेहरे पर मुस्कान देने का काम कर रहे हैं, उन सभी का बहुत-बहुत आभार।

प्रतिक्रिया

पंचकर्म



मीनू ईरानी (पर्यटक), ईरान
उम्र: 78

स्वास्थ्य के मुद्दे: गर्दन में गंभीर दर्द एवं अकड़न, दाएँ कंधे में दर्द, वात रोग, दाहिना हाथ सुन्न होना

मीनू जी एक जोशीली और ज़िंदादिल स्वतंत्र इंसान हैं। मात्र २० वर्ष की आयु से वे भावातीत ध्यान द्वारा अध्यात्म की ओर रुख कर चुकी थी और तब से निरंतर ध्यान की गहराइयों को छूती चली जा रही हैं। वे एक सफल योग अभ्यासी रह चुकी हैं किन्तु दुर्घटना वश उनकी गर्दन की हड्डी में गंभीर चोट आई और धीरे धीरे वे काफ़ी तकलीफ़ में रहने लगी। योगिक दिनचर्या और ध्यान के द्वारा उन्होंने काफ़ी हद तक अपनी तकलीफ़ों पे विजय पा ली थी। वे काफ़ी लम्बे समय से अनामय से जुड़ी हुई हैं और एक अंतराल के बाद यहाँ के भ्रमण पे आती हैं। एक महीने पहले ही वे अनामय आई जहाँ चिकित्सक ने उन्हें पंचकर्म कराने का सुझाव दिया।

आईये जानते हैं उनका पंचकर्म का अनुभव:

जय गुरुदेव,
काफ़ी ईलाज कराने के बाद भी जब कोई आराम नहीं मिला तब ध्यान के सहारे ही मैंने दर्द को थोड़ा कम करना सीख लिया था।

जब मैंने अनामय से पंचकर्म लेना शुरू किया तो मुझे थोड़ा-थोड़ा आराम आने लगा और कुछ ही दिनों के बाद मेरी गर्दन में जो जकड़न रहती थी वह खुलने लगी, मेरे दाएँ हाथ का सुन्न होना ठीक होने लगा और कंधे का दर्द जाने लगा। 14 दिन के इन सभी कर्मों द्वारा आज मुझे 80-90 % फरक है और मेरे हाथ का सुन्न होना पूरी तरह (100%) से ठीक हो चुका है।

ईलाज के पश्चात मुझे ऐसा लगा जैसे मेरी खोई ताकत लौट आई और मेरे अंदर नवजीवन का संचार होने लगा।

अनामय आश्रम पंचकर्म का सम्पूर्ण पैकेज है, सात्विक और पौष्टिक खाना, शुद्ध हवा-पानी, चारों ओर का मनमोहक दृश्य, प्रकृति की गोद, सुबह शाम योग-ध्यान, निरंतर चलने वाला मंत्रोच्चारण, सुन्दर लोग और प्राचीन पद्धति द्वारा पंचकर्म।

और यह सब संभव हो पाया है स्वामी आशुतोष जी की वज़ह से। धन्यवाद उनका।

पंचकर्म कर्मचारियों को मेरा बहुत-बहुत आभार जिनकी सकारात्मक ऊर्जा और लगन की वजह से बहुत से लोग अपनी तकलीफ़ों से निज़ात पा रहे हैं।

कोई बीमारी तभी तक बीमारी रहती है जब तक आपके अंदर और चारों ओर नकारात्मकता रहती है, अनामय के सकारात्मक वातावरण में आकर देखिए, यहाँ खुशियाँ, सुख और प्रेम है इसलिए सिर्फ़ आरोग्यता है।

धन्यवाद।

गौशाला

चन्द्रा

सेवा करने जिसकी, उतरे प्रभु धरा पर
गवाला बन गय्या चराते, गोपला यूँ कहलाए |

सनातन संस्कृति में जहाँ हर एक जीव का महत्व दर्शाया गया है वहीं गाय को माँ का दर्जा दिया गया है और इसका बहुत बड़ा कारण है कि और सभी जीवों की तुलना में गाय एकमात्र जीव है जो भावनात्मक रूप से इंसान के सबसे अधिक समीप होती है। माना जाता है कि निरंतर गौ सेवा करने से गाय के गुण और संस्कार हमारे भीतर आने लगते हैं।

जहाँ भगवान श्री कृष्ण ने गौ सेवा के द्वारा इंसान और गौ के मध्य के रिश्ते की गहराई को दर्शाया है, वहीं प्राचीन ग्रन्थों में कामधेनु गाय की व्याख्या से गाय के गुण और उसकी क्षमता का सुन्दर वर्णन मिलता है।

प्राचीन तथ्यों की मान्यता और परम्परा को आगे बढ़ाता हुआ अनामय आश्रम, सुन्दर और स्वस्थ गायों और बछड़ों से भरपूर गौशाला को बढ़ावा देता है। हर सुबह जहाँ आप मोबाइल (जो कि एक बुरी आदत है, न सोते समय और न ही जागने के लिए मोबाइल पास रखना चाहिए न किसी अलार्म का उपयोग करना चाहिए) का अलार्म सुनकर उठते हैं, वहीं आश्रम में रहने वाले सभी लोग गौ माता की मधुर 'माँ' की ध्वनि सुन कर उठ जाते हैं।

जन्माष्टमी के समय की ही तो बात है जब मैं गौशाला की सीढ़ियाँ नाप रही थी कि तभी दीपा दीदी (गौशाला प्रबंधक) ने आवाज़ लगाई, "सुमन देखो तो अनामय में एक नया मेहमान आया है।" मेरी नज़र नन्ही और प्यारी सी एक भूरे रंग की बछिया पे पड़ी जो बहार खड़ी धूप का आनंद ले रही थी। बिना कुछ सोचे मैं झट उसके पास पहुँच गई तो पता चला कि उसने अभी-अभी जन्म लिया है।



चन्द्रा

मैंने उसके माथे पर हल्के से हाथ फेरा, हाथ का स्पर्श पाते ही बछिया थोड़ी सहमी, मैंने झट हाथ पीछे हटा लिया। कुछ देर बाद मैं फिर से बछिया के पास गई तो अब की बार उसने मेरे स्पर्श का जवाब आँखें बंद कर और सर झुका कर दिया। उसकी मासूमियत देख कुछ हद तक मैं उसके अनुभव पढ़ पाई जो कि मैं कविता के रूप में कहना चाहती हूँ:

"दाएँ, बाएँ, आगे, पीछे, सुरक्षा ऊपर और नीचे,
दुनिया यह नौ महीने की, खाना और बस सो जाना।
आज अचानक यह क्या हुआ,
घेरा सुरक्षा का खुल गया,
नींद मेरी टूटी थी,
भिन्नभिन्नति मक्खी कान पे जब मेरे बैठी थी।
धूप छाँव का खेल आज ही मैंने देखा था,
मस्त हवा का लहराना मुझ को काफी भाया था।
उठने की मैं कोशिश करूँ, धड़ाम से धरा पे गिर पड़ूँ।

माँ मुझको सहलाती, जीभ से अपने नहलाती,
हिम्मत मैंने बाँधी थी, चार पैर पर खड़ी थी, कोशिश
मेरी पांचवी थी।

शोर बड़ा ही तब हुआ, चारों ओर से घेर लिया,
हाथ से कोई सहलाता, मुहँ से कोई पुचकारता,
रौनक जाने कैसी थी, मुहँ में मिठाई सबके थी,
दादी ऐसे कह रही "गय्या की अपनी बछिया हुई..।"
फुदकना मुझको भाता है, बाकि समझ कुछ नहीं
आता है।"

गौ माता जब 'मां' का स्वर करती तब बाछी के कान खड़े हो जाते थे। हम सभी बछिया को चंद्रा कह कर बुलाने लगे थे। अपना नाम सुनते ही चंद्रा के कान खड़े हो जाते थे। अब वह भी पहचानने लगी थी और मैं भी उसके साथ वक्रत गुज़ारने लगी थी।

हा हा हा... बड़ा मज़ा आया, हमारे आश्रम में एक नई मेहमान के जुड़ जाने से आज हमारा परिवार और थोड़ा बड़ा हो गया था।

चन्द्रा को देख मैं यही सोच रही थी कि हम इंसान सालों साथ रह कर भी एक दूसरे को पहचान नहीं पाते हैं और न ही किसी से जुड़ पाते हैं। चन्द्रा ने जो मुझे सोचने पे मजबूर किया वह यह एक अनमोल सीख थी।

अनामय आने के बाद समझ आया कि क्यों हमारी संस्कृति में गौ और गौशाला का इतना महत्व है। लावारिस पड़ी गायों को भी आश्रम में शरण मिलती और उनके खाने पीने का भी पूरा-पूरा ध्यान रखा जाता है। स्वामी जी खुद गायों के खाने पीने का चुनाव करते हैं और समय-समय पर गौशाला का निरीक्षण भी करते हैं।

आयुर्वेद में गौ से प्राप्त दुग्ध की विशेषता काफी गहराई से बताई गई है इसलिए आश्रम में कभी भी दूध, दही, छाछ और घी की कोई कमी नहीं होती है और यह तभी संभव हो पता है जब हम स्वार्थ रहित गौ सेवा में संलग्न होते हैं।



गौशाला में गौ माताएँ घास खाती हुए

गौशाला में कई सारे कर्मचारी काम करते हैं और दिन रात मेहनत कर गौशाला का ध्यान रखते हैं।

हम सभी को गौशाला से जो भी खाद्य प्राप्त होते है उसका श्रेय कर्मचारियों को जाता है।



'दीपा दी'
समर्पित भाव से कर रही हैं गौशाला का प्रबंधन

आश्रम

श्रुति-एक अनसुनी कहानी

अनुभव सुना तो श्रुति,
लिख दिया तो लिपि।

सन् 2007 की बात है जब मैं (कमलेश) स्वामी आशुतोष जी के साथ आश्रम आ गया था। यूं तो पहले से ही मुझे शारीरिक कष्ट रहते थे किन्तु कौसानी मे अधिक ठंड होने कि वजह से यहाँ आने के बाद से मैं कुछ अधिक ही बीमार रहने लगा था।

दिन प्रतिदिन मेरी हालत काफी खराब होती जा रही थी और कोई इलाज काम नहीं कर रहा था।

दूसरी तरफ़ मेरी माताजी की चिन्ता बढ़ती जा रही थी। एक रात माँ सोई तो उन्होंने एक स्वपन देखा। स्वपन में उन्हें गंगदेव जी (गावं में स्थित एक सन्यासी बाबा जी का मन्दिर, जहाँ स्त्रियों का जाना वर्जित था) के दर्शन हुए। बाबा ने स्वपन में माताजी से कहा कि तुम मेरे मन्दिर में जा कर दीप जलाना शुरू करो, तुम्हारे बेटे का ईलाज भी एक सन्यासी के हाथों से ही होगा। तुम दिन ढलने के बाद ही आना ताकि तुम्हारी छाया मुझ पर न पड़े।

आज्ञानुसार वे नियमित सांयकाल मन्दिर जा कर दीप जलाने लगी। उधर मेरी बिगड़ती तबियत देख स्वामी जी ने तय किया कि वे मुझे लेकर दिल्ली (AIIMS अस्पताल) जाएंगे। मेरी जाँच के बाद डॉक्टर ने एक महीने बाद की ओपरेशन का दिन दिया किन्तु स्वामी जी के अनुसार देर करना ठीक नहीं था, तब वे मुझे मैक्स अस्पताल ले कर गए। डॉक्टर ने एक हफ़्ते बाद की ओपरेशन का दिन दिया। अब हमारे पास बहुत कम समय था।

यह बात उस समय की है जब स्वामी जी के पास पैसों की काफी तंगी थी। एक तरफ़ गुरुकुल का खर्चा और दूसरी तरफ़ मेरा ईलाज। स्वामी जी ने अपने सभी दोस्तों से मदद मांगी और दिन रात इसी काम में लगे रहे। एक विदेशी को मेरे लिए इतना दौड़ भाग करते देख मेरे

डॉक्टर ने अपनी फीस लेने से मना कर दिया, अब हमें केवल ओपरेशन के ही पैसे जुटाने थे किन्तु वर्तमान परिस्थिति के अनुसार वह भी कम नहीं थे।

स्वामी जी की दिनरात की मेहनत रंग लाई, पैसों का इंतज़ाम हो गया और समय पर मेरा ओपरेशन भी। धीरे- धीरे मेरी सेहत में सुधार होने लगा।

ठीक होने के बाद मैंने स्वामी जी के निरीक्षण में अपनी शिक्षा को आगे बढ़ाया और अपने जीवन को भी।

आज भी वह दिन याद आते हैं तो मन स्वामी जी के प्रति आदर से भर जाता है और सोचने पे मजबूर हो जाता हूँ कि क्या कोई किसी अनजान के लिए भूख,प्यास त्याग कर सारा समय लगा कर उसका इलाज करवा सकता है ?

क्या भगवान किसी और रूप में आते हैं?

क्या कभी वह स्वामी जी जैसे भी दिखते हैं?

सच कहूँ तो इन बातों का उत्तर जानने के लिए आपको अनामय परिवार का हिस्सा बनना पड़ेगा।

आज मेरा छोटा सा परिवार सुखपूर्वक स्वामी जी के साथ अनामय परिवार में रहता है जो हमेशा उनका आभार प्रकट करता है। मेरा जीवन उनकी देन है इसलिए हर दम उनकी सेवा में उपस्थित रहना चाहता हूँ।



स्वामी जी नहीं बदले, आज भी आश्रम में किसी को भी मदद की ज़रूरत होती है तो वे अपना पूरा समय और सामर्थ्य देते हैं। वे सूक्ष्म स्तर पर काम करते हैं, जो भले ही बाहर प्रदर्शित न हो किन्तु उसका परिणाम सदैव जनहित के लिए लाभकारी होता है।

इन सभी बातों को शायद ही वे कभी अपने मुँह से बताएँ किन्तु जब मुझे मौका मिला है तो मैं चाहूँगा कि उनके परिचय में छोटा सा योगदान मेरा भी हो।

उत्पाद

अनामय अपने सभी उत्पाद, शुद्ध और सात्विक तरीके से बनाता है।
जब भी आप अनामय जाएँ, तो इन्हें अपने साथ ज़रूर ले जाएँ।



घी

- हमारी अपनी गौशाला की गायों के दूध से बने दही और दही को मथकर बनाए गए मक्खन से बना शुद्ध देसी पौष्टिक घी।
- आयुर्वेद के अनुसार गाय के दूध से बना घी सर्वोत्तम है।

ब्रह्मरसायन

- ताजे आंवले और कई अन्य कीमती जड़ी-बूटियों से बना एक जीवन शक्तिवर्धक आयुर्वेदिक लेह
- हर मौसम में पूरे परिवार के लिए सबसे अच्छा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला।



सितोपलादि

- ताजी जड़ी-बूटियों से बनी एक बेहतरीन कफ संतुलन औषधि।
- यह आपके पाचन को बढ़ाने में भी मदद करती है और आपके शरीर को ताकत देती है।

आयुर्वेदिक औषधालय

आश्रम में विभिन्न स्वनिर्मित आयुर्वेदिक वटी, रसायन, काढ़ा, चूर्ण, क्वाथ आदि तथा विश्वसनीय विक्रेताओं द्वारा निर्मित औषधियां उपलब्ध हैं।



तेल



नारायण



महानारायण



क्षीरबला



पिप्पल्यादि

शिविर

सात दिवसीय

अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड से लगभग 60 कि. मी. की दूरी पर बागेश्वर, कौसानी ग्राम में जंगल के बीचों बीच बसा एक सुंदर सा अनामय आश्रम जो कि प्रसिद्ध है, अपने

- वैदिक विद्यापीठ,
- आयुर्वेद,
- पंचकर्मा,
- योग,
- ध्यान,
- यज्ञ,
- गौशाला,
- जैविक रीति से उगाए फल, सब्जी, जड़ी बूटियाँ, पुरानी रीति से जीवनयापन, दिनचर्या इत्यादि के लिए ।

स्वामी आशुतोष जी के नेतृत्व में हर साल कई सारे लोग शिविर के माध्यम से अनामय में होने वाली गतिविधियों का परिचय पाते हैं और आश्रम में रहने हेतु सक्षम बनते हैं । पहला शिविर साल 2022 में शुरू हुआ था और तब से निरंतर हर महीने चल रहा है | लगभग 950 लोग अभी तक शिविर के द्वारा प्रशिक्षित हो चुके हैं। आइये जाने शिविर से जुड़े कुछ सवालों के जवाब:

शिविर क्या है?

शिविर, प्रशिक्षण पाने का सात दिवसीय कार्यक्रम है, जिसके दौरान दिन की शुरुआत और अंत तक पूर्व निर्धारित तरीके से सभी को नियम पालन करना होता है।

शिविर में क्या सिखाया जाता है?

सुबह-शाम, योग, प्रणायाम, ध्यान, इसके अलावा वेद,



स्वामी जी के साथ ध्यान विधि पर चर्चा

आयुर्वेद, ज्योतिष और वास्तु का ज्ञान और 'मीट विथ स्वामि जी' सेशन ।

शिविर का औचित्य क्या है?

पहला, आश्रम में स्वयंसेवा के इच्छुक व्यक्तियों को आश्रम की दिनचर्या और गतिविधियों से परिचित होने के लिए यह सात दिवसीय कार्यक्रम करना पड़ता है, तत्पश्चात ही आश्रम में स्वयमसेवक की तरह रहने की अनुमति मिलती है।

क्या सात दिवसीय शिविर का कोई शुल्क है?

हाँ। शुल्क के लिए अनामय से संपर्क करें।

क्या सात दिन का रहना और खाना पीना निशुल्क है?

सात दिन का रहना (साझा आवास में) और खाना पीना निशुल्क है। व्यक्तिगत आवास व्यक्तिगत आवास की शुल्क जानकारी के लिए अनामय से संपर्क करें।

महीने में शिविर कितनी बार होता है?

2 से 3

शिविर की कुछ झलकियां और प्रतिक्रिया



Aastro RK Cchauhhan
1 review · 1 photo

★ ★ ★ ★ ★ 3 weeks ago NEW

We can learn yoga, meditation, ayurveda & knowledge of healthy food teachers. I've seen very pleasant and positive atmosphere of "Gurukul Ashram is a place where one visits to be BETTER. A better person, a better student or just a better visitor. This is neither a hotel nor any picnic spot where we need to be treated as a host/customer. Especially while we wish to get associated with such an esteemed organisation by means of attending a 07 Days shivir to initiate one's spiritual journey, that too almost at NO COST. I had a wonderful experience of staying at Anamay Ashram for 8 days while attending Yog Shivir. I met so many wonderful souls whom I could connect at deep level. The schedule of this Shivir was very busy and that's what precisely helped all of us to declutter our minds from unwanted thoughts. Our mornings started with vibrating Yog Sadhna on the roof top of Ashram, overlooking breathtaking view of Trishul mountain range, under very able instructions of Ms Suman Negi who guided us how to practice Yog effortlessly and beautifully. She also led us to Dhyaan sessions which were very intelligently clubbed with Yog Sadhna sessions. Entire day was fully packed with Spiritual lectures of Mahrishi under the supervision of Shri Kamlesh ji in first half of the day. Later in afternoon introductory lectures on Ayurved, Jyotish Shastra and Vaastu Shastra were conducted by the team of Swami ji (himself) Dr Gunjan and Acharya Kamlesh ji. The most interesting thing of Vedic Sahitya is that you get to know so many other principles of life while discussing any one subject because the entire Darshan is one thread so beautifully woven together. I also got to meet so many selfless and wonderful people as my batchmates who were there seeking some personal goals at Anamay Ashram. They were improving things themselves without anybody instructing them or supervising them. We all did what we could by cleaning, cooking, arranging things because we felt ONE with the Ashram. We felt connected and concerned for this small family of people

4.4 ★ ★ ★ ★ ★ 49 reviews ⓘ

I personally feel like getting a SECOND HOME on this planet where i can go without even an iota of hesitation.

शिविर से जुड़ी अधिक जानकारी के लिए "सम्पर्क करें" पृष्ठ पर जाएं।

राशि विश्लेषण

(चन्द्र राशि के आधार पर-ज्योतिषाचार्य आचार्य कमलेश जी द्वारा)

चरित्र, शारीरिक संरचना, व्यक्तित्व, स्वस्थ्य, प्रेम और व्याहिक जीवन

मेष

मेष राशि इस राशि से संबंधित व्यक्ति अत्यंत साहसी, उत्साही, शीघ्र उत्तेजित होने वाले, स्पष्टवादी, उच्चाभिलाषी, नेतृत्व करने में कुशल, स्वतंत्र विचारों वाले, अस्थिर एवं परिवर्तनशील प्रकृति, जल्दबाजी में कई बार हानि उठाने वाले, जोखिम भरे कार्य को करने में रुचि लेनेवाले एवं निडर होते हैं। इस राशि के जातकोंका स्वास्थ्य प्रायः अच्छा रहता है और यदि किसी कारणवश कोई रोग आ भी जाए तो जल्दी ठीक हो जाते हैं।

मेष राशि वाले जातक ऐसे व्यवसाय में अधिक सफल हो पाते हैं जिनमें उद्यम एवं शारीरिक श्रम की विशेष रूप से आवश्यकता होती है जैसे- खेलकूद, सैना, पुलिस एवं बिजली से जुड़े कार्य, बैकरी, मेडिकल, कंप्यूटर, इंजीनियरिंग, एवं प्रशासनिक कार्य आदि।

मेषराशि वालों की कुंडली में यदि शुक्र और मंगल पाप प्रभाव में हो तो पारिवारिक एवं वैवाहिक जीवन में उलझनों का सामना करना पड़ता है शुभ प्रभावमें हो तो वैवाहिक जीवन का सुख अच्छा मिलता है।

इन लोगों को अपनी सामर्थ्यसे अधिक कार्य करनेसे बचना चाहिए।तामसिक पदार्थोंका सेवन, बिजली और वाहन सेविशेष सावधानी बरतें।

जातक की जन्म राशि एवं जन्म लग्न दोनों ही मेष हो तो उपरोक्त गुणधर्म अधिक मात्रा में सही पायें जाएंगे।

वृषभ

वृषभराशि वाले जातक परिश्रमी, स्थिर विचारों वाले परंतु बुद्धिमान, धैर्यवान, स्वाभिमानी, दृढ़ निश्चयी, सहनशीलता, आत्मविश्वासी एवं धार्मिक कृत्यों में निष्ठावान होते हैं। मधुरभाषी, सौंदर्य प्रेमी, संगीत कला साहित्यिक कार्योंमें विशेष रुचि लेने वाले होते हैं। खाने पीने केशौकीन होते हैं इसीलिए इनको अपने संतुलित आहार एवं नियमित व्यायाम का विशेष ध्यान रखना चाहिए। घर और कार्यालयको व्यवस्थित रखना इनकी आदत होती है।

वृषभराशि वाले जातक परिश्रमी, स्थिर विचारों वाले परंतु बुद्धिमान, धैर्यवान, स्वाभिमानी, दृढ़ निश्चयी, सहनशीलता, आत्मविश्वासी एवं धार्मिक कृत्यों में निष्ठावान होते हैं। मधुरभाषी, सौंदर्य प्रेमी, संगीत, कला साहित्यिक कार्यों में विशेष रुचि लेने वाले होते हैं। खाने-पीने के शौकीन होते हैं इसीलिए इनको अपने संतुलित आहार एवं नियमित व्यायाम का विशेष ध्यान रखना चाहिए। घर और कार्यालय को व्यवस्थित रखना इनकी आदत होती है।

इनका शरीर प्रायः गठीला व पुष्ट होता है छोटी-छोटी पीड़ा की परवाह नहीं करते हैं। सामान्यतः इनमें गले, आंख वपेट से संबंधित रोगों की संभावना होती है।

अध्यापन, प्रबंधन, अभिनय, फैशन-डिजाइनिंग एवं आर्थिक क्षेत्रों से जुड़ी शिक्षा एवं कार्य क्षेत्र इनको सफलता प्रदान करेंगे।

काफी सोच विचार करके अपने प्रेमी अथवा जीवनसाथी के बारे में निर्णय लेते हैं परंतु एक बार निर्णय लेने पर उस निर्णय पर पूरी तरह से समर्पित रहते हैं।

मिथुन

मिथुनराशि स्त्री-पुरुष के परस्पर आकर्षण का प्रतीक मानी जाती है। मिथुन राशि वाले जातक प्रायः तर्क वितर्क करने में कुशल, सतर्क रहते हैं, परिस्थिति के अनुसार स्वयं को ढालने की क्षमता वाले होते हैं। इनमें रचनात्मकता, बौद्धिक कार्यों में कुशलता एवं शिल्पकारी, लेखन, पठन-पाठन और कल्पना शक्ति अच्छी होती है। यह लोग स्त्रियों के प्रिय होते हैं।

मिथुनराशि के जातक संगीत, नृत्य कला, साहित्य एवं सौंदर्य कार्यों में एवं खेल-कूद में रुचि रखने वाले होते हैं। इन लोगोंमें बुद्धि एवं भाव तत्व दोनों अच्छी मात्रा में पायी जाती है इसीलिए मिलनसार एवं वाक् पटु होने के कारण ऐसे जातक अन्य लोगों से शीघ्र मित्रता कर लेते हैं। यदि मिथुन राशि पाप प्रभाव में हो तो जातक मानसिक तनाव, श्वास सम्बन्धित

समस्या, चर्म रोग एवं वाणी दोषहोने की संभावना बनती है। एक ही समय में एक से अधिक कार्यों में रुचि रखने के कारण यह लोग एक व्यवसाय में कामयाबी प्राप्त नहीं कर पाते हैं अतः इस कमी को ध्यान में रखते हुए अपने कार्य क्षेत्र में एकाग्रचित्त होने की आवश्यकता होती है।

कर्क

कर्कराशि कोमलता, उदारता, भावुकता एवं सहानुभूति की प्रतीक मानी जाती है।

ऐसे जातकों में संवेदनशीलता, परिवर्तनशीलता, जल्दबाजी एवं प्राणियों के प्रति दया भाव, कल्पनाशील प्रकृति, हंसमुख, संगीत एवं सौंदर्य के प्रति रुचि, सहृदयता पाई जाती है। ये लोग यात्रा करनेके शौकीन होते हैं दूसरोंके बहकावों में शीघ्र आ जाते हैं, अधीर एवं मूडी प्रकृति वाले होते हैं। जातक के वक्षस्थल में कर्क राशि का निवास माना जाता है अतः यदि यह राशिपीड़ित होती है तोहृदय रोग, फेफड़ों केरोग, नसों के दुर्बलता, खांसी व कफ जनितरोग, रक्त विकार एवं मानसिक रोगों की संभावना बढ़ जाती है।

इस राशि से संबंधित व्यक्तियों के लिए भूमि जायदाद, सौंदर्य संबंधित कार्य, वस्त्र उद्योग, कृषि उद्योग, यातायात से जुड़े समस्त कार्य, इसके साथ ही जल से संबंधित कार्यों को करने से लाभ की प्राप्ति होती है।

प्रेम-संबंधों के मामले में इस राशि की जातक अत्यंत भावुक एवं संवेदनशील होते हैं जिसके साथ प्रेम करते हैं उसे पूरी निष्ठा एवं हृदय से निभाते हैं। लेकिन यदि यह अमर्यादित आकांक्षाओं को नियंत्रित करके व्यवहार निभाने की कला सीख लें तो वैवाहिक एवं सामाजिक जीवन आनंदपूर्ण हो सकता है।

इन जातकों को अपने जीवन में महत्वपूर्ण कार्यों को कानूनी दस्तावेज के साथ करना चाहिए अन्यथा ठगी की शिकार हो सकते हैं चाहे वह अपने ही लोग क्यों ना हो।

सिंह

सिंह राशि शौर्य, पराक्रम, अधिकार एवं नेतृत्व की प्रतीक मानी जाती है।

ऐसे जातक प्रभावशाली व्यक्तित्व वाले, स्वाभिमानी, आत्मविश्वासी, साहसी एवं गंभीरता युक्त होते हैं, उनके स्वभाव में ही रईसी पाई जाती है। देश विदेशों में घूमने के शौकीन होते हैं। इनकी वाणी अधिकारपूर्ण एवं नियंत्रित होती है।

इन जातकों का शरीर सुगठित, पुष्ट एवं बलिष्ठ होता है। सामान्यतः इनका स्वास्थ्य अच्छा होता है, लेकिन यदि यह राशि पीड़ित हो तो इन जातकों को उदर विकार, हृदय रोग एवं अपचन की समस्या हो सकती है।

इस राशि के जातकों के लिए प्रशासनिक, साहसिक, मेडिकल, इंजीनियरिंग एवं नेतृत्व से जुड़ी शिक्षा एवं कार्य जीवन में उन्नति प्रदान करते हैं। इन जातकों की आर्थिक स्थिति अच्छी होती है लेकिन बाह्य आडंबर- प्रदर्शन एवं हठ धर्मिता की भावना पर नियंत्रण रखना होगा। प्रेम संबंधों को निभाने में अत्यंत उदार एवं निष्ठावान होते हैं। विपरीत लिंग के प्रति इनके मन में आकर्षण होने पर भी यह लोग अपने स्वाभिमान के कारण शीघ्र अपनी भावनाओं को प्रकट नहीं कर पाते हैं।

कन्या

यह राशि ज्ञान, प्रेम, सौम्यता एवं संपन्नता (खुशहाली) की प्रतीक मानी जाती है।

ऐसे जातकों में व्यवहार कुशलता, मिलनसार, मधुर भाषी, तर्कवितर्क करने में कुशल, स्वयं को परिस्थिति के अनुसार ढाल लेने की क्षमता, विश्लेषण एवं आलोचना करने में सक्षम, लज्जाशीलता अच्छी मात्रा में पाई जाती है।

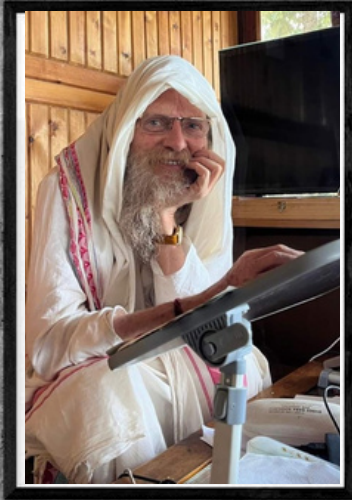
यह जातक अत्यंत बुद्धिमान, अच्छी स्मरण शक्ति, गणना एवं विश्लेषण करने में माहिर, विनम्रता युक्त, योजना बंद तरीके से काम करने वाले होते हैं। शरीर से ऐसे जातक पतले परंतु संतुलित एवं स्फूर्तिवान होते हैं। अपनी वास्तविक आयु से कम के दिखाई देते हैं मासूमियत इनकी आंखों में झलकती है।

यह राशि कमर, पेट एवं आंतों को दर्शाती है पीड़ित हुई तो इन अंगों पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है और जातक पीलिया, मधुमेह, त्वचा रोग, असंतोष, मानसिक अवसाद जैसी बीमारियों से घिर जाता है।

ऐसे जातक कॉमर्स, सूचना एवं प्रसारण से संबंधित, मेडिकल, लेखन, गायन, पठन पाठन आदि बौद्धिक कार्यों से जुड़ी शिक्षा एवं व्यवसाय में अच्छी सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

लज्जाशील प्रकृति के होने के कारण यह लोग अपनी प्रेम भावनाओं को सीधा एवं स्पष्ट प्रकट नहीं कर पाते हैं विभिन्न भूमिकाओं के माध्यम से प्रेमिका को अपना तात्पर्य समझा पाते हैं।

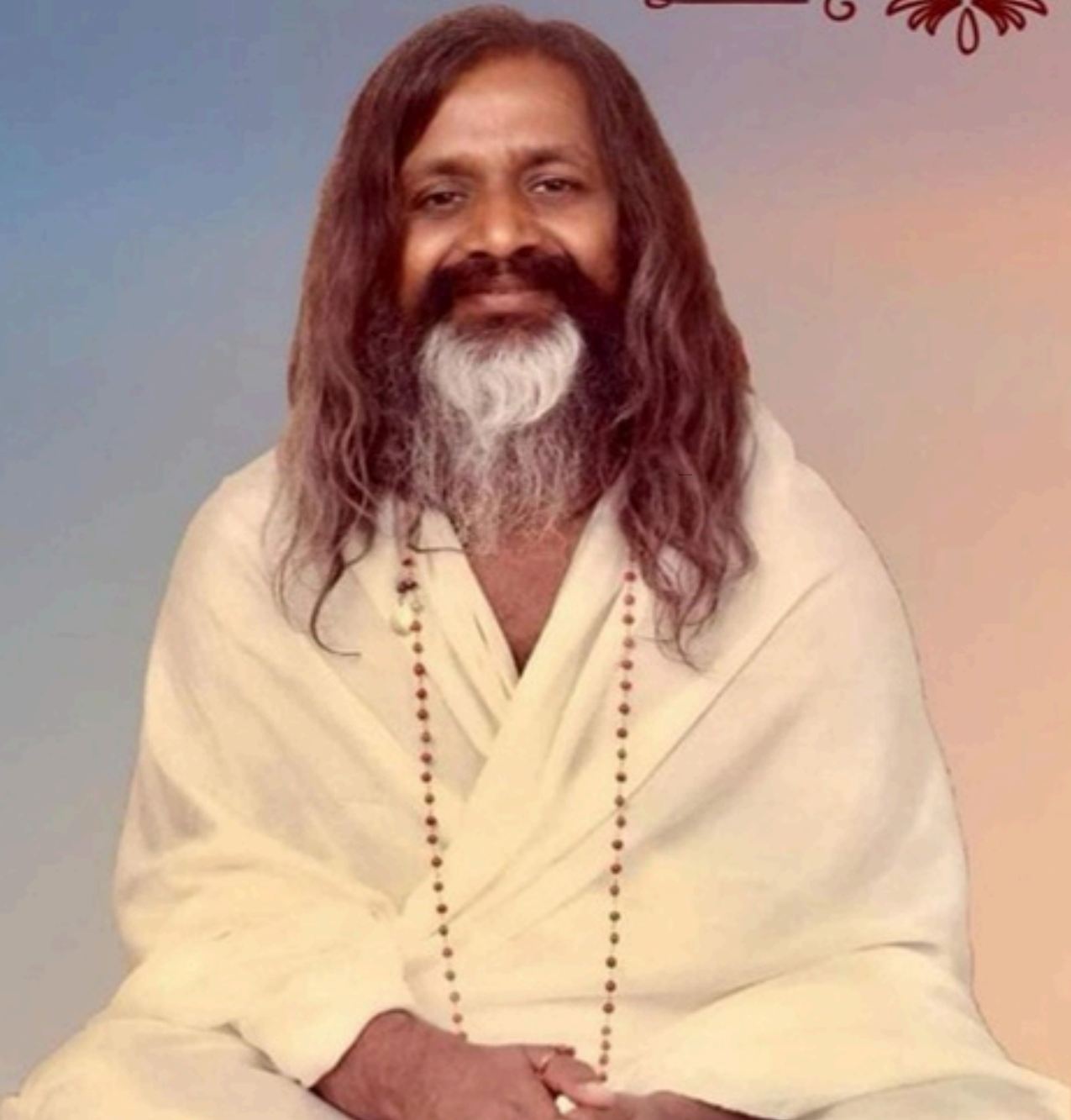
शेष राशि अगले अंक में।



सुनहरे पल



आप जैसे हैं, वैसा ही आपका संसार है। ब्रह्मांड में सब कुछ आपके अपने अनुभव में समाहित है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बाहर क्या है, क्योंकि यह सब आपकी चेतना की स्थिति का प्रतिबिंब है।



भावातीत ध्यान दुनिया को मेरा एक उपहार है, जो आने
वाले सहस्राब्दी के लिए सभी के लिए अच्छा है।
--महर्षि

अनामय वैदिक आश्रम, कौसानी एस्टेट, जिला बागेश्वर, उत्तराखंड
भारत - 263620