

अनामय आश्रम



चाय आदत क्यों बनती है ?

नए योग अभ्यासी के लिए टिप्स..

कैसे समझें प्रकृति के बदलाव को?

जनवरी से मार्च 2025 के कौन से हफ्ते में करें शिविर?

कैसे बनाएं और कब खाएं ओज बढ़ाने वाली खीर?



प्रार्थना

अनामय-गुरुकुल में प्रतिदिन गाई जाने वाली माँ सरस्वती वंदना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
 या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
 या ब्रह्माच्युत शंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता
 सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥१॥
 शुक्लां ब्रह्मविचार सार परमामाद्यां जगद्ध्यापिनीं
 वीणा-पुस्तक-धारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम्।
 हस्ते स्फटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थिताम्
 वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम्॥२॥



जो विद्या की देवी भगवती सरस्वती कुन्द के फूल, चंद्रमा, हिमराशि और मोती के हार की तरह धवल वर्ण की हैं और जो श्वेत वस्त्र धारण करती हैं, जिनके हाथ में वीणा-दण्ड शोभायमान है, जिन्होंने श्वेत कमलों पर आसन ग्रहण किया है तथा ब्रह्मा, विष्णु एवं शंकर आदि देवताओं द्वारा जो सदा पूजित हैं, वही संपूर्ण जड़ता और अज्ञान को दूर कर देने वाली मां सरस्वती हमारी रक्षा करें शुक्लवर्ण वाली, संपूर्ण चराचर जगत् में व्याप्त, आदिशक्ति, परब्रह्म के विषय में किए गए विचार एवं चिंतन के सार रूप परम उत्कर्ष को धारण करने वाली, सभी भयों से भयदान देने वाली, अज्ञान के अंधेरे को मिटाने वाली, हाथों में वीणा, पुस्तक और स्फटिक की माला धारण करने वाली और पद्मासन पर विराजमान बुद्धि प्रदान करने वाली, सर्वोच्च ऐश्वर्य से अलंकृत, भगवती शारदा (सरस्वती देवी) की मैं वंदना करता/करती हूँ।

इस अंक में...

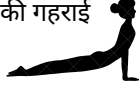
गुरुकुल

- कहानी अनामय-गुरुकुल के नन्हें बच्चों के साहस की,
- उनकी दिनचर्या की, उनके ज्ञान की...



योग और ध्यान

- सूर्य नमस्कार क्या है ?
- कैसे पाएं इसका सम्पूर्ण लाभ?
- सूर्य नमस्कार से ध्यान की गहराई



आयुर्वेद

- कैसे समझें प्रकृति के बदलाव को?
- योगासन शुरू करने का उत्तम समय?
- कब करवाएं पंचकर्म?



बगीचे से रसोईघर

- क्या है आयुर्वेदिक खास काढ़ा?
- बेहतर क्या चाय या काढ़ा?



गौशाला

- ओजवर्धक खीर
- कब और कितना खाएं?
- पूर्णमासी-खीर की विशेषता



आश्रम

- किसके साथ हुई आकाश की प्रत्योगिता?
- धुंध को हुई किसकी चिंता?
- क्या है यह 15 मिनट रंगों का खेल जो अनामय आश्रम से दिखता है?



पत्रिका

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, श्रीमती

भावना जी

कॉपीराइट © 2025 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।

शिविर



- शिविर से क्या लाभ?
- वेदों के ज्ञान तक पहुँचने की क्या है सीढ़ी ?
- अनामय दे रहा जागरूकता

- आश्रम ने कैसे मनाए 2024 में त्यौहार देखें 'एक झलकी' में

- नए अध्ययनों की जानकारी

- सुनहरे पल में स्वामी जी का जन्मदिन

- दिसंबर 2024 'सिद्धि' बैच

- जानिए राशि फल



स्वामी जी का सन्देश

संपादकीय टीम की ओर से, यह बहुत गर्व और सम्मान की बात है कि मैं, “अनामय आश्रम”, त्रैमासिक प्रकाशित ऑनलाइन पत्रिका का दूसरा अंक प्रस्तुत करने के लिए यह संदेश लिख रहा हूँ।

इस पत्रिका के माध्यम से मैं अपनी एडिटोरियल टीम, आश्रम में काम करने वाले सभी कर्मचारी, स्वयंसेवक, आचार्यों, अतिथियों, शिविर और अन्य सभी का धन्यवाद करता हूँ।

हम सभी के लिए आश्रम जो एक सात्विकता का केंद्र है, सदा से यही प्रयास करता रहा है कि हम आश्रम की हर मर्यादा का, एक अच्छी शिक्षा प्रणाली, सात्विक-दिनचर्या, वेदों के ज्ञान का प्रचार, योग, ध्यान, आयुर्वेद आदि द्वारा पालन करते रहें।

आज भी हम सुरक्षित हैं, इसका कारण हमारी संस्कृति है और अनामय आश्रम के माध्यम से हमेशा मेरा प्रयास रहा है कि मैं भारतीय संस्कृति की महानता को हर रूप में आपके सामने प्रस्तुत करूँ। हमारी पत्रिका का यह अंक विविधता के प्रतीक भारत के बारे में आपके विश्वास को गहरा करने का एक छोटा सा प्रयास है, जो वैज्ञानिक तथ्यों को अपने सभी रीति-रिवाजों में समाहित करता है।

आप और हम सभी अच्छे स्वास्थ्य के हकदार हैं। हमें बस सतर्क रहने और प्रकृति की भाषा को समझने की जरूरत है। इस पत्रिका के अंत में आप जानेंगे कि प्रकृति किस तरह से आपको परिवर्तनों के बारे में बताती है, इन परिवर्तनों का क्या अर्थ है, इन्हें कैसे समझें, किस मौसम में आयुर्वेदिक तरीकों से शरीर को शुद्ध करना आवश्यक है, सर्दियों में कौन से योगाभ्यास करने चाहिए, किस तरह का भोजन करना चाहिए, आदि। इसके अतिरिक्त, आप गुरुकुल में मेरे युवा शिष्यों की दिनचर्या, शिविर के बाद अनामय में और क्या कर सकते हैं, तथा इस वर्ष कितने लोगों ने सिद्धि प्राप्त की, आदि के बारे में जानेंगे। इस पत्रिका के माध्यम से हम आपको आश्रम की गतिविधियों का विवरण देते हैं।

हर महीने शिविर के माध्यम से अनामय देश-विदेश के कई लोगों को हमारे साथ जुड़ने का सुनहरा अवसर प्रदान करता है। इस दौरान जो भी समय आप आश्रम में व्यतीत करते हैं, वह समय आपकी जागरूकता का भी होता है और आपका अवचेतन मन आपको सही और गलत की पहचान करवाता है। मेरा प्रयास है कि शिविर के माध्यम से अधिक से अधिक लोग हमारे साथ जुड़ें और विकास की इस प्रक्रिया में अपना योगदान दें।

आपकी रुचि के अनुसार हमने अपने प्रशिक्षित आचार्यों के नेतृत्व में कुछ ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू किए हैं और भविष्य में हम छोटे बच्चों के लिए भी कार्यक्रम आयोजित करेंगे ताकि वे सही समय पर वेद, गुरुकुल परंपरा, सात्विक दिनचर्या और प्रकृति से संपर्क, जैसे विषयों से परिचित हो सकें।

मेरा मानना है कि हम सभी को अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरी निष्ठा से निभाना चाहिए। अपने गुरु ब्रह्मानंद सरस्वती और महर्षि महेश योगी जी के बताए मार्ग पर चलते हुए मैं प्रकृति का सम्मान करता हूँ और अपनी संस्कृति और ज्ञान को जीवित रखने में योगदान देने का प्रयास करता हूँ।

सच मानिए जीवन बहुत सहज और आनंद से भरा अथाह सागर है। हमें मिले जीवन के सौ साल व्यर्थ न हो और हम अंधकार में भटक कर न रह जाएं इसके लिए यदि ज्ञान की एक जोत भी कहीं प्रज्वलित हो, तो उसके साथ चलने का संकल्प अवश्य लें।

मुझे विश्वास है कि भविष्य में आपके साथ हमारा रिश्ता और भी गहरा और मजबूत होगा।

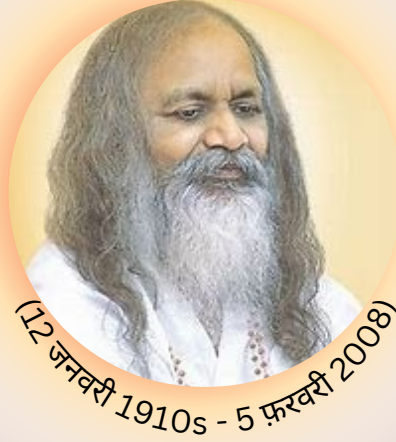
धन्यवाद,

स्वामी आशुतोष

मुख्य संपादक

अनामय आश्रम

महर्षि



कोई भी व्यक्ति सब कुछ बनना चाहता है। हर बच्चे या हर युवा या हर बूढ़े की जन्मजात इच्छा यह होती है कि वह सब कुछ जानना चाहता है। वह सब कुछ बनना चाहता है। वह सब कुछ करना चाहता है। उसकी एक इच्छा है। वह अपनी इच्छा पूरी करना चाहता है। वह भटक रहा है।

अब, इच्छा पूरी करने के लिए कहाँ भटकना है?



अपने भीतर जाओ। पारलौकिक क्षेत्र में जाओ। प्रकृति के सभी नियमों के एकीकृत क्षेत्र में जाओ।”

जब कोई व्यक्ति भावातीत ध्यान और टीएम-सिद्धि कार्यक्रम का अभ्यास करता है, तो उसकी चेतना प्रकृति की संरचना के आधार पर एक क्षेत्र से संपर्क करती है। यह न केवल उसकी अपनी सोच को प्रभावित करता है, बल्कि पूरे परिवेश और विश्व चेतना को भी प्रभावित करता है। परिणाम यह होता है कि व्यक्तिगत चेतना में अजेयता का निर्माण पूरी आबादी को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, और समग्र रूप से समाज अजेयता के गुणों को दिखाना शुरू कर देता है - स्वतंत्रता, निर्भयता, आत्मनिर्भरता, असीम जागरूकता, रचनात्मक बुद्धि, एकीकरण, पूर्ण स्वास्थ्य, शक्ति, संतुलन और प्रकृति के साथ सामंजस्य।

ज्ञान में वृद्धि करने वाला व्यक्ति जीवन की पूर्णता को और अधिक बढ़ाता है। वह अपने आस-पास के वातावरण को अपनी खुशी की चमक से गर्म करता है, परिवार, समुदाय और पूरे समाज को ऊपर उठाता है। यह उसके आस-पास के लोगों के बढ़ने के साथ ही उसके पास लौटता है। जीवन अपनी सभी सुंदर अभिव्यक्तियों में एक उत्सव बन जाता है।”

-- महर्षि महेश योगी, प्रेस कॉन्फ्रेंस, 22 दिसंबर 2004 एवं 9 नवंबर 1977 सीलिसबर्ग, स्विटजरलैंड



गुरुकुल

अनामय-विद्यार्थी दिनचर्या



मई-जून, 5 बजे, सुबह थी सुहानी;
“हल्के, नन्हें कदमों की धाप, दौड़ती,
छलांग कभी मारती, आती फुसफुसाहट
की आवाज़...इधर कभी उधर से...”

जुलाई-अगस्त महीना, कल शुरू हुई...
रात भर बरसती रही, सुबह तक चलती ही रही;
“छपाक! छपाक! नन्हें कदमों की आवाज़,
फिर वही फुसफुसाहट,
भीगी-भीगी थी आज आवाज़,
वही 5 बजे के आसपास ...”

जनवरी-फरवरी आया, ठण्ड कड़ाके की संग लाया, सूरज
खोजने निकले, दिनभर भी न मिले...ऐसे दिनों की सुबह,
बर्फ़ सी जमी, ठिठुरती इंतज़ार में खड़ी, “कौन उठेगा ठण्ड
में...”, खुश थी सोच कर जीत अपनी;
“उत्साह कदमों में दोगुना,
जोशीली सी आई आवाज़ एक अभी,
“कान्हा मेरा गमछा तो पकड़ाना...”
पांच पर पिघल सुबह थी अब पीछे खड़ी...”

मौसम बदलते रहे, सम तो भीषण कभी रहे, अनामय के नन्हें बच्चे चुनौतियों को चुनौतियाँ ऐसे देते रहे



प्यारे बच्चों मुझे तो आप पहचानते ही होंगे, मैं हूँ आप सबका “सूरज
चाचू” और आज मैं आप सबकी जान पहचान कराने जा रहा हूँ,
अनामय के नन्हें-नन्हें बच्चों से, तो सबसे पहले जान लेते हैं कि वे सुबह
से शाम तक करते क्या-क्या हैं??.....



05:00-06:00 (शौच-स्नान)



06:00-07:00 (संध्या वंदन, गायत्री जप, गुरु-पूजन)



07:00-07:30 (आचार्यों के निरिक्षण में योग-आसन)



10 मिनट विश्राम समय (काढ़ा-टाइम)



07:00-08:45 (प्राणायाम, ध्यान, सिद्धि)



08:45-09:30 (नाश्ता)



09:30-12:00 (कक्षा-अध्ययन)



12:00-12:30 (मध्यान संध्या-पूजन, गायत्री जप)



12:30-13:30 (भोजन और विश्राम)



13:30-16:00 (कक्षा-अध्ययन)



16:00-16:45 (क्रीड़ा समय)



16:45- 18:45 (गीता पाठ, योग, प्राणायाम, ध्यान)



18:45-19:15 (श्री सूक्त पाठ, देवी पूजन, आरती)



19:15-20:00 (रात्रि भोजन)



20:00-21:00 (स्वाध्याय)



21:00-5:00 (रात्रि शयन)



क्या आप जानते हैं, सर्दी हो, गर्मी हो, बरसात, चाहे बर्फ़ पड़ जाए गुरुकुल में नियमानुसार सभी बच्चे रोज़ सुबह 5 बजे उठ जाते हैं और नाहा-धो कर अपनी दिनचर्या शुरू कर देते हैं।

हाँ, आपको यह भी बता दूँ कि सभी काम के लिए उनको एक से दूसरे स्थान पर जाना पड़ता है जैसे, पूजा के लिए पूजा-कक्ष में, भोजन के लिए रसोईघर में, पढ़ने के लिए कक्षा में और हाँ सभी स्थान एक दूसरे से कुछ दूरी पर हैं।

जानते हो, वे हर काम को करते समय मंत्रों का उच्चारण करते हैं जैसे, शौच-सफ़ाई का मन्त्र, पूजा-मन्त्र, भोजन-आरम्भ और पूर्ण-मन्त्र, अध्यन्न-मन्त्र, शयन-मन्त्र आदि। यह मंत्रों की ही तो शक्ति है कि दौड़ते-भागते मन लगा कर वे सभी कार्य कर लेते हैं।



एक मज़े की बात और बताऊँ, गर्मियों से बरसात तक आश्रम के पेड़ों पर काफ़ी फल लगते हैं, आते-जाते खेल-खेल में बच्चे फ़ल तोड़ते, खाते और बांटते भी हैं। जो भी कहो बिना हानिकारक रसायनों के सीधे पेड़ से तोड़ कर फल खाने का आनंद ही कुछ और है।



दूसरी मज़ेदार बात, सिर्फ़ खेल के समय ही वे आनंद नहीं ले रहे होते हैं, बल्कि अधिकतर समय पेड़ के नीचे खुले आकाश तले अध्यन्न करके पढ़ाई के समय को भी आनंदित बना रहे होते हैं। भोजन का समय होते ही बड़ी चहल-पहल रहती है, प्रकृति के करीब रह कर, उछल-कूद कर उन्हें खूब भूख लगती है और आनंद ले कर वे भोजन भी करते हैं।

बच्चे हमारे शरीर से जितने मज़बूत हैं, मन से उतने ही उदार, वे अपने गुरु का आदर करते हैं, उनकी आज्ञा का पालन करते हैं, गलती करने पर कभी डांट सुनते हैं, तो कार्य पूर्ण करने पर पुरस्कार स्वरूप गुरु का आशीर्वाद भी पाते हैं।

आश्रम के हर कार्य में वे मिल कर बड़-चढ़ कर भाग लेते हैं और तब गुरु-शिष्य मित्र की परिभाषा पूर्ण करते हैं। संध्या-वंदन के लिए फूल चुनना, टीका, दिया बनाना, पूजा-आराधना और मंत्रों का सुन्दर गान करना, पूरे आश्रम को मनमोहक बना देता है।



गुरु के निरिक्षण में वे जन्मदिन पर खीर बनाते हैं, भूख लगने पर पोहा-लड्डू, और त्यौहार आने पर मज़ेदार मिठाईयाँ, भोग प्रसाद इत्यादि।

वे एक जैसी शिक्षा प्राप्त करते हैं, एक जैसे कार्य करते हैं, तथा एक साथ खुशी के पल साझा करते हैं, जिससे एकता और सौहार्द की भावना मजबूत होती है।

अनामय के हमारे बच्चे अनुशासन की परिभाषा पूरी करते हैं। सही उम्र में ज़िन्दगी की सही सीख, सीखकर वे आने वाले समय के उतार चढ़ाव का मज़बूती से सामना करने की योग्यता प्राप्त कर रहे हैं।

हमारे बच्चे गुरुकुल की परंपरा को तो आगे बढ़ा ही रहे हैं, साथ ही साथ अंग्रेज़ी, गणित, विज्ञान इत्यादि विषयों की शिक्षा प्राप्त कर, आज की शिक्षा-प्रणाली से भी परिचित हो रहे हैं।

अनामय गुरुकुल में हर पल आनंद की बरसात होती है क्योंकि नन्हें बच्चे माँ प्रकृति की गोद में कभी झगड़ते हैं, कभी खुली हँसी हँस कर सभी को हँसने पर मजबूर कर देते हैं, और कभी एक व्यसक की भाँति ईश्वर की पूजा-प्रार्थना में सलंग्न हो सभी को भाव विभोर कर देते हैं।



मुझे विश्वास है कि शिक्षा पूरी करके जब भी अनामय के विद्यार्थी भौतिक संसार में जीवन-यापन के लिए निकलेंगे, तब वे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त साबित होंगे और अपनी संस्कृति को हमेशा जीवित रख पाएंगे।



साथ में मन्त्र-पाठ करते आचार्य और शिष्य

योग और ध्यान

सूर्य नमस्कार



लीला: शीत ऋतु की ठण्डी और धुंधभरी सुबह, जितनी बार भी पर्दा हटाओ अँधेरा ही नज़र आता है, 'अभी उठती हूँ', कह-कह कर फिर से सो जाती हूँ, मुश्किल से उठती हूँ, सभी काम सोए-सोए ही करती हूँ।

ऐसा ग्रीष्म ऋतु में तो नहीं होता है। हम खुद ही बिस्तर से उठ खड़े होते हैं और नई चेतना के साथ काम पर लग जाते हैं।

रोहिणी: वह इसलिए क्योंकि सूर्य जो हमारे दिन का पहला ऊर्जा-स्रोत है, वह शीत ऋतु में मन्द स्थिति में होता है।

मौसम परिवर्तन से जो भी असुविधाएं हमें महसूस होती हैं, योग के अनुसार वे सभी द्वन्द की श्रेणी में आते हैं। एक योगी को ऐसे कोई भी परिवर्तन परेशान नहीं करते हैं, क्योंकि शीत में वह सूर्य के प्रकाश का आनंद ले लेता है और ग्रीष्म ऋतु में चन्द्रमाँ की चांदनी की ठंडक का।

सूर्य को पूजनीय इसलिए ही कहा गया है, क्योंकि सूर्य का प्रकाश जीवन-संचार का अभिन्न स्रोत है। युगों पूर्व से ही हर प्राणी किसी न किसी रूप में सूर्य की पूजा करता आ रहा है। कोई सूर्य की पहली लालिमा के दर्शन को जल अर्पित करता है, कोई मन्त्र, पाठ, तो कोई अन्य तरीकों से सूर्य से जुड़ कर। और वैसे भी जहाँ भी जुड़ने की बात आती है, वहाँ योग स्थापित हो जाता है।

वैदिक काल से ही नित्य अभ्यासों में से सूर्य नमस्कार को सर्वोत्तम अभ्यास माना गया है।

शीत ऋतु में भी योग-आसन में सूर्य नमस्कार सर्वोत्तम है।

कृतज्ञता अभिव्यक्त करते हुए मन्त्रबद्ध हो कर एक चक्र में एक के बाद एक आसन लगा कर सूर्य की किरणों को शरीर के हर भाग में पड़ने देना, प्रार्थना, मंत्रोच्चारण, आसन, प्राणायाम, ध्यान, आदि खुद से जुड़ने का एक उत्तम उदाहरण है।

सूर्य नमस्कार 12 आसनों का चक्र है, जो जहाँ से शुरू होता है, वहीं खत्म भी। इस बात को हम कई तरीकों से समझ सकते हैं जैसे,

- सूर्य नमस्कार दिन के 24 घण्टों को दर्शाता है, इस अभ्यास के द्वारा हम यह भाव अभिव्यक्त करते हैं, कि पूरा दिन हम सूर्य भगवान का अभिवादन और सचेत हो कर हर घड़ी ऊर्जा को ग्रहण करते हैं।



- एक निरंतर अभ्यासी का एक समय का सूर्य नमस्कार लगाने से भी वह पूरे दिन सूर्य की ऊर्जा का ग्राही बन जाता है।
- यह जीवन चक्र को भी दर्शाता है, जिसका अर्थ है, जहाँ से शुरू किया, वहीं पहुंचना है, यानि अंत और फिर शुरू, जो पैदा होगा, वह समाप्त भी होगा और फिर से पैदा होगा। निरंतर चलने वाली यह प्रक्रिया तभी समाप्त हो सकती है, जब आप खुद उस वस्तु समान नहीं बन जाते यानि सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते-करते जब आप खुद एक चक्र सा बन, सूर्य के प्रकाश को अपने भीतर बिठा लें और जब वह प्रकाश चरम पर पहुँच जाए, तब आपके व्यक्तित्व से प्रकाश फूटने लगता है, मनो आप ही सूर्य बन गए हों। निरंतर अभ्यासी को जन्म-मरण के बंधन का भी ज्ञान हो जाता है।
- गति जैसी भी हो, किन्तु प्रयास निरंतर चलता रहे, जो योग के अर्थ को पूर्ण रूप से दर्शाता है, यानि 'निरंतर प्रयास' यानि 'जुड़े रहना' यानि 'अनुशासन'।

सूर्य नमस्कार को सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य लाभ के लिए अपनाना अर्थात अधूरा ज्ञान लेने के समान है। इसको पूर्ण रूप में अपनाने से सूर्य का उत्कृष्ट और उज्ज्वल स्वरूप हमारे अंदर जागृत होने लगता है, प्राण-शक्ति बढ़ने लगती है, शारीरिक ताकत, मानसिक स्थिरता, आत्मिक शक्ति और पोषण की प्राप्ति होने लगती है, बोध का बोध होने लगता है, सृष्टि के निर्माण का मर्म समझ आने लगता है। अभ्यास करते-करते भीतरी ज्ञान जो अंधकार में सोया पड़ा था, सूर्य के प्रकाश से उसका भी उदय होता है। ऐसी प्राप्ति के बाद आदिभौतिक शरीर को मिलने वाले सभी द्वन्द स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं।

सूर्य नमस्कार के 12 आसन और हर आसन का एक मन्त्र है,

- प्रणामासन (ॐ मित्राय नमः)
- हस्त-उत्थानासन (ॐ रवये नमः)
- पादहस्तासन (ॐ सूर्याय नमः)
- अश्व संचालनासन (ॐ भानवे नमः)
- पर्वतासन (ॐ खगाय नमः)
- अष्टांग नमस्कार (ॐ पूष्णे नमः)
- भुजंगासन (ॐ हिरण्यगर्भाय नमः)
- पर्वतासन (ॐ मरीचये नमः)
- अश्व संचालनासन (ॐ आदित्याय नमः)
- पादहस्तासन (ॐ सवित्रे नमः)
- हस्त-उत्थानासन (ॐ अर्काय नमः)
- प्रणामासन (ॐ भास्कराय नमः)

लीला: वाह, रोहिणी तुम्हें तो बहुत ज्ञान है, क्या तुम सूर्य नमस्कार करती हो?

रोहिणी: मैं नित्य प्रति इसका अभ्यास करती हूँ।

लीला: रोहिणी, एक नए अभ्यासी को किन-किन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है?

रोहिणी: यह सुनो,

1. नए अभ्यासी को एक प्रशिक्षित गुरु के नेतृत्व में योग और सूर्य नमस्कार का अभ्यास शुरू करना चाहिए।
2. शुरुवात में हर एक आसन को अलग-अलग लगा कर साँस लेना, छोड़ना, और रोकने का अभ्यास कर सकते हैं।
3. प्राकृतिक स्थान पर, खुले आकाश के नीचे, जल श्रोत के समक्ष, सामने उगते हुए सूर्य के दर्शन करते हुए किया गया सूर्य नमस्कार उत्तम है।
4. खुले में अभ्यास करने की व्यवस्था न हो और सूर्यदर्शन भी दुर्लभ हो, तब मानसिक सूर्य-ध्यान द्वारा अभ्यास प्रारंभ कर सकते हैं।
5. मंत्रोच्चारण का विशेष लाभ है, इसलिए जब सांसों के नियंत्रण के साथ आसन लगने लगे, तब धीरे-धीरे मन्त्र उसमें डालना शुरू करें।
6. सूर्य नमस्कार में गति धीमी किन्तु निरंतर रहे, जब हर आसन ठीक से लग जाए तभी गति बढ़ाएं।
7. कमर में दर्द है, तो आगे झुकने वाले आसन गुरु के निरीक्षण में लगाएं, गर्भवती स्त्रियाँ या किसी भी रोग से ग्रस्त व्यक्ति को चिकित्सक परामर्श से प्रशिक्षण में उतरना चाहिए।
8. सूर्य नमस्कार के अभ्यास के पश्चात् विश्राम करें।

सूर्य नमस्कार से शरीर के हर अंग में ऊर्जा का संचार बेहतर तरह से हो जाता है और दिमाग भी शांत रहता है।

हाँ लीला, एक और ज़रूरी बात।

सूर्य नमस्कार के पश्चात् यदि हम ध्यान के लिए बैठते हैं, तो बिना अधिक प्रयत्न के आसानी से ध्यान की गहराइयों को छू लेने में सक्षम होते हैं।

सूर्य नमस्कार से हमें जो भी ऊर्जा प्राप्त होती है, ध्यान के द्वारा उसे हम सम्पूर्ण शरीर में आसानी से और सही रूप से विभाजित कर सकते हैं।

लीला: ध्यान तो बड़ी ही अच्छी विधि लग रही है। लीला कुछ और बताओ न ध्यान के बारे में, यह सर्दियों में कैसे हमारे लिए सहायक सिद्ध हो सकती है?

रोहिणी: सूर्य नमस्कार जैसे अभ्यास जहाँ शीत ऋतु में शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बनाए रखते हैं, वहीं ध्यान, ठण्ड में मनोबल और संयम को कमज़ोर पड़ने से रोकता है, आलस दूर भगाने में मदद करता है, मूड-स्विंग्स को स्थिर रखता है और काम में रूचि और ध्यान को केंद्रित बनाए रखता है। लीला, यूँ तो ध्यान की कई विधियाँ बताई गई हैं, किन्तु एक खास तरह का ध्यान जिसे 'भावातीत ध्यान' कहा जाता है, का अनामय आश्रम में नियमपूर्वक सुबह-शाम स्वामी आशुतोष जी के नेतृत्व में अभ्यास होता है। यह सामूहिक ध्यान की पद्धति सरल और असरदार है।

लीला: रोहिणी, भावातीत ध्यान के बारे में और बताओ न।

रोहिणी: हाँ लीला, इसके बारे में हम विस्तार से बात करेंगे किन्तु, अगले अंक में।

लीला: ठीक है। इतनी अच्छी-अच्छी बातें अपनाकर प्रकृति के हर बदलाव का आनंद हम आसानी से ले सकते हैं। चलो, क्यों न आज से ही इन अभ्यासों को शुरू करें और ठण्ड के द्वन्द को हराएँ।

लीला और रोहिणी की चर्चा को देते हैं यहीं विराम और आईए हम और आप भी करें अभ्यास आरम्भ।



भावातीत ध्यान करते 'स्वामी जी (कभी हम सबके साथ तो कभी प्रकृति के साथ)



आयुर्वेद

बदलाव-एक नियम



प्रकृति के अनुसार परिवर्तन अनिवार्य है।

यदि हम इन परिवर्तनों का नियमित पालन करें तो हमें इनका पूरा लाभ मिलता है। हम यहाँ ऋतुओं में परिवर्तन की बात कर रहे हैं।

प्रत्येक ऋतु के अपने सिद्धांत होते हैं, जिनका पालन करने से उस विशेष ऋतु का पूरा लाभ मिलता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि ये सिद्धांत क्या हैं और हम इन्हें कैसे समझ सकते हैं।

ऋतुओं में परिवर्तन एक प्राकृतिक नियम है। एक ऋतु के बाद दूसरी ऋतु आती है।

ध्यान दें कि यह परिवर्तन हमेशा धीरे-धीरे होता है जिसे हम परिवर्तन काल कहते हैं।

यह परिवर्तन काल 14 दिनों का होता है जिसे सामान्यतः ऋतु संधि' (चल रही ऋतु के अंतिम 7 दिन और आने वाली ऋतु के पहले 7 दिन) के नाम से जाना जाता है।

महर्षि महेश योगी जी के अनुसार, यदि हम इसका आध्यात्मिक मूल्य देखें तो हम पाते हैं कि प्रत्येक ऋतु का एक देवता होता है और जब एक देवता अपना कार्य दूसरे को सौंपता है तो कुछ दिनों के लिए यह संधि थोड़ी कमजोर हो जाती है, यही परिवर्तन काल है।

यह पहला सिद्धांत है जिसे हमें जानना, समझना चाहिए और अपने जीवन में लागू करने का प्रयास करना चाहिए।

यहां हमें धीरे-धीरे वर्तमान ऋतु की विधियों को छोड़ना शुरू करना होगा और धीरे-धीरे अगली ऋतु की विधि को अपनाना होगा और नई ऋतु के लिए तैयार होना होगा। इस अवधि के बाद ही अगली ऋतु अपने पूर्ण रूप में आती है।

चूंकि अब हम वसंत ऋतु के करीब पहुंच रहे हैं, तो आइए इस पर बात करते हैं।

वातावरण में नएपन के साथ नया जीवन खिलने लगता है और हवाएं अब पहले से कम ठंडी होने लगी हैं। तो जैसे-जैसे मौसम ठंडे से गर्म होता है, क्या हमारे शरीर पर इसका कोई प्रभाव पड़ता है?

जी हॉ, पड़ता है।

मैं आपसे एक सवाल पूछती हूँ, आपको ऐसे मौसम में सर्दी, फ्लू, वायरल अटैक या जो भी एलोपैथिक विज्ञान उन्हें कहता है, क्यों होता है?

मैं यहाँ इसका उत्तर नहीं दूँगी, मैं बस आयुर्वेद के अनुसार मौसम की अवधारणा को स्पष्ट करूँगी और आपको अपना उत्तर खुद ही मिल जाएगा।

वसंत ऋतु से ठीक पहले शिशिर ऋतु आती है यानी सर्दी का मौसम, जब हमारी अग्नि (पाचक अग्नि) अति दीप्त होती है और हम जो भी भारी भोजन खाते हैं, हम उसे पूरी तरह से पचा पाते हैं।

यह भारी भोजन हमारे शरीर में कफ बनाता है और जब यह अधिक मात्रा में हो जाता है तो यह हमारे शरीर में इकट्ठा होने लगता है, जिसे हम आयुर्वेद में संचय काल कहते हैं। कफ में पिच्छिल (चिपचिपा) गुण होता है और मौसम के ठंडे होने के कारण यह जमा हुआ रहता है या फिर आप कह सकते हैं कि बहता नहीं है।

जैसे ही हम वसंत में प्रवेश करते हैं, वातावरण में धीरे-धीरे गर्मी बढ़ने लगती है, जिससे जमा हुआ चिपचिपा कफ धीरे-धीरे पिघलने लगता है, जिससे कफ प्रकोप (कफ की अति वृद्धि) काल होता है और हमारे साइनस को बंद करता है, हमारी भूख कम हो जाती है (अग्निमांघ), बुखार होता है और बहुत से अन्य लक्षण दिखाई देते हैं।

अगर हमें इस ऋतु संधि का ज्ञान हो, तो हम सभी कफ बनाने वाली गतिविधियों को बंद कर देंगे और कफ कम करने वाली गतिविधियों को शुरू कर देंगे जैसे वमन, नस्य, कुंजल, जल नेति, सूत्र नेति/रबर नेति, उद्धर्तन, योग/व्यायाम करना, खाने में पुरानी जो, गेहूं, शहद का उपयोग करना. गर्म पानी में अदरक का प्रयोग करना, बिना तला हुआ और आसानी से पचाने वाला भोजन खाना।

वसंत ऋतु में परहेज करने योग्य चीजें - भारी भोजन जैसे छोले, मास की दाल, काले चने, तेल और तली हुई चीजें. फ्रास्ट, पैकड, और जंक फूड, कार्बोनेटहेड ड्रिंक्स, चीनी, मीठे और खट्टे-स्वाद वाले खाहा पदार्थ।

सर्दियों का अंतिम चरण और वसंत ऋतु की शुरुआत, योग और आयुर्वेद की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है।

योग के अनुसार, यह नए साधक के लिए आसन और प्राणायाम शुरू करने का सबसे अच्छा समय होता है और आयुर्वेद के अनुसार यह पंचकर्म से विकृत/प्रकुपित कफ को शरीर से निकालने के लिए सबसे अच्छा समय होता है।

सर्दियों में अधिक पौष्टिक भोजन के सेवन के कारण यदि अपच भोजन शरीर में रह जाता है, तो दूषित दोषों के लक्षण पूरे वर्ष परेशानी पैदा कर सकते हैं इसलिए यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि एक मोसम के दुष्प्रभाव अगले मोसम में नहीं होने चाहिए।

प्रतिदिन योग का अभ्यास करके हम मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत कर सकते हैं।



आश्रम में खिले सुन्दर फूल



प्रकृति की सुंदरता का आनंद लेने आए विदेशी अतिथियों के साथ स्वामी जी

उत्पाद

अनामय अपने सभी उत्पाद, शुद्ध और सात्विक तरीके से बनाता है। जब भी आप अनामय आएँ, 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 जड़ी-बूटियों से बना शक्तिवर्धक आयुर्वेदिक-लेह
- हर मौसम में पूरे परिवार की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला उत्तम लेह ।

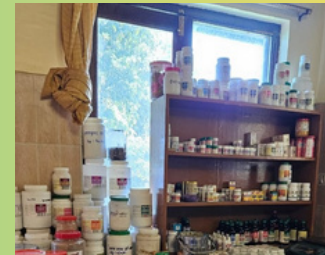


सितोपलादि

- ताज़ी जड़ी-बूटियों से बनी एक बेहतरीन कफ़ संतुलन औषधि।
- यह पाचन को बढ़ाने और शरीर को शक्ति प्रदान करने में भी मदद करती 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



सेवाएँ

ज्योतिष विशारद
आचार्य कमलेश जी
मो. न.
7500925542

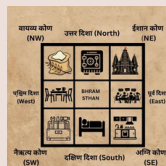
ज्योतिष

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 भी सीधे हम से जुड़ सकते हैं।



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 भी हम से जुड़ सकते हैं।





बगीचे से रसोईघर

अनामय का आनंदमई 'काढ़ा'



अनामय में आने वाले हर दूसरे व्यक्ति का पहला सवाल होता है "क्या यहाँ चाय मिलती है?"

चाय की आदत से मजबूर ऐसे किसी भी सज्जन को चाय न मिलने पर भारी मन से काढ़ा लेना पड़ता है, किन्तु एक बार काढ़ा पीने के बाद वे फिर कभी चाय के बारे में नहीं पूछते हैं। ऐसा है अनामय आश्रम का खास 'काढ़ा'।

कौसानी की ठंडी, सुहानी सुबह में महकती और तरोताज़ा कर देने वाले आयुर्वेदिक काढ़े की सुगंध और कुछ घूट काढ़े के मन को प्रफुल्लित कर देती है।

आश्रम आने वाले हर एक व्यक्ति को सुबह-शाम मिलने वाला यह काढ़ा बहुत अधिक पसंद आता है।

आश्रम में कई ऐसे लोग आते हैं, जो चाय के बिना रहने की सोच भी नहीं सकते हैं, किन्तु आश्रम से जाते समय उन्हें अहसास होता है, कि इतने दिन बीत भी गए और उन्हें एक बार भी चाय पीने की इच्छा नहीं हुई।

प्रकृति ने हमें भरपूर जड़ी-बूटियाँ, फूल-पत्तियाँ इत्यादि उपलब्ध करवाई हैं। जब इन्हें सही संयोजन में पानी के साथ उबाला जाता है, तो ये अपनी औषधिय गुण पानी में छोड़ने लगते हैं।

- काढ़े का पहला गुण होता है, उसकी महक, यह महक या तो सीधे प्याली में रखे काढ़े से नाक के ज़रिए मस्तिष्क तक पहुँच जाती है, जबकि कुछ की एक मंद महक काढ़ा मुँह में रखने के बाद महसूस की जा सकती है। दोनों ही तरह से इस सुगंध का सीधा प्रभाव सबसे पहले हमारे मस्तिष्क तक पहुँचता है। मस्तिष्क शांत होते ही शरीर में जहाँ कहीं भी चिकित्सा की ज़रूरत होती है, वहाँ हमें महसूस होने लगता है, जैसे सब ठीक होता जा रहा है।

आश्रम के काढ़े में गंधतृणा (लेमनग्रास), लेमन बाम, काली मिर्च, अदरक, ईलायची जैसे कई गुणकारी जड़ी-बूटियाँ डाली जाती हैं।

- गले में उतरते ही काढ़ा गले को राहत पहुंचाता हुआ सारे शरीर की प्रणालियों को सक्रीय बना देता है, गले की समस्या, बंद नाक, सर्दी लगने जैसी स्थिति में काढ़ा बहुत अच्छा काम करता है।

- यह प्राकृतिक तरीके से काम करता है, इसलिए शरीर के किसी भी कार्य में न तो यह कोई बाधा डालता है और न शरीर को कभी इसकी आदत पड़ती है।

? इसके विपरीत जब आप काढ़े के स्थान पर चाय पीते हैं, तब शरीर में क्या होता है?

अक्सर चाय पीने वालों का कहना होता है कि चाय पीने से सुफुर्ति आ जाती है, सुबह की चाय से नींद खुल जाती है और ठण्ड में राहत मिलती है।

क्या आप जानते हैं, कि हमारी सोच कितनी विपरीत काम करती है, खासकर जब हम सिर्फ मुँह के स्वाद को प्राथमिकता दे रहे होते हैं।

- पानी, दूध, चायपत्ती और चीनी के पकने से तैयार हुई चाय, नुक्सान पहुँचाने वाले कई सारे तत्वों को जन्म देती है।
- अदखुळी आँखों से जब हम चाय की चुस्की लेते हैं, तब बेशक हमारी आँखें खुलने लगती है और इतने से हम मान लेते है कि चाय, नींद और सुस्ती भगाने का सबसे बेहतर तरीका है। फिर हर बार नुस्के के तौर पर इसे आजमाने लगते हैं, तब यह फर्क करना भूल जाते हैं कि कब आलस आ रहा था और कब सच में शरीर आराम मांग रहा था। सुबह की नींद भगाने के चक्कर में हम कब अपनी स्वभाविक नींद (यानि मानसिक और शारीरिक आराम) से हाथ धो बैठते है, हमें पता ही नहीं चलता है।
- ठण्ड भगाने के चक्कर में भी अधिक चाय या लम्बे समय से चाय पी कर शरीर में पित्त बढ़ने लगता है, त्रिदोष विकृत हो जाता है, एसिडिटी का बढ़ना, दिल में जलन, उबकाई आना, शरीर की खुश्की से ले कर बड़े-बड़े रोग आम हो जाते हैं।

- चाय सरदर्द का कारण है और कई लोग सरदर्द की दवा के रूप में चाय पी रहे होते हैं। चाय से शरीर में स्नेहन की कमी होने लगती है और गलत स्थानों पर वात बढ़ने लगता है, शरीर के अंगों में दर्द महसूस होना आम बात हो जाती है।

? चाय आदत क्यों बन जाती है?

जानकारों का मानना है कि चाय में कैफ़ीन की मात्रा खून में घुल जाने से यह हमारी आदत बन जाती है, जो एक सही कारण है, किन्तु उससे भी बड़ा कारण जिसका आपको अंदाज़ा लगाना है कि क्या चाय पीने के लिए आप खुद बहाने नहीं ढूँढ रहे होते हैं, बहाने बनाते-बनाते आपका आत्मबल इतना कमज़ोर हो जाता है कि फिर चाहे शरीर रोगग्रस्त ही क्यों न हो जाए तब भी बहुत से लोग चाय छोड़ने में निर्बल महसूस करते हैं।

ज़रा सोचें, यदि गाड़ी में कचरा जमा पड़ा है, और बिना सफ़ाई के आप उसमें ईंधन डालते जा रहे हैं, यूँ तो गाड़ी कुछ समय चल तो लेगी किन्तु रास्ते में कभी भी धोका दे सकती हैं।

ऐसे ही नींद खोलने, सुस्ती भगाने, ठण्ड भगाने के लिए सही कारणों पर काम करने की बजाय, चाय को इन सभी परेशानियों की दवा के रूप में बिना ज़रूरत के शरीर में डालते रहने से आपको बाहरी संतुष्टि तो महसूस होगी, किन्तु यह शरीर की प्राकृतिक गति को जबरदस्ती धक्का देना जैसा होगा, जिसके फलस्वरूप दिल की प्राकृतिक गति का बढ़ना या कम होना, रक्तचाप बढ़ना इत्यादि आम समस्या बन जाती है।

चाय पीने वाली कुछ अधिक हानिकारक आदतें (बहाने):

- “सुबह की शुरुवात” वाली चाय
- “शौच का दबाव बनाने” वाली चाय
- “भूख लगने” पर चाय
- “खाने के तुरंत” बाद चाय
- “रात की नींद भगाने” वाली चाय
- “देर तक पकी स्वाद” वाली चाय
- “बार-बार” चाय
- “गरम कर-कर बची” चाय

चाय का प्रचलन भारतीय इतिहास में काफ़ी बाद में शुरू हुआ था, अन्यथा आज भी हमारे प्राचीनतम ग्रंथों में आयुर्वेदिक काढ़े की ही चर्चा पाई जाती है।

मूलतः चाय बनाने की पद्धति में ताज़ा चायपत्ती को गर्म पानी में डाला कर पिया जाता था, जिसमें पत्तियाँ अपना रंग और स्वाद छोड़ देती थी, जो अपने आप में दवा जैसा ही काम करता था। आज चाय में पत्तियों के साथ दूध, चीनी को पका कर लिया जाता है, जो फ़ायदे से अधिक नुकसान दे जाता है।

काढ़ा इतना प्राकृतिक होता है कि जब आपके शरीर को इसकी ज़रूरत महसूस होना बंद हो जाती है, तब शरीर खुद ही इसको लेने से मना कर देता है, जबकि चाय की आदत समय के साथ बढ़ती ही चली जाती है।

? कितना पिएं काढ़ा?

- काढ़ा प्राकृतिक और गुणकारी एक औषधिय पेय है, फिर भी इसकी मात्रा निर्धारित है, आधा प्याली काढ़ा सुबह-शाम शरीर को स्वस्थ रखने के लिए काफ़ी होता है। सर्दियों में इसकी मात्रा थोड़ी अधिक ली जा सकती है।
- कफ़ प्रवर्ति वाले व्यक्ति इसे हर मौसम में ले सकते हैं जबकि पित्त प्रवर्ति वालों के लिए गर्मी के मौसम में काढ़ा गर्मी पैदा कर सकता है इसलिए शरीर को कब और कितनी इसकी आवश्यकता है, यह आपको पता होना चाहिए।
- तासीर के हिसाब से जड़ी-बूटियों की मात्रा कम, ज्यादा या भिन्न भी की जा सकती है।

अगली बार चाय पीने की इच्छा हो तो सीधे पधारें कौसानी, अनामय आश्रम ताकि मिल सके सभी अस्वस्थ कारणों को विराम, होगा आपके हाथ में आयुर्वेदिक काढ़े का गर्म जब एक गिलास।



कौसानी की ठण्ड में गर्म-गर्म काढ़ा पीते शिष्य

गौशाला



खीर



त्यौहार वाली खीर...जन्मदिन वाली खीर...पूर्णमासी वाली, अमावस्या वाली...मेहमानों के लिए खीर.....खीर..

खीर है ही इतनी पावन और पौष्टिक कि उसे बनाने के लिए बहाने की ज़रूरत पड़ती ही नहीं, किन्तु खास अवसर पर बनाई गई खीर का अपना ही महत्व होता है, जैसे खास समय पे खाई गई खीर शरीर के लिए ओजवर्धक होती है।

तो जानते हैं कि कब ज़रूरी है खीर को अपने आहार में शामिल करना, खास खीर बनाई कैसे जाती है और इसके प्रभाव को शुभ कैसे बनाया जा सकता है।

खीर सिर्फ मिष्ठान नहीं अपितु आयुर्वेद के अनुसार ओज-वर्धक श्रेष्ठ खाद्य है, जो अपने आप में एक सम्पूर्ण आहार है। खीर किसी न किसी रूप में भारत के हर कोने में बनाई जाती है और बड़े चाव से खाई और खिलाई जाती है।

खीर को चन्द्रमाँ का प्रतीक भी माना जाता है इसलिए हर पूर्णमासी को खीर बनाने की परंपरा वर्षों से चली आ रही है किन्तु शरद और कार्तिक पूर्णमासी को जो खीर बनाई जाती है, उसकी अपनी अलग ही विशेषता है।

आयुर्वेद के लेख में हमने बताया था कि हर त्यौहार हमारे लिए अनुस्मारक का काम करता है, शरद और कार्तिक पूर्णमासी हमें बताती है कि ओज बढ़ाने का सही समय शुरू हो चुका है और इसके लिए खीर से बेहतर और क्या हो सकता है।

पूर्णमासी के इस खास दिन को पर्व के रूप में मनाया जाता है ताकि हर वर्ष और पीढ़ी दर पीढ़ी हम सभी को स्मरण रहे कि खीर को अपने आहार का भाग बनाने का उत्तम समय शुरू हो चुका है।

खीर को भोग स्वरूप ईश्वर को अर्पण किया जाता है और रात भर चाँद की रौशनी दिखा कर अगली सुबह खीर को प्रसाद स्वरूप ग्रहण किया जाता है।

तो चलिए खीर की विशेषताएं जानने से पहले देखते हैं कि खीर बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है। खीर के लिए निम्न सामग्री इकट्ठा कर लें:

- दूध - देसी गाय का (जो घर के पौष्टिक भोजन के साथ-साथ पेड़, पत्ते, घास एवं पहाड़ों की जड़ी-बूटियाँ चरने जाया करती हो, ऐसी गाय का दूध सर्वश्रेष्ठ है)

- चावल - ऐसे चावल जिनकी बाहरी परत पूरी तरह से न निकाली गई हो यानि मांड वाले चावल
- गुड़ - बिना मसाले/सोड़ा से निर्मित देसी गुड़ (पीस कर बूरा सा बना लें)
- पात्र- मिट्टी का पात्र या फिर लोहे की कड़ाई
- कालीमिर्च- यदि कफ़ दोष बिगड़ा हुआ है या फिर सर्दियों का समय है तो ज़रूर इस्तेमाल करें
- इलायची- ऐच्छिक है



खीर बनाने की विधि

- खीर बनाने के लिए १ लीटर दूध में आधी कटोरी चावल इस्तेमाल करें। चावल को कम से कम 1 घंटे पहले धो कर पानी में भिगो दें।
- चूल्हे की हल्की आंच पर पात्र में दूध को पकाने के लिए रख दें उसमें दरदरी कुटी इलायची और कुट्टी हुई काली मिर्च भी डाल दें।
- जब दूध पक कर थोड़ा गाढ़ा होने लगे तब भीगे हुए चावल डाल कर लगातार चलाते रहें। धीरे-धीरे दूध और गाढ़ा होने लगेगा और चावल नरम होने लगेंगे।
- जब दूध और चावल पक कर एक समान दिखने लगे (यानि दूध अलग और चावल अलग नहीं बहने चाहिए) तब समझिए की खीर बन गई है।
- पात्र को चूल्हे से उतार कर एक तरफ़ रख दें।
- सामान्य तापमान पर आ जाने पर खीर में स्वादानुसार गुड़ अच्छे से मिला लें।

खीर को चाँद की रौशनी दिखाने के लिए हमें चाहिए एक मिट्टी का पात्र और मलमल का कपड़ा।



- मिट्टी के पात्र में खीर रख कर पात्र के मुँह को कपड़े से ढक कर बंद कर लें ताकि पात्र में न तो गन्दगी जाए और खीर को चाँद की रौशनी भी मिलती रहे।
- यदि आप रात्रि जागरण कर रहे हैं, तो रात भर चाँद की रौशनी में बैठ कर ध्यान, मंत्रोच्चारण करें, अन्यथा कुछ देर चाँद की रौशनी में बैठ कर सुबह सूर्योदय से पहले स्नान इत्यादि से निवृत्त हो कर ध्यान करने के उपरांत खीर को प्रसाद रूप में सभी को बाँटें और खुद भी खाएं

खीर के गुण और तासीर

नन्हें हो, व्यसक या बुजुर्ग, खीर सभी के लिए पौष्टिक है।

- एक नन्हें बच्चे के लिए चावलों को पीस कर पतली सी खीर बनाई जा सकती है।
- खीर अपने आप में सम्पूर्ण आहार है यदि आप खीर खा रहे हैं तो सिर्फ़ खीर ही खाएं।
- क्योंकि यह काफ़ी पौष्टिक है इसलिए यदि आपका हाज़मा धीमा है तो खीर की मात्रा कम लें और सामान्य चावल के स्थान पर समा चावल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- खीर पित्त और पित्त से उत्पन्न कई रोगों को शांत करती है।
- यह वात को संतुलित रखती है।
- पोषक तत्वों से भरपूर खीर वज़न बढ़ाने में भी सहायक होती है।
- श्वसन रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को खीर का सेवन बहुत अल्प मात्रा में करना चाहिए। काली मिर्च, एक चुटकी हल्दी, हल्का मीठा और कम दूध और अधिक पानी में पकी खीर ही उनके लिए उपयोगी हो सकती है या चिकित्सक परामर्श से ही लें।

कुछ नया अपनाएं किन्तु पुरानी हितकारी रिवाज़ को न भुलाएं

यदि आपने अपना बचपन पुराने रीति-रिवाज़ों के अनुसार बिताया हो तो आपको याद होगा कि आपके जन्मदिन पर दादी, नानी या आपकी माता जी आपका मुँह खीर खिला कर मीठा किया करती थी।

पुराना रिवाज़ समझ इसे प्रतिस्थापित कर दिया गया है।

माना यह रिवाज़ पुराने हैं, किन्तु इनसे अधिक विज्ञान और तर्कशास्त्र और किसी में नहीं।

एक ताज़ी, पौष्टिक, ओजवर्धक खीर बिना किसी बधाई के भी आपकी आयु को स्वस्थ और लम्बा बनाने में सहायक है।

अनामय की खास खीर

अनामय गुरुकुल में बच्चे तो बच्चे बड़े भी बहाना ढूँढते हैं, खीर पकाने और खाने के।

त्योहारों के अलावा गुरुकुल के बच्चे अक्सर एक-दूसरे के जन्मदिन पर आश्रम की गौशाला की गायों के दूध और आश्रम में कुटे चावलों की खीर बनाते और जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए खीर का आनंद लेते हैं।



आश्रम के शांत माहौल में खीर जब मुँह में रखते ही घुल जाती है तब एक आशीर्वाद का सा अहसास होता है और एक विचार मस्तिष्क में आता है कि "गौशाला के बिना आश्रम वैसा ही है जैसे माँ के बिना एक नवजात शिशु"।

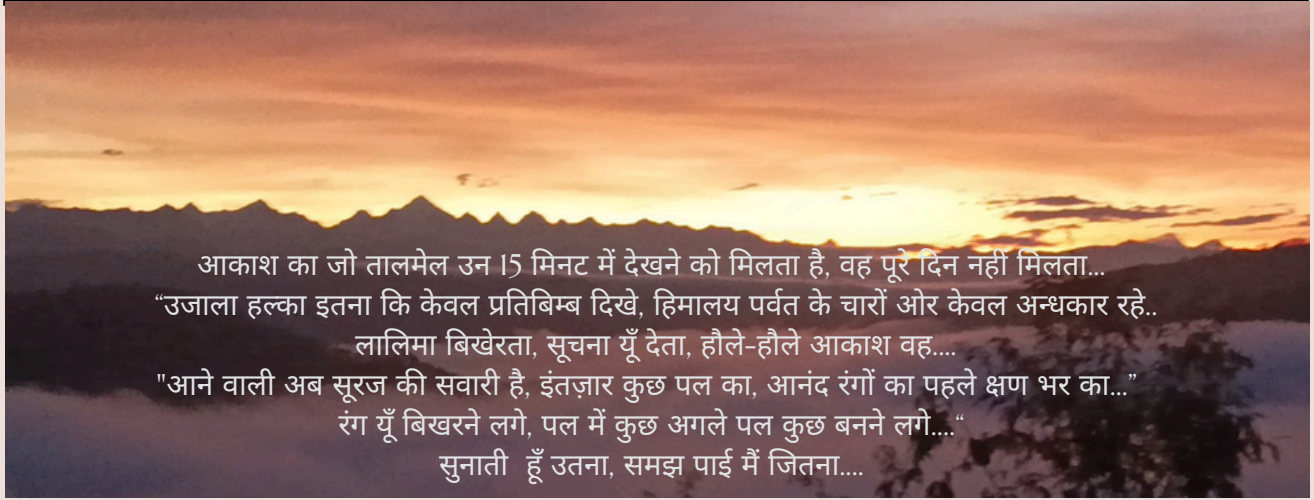


आखरी बार आपने खीर कब बनाई ??

अभी भी सर्दी के दिन बाकि हैं, तो देर किस बात की खीर बनाएं और अपने मीठे-मीठे अनुभव ईमेल, कमेंट्स या व्हाट्सप्य ग्रुप के द्वारा हमसे ज़रूर साझा करें।

आश्रम

15 मिनट- रंगों का खेल



पहली जो लालिमा देखी, पड़ती त्रिशूल के बीच, गहराई को रौशन करती अक्सर वह...

आसान न था,
 मुकाबला आखिर हिमालय और आकाश का था,
 फेंक रहा रंग कोशिश के, क्रम एक-एक यूँ होड़ के,
 दृश्य मनोहर बन जाता रंग जहाँ भी पड़ जाता...

मंज़िल गहरी ज़रूर थी, बैठी त्रिशूल के बीच थी,
 बिन रौशनी रौनक जैसे उसकी वैसे फ्रीकी थी,
 हिमालय फिर भी तना रहा अंधकार में छिपा रहा...

कोशिश पर कोशिश, आखिर एक ज़ोर की और कोशिश, धुंधली गहराई रंगीन अब थी...

शिखर एक-एक निखर उठा, हिमालय हमारा यूँ चमक उठा...

धीमी गति से रौशनी का आना, ताल से ताल मिला जाना, हिमालय को यूँ नहलाना, लाल चुनर जैसे ओड़ा जाना ...

मुकाबला यहाँ खत्म हुआ, द्वन्द दूसरा फिर शुरू हुआ...

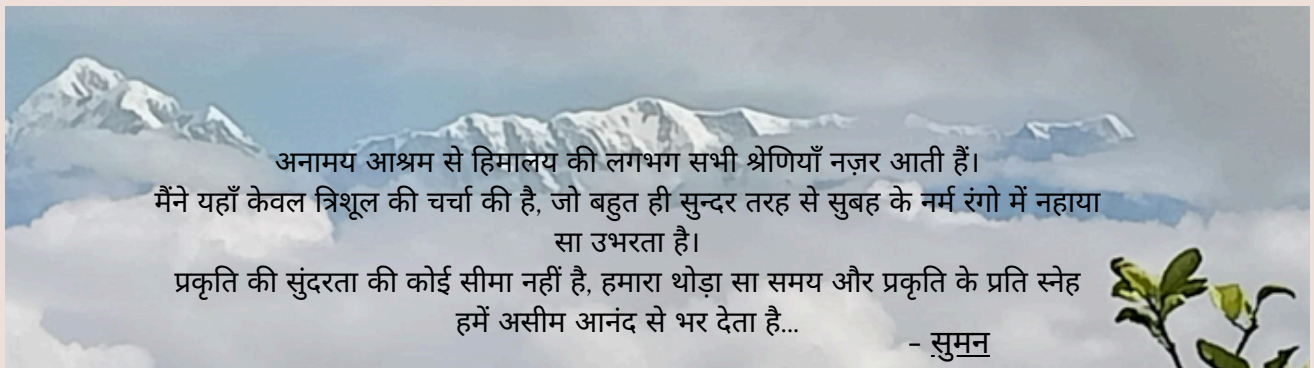
तेज़ कदमों की चढाई, धुंध ने रौशनी से की लड़ाई...
 नर्म-मुलायम, सफ़ेद, कुछ धुमैला, झट ओढ़ाया हिमालय को अपना यूँ कम्बल...

"अब थोड़ा तुम सो लो, कम्बल मेरा ओढ़ लो,
 बेचैनी मेरी खत्म होगी, ठण्ड तुम्हारी जब कम होगी..."
 फ़िक्र में हिमालय की, धुंध ने ढक लिया, परदा कोई जैसे गिरा दिया....

पूरा दिन गुज़रता है, दिखता कभी छुपता है,
 नज़ारा वह अगली सुबह का इंतज़ार फिर करता है...

ईशारा सब प्रकृति का था, कब, कितनी घड़ी का हिसाब जो उन्हें रखना था...

कैद कर पाई, जागी कई जब सवेरा...ऐसा था अनामय से प्रकृति का 5:15 से 5:30 का यह सारा नज़ारा...



प्रशंसनीय

अनामय परिवार के कुशल कार्यकर्ता



भावना जी

एक प्रशिक्षित पंचकर्म कर्मचारी के रूप में, भावना जी करीब 3 साल से अनामय आश्रम में कार्य कर रही हैं। अपने अनुभव और कार्यकुशलता से वे देश-विदेश से आई अनेक महिलाओं का उपचार करती हैं। उनकी लगन और कार्य के प्रति निष्ठा उनको सभी से अलग बनाती है। वे सभी के चेहरे पर मुस्कान का कारण आसानी से बन जाती हैं।



दीपा जी

आश्रम में सबसे पहले उठ कर काम पे लग जाने वाली दीपा जी, जहाँ एक तरफ़ गौशाला की जिम्मेदारियों को पिछले 16 सालों से बखूबी निभा रही हैं, वहीं पंचकर्म में प्रशिक्षित हो कर लगभग 8 साल से अपनी सेवाएं दे रही हैं। आश्रम में गौशाला का काम सुचारु रूप से चलने में उनका एक बड़ा योगदान है।



भावना जी अपने बेटे कान्हा के साथ

भावना जी, अपने बेटे कान्हा और आचार्य श्री कमलेश जी के साथ आश्रम में ही रहती हैं। खाली समय में उन्हें बागवानी करना और अपने बेटे कान्हा के साथ खेलना बहुत पसंद है। उनकी क्यारी में तरह-तरह की साग सब्ज़ियाँ, फल-फूल लगते हैं।

दीपा जी का एक बेटा है, जो बहुत ही होनहार है। अनामय गुरुकुल से शिक्षा पूरी कर अब वह उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहा है। दीपा जी को अपने बेटे से बहुत उमीदें हैं। वे खाली समय में भी आश्रम की गौशाला-व्यवस्था देखा पसंद करती हैं।



खाली समय में भावना और दीपा जी एक साथ

शिविर

शिविर से लाभ क्या मिलता है?

पिछले अंक में हमने शिविर के विषय में जाना था कि शिविर क्या है, कितने दिन का होता, शिविर में आप क्या-क्या सीखते हैं और साथ में इस से जुड़े कई प्रश्नों के जवाब भी दिए थे।

इन सब के अलावा जो एक प्रश्न सभी के मन में उत्पन्न होता है वह यह कि "शिविर से हमें लाभ क्या मिलता है?"

ऐसा एक अस्थाई पड़ाव जहाँ विषय-ज्ञाता के मार्गदर्शन पर जन-समूह एकत्रित होकर कुछ दिनों के लिए किसी विशेष विषय पर काम करता है, ऐसे पड़ाव को शिविर कहा जाता है। जिसमें चुने हुए विषय की रूपरेखा प्रस्तुत की जाती है और निर्देशानुसार आप उसको दिनचर्या का भाग बना कर जारी रख सकते हैं।

'अनामय सात दिवसीय शिविर', में शामिल सभी विषय बहुत सोच समझ कर रखे गए हैं।

यह वे विषय हैं, जो हमारे रोज़मर्रा की ज़िन्दगी के अहम् हिस्से हैं। दरसल यह विषय हमारी पाठशाला में शिक्षा के प्रमुख अंग होने चाहिए ताकि हमें हमारे होने का और स्वस्थ जीवन जीने का ज्ञान सही समय पर हो सके और हम अंधकार में न भटकें।

- शिविर का पहला विषय 'वेद', जो हमारे जीवन का आधारभूत है। वेदों का सभी ज्ञान हमारे भीतर है, किन्तु इस ज्ञान तक पहुँचने की जो सीढ़ी है, उसे बिना मार्गदर्शन के ढूँढना मुश्किल है। दूसरी तरफ यदि हमने वेदों का किताबी ज्ञान ले भी लिया किन्तु उस ज्ञान को व्यवहारिक नहीं बनाया तो ऐसा ज्ञान अर्थहीन ही पड़ा रह जाता है।

- दूसरा विषय है, 'योग और ध्यान', वेदों तक पहुँचने की सीढ़ी। सम्पूर्ण जीवन ही योग है और योग ही जीवन है, इस से बाहर जाना यानि प्रकृति के नियमों का विरोध करना और ज्ञान के दरवाज़े सदा के लिए बंद कर देना। योग-आसान, प्राणायाम, तत्पश्चात भावातीत ध्यान, जिसके विषय में महर्षि जी बहुत ही सरल और सटीक शब्दों में कुछ ऐसे कहते हैं:



"अपना जीवन बर्बाद मत करो। अपना समय बर्बाद मत करो, क्योंकि तुम अपने अंदर ईश्वर का प्रकाश हो। अपने आप का उपयोग अपने लिए करो। तुम ही एकमात्र आशा हो! अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने राष्ट्र और अपने विश्व के लिए - क्योंकि तुम्हारे अंदर वह जीवंत है जो सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ है। तुम और क्या चाहते हो? तुम जो भी उम्मीद कर सकते हो, जो भी मांग सकते हो, जो भी खोज सकते हो, वह सब तुम्हारे भीतर जीवंत सभी संभावनाओं के क्षेत्र में है।

मेरे [ट्रान्सैडेंटल मेडिटेशन] कार्यक्रम का अभ्यास करो। यह तुम्हारे लिए संभव है। समूह बनाओ, और दुनिया भर में मेरे शिक्षक उन्हें प्रशिक्षित करेंगे, और वे दुनिया भर में शांति का प्रकाश फैलाएंगे। यही एकमात्र तरीका है। चाहे तुम इसे आज करो या कल या सदियों तक न करो, [और] अपने धर्म के नाम पर या अपनी राजनीति के नाम पर, अपने लोकतंत्र के नाम पर पीड़ित होते रहो!"

महर्षि जी के लेक्चर का एक छोटा से हिस्सा

भावातीत ध्यान शिविर का प्रमुख अंग है। स्वामीजी के नेतृत्व में ध्यान-विधि को समझा और अभ्यास में लाया जाता है।

- हम से बेहतर चिकित्सक हमारे अपने शरीर के लिए और कोई नहीं। यदि हम शरीर को सुनना जान गए तो समय से पहले ही स्थिति को संभाल सकते हैं, इसके लिए हमारे वेदों में जो 'आयुर्वेद' का ज्ञान दिया हुआ है। वह शिविर का तीसरा विषय है। आयुर्वेद हमारी आयु को स्वस्थ और परम-आयु बनाने के सिद्धांतों पर बात करता है। यदि आपको माँ प्रकृति और अपने शरीर की प्रकृति का ज्ञान है तो आप आसानी से किसी भी विरोधावस्था से बहार निकल सकते हैं। शिविर आपको इसका मूलवर्ती ज्ञान देता है कि एक स्वस्थ शरीर का मालिक बनने के लिए आपका आहार, विहार, आचार, विचार कैसा होना चाहिए।

यदि आप आयुर्वेद के नियम-अनुसार जीवन-यापन करते हैं, तो योग-ध्यान में आसानी से उतर सकते हैं और योग-ध्यान की सीढ़ी के द्वारा वेदों के ज्ञान तक पहुँच सकते हैं।

- चर्चा का अगला विषय है, 'ज्योतिष-विज्ञान'। ज्योतिष-विज्ञान की उत्पत्ति भी वेदों से ही हुई है और प्राचीन काल से ही ज्योतिष को जीवन के हर छोटे-बड़े कार्यों में शामिल किया जाता रहा है। आम इंसान ज्योतिष विद्या को सिर्फ भविष्य बताने का मार्ग समझते हैं, जबकि यह ऐसा विज्ञान है, जो जितना फैला हुआ है,

उतना ही गहरा भी। शिविर के माध्यम से ज्योतिष-विज्ञान के सही परिचय से एक नया दृष्टिकोण जाग्रत होता है।

आयुर्वेद, योग, ध्यान, ज्योतिष-मार्गदर्शन अपनाने के बाद भी यदि आसपास अशांति सी दिखती है, तब ज़रूरी है अपने निवास स्थान की ऊर्जा की जाँच करवाना। यदि आप वास्तु से परिचित होंगे तो आपको आपकी इस समस्या का भी हल मिलने लगेगा।

- शिविर में जो अगला विषय है वह 'वास्तु' विज्ञान से आपका परिचय करवाता है।

इन सभी विषयों के ज्ञान के अलावा इन सात दिनों के लिए आप प्रकृति के बहुत समीप होते हैं, आश्रम में बना सात्विक और शांत रखने वाला भोजन खाते हैं, मंत्रोच्चारण सुनते हुए कदम बढ़ाते हैं, आपको समय और नियम दोनों का पालन करना पड़ता है और आपके पास ऐसा कुछ भी सोचने का समय नहीं होता है, जो आपकी प्रगति में बाधक हो।

इस नई दिनचर्या से आपकी जो पिछली नियमित-दिनचर्या थी, उसमें एक विराम आ जाता है। यह एक अच्छी बात साबित हो सकती है। यदि पिछले काफी समय से हमारा दिमाग (यानि सोच) किसी एक पद्धति पर काम कर रहा होगा तो यकीनन शरीर (यानि व्यवहार) भी धीरे-धीरे उस पद्धति का आदि बन रहा होता है, जो काफी सारी परेशानियों और उलझनों का कारण बनता चला जाता है, जिसका हमें खुद अंदाज़ा नहीं होता। कुछ लोगों का मस्तिष्क और शरीर नई दिनचर्या का विरोध करता है, ऐसे में यदि धैर्य रखा जाए तो सफलता मिलती है, किन्तु कुछ लोगों के लिए यह नई दिनचर्या बहुत जल्दी सकारात्मक नतीजे भी ले आती है।

आश्रम से लौटने के बाद यदि इन सभी विषयों और दिनचर्या को आप जीवन में उतार लेते हैं, तब तो सुखी और शांत महसूस करने लगते हैं, जैसा कि आप आश्रम में महसूस कर रहे थे अन्यथा फिर से अशांत रहने लगते हैं क्योंकि आपने अपनी दिनचर्या में बदलाव नहीं किया इसलिए मस्तिष्क फिर से वही पुरानी वाली पद्धति पे काम करने लगता है।

इस ज्ञान और दिनचर्या का महत्व आपको गहराई से समझ में आ सके इसके लिए 'स्वामी जी' कुछ खास विषय पर बात करते हैं, जो उन्होंने काफी खोजबीन के बाद इक्कठा किया है और वह यह कि किस प्रकार से कई माध्यमों की मदद से हमें हानि पहुँचाने के लिए बाहरी तत्व हर पल कार्य कर रहे हैं।

क्योंकि हम बेसुध हो कर जीवन जी रहे हैं और वे हमारी इस लापरवाही का फायदा उठा रहे हैं, इसलिए जागो और सचेत हो कर जीवन जिओ।

'अनामय का सात दिवसीय शिविर' का औचित्य यही जागरूकता है।



जागरूकता सम्बंधित विषयों पर शिविर से बातचीत करते स्वामी जी

शिविर के पश्चात आप अनामय से कितने तरह से जुड़ सकते हैं?

- पिछले अंक से हमें पता चलता है कि शिविर के बाद आप आध्यात्मिकता और सेवा के लिए समर्पित आजीवन स्वैच्छिक सदस्य बन सकते हैं।
- भावातीत ध्यान में एक कदम आगे बढ़ कर 'सिद्धि' अध्ययन कर सकते हैं।
- भावातीत ध्यान (टी.एम) के शिक्षक बन सकते हैं।

इसके अलावा शिविर के दौरान जिस भी ज्ञान की रूपरेखा हमने प्रस्तुत की उन विषयों को और गहराई में पढ़ने वालों के लिए अनामय ने बेसिक और एडवांस अध्ययन शुरू किए हैं अधिक जानकारी के लिए 'अध्ययन' विभाग पर जाएं।



2024 का आखिरी शिविर

"कौसानी की ठण्ड में स्वामी जी से ज्ञान लेने पहुँचा शिविर"

जनवरी से मार्च 2025 में होने वाले शिविर/कोर्स की जानकारी:

शिविर/कोर्स संख्या	दिनांक
1	26 जनवरी - 2 फरवरी
2	9 फरवरी - 16 फरवरी
3	23 फरवरी - 2 मार्च
4	9 मार्च - 16 मार्च
5	30 मार्च - 6 अप्रैल

सुविधानुसार आप किसी भी हफ्ते को चुन कर इस विशेष 1 सप्ताह के कार्यक्रम में भाग ले सकते हैं। इसके लिए कृपया अपना नाम, जन्म (तारीख, समय, स्थान), ईमेल, पूरा पता, और फ़ोन नंबर, 'anamayashram@gmail.com' पर ईमेल या फिर 9917248154 पर व्हाट्सएप करें:

'सिद्धि' - दिसंबर 2024 बैच

ध्यान की गहराइयों को छूने के लिए अनुशासन और नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है। भावातीत ध्यान के द्वारा एक अभ्यासी, अंतरमन को टटोलना, रस्ते में मिलने वाले विघ्नों का सामना करने की समझ पा जाना, गहराईयों तक पहुँचने के लक्षण सामने आना, आनंद की प्राप्ति का अहसास पाना, जैसे कई सारे अनुभव करता है।

समझ और सजकता को बढ़ाने और अंतर्मन की शांति से अटूट रिश्ता बनाने के लिए भावातीत ध्यान के पश्चात अनामय, 'सिद्धि' की विधि द्वारा आपके ज्ञान को परिपक्व बनाने की राह बताता है। इस विधि का साल में दो बार आयोजन किया जाता है।

**अगले बैच के लिए 'सिद्धि', '22-06-2025' को आयोजित किया जाएगा ।



वर्ष का शिविर

(शिविर-29 Dec 2024 से 4 January 2025)



संपर्क करें

आयुर्वेद, शिविर, स्वयंसेवा, ज्योतिष, वास्तु, अतिथि, गुरुकुल, सामान्य प्रश्न, दान इत्यादि किसी भी विषय की जानकारी के लिए 'anamayashram@gmail.com' संपर्क करें

अध्ययन

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

अध्ययन-1

वैदिक एवं नाड़ी 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

- इस कोर्स को चुनने से पहले एक सप्ताह के शिविर में भाग लेने और उसे पूरा करने वालों के लिए शुल्क 4000/- 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 संपर्क करें।
- अनामय आश्रम, कौसानी, उत्तराखंड में ऑफलाइन मोड का लाभ उठाया जा सकता है।
- 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 संपर्क 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

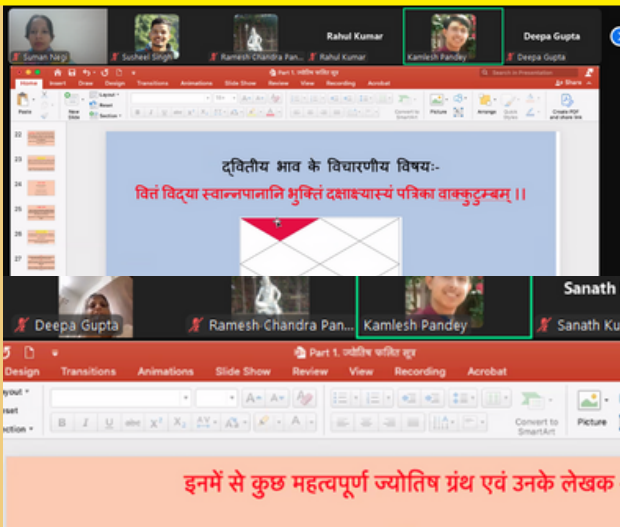
वैदिक साहित्य अध्ययन

(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।

ज्योतिष ऑनलाइन कोर्स का पहला सत्र, '11 दिसंबर 2024'



इनमें से कुछ महत्वपूर्ण ज्योतिष ग्रंथ एवं उनके लेखक -

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

राशि विश्लेषण

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

चरित्र, शारीरिक संरचना, व्यक्तित्व, स्वस्थ, प्रेम और व्यावहिक जीवन

...पिछले अंक से जारी



तुला

तुला राशि का स्वामी ग्रह शुक्र होता है। तुला वाले जातक सुंदर एवं गौर वर्ण, लंबा कद, आकर्षक व्यक्तित्व के धनी होते हैं। यह लोग दूसरों के मनोभावों को समझने तथा अपने विचारों को समझाने में कुशल व घूमने के शौकीन, संगीत-कला, क्रय-विक्रय में कुशल होते हैं। यह लोग दूसरों का दबाव सहन नहीं कर सकते हैं। अर्थात् स्वच्छंद-प्रकृति वाले होते हैं यद्यपि अपने उद्देश्य एवं कार्य के प्रति सतर्क एवं सावधान भी रहते हैं। मित्र बनाने में कुशल एवं दूसरों के साथ व्यवहार निभाते समय शिष्टता एवं शालीनता को भी नहीं भूलते हैं।

तुला राशि के पीड़ित होने पर जातक को पेट के विकार, अपेंडिक्स, मधुमेह, गुर्दे के रोग, पथरी, वीर्य विकार एवं मूत्र सम्बन्धित रोगों का भय रहता है।

नौकरी की अपेक्षा व्यवसाय में अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। सृजनात्मक एवं कलात्मक क्षेत्रमें रुचि होने के कारण ये लोग अभिनय, संगीत, भवन निर्माण, डिजाइनिंग, बैंकिंग, राजनीति, वस्त्र उद्योग, साज सजावट, खिलौने और औषधि से संबंधित व्यवसाय में लाभ प्राप्त करेंगे।

इन जातकों के जीवन में प्रेम और सौंदर्य का विशेष महत्व होता है। इनकी मुस्कान और वाक्य चातुर्य सहज ही विपरीत लिंग के लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है।



वृश्चिक

वृश्चिक राशि का स्वामी ग्रह मंगल होता है। ऐसे जातक दिखने में सुंदर आकृति, गेहुंआ रंग, पुष्ट एवं सुगठित शरीर, आंखें चमकीली बड़ी और कुछ लालिमा लिए हुए, कद सामान्य, हाथ प्रायः सामान्य से अधिक लम्बे होते हैं।

स्वभाव से वृश्चिक राशि के जातक साहसी, परिश्रमी, तेज बुद्धि, दृढ़ निश्चय, रहस्यमयी और स्वेच्छाचारी प्रकृति, आक्रामक प्रवृत्ति के होते हैं। इस राशि का संबंध है पेट के निचले भाग यानी की गुप्तांग से होता है अतः यदि यह राशि पाप प्रभाव युक्त होती है तो गुप्तांग रोगों जैसे-यौन रोग, अंडकोश की सूजन, मधुमेह और अनिद्रा की समस्या बढ़ जाती है। बाल्यावस्था में इनके स्वास्थ्य के प्रति ध्यान देने की आवश्यकता होती है। उन सभी क्षेत्रों से यह अच्छी उन्नति कर सकते हैं, जहां पर परिश्रम उत्साह एवं जोखिम लेने की संभावना अधिक होती है जैसे, चिकित्सा, सैना, पुलिस, इंजीनियर, जासूस, खिलाड़ी,

भूमि से जुड़े हुए कार्य, रसायन से संबंधित कार्य, अनुसंधान, ज्योतिष एवं टूरिज्म कार्य।

प्रेम और आकर्षण को लेकर के ऐसे जातक जल्दबाजी नहीं करते हैं, भावनात्मक एवं वैचारिक समता को देखकर ही प्रेम प्रकट कर पाते हैं परंतु जब एक बार किसी से प्रेम हो जाता है तो उसे पूरी निष्ठा एवं ईमानदारी से निभाते हैं। वृश्चिक राशि के जातकों में कामुकता के साथ-साथ आध्यात्मिक प्रवृत्ति भी प्रबल पाई जाती है।



धनु

धनु राशि का स्वामी गुरु है। जातक का ऊंचा (लम्बा) कद एवं सुगठित शरीर, सुन्दर गेहुंआ रंग, चौड़ा एवं ऊंचा माथा, प्रायः लम्बी नाक एवं लम्बी पुष्ट गर्दन, बड़े किन्तु सुन्दर मजबूत दान्त, बौद्धिकता के प्रतीक बड़े कान होते हैं।

धनु जातक का स्वभाव इस राशि के प्रतीक धनुर्धारी से अभिव्यक्त किया जा सकता है। जिस प्रकार धनुर्धारी सीधा लक्ष्य-बेध करता है, उसी प्रकार धनु राशि के जातक का लक्ष्य की तरफ ध्यान केन्द्रित रहता है। जातक सोच-विचार कर कार्य करता है। जातक बुद्धिमान, सौम्य, सरल स्वभाव, हंसमुख, आकर्षक प्रकृति, उदार हृदय, परोपकारी, संवेदनशील, करुणा, दया आदि भावनाओं से युक्त होगा। दूसरों के मनोभावों को जान लेने की विशेष क्षमता होगी, इस राशि के व्यक्ति में बौद्धिक एवं मानसिक शक्ति प्रबल होती है। धनु राशि के जातक बौद्धिक कार्यों में विशेष सफल होते हैं जैसे प्रोफैसर, अध्यापक, वकील, जज, ज्योतिषी, दार्शनिक, चिकित्सक, धर्म गुरु (उपदेशक) कर्मकाण्ड, पण्डित, कलाकार, अभिनेता /अभिनेत्री, व्यापारी, खिलाड़ी, जनरल स्टोर, समाज सेवक, राजनीतिज्ञ, बैंकिंग, गुप्तचर, अकाउंटेंट, मैनेजर, सम्पादक, प्रकाशक होता है।

प्रेम और विवाह के सम्बन्ध में धनु जातक अत्यन्त संवेदनशील, मैत्रीपूर्ण एवं उदार होते हैं। अपने उत्साहशील, आशावादी एवं विवेकपूर्ण व खुले व्यवहार तथा सहज मधुर मुस्कान के कारण शीघ्र आकर्षण का केन्द्र बन जाते हैं।



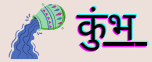
मकर

मकर राशि का स्वामी शनि हैं। मकर राशि वाले जातकों का शरीर लंबा, पतला सुगठित होता हैं, ऊंची नाक होती हैं, काले रूखे घने बाल एवं पतला चेहरा होता हैं। घूमने के शौकीन होते है। प्रायः शीत एवं वायु की अधिकता के कारण शीत रोग, निमोनिया, ज्वर, सन्निपात, घुटनों में दर्द, त्वचा रोग आदि से ग्रस्त होते हैं।

मकर राशि सेवा, त्याग, सहानुभूति एवं समर्पण की राशि मानी जाती है। ये लोग तीव्र बुद्धिमान, संवेदनशील, परिश्रमी, स्वतंत्र विचारक, उच्चाकांक्षी, धार्मिक प्रवृत्ति, रचनात्मक, अपने कार्य/व्यवसायके प्रति दायित्व व निष्ठा रखनेवाला, ईमानदार एवं कर्त्तव्य परायण होता है। विवेकशील, भला-बुरा परखने में कुशल, व्यवहार कुशल, मिलन सार होते हैं।

मकर राशि के जातक ऑर्गेनिक खेती, केमिकल इंडस्ट्री, पुरातत्व महत्व की वस्तुओं का लेन-देन करना भी मकर जातकों के लिए अच्छा व्यवसाय हो सकता है। ये मशीनरी पार्ट्स का व्यापार करें तो इन्हें लाभ होगा। गैजट्स की रिपेयरिंग या सर्विस सेंटर स्टार्ट करना भी ठीक रहेगा। इनके अलावा जातक कंप्यूटर, सिविल इंजीनियर, आर्किटेक्ट, वास्तु विज्ञानी, गुप्त विद्याओं के जानकार वरिसर्चर होते हैं। जिनमेंसे सफलता प्राप्त करते हैं। इनके लिए गणित, फिजिक्स, संस्कृत, अकाउंट, मैनेजमेंट संबंधी विषय हितकर साबित होंगे।

मकर राशि वाले जातकों की प्रेम-भावना प्रबल होती है। ये भूखे-प्यासे रह सकते हैं, परन्तु प्रेम के बिना नहीं जी सकते। इस राशि के पुरुष स्त्रियों से नम्रता, कोमलता, सौन्दर्य एवं उनकी विशेषताओं से परिचित होने की आशा रखते हैं।



कुंभ

कुम्भ राशि का स्वामी ग्रह शनि हैं। शारीरिक लक्षण के तौर पर मध्यम कद, सुंदर चेहरा, भरे हुए गाल, लंबी टांगे वाले होते हैं। कुंभ राशि के जातक बलिष्ठ शरीर के स्वामी होते हैं लेकिन पांव तथा घुटने दुर्बल होते है। पेट, गुर्दे तथा मज्जा तन्तु भी कमजोर रहते हैं। अधिकतर पांव में मोच, पेट के रोगी, रक्त की अल्पता, वायु विकार, खुजली, रक्त-विकार, त्वचा रोग, शीत विकार, हृदय रोग, पागलपन, गंजापन आदि रोगों से परेशान रहते हैं।

कुंभ राशि में जन्मे जातक प्रतिभाशाली वैज्ञानिक और चिकित्सक बन सकते हैं। ये अपने कौशल का विश्लेषण अच्छी तरह करते हैं। टैक्स-सलाहकार, इंजीनियर, तकनीकी सम्बन्धित नौकरी और व्यवसाय में सफलता प्राप्त करते हैं।

कुम्भ राशि वाले जातक जिज्ञासु स्वभाव, दयालु, धैर्य, एकाग्रता, अध्ययन शील, शर्मिले और शांत होते हैं, लेकिन दूसरी ओर वे सनकी और ऊर्जावान हो सकते हैं। हालांकि ये गहन विचारक और अत्यधिक बौद्धिक लोग हैं जिन्हें दूसरों की मदद करना

पसंद है। शुरुआती जीवन में प्रेम पर बेहद विश्वास रहेगा, पर वो केवल लोचमात्र और क्षणभंगुर होगा। उस पर अत्यधिक विश्वास जीवन को कष्टप्रद करने वाला होगा। बाद में धीरे-धीरे और विश्वास पर टिका प्रेम जीवन की उच्च उपलब्धियां हासिल करने में सहायक होगा। इस गतिशील व्यक्ति के साथ एक लंबी अवधि के रिश्ते चाहने वाले लोगों में निष्ठा और ईमानदारी सबसे जरूरी है।



मीन

मीन राशि का स्वामी ग्रह गुरु है। यह गुरु की दूसरी और भ्रम की अंतिम राशि है। इस राशि के जातकों में करुणा की भावना होती है, स्वयं बढ़कर भले ही सहायता न करे, लेकिन पुकारे जाने पर पूरी तरह सहायता के लिए तैयार रहते है। ये दार्शनिक होते हैं, साहस के साथ स्पष्ट एवं मधुर बोलने वाले और विचारशील होते हैं। अपनी सज्जनता के कारण जिंदगी में सफलताओं के कई मौके गवां बैठते हैं।

मीन राशि वालों के हाथ चपटे होते हैं। अंगूठे के नीचे का उभार मांसल तथा सुविकसित होता है। अंगुलियां प्रायः मोटी होती है तथा हाथ मुलायम होता है। इनके गले, कान, भुजा व पैर पर तिल का चिन्ह अथवा अग्नि या शस्त्र से उत्पन्न हुआ चिन्ह रहता है।

मीन राशि के जातकों को ब्लड प्रेशर, उदर व्यथा, आंतों में खराबी, पैर फटना, छाती में दर्द होना, चक्कर आना, सिर दर्द होना आदि का भय बना रहता है। कभी शल्य क्रिया का भी अवसर आता है। इनकी पाचनक्रिया हमेशा बिगड़ती रहती है। कई व्यक्ति ऐसे भी देखे गए हैं, जिसके शरीर से पसीना बहुत अधिक आता है। सामान्यतः इनका शरीर स्वस्थ रहता है।

मीन राशि के जातक कलात्मक विचारों के होते हैं। मीन राशिफल के अनुसार, कला, संगीत, साहित्य लेखन जैसे विषय मीन राशि वालों के प्रिय विषय होते हैं। यदि शिक्षा क्षेत्र में जातक इन विषयों का चुनाव करते हैं, तो जातक अधिक सफलता प्राप्त होती है।

मीन राशि वाले रोमांटिक जीवन जीते हैं, उन्हें सौन्दर्य से प्रेम होता है तथा कुरूपता भी उन्हें आकर्षित कर सकती हैं। इन्हे एक समझदार साथी की आवश्यकता होती है, जो इनके ऊपर भार न बनकर सहायक बने परन्तु ये लोग बहुधा उन्हीं की ओर आकर्षित हो जाते है, जो इनके ऊपर भार बनना चाहते है। अतः साथी के चुनाव में इन्हें बहुत सोच समझकर काम लेना चाहिए क्योंकि इनका गृहस्थ जीवन प्रायः सुखकर नहीं होता है।

पहली सात राशियाँ, 'पत्रिका, अंक 1' से पढ़ें।



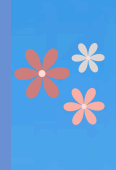


जीवन का उद्देश्य ही हमें सभी से कुछ अलग बनाता है। महान हैं ऐसे गुरु जो भारत भूमि को बहुत कुछ दे गए। ऐसे ही गुरु ब्रह्मानंद सरस्वती और महर्षि महेश योगी जी ने स्वामी आशुतोष जी जैसे महान व्यक्तित्व को हमारे मार्गदर्शन के लिए भेजा।



वे सभी का प्रोत्साहन बढ़ाते हैं।

उन्हें गर्व होता है नई पीढ़ी को सही दिशा में जाते देख।



स्वामी जी को नए लोगों से मिलना विचार विमर्श करना अच्छा लगता है किन्तु दूसरी तरफ वे पुराने लोगों से जुड़े रहने में भी विश्वास रखते हैं।



हर समय काम में व्यस्त दिखते स्वामी जी बच्चों के साथ बच्चे बन जाते हैं।



दूसरों को सुनना और समझना उनको बखूबी आता है।



आनंद में डूब जाना तो कभी प्राप्त किए आनंद को सभी के साथ बाँटना।

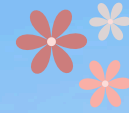


कड़ी मेहनत का फल जब वे एक संगठन के रूप में देखते हैं तो गौरवान्वित महसूस करते हैं।



सुनहरे पल

स्वामी जी के जन्मदिन पर उन्हें ढेर सारी बधाईयाँ (14 जनवरी 2025)



नवरात्रि पूजन: स्वामी जी द्वारा कलश स्थापना



नवरात्रि: हवन



दशहरा: रावण दाह



दशहरा: रावण सजाते आचार्य और शिष्य



देश-विदेश से आए अतिथि हवन में हुस्सा लेते हुए (ऊपर) और खाने का मज़ा लेते हुए (नीचे)



दीपावली: स्वामी जी द्वारा लक्ष्मी पूजन एवं दीपावली सजावट



विचार-विमर्श करते छोटे शिष्य



आचार्य जी, स्वामी जी के साथ



गुजरात भ्रमण- ध्यान लगाते स्वामी जी



मकर संक्रांति पर्व पूजा



ठंडी छाँव में दो पल शिष्यों के साथ स्वामी जी



तिल के लड्डू



जन्मदिन पर प्रकृति का आभार प्रकट करते स्वामी जी



नीले आकाश पे सफ़ेद छाप, हरे पर पीले फूल



आश्रम के पास लंगूर



अतिथि वार्तालाप



मधुर वाणी बोलने की कला मन और हृदय को प्रसन्नता से परिपूर्ण करने में निहित है।" हमने देखा है कि यह केवल मन की प्रकृति में आनंद का संचार करके ही प्रभावी रूप से संभव है; जिसे भावातीत ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा आसानी से प्राप्त किया जा सकता है।

--महर्षि



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