अप्रैल-जून २०२५

अंक ३

नववर्ष की शुभकामनाएं

अनामय आश्रम

क्या है भ्रामरी की आगामी अवस्था?

कौन सा शहद बेहतर? कितना खाएं और कैसे खाएं?

कपड़े धोने का प्राकृतिक तरीका सीखें।

ऐसे जीव की जानकारी जो है आपके लिए सुखी जीवन का स्रोत।

कैसा रहेगा देश के लिए नया साल? कौन है इस वर्ष का राजा?

प्रार्थना

विष्णु पुराण में उल्लेखित श्लोक प्राथना स्वरुप उच्चारित पहला मन्त्र,
अनामय-गुरुकुल के बच्चों द्वारा सुबह उठते ही स्मरण किया जाता है

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम्॥

कर — हाथ
अग्रे — अग्र भाग
वसते — वास है
मध्ये — मध्य भाग
मूले — मूल भाग (सबसे नीचे)

हस्त के ऊपरी भाग में मां लक्ष्मी का वास है
हस्त के मध्य में मां सरस्वती का वास है
हस्त के मूल में ब्रह्मा जी आपकी उपस्थित हैं
प्रभात समय में हस्त दर्शन कर मैं आपका स्मरण करता हूं।

बंद आँखों से उठ कर बैठ जाएं, दोनों हाथों को आपस में जोड़ें, हथेलियों को किताब की तरह खोलें, आंखें खोलें, हथेलियों पर नज़र डालें और ऊपर दिए मन्त्र को बोले। तत्पश्चात दोनों हथेलियों को अपने चेहरे पर लगा लें और फिर बिस्तर छोड़ कर दिनचर्या आरम्भ करें।

हथेलियाँ हमारी कर्मठता को दर्शाती हैं। यदि हम ईमानदार और मेहनती हैं तो धन भी हमारे पास होगा, ज्ञान भी और ब्रह्म में स्थित होकर जीवन निर्वाह कर सकने के योग्य भी होंगे। अर्थात, सभी योग्यताएं इंसान के भीतर ही हैं, उठते ही सबसे पहले यह स्मरण करना आवश्यक है ताकि पूरा दिन हम इन सिद्धांतो पर चल सकें।

इस अंक में...

6. गुरुकुल

बचपन का संग
जैसे बसंत ऋतु में
खिले फूलों के रंग

8. योग और ध्यान

प्राकृतिक कम्पन से
सीखें योग-ध्यान।
ज़रूरी है सन्दर्भ को
बचाना

10. आयुर्वेद

आयु को विशेष लाभ दें
प्राकृतिक शहद से। जाने
शहद देने वाली मधुमक्खियों
के जीवन की चुनौतियाँ

14. बगीचे से रसोईघर

चटनी बनाना है आसान
किन्तु जानिए चटनी की
असल पहचान

16. गौशाला

कैसे गौ माता एक विशेष
प्राणी हैं? क्यों गौ का
सम्मान है अपने जीवन का
सम्मान?

18. आश्रम

आश्रम क्या विशेष कर
रहा है ? क्यों यहाँ इतनी
मात्रा में रीठे उबाले जाते हैं
?

22. शिविर

शिविर आने से
पहले जान लेते
हैं कैसे करें
तैयारी ताकि पा
सकें पूरे फायदे

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,
जय पॉल लापोइंटे 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।

- **नए साल की शुभकामनाओं के साथ जाने भारत के विभिन्न राज्यों का नव वर्ष**
- **अप्रैल से जून 2025 में होने वाले शिविर/कोर्स की जानकारी प्राप्त करें**
- **स्वामी जी की उपस्थिति में एस. एस. जे. विश्वविद्यालय का रूस के विश्विद्यालय से हुआ समझौता ज्ञापन**
- **जानिए राशि फल और साथ में जाने नए साल में देश में होने वाले अनेक बदलाव**

स्वामी जी का सन्देश

आप सभी को भारतीय नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।

“अनामय आश्रम”, त्रैमासिक ऑनलाइन पत्रिका का तीसरा अंक प्रकाशित करते हुए मुझे बहुत हर्ष और गर्व महसूस हो रहा है।
इस पत्रिका के माध्यम से, मैं अपनी एडिटोरियल टीम, आश्रम में काम करने वाले सभी कर्मचारी, स्वयंसेवक, आचर्यों, अतिथियों, पाठकों, शिविर और अन्य सभी का धन्यवाद करता हूँ।
अपने गुरु ब्रह्मानंद सरस्वती और महर्षि महेश योगी जी के बताए मार्ग पर चलते हुए मेरा सदा प्रयत्न रहा है और रहेगा कि मेरा हर कार्य मानवता के हित में हो।

इस बार की पत्रिका का विषय है "प्रकृति ही परिचय, प्रकृति ही सन्दर्भ है"।
इस पत्रिका की खास बात यह है कि हर लेख का एक हिस्सा प्रकृति से हमें मिलने वाले उपहारों के बारे में जानकारी देता है, जिन्हें अगर हम अपने दैनिक जीवन में शामिल करें तो हमारे समग्र स्वास्थ्य को लाभ हो सकता है। पत्रिका का दूसरा भाग इन उपहारों के सामने आने वाली चुनौतियों और उनके विलुप्त होने के कगार पर होने के बारे में बताता है।
हमारे हर प्रश्न का जवाब प्रकृति के पास ही छिपा है, ज़रूरत है तो बस एक मार्ग की। इसी मार्ग को दिखाता और हमारे प्रयासों को रूप देने का प्रयास करता पत्रिका का हर अंक प्रगतिशील जीवन की ओर निर्देश करता है ।

अनामय आश्रम जीवन के सभी पहलुओं को जीने का प्रयास करता है, “गुरुकुल” के रूप में बचपन यहाँ हमेशा देखता, समझता, सीखता और अभिमान से परे वाला सरल जीवन जीता है, “भावातीत ध्यान”, अपने भीतर, तल में छिपे ज्ञान को निरंतर टटोलता और विकसित करता रहता है, निरंतर होने वाले “यज्ञ-हवन” वातावरण को शुद्धि प्रदान करते है, “आयुर्वेद”, आयु के हर क्षण को सँवारने में कार्यरत हैं, “गौशाला”, सात्विकता बनाए हुई है और हमारा प्रयास अपनी परम्पराओं को जीवित रखना और आने वाली पीढ़ी तक उन्हें प्राकृतिक रूप में पहुँचाने में कार्यरत है।

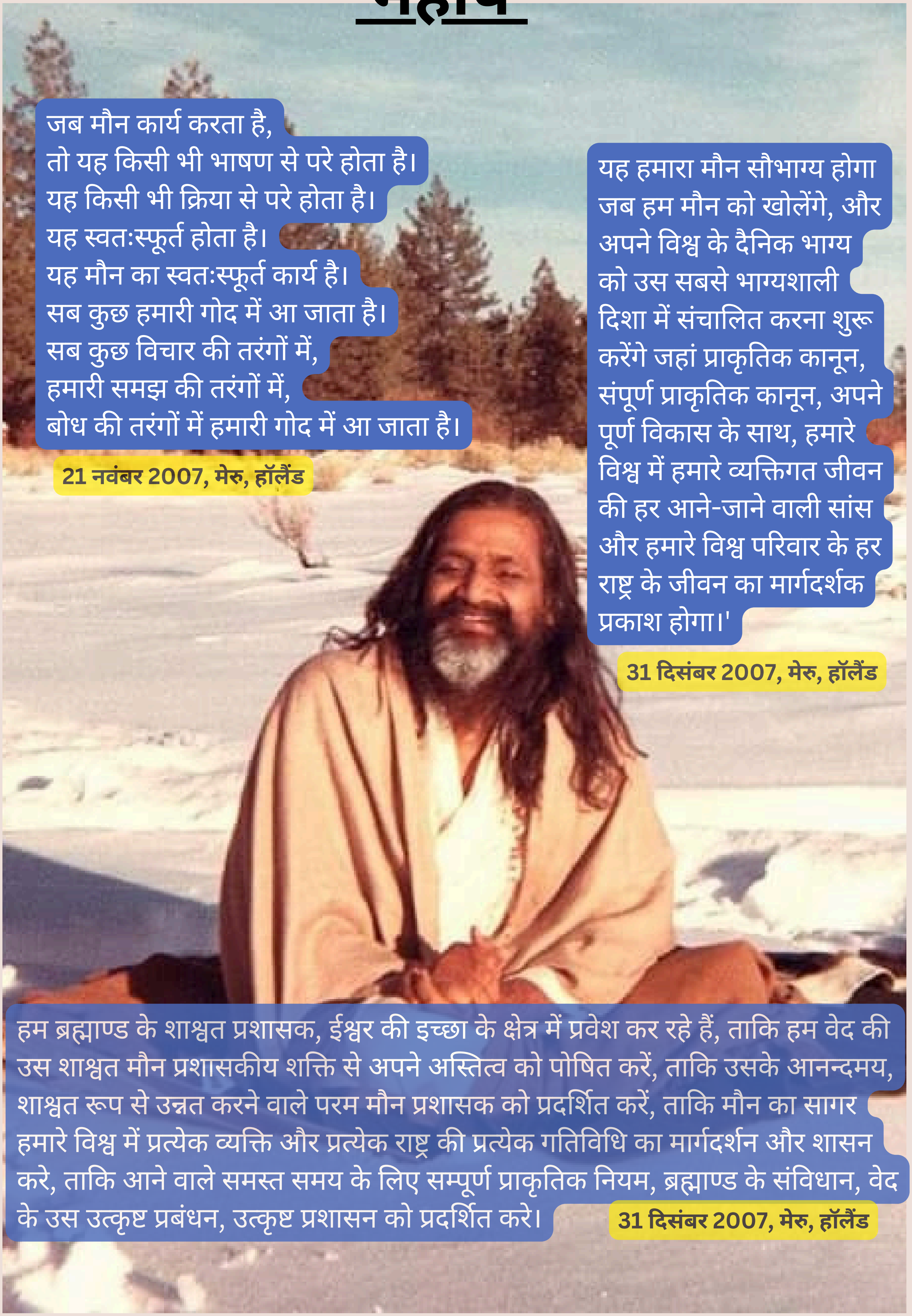
अनामय में आपका हार्दिक स्वागत है, अनामय आएं, हमारे प्रयासों को जानने, उनमें भागीदार बनने।
हर महीने, शिविर के माध्यम से, अनामय भारत और विदेश से कई लोगों को हमारे साथ जुड़ने का सुनहरा अवसर प्रदान करता है। इस दौरान, आश्रम में आप जो भी समय बिताते हैं, वह जागरूकता का समय बन जाता है, जिससे आपका अवचेतन मन आपको सही और गलत को पहचानने में मदद करता है। हमारा लक्ष्य है कि अधिक से अधिक लोग शिविर के माध्यम से हमारे साथ जुड़ें और विकास की इस प्रक्रिया में योगदान दें।

आपकी रुचि के अनुसार हमने अपने प्रशिक्षित आचार्यों के नेतृत्व में कुछ ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू किए हैं और आने वाले समय में ऐसे अन्य कार्यक्रम आयोजित करते रहेंगे।

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

धन्यवाद,
स्वामी आशुतोष
मुख्य संपादक
अनामय आश्रम

महर्षि



जब मौन कार्य करता है,
तो यह किसी भी भाषण से परे होता है।
यह किसी भी क्रिया से परे होता है।
यह स्वतःस्फूर्त होता है।
यह मौन का स्वतःस्फूर्त कार्य है।
सब कुछ हमारी गोद में आ जाता है।
सब कुछ विचार की तरंगों में,
हमारी समझ की तरंगों में,
बोध की तरंगों में हमारी गोद में आ जाता है।

21 नवंबर 2007, मेरु, हॉलैंड

यह हमारा मौन सौभाग्य होगा जब हम मौन को खोलेंगे, और अपने विश्व के दैनिक भाग्य को उस सबसे भाग्यशाली दिशा में संचालित करना शुरू करेंगे जहां प्राकृतिक कानून, संपूर्ण प्राकृतिक कानून, अपने पूर्ण विकास के साथ, हमारे विश्व में हमारे व्यक्तिगत जीवन की हर आने-जाने वाली सांस और हमारे विश्व परिवार के हर राष्ट्र के जीवन का मार्गदर्शक प्रकाश होगा।'

31 दिसंबर 2007, मेरु, हॉलैंड

हम ब्रह्माण्ड के शाश्वत प्रशासक, ईश्वर की इच्छा के क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं, ताकि हम वेद की उस शाश्वत मौन प्रशासकीय शक्ति से अपने अस्तित्व को पोषित करें, ताकि उसके आनन्दमय, शाश्वत रूप से उन्नत करने वाले परम मौन प्रशासक को प्रदर्शित करें, ताकि मौन का सागर हमारे विश्व में प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक राष्ट्र की प्रत्येक गतिविधि का मार्गदर्शन और शासन करे, ताकि आने वाले समस्त समय के लिए सम्पूर्ण प्राकृतिक नियम, ब्रह्माण्ड के संविधान, वेद के उस उत्कृष्ट प्रबंधन, उत्कृष्ट प्रशासन को प्रदर्शित करे।

31 दिसंबर 2007, मेरु, हॉलैंड

गुरुकुल

सोमनाथ

रोज़ की तरह आश्रम के शांत माहौल में पाठशाला से आती कंठस्थ करने की ध्वनि...

<मंत्र उच्चारण ध्वनि>

बाकि सभी भी अपने कामों में व्यस्त थे, जब कोई सज्जन एक छोटे बच्चे के साथ आश्रम आए। पता चला कि वह सज्जन बच्चे के दूर के रिश्तेदार हैं, माता-पिता गावँ में हैं और बच्चा जिस गुरुकुल में पढता था, वहाँ से वे प्रसन्न नहीं थे।
स्वामी जी के अनुशासन और गुरुकुल की देखरेख की प्रशंसा सुनकर वे हरिद्वार से अनामय वैदिक गुरुकुल में बच्चे का दाख़िला कराने के लिए आए थे।

एक-दो दिन आश्रम में बच्चे के साथ रहने के बाद उन सज्जन ने हरिद्वार वापस जाने का सोचा, किन्तु बच्चा एक पल के लिए भी उन्हें आँखों से ओझल नहीं होने दे रहा था और हर समय हाथ पकड़े, उनकी धोती के पीछे आधा छिपा रहता था। यह सब देखकर इतना तो पता चलता था कि उन्हें छोड़कर बच्चे को सभी अनजान लग रहे हैं और एक पल के लिए भी वह उनसे अलग नहीं रहना चाहता है।
यह देख उन सज्जन ने दो-चार दिन और आश्रम में बिताए और आखिरकार एक दिन बच्चे को सोता छोड़ हरिद्वार जाने के लिए लौट पड़े। नींद से जागने के बाद जब बच्चे को अहसास हुआ कि उसके दूर वाले चाचा जी आश्रम से चले गए हैं, तब उसने रोना शुरू कर दिया।
सभी ने उसे समझाया कि चाचा जी आसपास गए हैं, लौट आएंगे किन्तु बच्चे ने किसी की नहीं सुनी। गुरुकुल के बाकी बच्चों ने उसे अपने साथ रखने का भी प्रयास किया किन्तु उसपर किसी बात का कोई असर नहीं हुआ।
स्वामी जी ने भी हर तरह से कोशिश की किन्तु बच्चे ने साफ़ कह दिया, मुझे यहाँ रहना ही नहीं है।
स्वामी जी को शायद अंदाज़ा था कि बच्चे को समय दिया जाए और उसके बाद भी यदि वह नहीं रहना चाहे तो उसके घरवालों को सूचित कर दिया जाएगा इसलिए बच्चे को कह दिया गया कि एक दो दिन में उसके घर से कोई उसे लेने आ रहा है। यह सुनकर बच्चा थोड़ा शांत हो गया।

उस दिन के बाद से वह खेल के मैदान के एक किनारे बैठा रहता था। ऐसा लगता था कि उसकी नन्ही आंखें किसी के आने के इंतज़ार में हैं। गुरुकुल के बच्चे निरंतर प्रयास करते रहे, आचार्यों ने भी बच्चे को कक्षा में बैठाने की कोशिश की किन्तु उसने तो घर वापस जाने की ज़िद्द पकड़ रखी थी इसलिए आश्रम में किसी से न बात करना, न किसी की सुनना।
आते-जाते मैंने उसे कई बार देखा, कोशिश की उसके बारे में पूछने की, किन्तु हर बार चेहरे पर ख़ामोशी और आँखों में उसके बस इंतज़ार ही दिखाई देता था।

एक-दो दिन बाद कुछ काम से मुझे दिल्ली लौटना पड़ा और आश्रम वापस आने में एक हफ़्ते का समय लग गया। एक दिन गुरुकुल की सीढ़ियों से नीचे की ओर जाते मैंने देखा, गुरुकुल के बच्चों का एक झुण्ड हँसते-खिलखिलाते मस्ती से ऊपर की ओर आ रहा था।
उस झुण्ड में सभी को मैंने पहचान लिया किन्तु एक बच्चा देखा हुआ सा प्रतीत हुआ किन्तु याद नहीं आ रहा था। मैंने पूछा, "यह कोई नया बच्चा है क्या?"
मेरा प्रश्न सुनते ही झुण्ड में एक-एक कर सब बोलने लगे, "सुमन दीदी यह सोमनाथ है।"

"सोमनाथ", यह तो वही बच्चा था जिसने घर जाने की ज़िद्द पकड़ ली थी।"
मैंने सोमनाथ से पूछा, "अब घर नहीं जा रहे तुम?"

सोमनाथ ने एक सुन्दर मुस्कान दी और शर्मा कर दो-चार सीढ़ी ऊपर भाग गया।
कितनी रौनक थी सोमनाथ के चेहरे पर, गुरुकुल के पीले कपड़ों में ऐसा लगता था, मानों शरद ऋतु में बसंत के फूल खिल गए हों।
अब सोमनाथ बाकि बच्चों के साथ उछलता-खेलता रास्ते से गुज़रता, मन लगा कर पाठशाला में हाज़िर रहता और मुझे देख शर्माकर एक मीठी सी मुस्कान दे देता था। ऐसा लगता था उसकी मुस्कान कह रही हो कि, “मैं आज बहुत खुश हूँ किन्तु कल मैं कितना मूर्ख था जो इस ख़ुशी से दूर भागने की ज़िद्द ले कर बैठा था।”

मैं मन ही मन सोच रही थी कि सोमनाथ के माता-पिता कितने खुश हुए होंगे, जब उन्हें पता चला होगा कि नन्हा सोम अनामय परिवार का सदस्य बन चुका है।

पुराने समय में तो पांच साल की उम्र में ही बच्चा घर से कोसों दूर गुरुकुल भेज दिया जाता था और फिर व्यस्क होने के उपरांत ही माता-पिता के पास लौटता था।
इस आयु में बच्चा कुछ समय के लिए रोता भी है और उतनी ही जल्दी घुल-मिल भी जाता है। यह होती है एक बच्चे की ताकत।
परिपक्वता आने के बाद भी जो दुःख हमारे लिए बड़ा होता है, बच्चे उसको बड़ी ही आसानी से पार कर जाते हैं।
जानते हैं क्यों?
क्यूंकि उनके भीतर कोई सख्त अपेक्षा नहीं होती है, इसलिए परिस्थिति के अनुसार ढल सकने की क्षमता भी उनमें सक्रिय रहती है।
वैसे तो यह क्षमता लगभग हम सभी के भीतर बचपन में होती ही है किन्तु बड़े होते-होते हम बड़ी ही मेहनत लगा कर इस क्षमता को ख़त्म कर देते हैं।
ऐसी ही अनेक विशेषताओं के कारण बच्चे योग की परिभाषा में भी सबसे अधिक सही साबित होते हैं। 'जोड़ना', ही उनकी कोशिश रहती है और योग भी जोड़ने की ही बात करता है।
यही कारण है कि जहाँ बच्चों की उपस्थिति होती है वहाँ पतझड़ अधिक समय के लिए नहीं ठहरता, वहाँ तो बस बसंत ही बसता है।

ऐसे ही निरंतर बसंत छाया रहता है, अनामय में।

गुरुकुल की संस्कृति और प्राप्त ज्ञान का ही असर है जो सोमनाथ जैसे अनेक बच्चे अनामय को मन से अपना परिवार मान लेते हैं।
अनामय हमारा बगीचा है और बच्चे उसके सुन्दर फूल। स्वामी जी के जीवन भर का प्रयास है कि सभी फूल रुपी बच्चे स्वस्थ और सही मायनों में शिक्षित बन सकें।

हम और आप सैलानियों की तरह हैं, हम में से कुछ आते हैं फूलों की सराहना करते हैं और चले जाते हैं और कुछ फूलों की सुगन्ध को मन में बसा कर उस सुगंध को औरों तक भी पहुंचाते हैं।
यह हमारी चेतना है जो कई तरीके से काम कर सकती है।

हो सके तो कुछ कार्यों की कोशिश ज़रूर करें,

- अगली बार जब भी छुट्टियों की योजना बनाएं, किसी बड़े होटल में दिन ज़रूर बिताएं किन्तु कुछ दिन के लिए अपने बच्चों को अनामय या दूसरे किसी वैदिक गुरुकुल ज़रूर ले कर जाएं। अपनी संस्कृति के इस अहम् हिस्से से अपरिचित रख उन्हें अज्ञानियों की श्रेणी में न रखें।

- दूसरा, आप सिर्फ अपने ही नहीं बल्कि दूसरे बच्चों के साथ भी समय बिताएं, इन सभी में कुछ न कुछ या बहुत कुछ आपको अपने और अपने बचपन के दोस्तों की छवि नज़र आएगी।

कौन जाने, आपका बचपन फिर एक बार लौट आए और आप भी बसंत के फूलों में से एक फूल बन जाएं।

पाठ्यक्रम में भाग लेते अनामय के विद्यार्थी

योग और ध्यान

कम्पन्न

शारीरिक व्याधियों के उपचार के लिए कई प्रकार से यांत्रिक कम्पन विधियाँ उपयोग में लाई जाती हैं, जबकि यदि अपने आसपास एक नज़र दौड़ाएं तो यह कम्पन्न प्राकृतिक तरीके से किसी न किसी रूप में मौजूद रहती है।

अच्छा यह बताएं कि क्या कभी शांत और प्राकृतिक स्थान पर आपने फूलों पर मँडराती मधुमक्खी, भँवरे या अन्य प्रजाति की मक्खियों की ध्वनि पर गौर किया है?

मधुमक्खियों की भिनभिनाती मधुर ध्वनि में जो कम्पन्न होता है वह प्राकृतिक रूप से कई शारीरिक और मानसिक व्याधियों से मुक्ति दिला सकने की क्षमता रखता है। ज़रूरत है तो केवल उस ध्वनि पर ध्यान लगाने की।
व्यवहार में लाने के लिए योगियों ने गुंजार की ध्वनि (काली बड़ी मधुमक्खी से ली गई) से मस्तिष्क को शांत करने की विधि का आविष्कार किया और नाम रखा,
"भ्रामरी प्राणायाम"।

प्राणों का विस्तार करने वाले प्राणायाम में जब गुंजार की ध्वनि का समावेश हो जाता है, तब इसके अद्भुत लाभ हमें मिलने लगते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व आपको क्या पता होना चाहिए?

- ज़मीन पर आसन बिछाकर, हल्के, ढीले सूती वस्त्र पहन कर, स्वच्छ और हवादार स्थान पर अभ्यास करना उत्तम होता है
- आसन की निपुणता के पश्चात् ही प्राणायाम का अभ्यास करें
- कानों में संक्रमण होने पर या लेटकर भ्रामरी का अभ्यास कभी भी न करें
- हृदय या अन्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को आगामी अभ्यास में भ्रामरी को कुम्भक के साथ करने के अभ्यास को गुरु के निरिक्षण में ही करना चाहिए
- बाकि सभी आसन और प्राणायाम की तरह भ्रामरी को भी खाली पेट ही करें
- आसन समाप्त करने के पश्चात् प्राणायाम शृंखला में भ्रामरी का अभ्यास करें
- अभ्यास के दौरान मुँह को बन्द और ढीला रखें, इससे कम्पन को स्पष्ट सुना तथा मस्तिष्क में अनुभव भी किया जा सकता है

<u>भ्रामरी विधि</u>:

1. किसी सुविधाजनक आसन में बैठ जाएं
2. कमर, गर्दन सीधी रखें
3. दोनों हाथ ध्यान या ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें
4. आँखों को बन्द कर पूरे शरीर को शिथिल और कमर-गर्दन सीधी रखें
5. हाथों को बगल में कन्धों के समानान्तर फैलाएं, कोहनियाँ मोड़कर हाथों की तर्जनी या मध्यमा उँगनियों सें हल्के से कानों को बन्द करें
6. नासिका से साँस ले और छोड़ते हुए भ्रमर के गुंजन के समान आवाज करें। गुंजन की ध्वनि एक समान, लयबद्ध, मन्द गति किन्तु नियन्त्रित हो
7. एक आवृति पूर्ण होने पर गहरी श्वास लें और अभ्यास फिर से आरम्भ करें
8. ऐसी 5 से 6 आवृति होने पर शरीर को शांत छोड़ कर बैठ जाएं और किए गए अभ्यास का असर महसूस करें

भ्रामरी की यह पहली अवस्था है। इस अवस्था के अभ्यासी हो जाने के उपरांत पहली के साथ दूसरी अवस्था करना आरम्भ कर सकते हैं। इसे पूर्ण भ्रामरी माना जाता है।

<u>आगामी अवस्था</u>:
- गुंजार की आवृतियाँ पूर्ण होने पर, कानों को बन्द ही रहने दें और चुपचाप सामान्य श्वास लेते हुए बैठे रहें
- धीरे-धीरे अपनी जागरूकता को अन्तर्मुखी एवं सूक्ष्म बनाते हुए भीतर उत्पन्न ध्वनियों को सुनने का प्रयास करें
- शुरुवात में श्वास की आवाज सुनाई पड़ती है। लेकिन जैसे-जैसे जागरूकता बढ़ती है, श्वास के स्थान पर गुंजार की ध्वनि सुनाई पड़ने लगती है, और ऐसा निरंतर प्रयास के बाद होने लगता है।

इस अभ्यास का असर शरीर पर कैसे काम करता है?

गुंजार से उत्पन्न तरंगे सूक्ष्म स्तर पर नस-नाड़ियों पर एक दस्तक सी दे कर उन्हें गति प्रदान करने की कोशिश करती है निरंतर गुंजार करने से तरंगे बार-बार यह काम करती हैं और गतिहीन हो गया कोई भी स्थान तरंगों की ऊर्जा पा कर फिर से सुचारु रूप से काम करने लगता है। इस गतिहीनता ने यदि क्रोध, चिन्ता, अनिद्रा या किसी भी अन्य बीमारी का रूप ले लिए हो तो वह धीरे-धीरे किन्तु पूरी तरह से स्वस्थ होने लगता है।

आगामी अवस्था में भीतर की गुंजार ध्वनि परम आनंद का अहसास देने वाली, अभ्यासी के मुख-मंडल पर सदा प्रसनत्ता और शांति के रूप में दमकती रहती है।

- यह अभ्यास उच्च रक्तचाप को सामान्य कर मानसिक तनाव और परेशानियों को दूर करता है।

- यह गुंजार सबसे शीघ्र चेहरे, माथे और मस्तिष्क के आसपास काम करता है। तंत्रिकाओं को शांत करता हुआ उन्हें विश्राम अवस्था में ले जाता है

- नियमित गुंजार से नासिका और गले से जुड़े रोगों में राहत मिलती है। माइग्रेन में राहत मिलता है

- एकाग्रता और स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है

- यह शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों के स्वस्थ होने की गति को बढ़ाता है

- गुंजार करते-करते जब ध्यान में वृद्धि होने लगती है, तब दिमाग से उत्पन्न कई सारे रोगों में राहत मिलने लगती है, जो कई बार अचंभित कर देने वाले परिणाम देता है। इसमें कई बार पेट से सम्बंधित रोग भी शामिल होते हैं

आगामी अवस्था का अर्थ समझें तो यही है कि जो भीतर है वही बाहर है। बहार और भीतर को समानता में लाना ही प्रकृति और मानव की लयबद्धता का सुन्दर उदहारण है।

भ्रामरी के पश्चात शांत मन से बैठे रहें तो ध्यान की गहराइयों को छूते अधिक वक़्त नहीं लगता है।
30 से 40 मिनट के भावातीत ध्यान के पश्चात् विश्राम करें और फिर दिनचर्या शुरू करें।

एक सवाल (?)

एक मधुमक्खी की किसी भी प्रजाति से पहली बार आपने कैसे परिचय पाया?

क़िताब से? इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से? या फिर बगीचे में?

पहली बार जैसे भी जान-पहचान हुई हो किन्तु कल्पना शक्ति की सजीवता को वास्तविकता की गहरी सजीवता में परिवर्तित करने के लिए तो उसे जीवंत अवस्था में देखा ही होगा ?

इसे कहते हैं 'सन्दर्भ' और 'सन्दर्भ' तभी बनता है जब सामने वस्तु उपलब्ध हो।

क्या आप जानते हैं कि मधुमक्खियों की कुछ प्रजातियां ख़त्म होने की कगार पर हैं। किसी भी प्रकार के प्रदूषण का दुष्प्रभाव सभी जीवों के लिए हानिकारक है। शहरों में दो पौधे लगा कर जब हम प्राणायाम करते हुए यह सोचते हैं कि प्राणों का विस्तार कर रहे हैं, सच मानिए हम दूषित वायु को अपने अंदर उतरने का और गहरा मार्ग दिखा रहे होते हैं।

आने वाली पीढ़ियों के लिए गुंजार जैसे कई शब्द सिर्फ किताबी बन कर रह जाए, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं। मानव तृष्णा के चलते यदि यह उपहार यूँ ही ख़त्म होते रहे तो हमारा अस्तित्व भी कहीं नहीं बचेगा।

योग हम सभी के जुड़ने से पूर्ण होता है, मानव अकेला अर्थहीन है, अयोग्य है।

अनामय आश्रम में प्रकृति प्रसन्न है इसलिए आसन, ध्यान, प्राणायाम इतनी सहजता से हितकारी परिणाम दे जाते हैं।

सच मानिए प्रकृति के उपहार असंख्य हैं, कभी साफ़ मन से हाथ फैला कर तो देखें। आप दो कदम बढ़ाएंगे तो प्रकृति चार बढ़ाएगी ।

मेरी मानिए, आज़मा कर देखें ।

आयुर्वेद

मधुमक्खी से मधु

रोग आने से पहले ही यदि जीवन में आयुर्वेद के नियम अपना लिए जाएँ तो रोगग्रस्त होने की अवस्था से बचा जा सकता है। आयुर्वेद सिर्फ़ रोग ठीक करने की व्यवस्था नहीं है अपितु आयुर्वेद के अनुसार पञ्च महाभूतों (अग्नि, वायु, आकाश, धरती और जल) से निर्मित हमारा यह शरीर प्रकृति के जितना समीप रहे उतना ही स्वस्थ रहेगा। यही कारण है कि हमारे इस लेख में शहद (मधु) के फ़ायदे बताने के साथ-साथ शहद बनाने वाली मधुमक्खी का योगदान भी आप जान पाएंगे। यकीन मानिए यह समझने के बाद आप अपने आपको प्रकृति के समीप और अधिक स्वस्थ महसूस करेंगे।

अच्छा तो यह बताएं कि एक दिन में आप लगभग कितना शहद खाते हैं या यूँ कहें कि कितनी मधुमक्खियों की मेहनत आपके एक दिन का शहद बनाने में लग जाती होगी?
सुनिए,

एक मधुमक्खी का जीवनकाल लगभग 8 हफ्ते से 8 महीने के बीच का होता है।
एक बार में वह करीब 100 फूलों पर जाती है और लगभग 70 मिलीग्राम रस ही इक्कठा कर सकती है।
ऐसे ही दिन में लगभग 15 बार वह छत्ते से बाहर निकलती हैं, यानी एक दिन में करीब 1,500 फूलों से रस लेती है।
अपने पूरे जीवनकाल में चम्मच का बारहवाँ हिस्सा शहद वह बनाती है।
यानि एक चम्मच शहद भरने में 12 मधुमक्खियों के जीवनकाल की मेहनत लगती है।

शहद प्राकृतिक मीठा पदार्थ है, जो मधुमक्खियों द्वारा पौधों के रस या उनके जीवित भागों के स्रावों आदि से बनाया जाता है, जिसे मधुमक्खियाँ इकट्ठा और फिर रूपांतरित कर एक लम्बी प्रक्रिया द्वारा शहद का रूप देती हैं।
शहद को औषधि के रूप में ही लिया जाए तभी इसके लाभ हमें मिल सकते हैं, इसका अनुमान आप इस तरह से भी लगा सकते हैं कि एक चम्मच शहद 12 मधुमक्खियों के 8 महीने के जीवनकाल की मेहनत से बनता है यानि इसका एक भाग भी भरपूर पोषण देने वाला है और विशेष गुणों के अनुसार इसके अपने असर होते हैं।

एक छत्ते पर लगभग 80,000 तक मधुमक्खियाँ होती हैं। इनका समूह बहुत ही संगठित, संयोजित और अनुशासन से चलने वाला होता है।
यदि हम भी अनुशासित और हमारा तन, मन संगठित हो जाए तो स्वस्थ जीवन और प्रसन्नता के मीठे शहद की मिठास का स्वाद सदा चखते रह सकते हैं।

- शहद का रंग हल्का पीले, गहरा लाल से लेकर कुछ काले रंग तक होता है।
- शहद की प्राकृतिक संरचना इस बात पर निर्भर करती है कि मधुमक्खियों ने किन प्रजाति के फूलों से रस लिया है, उनकी भौगोलिक उत्पत्ति, जलवायु परिस्थितयाँ आदि कैसी हैं।
- अध्ययनों से पता चलता है कि शहद की रासायनिक संरचना बहुत हद तक मानव खून की संरचना से मेल खाती है, अर्थात शहद मानव शरीर को भरपूर पोषण देने में पूर्ण समर्थ है।
- प्राचीनकाल से ही मनुष्यों द्वारा औषधि और पौष्टिक भोजन के रूप में शहद का उपयोग होता आ रहा है।
- ऋग्वेद, बृहदारण्यक और छांदोग्य उपनिषद जैसे कई धार्मिक ग्रंथों में भी शहद का उल्लेख मिलता है।
- शहद का प्रयोग धार्मिक कार्यों तथा पूजा-पाठ में किया जाता है। पंचामृत में भी शहद को शामिल किया गया है

शहद की उपयोगिता:

- आयुर्वेद में शहद का उपयोग आंतरिक और बाह्य दोनों तरह से किया जाता है
- शहद शरीर में तुरंत ऊर्जा बढ़ाने का प्राकृतिक स्रोत है
- शहद में कई तरह के विटामिन, मिनरल, एंटीऑक्सीडेंट, और अमीनो एसिड होते हैं
- यह तीनों ही दोषों के लिए अच्छा है, किन्तु कफ़ दोष के लिए सबसे अधिक हितकारी है। वात और पित्त दोष के लिए आयुर्वेदिक वैद्य की सलाह से इसकी मात्रा लेना उचित है
- शहद के एंटीबैक्टीरियल गुण गले को राहत पहुंचाते हुए, गले से जुड़े कई रोगों का उपचार करता है और हृदय को स्वस्थ रखता है

- यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है और शुक्रधातु को बढ़ाने वाले गुण रखता है
- घाव या चोट पर शहद का लेप शीघ्र काम करता है
- आँखों की रौशनी बढ़ाने में घी और त्रिफला के साथ शहद का उपयोग श्रेष्ठ लाभ देता है

कुछ ज़रूरी तथ्य:

- शहद गुणों से परिपूर्ण है। इसकी अल्प मात्रा शरीर को पोषण देने के लिए पर्याप्त होती है
- शहद को कभी भी गर्म न करें, न ही किसी भी गर्म खाद्य या गर्म पानी के साथ लें
- समान मात्रा में घी और शहद का संयोजन शरीर के लिए विरुद्ध साबित होता है
- प्रोसेस्ड शहद की बजाय, कच्चा और प्राकृतिक छना हुआ शहद लेना लाभकारी होता है

दवा के साथ शहद का उपयोग किसी प्रशिक्षित आयुर्वेद वैद के निरिक्षण में लेना हितकारी होता है।

आयुर्वेद की कई दवाओं में शहद का इस्तेमाल होता रहा है। शहद की विशेषता है कि वह जिस भी दवा या वस्तु के साथ मिल जाती है, दवा या वस्तु के गुणों को बड़ा देती है।

अनामय आश्रम का एक बेहतरीन उत्पाद है, 'सितोपलादि चूर्ण', प्राकृतिक शहद के साथ सही अनुपात में कुछ विशेष लक्षणों में यह रोगी को दिया जाता है, जिसके लाभ शीघ्र देखने को मिलते हैं।
जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने, रोग परामर्श, अपचार आदि के लिए आप अनामय आयुर्वेदशाला से परामर्श ले सकते हैं।

जीवनशैली को प्रभावी बनाने और बेहतर उत्पाद विकसित करने के लिए अनामय कई एकड़ भूमि में फैले बाग़-बगीचों, जंगल, जल-स्रोत के बीच प्राकृतिक और सात्विक जीवन में आनंद के स्रोत पैदा करता है। यहाँ भिन्न-भिन्न पक्षियों की बोलियाँ, तितलियाँ, भोरें, मधुमक्खियों के गुंजार स्पष्ट सुनाई पड़ते है।
यहाँ आकर अक्सर बगीचों में टहलने वाली मधुमक्खियों को देखकर आप अधिक प्रसन्न हो सकते हैं, यदि आप उन्हें अधिक करीब से जानते हो तो।

मधुमक्खियों को अक्सर हमने बगीचे में फूल-पत्तों के बीच भिनभिनाते या फिर छत्ते के आसपास बैठे देखा होगा और अंदाज़ा लगाया होगा कि इनका काम फूलों से रस लेकर शहद बनाने तक है। किन्तु नहीं, यूँ समझ लें कि हमारे खाने में जो रंग-बिरंगे फल, सब्जियाँ और अन्य खाद्य सामग्री दिखाई देती है वह मधुमक्खियों के होने से ही संभव है।
मधुमक्खी नहीं होगी तो परागण नहीं होगा, और फिर फल नहीं बनेंगे, फल नही होगा तो बीज भी नहीं होगा। बीज ही नहीं होगा तो नए पेड़-पौधे, फल, सब्ज़ी कहाँ से उगेगी? पेड़-पौधे नहीं होंगे तो जंगल ख़त्म जाएंगे और ऑक्सीजन की मात्रा घटती चली जाएगी और फिर कैसे बचेगा जीवन?

यह सब डराने के लिए नहीं बल्कि बोध कराने के लिए है कि प्रकर्ति में सूक्ष्म से सूक्ष्म जीव भी जीवन को सहयोग देने में निरंतर कार्यरत है तो हम क्यों नहीं इसमें सहभागी बनें?

मधुमक्खियों के होने से हमें शहद, फल, सब्ज़ियाँ, बीज आदि खाने को मिलते हैं, रंगबिरंगे फूलों से रंगो की सुंदरता, उनकी भावभंगिमा से शब्दहीन-संपर्क का ज्ञान, नृत्य-शैली का बोध, गुंजार से संगीत का आनंद आदि प्राप्त होता है।

इन सभी वस्तुओं की गुणवत्ता कैसी होगी वह इस बात पर निर्भर करता है कि उन्हें कितना शांत वातावरण और उत्तम भोजन स्रोतों से भरपूर स्थान मिलते है।
यह दाइत्व मानव का है क्यूंकि प्राप्त वस्तुओं का भोगी भी वही है।

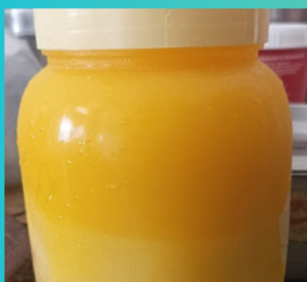
इसको यूँ समझें कि माँ प्रकृति ने हमारे स्वस्थ और आनंदपूर्ण जीवन के लिए सूक्ष्म से सूक्ष्म व्यवस्था कर रखी है और हर जीव को निरंतर कार्य के निर्देश दिए हैं ताकि हमें समय पर प्राकृतिक उत्पाद मिल सके। इंसान होने के नाते यदि हम उन्हें उपयुक्त वातावरण दे सकें और छेड़छाड़ किए बिना संयम के साथ उत्पाद को पूर्ण रूप से खिलने दें तो माँ प्रकृति के उपहार हमें मिलते रहेंगे और हमारी आयु वेदों के अनरूप विकसित होने लगेगी ।

आयुर्वेद संहिताएं भी यही निर्देश देते है की यदि स्वस्थ आयु की कामना है तो प्रकृति के साथ कदम से कदम मिलाकर चलना सीखो। याद रखें आयुर्वेद का सम्बन्ध सिर्फ दवा से नहीं है, उसका पहला अनुशासन बिना दवा के स्वस्थ रहने से है।

प्रकृति में सब कुछ ध्यानात्मक है। रहने के लिए उन्हें अनुकूल वातावरण और सुनने के लिए बस अपना समय दें।

उत्पाद

अनामय अपने सभी उत्पाद, शुद्ध और सात्विक तरीके से बनाता है। जब भी आप अनामय आएं, 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

चटपट

अनामय रसोईघर के बगल में एक सुन्दर बगीचा है। बगीचे में रंगबिरंगे फूलों के अलावा, हरी साग-सब्ज़ियों की बेलें, जड़ी-बूटियाँ खूब खिलती हैं।

नन्हें-सुन्दर पक्षी, पौधों पर लगी छोटी-छोटी फलियों पर चोंच मारकर अपना हिस्सा खा जाते हैं, तो कभी बन्दर इधर-उधर लटककर बेलों को गिरा कर चले जाते हैं।
यह सब भी हमारे ही जीवन का हिस्सा हैं, बीच-बीच में इनका आना भी बनता ही है।

बगीचे के एक हिस्से पर आजकल, धनिया, पुदीना, कड़ीपत्ता, लेमनग्रास खूब खिल रहे हैं। ठंडी हवा में ताज़े-ताज़े पत्तों की सुगंध दूर-दूर तक महक रही है।

आज इच्छा हुई कुछ पत्तों से चटनी बनाने की...
तो चलिए इसके लिए हम निकालते हैं,

कुछ पत्ते धनिया, थोड़ा पुदीना, कुछ कड़ीपत्ता,
लेमनग्रास, कच्ची हल्दी और अदरक भी,
सभी को धो कर, छोटा-छोटा काट लेते हैं,
भुना जीरा और सौंफ, बाकि सभी कटी
सामग्री के साथ सिलबट्टे पर पीस लेते हैं।
सभी सामग्रियों का दरदरा सा पेस्ट बन चुका है,
अब मिलाते हैं इसमें स्वादानुसार नमक

चटनी तो बन गई, अब यदि इसमें कुछ बूँद नीम्बू पड़ जाए तो चटनी में हल्का खट्टा स्वाद भी मिल जाए

रसोईघर के दूसरे कोने पर नींबू का वृक्ष है, जिसपर देसी नींबू खूब लगते हैं,
एक नींबू का थोड़ा सा रस चटनी में मिला लेते हैं।

चटनी तैयार है किन्तु खाने से पहले यदि कुछ बातें जान लें तो सही अर्थ का तड़का चटनी के स्वाद को दोगुना बना देगा।

- क्या आप जानते हैं चटनी का शाब्दिक अर्थ क्या है?

चटनी शब्द का अर्थ है "चाटना"।

- चटनी खाना नहीं। तो फिर क्या है?

चटनी खाना पचाने में सहायक की तरह काम करती है, इस कारण थाली में इसकी मात्रा खाने के मुकाबले बहुत सीमित होती है। और हाँ, खाना चबाना पड़ता है जबकि चटनी को नहीं।

- चटनी की विशेषता क्या है?

आमतौर पर चटनी में एक से अधिक स्वाद मौजूद होते हैं। जो भी सामग्री चटनी में पड़ती हैं, वह उनके अपने प्राकृतिक रूप में इस्तेमाल होते हैं। चटनी में इस्तेमाल सामग्रियों में कुछ प्रमुख विशेषता होती है। उनकी प्राकृतिक सुगंध, मस्तिष्क को शांत करने में सहायक होती है।

- जिह्वा के संपर्क में आते ही चटनी कैसे काम करती है?

जिव्हा पर रखते ही चटनी की 'सुगंध' मस्तिष्क की ओर काम करती है और 'द्रव', स्वादकलिका को क्रियाशील बनाने में सक्रिय हो जाती है। मस्तिष्क के शांत होते ही शरीर की कोशिकाएँ शिथिल हो जाती हैं और स्वादकलिका क्रियाशील होते ही खुल कर भूख लगने लगती है। यानि भूख की सही परिभाषा बनने के पश्चात शरीर खाना खाने और खाए खाने को पचाने के लिए पूर्ण तैयार हो जाता है।

- चटनी से चटपट का जो अर्थ निकलता है, क्या उसका अर्थ तीखे से है ?

बिलकुल भी नहीं। चटनी की अपनी सभी सामग्रियां प्राकृतिक रूप में इस्तेमाल होने की वज़ह से मुँह में रखते ही ताज़गी का अहसास देते हैं और एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टी की वजह से शरीर की कार्यशीलता बढ़ जाती है यानि आप जागरूक हो कर काम करने की क्षमता महसूस करने लगते हैं। इसका असर आप खुद महसूस कर सकते हैं।

मूलतः चटनी की जड़ें भारत में काफ़ी गहरी हैं, इसका उल्लेख 3,000 साल से भी पुराने आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है।

प्राचीनकाल में चटनी इस तरह से बनाई जाती थी कि वह अपने स्वाद के लिए चिकित्सीय लाभ देती थी और शरीर को संतुलित करने वाली मानी जाती थी।

समय बीतने के साथ, चटनी विकसित हुई, सांस्कृतिक और क्षेत्रीय प्रभाव पड़ने के कारण उसके रूप में बदलाव आ गया और खाने की थाली का एक मुख्य भाग बन गई।

जैसे,

- उत्तर भारत में आपको पुदीने-धनिया की चटनी का स्वाद मिलेगा
- दक्षिण भारत अपनी नारियल की चटनी के लिए प्रसिद्ध है
- पश्चिम भारत में आम की चटनी और मूंगफली की चटनी बनाई जाती है
- पूर्वी भारत में सरसों की चटनी प्रसिद्ध है

स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ चटनी से कई स्वास्थ्य लाभ पाए जा सकते हैं:

- चटनी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसकी मुख्य सामग्री और जड़ी-बूटियाँ, विटामिन, लौह, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है
- यह पाचन में सहायता करती है
- रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में मदद करती है
- चटनी आँखों की रौशनी में वृद्धि और त्वचा को ताज़गी देने वाली क्षमता रखती है

याद रखें:

- चटनी को जीभ के स्वाद तक सीमित समझ उसे इतना तीखा बना देना कि वह आंतो के लिए नुकसान देह बन जाए, यह सही नहीं है।
- कुछ लोग चटनी के बिना खाना नहीं खाते हैं। ऐसा तभी होता है जब चटनी को जीभ के स्वाद तक सीमित समझ इस्तेमाल किया जाता है।

घर पर ही गमलों में धनिया, पुदीना, कड़ी पत्ता आदि पौधे आसानी से उग जाते हैं। जब भी मन हो, ताज़ी-ताज़ी पत्तियाँ निकाल कर आप चटनी बना सकते हैं। चटनी खाते हुए उसकी भूमिका को आवश्य मध्य नज़र रखें और भरपूर स्वास्थ्य लाभ उठाएं।

एक मज़ेदार बात बताऊँ ?
चटनी की खुशबू से आप पहचान सकते हैं कि यह किस राज्य से आई है, इसलिए चटनी किसी के लिए अपरिचित नहीं है।
चटनी की चटपटी जानकारियों के साथ हम चखते हैं अनामय आश्रम के बगीचे की ताज़ी-ताज़ी सामग्रियों से बनी चटनी का स्वाद जो यकीनन बहुत ही स्वादिष्ट होने वाली है।

चटनी के साथ-साथ आप निम्न चटपटे कार्यकलापों का भी मज़ा लें:

किसी खास दिन चटनी को आधार बना कर आप कुछ खास सांस्कृतिक और क्षेत्रीय कार्यकलाप आयोजित कर सकते हैं,

- क्या आप सिर्फ खुशबू से पहचान सकते हैं कि यह किन सामग्रियों से बनी चटनी है ?
- चटनी को बिना देखे, मुँह में रखकर क्या आप पहचान सकते हैं कि चटनी किस राज्य की है?

बस, यही तो है कार्यकलाप ...

- सभी दोस्तों को खाने पर बुलाएं,
- यदि आप ही मेज़बान हैं तो,
  विविध प्रकार की क्षेत्रीय चटनियाँ बना लें,
- खाने से पहले खेले एक खेल,
  1. सभी की आँखों पर बाँधें पट्टी।
  2. अब सुगंध, स्वाद और ज्ञान की करें परख।

इस खेल को आप भिन्न-भिन्न तरह से खेल सकते हैं,
पॉटलक की तरह से भी खेल सकते हैं।

है न चटनी जैसी तरोताज़ा कर देने वाला यह कार्यकलाप?
सच मानिए इसमें सबको बड़ा ही मज़ा आने वाला है।

गौशाला

गोमय वसते लक्ष्मी

क्या आप किसी जानवर, पशु-पक्षी या फिर इंसान के मल-मूत्र को रोज़मर्रा के कामों में इस्तेमाल करने के बारे में कल्पना भी कर सकते हैं?
अटपटा है किन्तु सवाल तो सवाल है और इसका जवाब है, "हाँ बिलकुल इस्तेमाल कर सकते हैं"।

गौ माता एकमात्र ऐसी जीव हैं, जिनके शरीर के प्रत्येक भाग, उत्पाद जैसे, दूध आदि को ही नहीं अपितु मल-मूत्र को भी देव-तुल्य माना गया है। इसके अनेकोनेक कारण हैं, जिसपर हमारे ऋषि-मुनि पूरे ग्रन्थ लिख गए ।

गाय माता के शरीर का हर भाग गुणों से भरपूर है। वह इंसानी भाव को बिना देखे ही समझ लेती है और उसके अनुकूल प्रतिक्रिया भी ज़ाहिर करती है। सवेदनशील, भावुक, वात्सल्य से परिपूर्ण जैसे कई गुणों को धारण करने की वजह से ही उन्हें माँ का दर्ज़ा मिला है।

अनेकों वैज्ञानिक तथ्य, गौ माता के गोबर और मूत्र में पाए जाने वाले ऐसे पोषक तत्वों की बात करते हैं जो एक साथ इतनी मात्रा में किसी और वस्तु में नहीं पाए जा सकते हैं, जैसे नाइट्रोजन, पोटासियम, आयोडीन, कोबल्ट, फास्फोरस, चूना, पोटाश, मैंगनीज़, लोहा, सिलिकन, ऐल्यूमिनियम, गंधक आदि।

- गौमूत्र और गोबर से लिपी घर की दीवारें, चूल्हा-चौका, आँगन,
- गोबर का खाद-रूप में बाग़-बगीचे, खेतों में उपयोगिता,
- सूखे गोबर के ओपल के धुवें से वातावरण शुद्धि,
- ओपल के भस्म की उबटन और लेप के रूप में उपयोगिता,
- गोबर और गौमूत्र लेप, अंधरूनी और बाहरी शारीरिक गर्मी से त्वचा का रक्षक,
- कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए गौ मूत्र का छिड़काव, साबुन, शैम्पू, उबटन, धूप, अगरबत्ती, स्वच्छता की सामग्री अन्य का उत्पादन,
- इन सब के अतिरिक्त गौमूत्र के इस्तेमाल से बड़े-बड़े असाध्य रोगों को जड़ से ठीक किए जा सकने के कई तथ्य मिलते हैं ।

अन्य पोषक तत्वों के समान गौ माता के पूरे शरीर और मल-मूत्र में ऑक्सीजन की प्रचुर मात्रा होती है जो किसी भी रोग को ठीक करने की क्षमता रखती है इसलिए उनके शरीर के हर अंग और हर उत्पाद को देव-तुल्य उपमा दी गई है।

प्रकृति ने गौ माता के स्वरुप को इतना ममतामई और शरीर की हर प्रणाली को कुछ इस प्रकार से बनाया है कि पूरी पाचन-क्रिया होने के बाद बनने वाले मल-मूत्र में सभी पोषक तत्व सुरक्षित बने रहते हैं, इस बात से यह पता चलता है कि गौ माता अपने ममतामई स्वरुप में स्थित रहकर जो भी अपने शरीर से बाहर निकाले वह सब हमारे लिए अमृततुल्य है। यह बहुत ही रोमांचक कर देने वाला अमिट सत्य है कि जो सभी में त्यागने योग्य है, गौ माता में वह भी अपनाने योग्य है।

इसी कारण पद्मपुराण में ऐसा वर्णित है,

"गोमय वसते लक्ष्मी"अर्थात "गोबर में लक्ष्मी का वास है" और "गौमूत्र धन्वन्तरी"अर्थात "गौमूत्र में भगवान धन्वन्तरी का निवास है"।

यानि गोबर का इस्तेमाल घर बनाने से लेकर, चूल्हा जलाने और फ़सल उगाने जैसे विब्भिन कार्यों में इस्तेमाल किया जा सकता है। गोबर की उर्वकता से उपजाऊ खेत-खल्यान होंगे, पैदावार स्वस्थ रूप में बढ़ेंगी तो आमदनी भी बेहतर होगी और घर पर माँ लक्ष्मी की सदा कृपा बनी रहेगी।

वहीँ गौमूत्र में भरपूर मात्रा में 'करक्यूमिन' होता है, जो रोग को जड़ से ठीक करने और साथ में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की क्षमता रखता है। गौमूत्र में ऐसे गुण विद्यमान हैं कि मानों स्वयं आरोग्यता के देवता धन्वंतरि जी का वास हो।

गौ माता की उपस्थिति मात्र भी मानसिक और शारारिक रोगों को दूर करने की क्षमता रखती है। गौमाता के रोम-रोम से अमृत बरसता है यानि हम इंसानो के लिए सदा स्वस्थ रहने का मार्ग है गौ माता को अपने समीप प्रसन्न रखना ।

अक्सर जब भी हम अपने ग्रंथों में गाय माता की विशेषताओं को पढ़ते हैं, उसमें कुछ ऐसा भी लिखा होता हैं कि "यदि गौ माता का तिरस्कार किया तो नर्क भोगना पड़ेगा" या "गौ प्रताड़ित करना यानी जघन्य अपराध, जो कि गौ माता का अपमान करने के समान है, इत्यादि "।

गौ माता की संरचना समझ कर यह समझ आता है कि,

- इंसान के इस पृथ्वी पर विकास को प्रगतिशील बनाने के लिए एक स्वस्थ तन, मन का होना आवश्यक है, जिसके लिए आसपास अधिक से अधिक स्वस्थ और सात्विक वातावरण आवश्यक है और प्रकृति में जिन चीज़ों की उपस्थिति वातावरण को सबसे अधिक सात्विक और स्वस्थ बना दे ऐसा उपहार परमात्मा ने गौ माता के रूप में हमें प्रदान किया है, जिसको जितना समीप और सम्मान से रखोगे उतना स्वस्थ रहोगे।

अच्छा स्वास्थ्य यानि विकास, विकास यानि ज्ञान में वृद्धि ।

- गौ माता का तिरस्कार यानि अस्वस्थ जीवन जो नरक से कम नहीं। ऐसे जीव को हानि पहुँचाना यानि अपने सबसे बड़े हितैषी को नुक्सान पहुँचाना क्योंकि बिना किसी अपेक्षा के जो आपको माँ बनकर पोषण दे रही हो, वह गौ माता के अतिरिक्त और कोई नहीं।

यदि हमने इसे अपने से दूर कर दिया तो अस्वस्थता हमारे अधिक करीब होगी। अस्वस्थ जीवन यानि जड़ता, जड़ता यानि अज्ञान, अज्ञान यानि अन्धकार ।

> "गौमूत्र और गोबर से लीपा चौका, चूल्हा और चूल्हे की हल्की आंच पर पकता परिवार का खाना, दूसरी तरफ गौशाला से बरारबर आती 'माँ' की ध्वनि, जीवन के स्वस्थ पलों को दर्शाता है और मेरे भारत के संपन्न स्वरुप को भी।"

इंसान के लिए कुछ भी नामुमकिन नहीं फिर क्यों ना हम और आप मिलकर एक बार फिर से संपन्न भारत का सपना देखें।

आधुनिक जीवन में गौशाला बनाना सभी के लिए मुमकिन नहीं है लेकिन गौ माता के देसी स्वरूप को बिगड़ने से तो बचा सकते हैं और यदि गौशाला है तो देखें कि क्या आपकी गौशाला में वह गौ है, जो आपको और आपके आसपास के सभी जनों को स्वस्थ रख सकती है?

एक आदर्श गौशाला का परिचय अनामय में भी देखने को मिलता है।

गौ माता के साथ बात करता गुरुकुल का विद्यार्थी

इस गौशाला में हर उम्र की दूध देने, और दूध न देने वाली सभी प्रकार की गौ माता प्रसन्न भाव से रहती हैं ।
कभी भी अनामय आएं गौशाला जाकर समय ज़रूर व्यतीत करें ।
हर रोज़ दोपहर के खाने के बाद स्वयंसेवक या दूसरे इच्छुक लोग गौशाला से गोबर उठा कर खाद बनाने, बगीचे के किसी कोने पर एकत्रित करते हैं। इस कार्य से गौशाला भी साफ़ रहती है, खाद तैयार होने का काम भी चलता रहता है और गोबरगैस प्लांट में भी गोबर पहुँच जाता है।

गौ माता के बारे में हमारे कुछ शब्द पढ़कर आपको इतना तो अहसास हो चूका होगा कि गौ-सेवा करने से हम गौ की नहीं अपितु अपनी ही सेवा करते हैं ।

क्या आप जानते हैं?

गाय का गोबर मोबाइल और टावरों के रेडिएशन से बचने के लिए एक रक्षाकवच की तरह काम कर सकता है। यदि एक घर की दीवारों को गाय के गोबर से लीप दिया जाए तो टावरों की हानिकारक किरणों के असर से बचा जा सकता है।

आश्रम
प्रलोभन या प्रकृति (?)

कोई है जो शहर से कोसों दूर प्रकृति के बीच आधुनिक सुविधाओं को नज़र-अंदाज़ करते हुए, आज भी प्राचीन पद्धति को अपनाने की ज़िम्मेदारी ले कर बैठा है...

परन्तु क्यों और कैसे और वह है कौन?

क्यों का जवाब चाहिए तो, अनामय के सुन्दर सात्विक वातावरण में समय गुज़ारें और महसूस करें कि यदि यह स्थान भी आधुनिक सुविधाओं से परिपूर्ण हो जाए तो क्या प्रकृति के रंग और सात्विकता यहाँ यूँ इतनी आसानी से कभी भी नज़र आ पाएगी?

कैसे के जवाब में, मैं इस ज़िम्मेदारी का एक छोटा सा प्रभावशाली उदाहरण देना चाहती हूँ...
अनामय आश्रम की रसोई में बड़े से पतीले में उबलते रीठे देखकर कोई भी हैरान रह जाएगा और एक बार तो अवश्य ही पूछ पड़ेगा, "इतनी मात्रा में रीठे क्यों उबाले जा रहे हैं ?"

जवाब मिलेगा, "कपड़े धोने के लिए"।

कपड़े धोने के लिए?

यह जवाब अधिकांश के लिए थोड़ा अटपटा सा होगा।

धीमी आंच पर रीठे रातभर पकते रहते हैं। अच्छा घोल बन जाने के बाद, ठंडा होने रख दिया जाता है। इसके उपरांत रीठों को मसल कर पानी से अलग कर दिया जाता है। रीठे के पानी में हल्के रसायन डाल कर प्राकृतिक डिटर्जेंट का रूप दिया जाता है, जो पर्यावरण के लिए हानिकारक ना के बराबर है।

यह प्राकृतिक रीठा-घोल यहाँ लाँड्री में इस्तमाल होता है, जो आश्रम में रहने वाले सभी व्यक्तियों के लिए मुफ़्त सेवा है।

आज जब अधिकांश जनसँख्या हर कार्य में सहूलियत पाने के लिए लघुपथ अपना रही है, ऐसे में इन ज़िम्मेदारियों को बखूबी से निभाने वाले हमारे स्वामी जी ऐसे कई नियम-पालन कर रहे हैं, जिस से आश्रम में प्राचीन पद्धतियाँ आज भी जीवित बनी हुई है, जो मानव कल्याण के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

इसमें कोई दोराहा नहीं कि कपड़ो की साफ़-सफ़ाई के लिए कपड़े धोने का साबुन आधुनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है और डिटर्जेंट्स के विकल्पों की बढ़ती तादात आगे बढ़ने की होड़ में कई तरह के कभी,

- प्रलोभन दे कर, (जैसे, बच्चे की कमीज़ बाकियों से अधिक चमकेगी तो वह पढ़ाई में भी प्रथम आएगा, यदि आपकी कमीज में पीलापन रहा तो सोसाइटी में आपका स्टेटस डाउन होगा),

- तो कभी डरा कर (जैसे, यदि कमीज बिना सुगंध वाली होगी तो आप किसी लड़की को प्रभावित नहीं कर पाएँगे), और

- कभी मानसिक तौर पर (जैसे, बच्चे को दाग लगाने की पूरी आज़ादी दो, फ़िल्मी कलाकार भी यह डिटर्जेंट इस्तेमाल करते हैं तो हम-आप क्यों नहीं) आदि

और फिर ऐसे इश्तिहारों को देखते-देखते अधिकांश जनता ख़ुशी से उनके अनुसार चलने पर बाध्य हो जाती है।

क्या आप जानते हैं?

कपड़ों को सफ़ेद, चमकदार, और मुलायम, ख़ुशबूदार बनाने वाले और क्लोरीन-आधारित ब्लीच रसायन, 'बायोडिग्रेडेबल' नहीं होते हैं और पर्यावरण में लंबे समय तक बने रह सकते हैं।
जलाशयों, नदियों, समुद्र आदि में मिल कर यह रसायन जल को विषाक्त कर, जलीय-जीवों के लिए हानिकारक साबित हो सकते हैं। यही जल जब सिंचाई के लिए इस्तेमाल होता है तो अप्रत्यक्ष रूप से हमें हानि पहुंचा सकता है
इसके दुष्प्रभाव जानवरों और मनुष्यों के शरीर में जमा हो सकते हैं, जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ हो सकती हैं।

प्राचीन पद्धतियाँ देखने में फीकी और धीमी अवश्य लगती हैं, किन्तु सिर्फ उन लोगों को जिन्हें गहराइयों का अहसास नहीं होता।

एक सुन्दर समाज के निर्माण में स्वामी जी का अद्वित्य योगदान सराहनीय है। किन्तु असली सराहना तब हो सकती है, जब एक सेकंड के लिए भी हम और आप यह विचार कर सकें कि हमारे लिए अहम् क्या है;
चमकती, खुशबूदार कमीज़ पहनना और पर्यावरण तक यह ज़हर पहुंचने देना या फ़िर अपने पर्यावरण का संरक्षण करने के मार्ग ढूंढना?

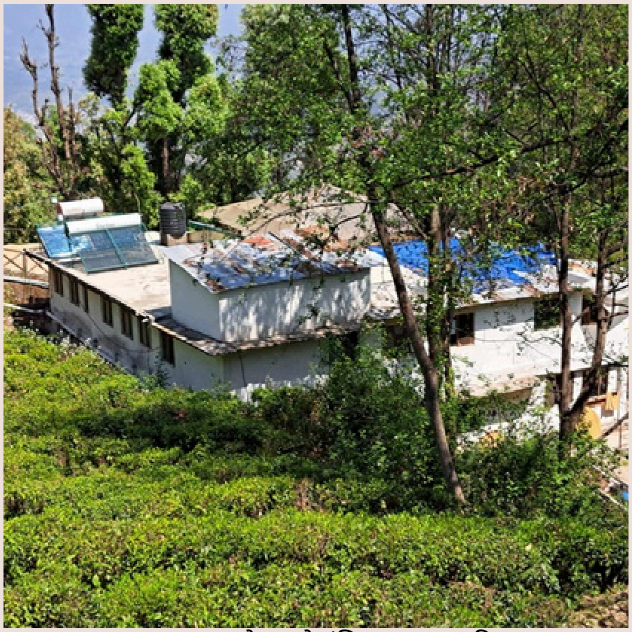
सच मानिए, भारत या भारत जैसे देशों में जहाँ हर प्रकार की जलवायु, पेड़-पौधे, जड़ी-बूटियाँ, सुन्दर गावँ और ज्ञान के भण्डार उपलब्ध है, कम से कम उनके पास विकल्पों की कमी बिलकुल नहीं हो सकती है, हाँ वह विकल्प छोटे या बड़े तो हो सकते हैं तो चलिए देखते हैं कि हम क्या-क्या विकल्प अपना सकते हैं:

- कम से कम चार धुलाई में से एक धुलाई का डिटर्जेंट खुद घर पर रीठे के घोल जैसे प्राकृतिक तरीके से बनाएं
- बायोडिग्रेडेबल या प्लांट-आधारित डिटर्जेंट चुनें। यह उन सामग्रियों से तैयार किए जाते हैं जो पर्यावरण में अधिक आसानी से टूट जाते हैं और वन्यजीवों के लिए कम नुकसानदेह होते हैं
- फॉस्फेट-मुक्त और ऑप्टिकल ब्राइटनर-मुक्त डिटर्जेंट का विकल्प चुनें, जिनका जल प्रणालियों और जलीय जीवन पर कम प्रभाव पड़ता है
- सुगंध का उपयोग सीमित करें जो पर्यावरण के लिए हानिकारक होते हैं
- डिटर्जेंट की मात्रा कम उपयोग करें ताकि पर्यावरण में अधिक रसायन प्रवेश न करें
- यदि कपडे अधिक गंदे नहीं हैं तो सिर्फ़ पानी में भिगो कर, हाथ से रगड़ कर धूप में सुखाने डाल दें

विकल्पों की कमी नहीं बस जिज्ञासा होनी ज़रूरी है ।

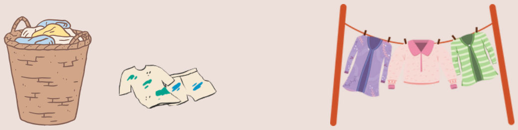
अगली बार डिटर्जेंट के पैकेट पर रसायनों के नाम पढ़ते हुए, एक-दो गणना ज़रूर कर लेना;

- महीने में कितना डिटर्जेंट आपके हाथ से जाना रुक सकता है?
- कुछ दिन राहत पाने के लिए शहर से दूर आज भी अनामय जैसी सात्विक स्थानों की उपलब्धता है, क्या आने वाली पीढ़ी के लिए यह इतना आसान हो पाएगा, यदि आज और अभी से मैं पहली गणना करना अपनी ज़िम्मेदारी न समझूँ तो?
- राहत पाने के आज स्थान मिल जाते हैं, पर क्या आने वाली पीढ़ियों के लिए ऐसा कुछ भी उपलब्ध रह पाएगा?



अनामय: प्रलोभन से वंचित प्रसन्न प्रकृति

कपड़े धोने का अन्य पुराना प्राकृतिक तरीका:



यदि आप ग्रामीण जीवन में हैं और आज भी रसोईघर में चूल्हे का इस्तेमाल करते हैं तो कपड़े धोने का यह प्राकृतिक तरीका अपना सकते हैं जो बहुत ही आसान है और कपड़ों को प्राकृतिक चमक दे कर सुरक्षित रखता है:

- 'झंगोरा' अनाज को ओखली में कम से कम तीन बार कूटना है, तीसरी बार में इसकी परत काफ़ी बारीक़ हो जाती है, इसे छानकर बारीक चूर्ण को इस्तेमाल के लिए अलग कर लें
- रीठों को कूट कर उनकी गुठलियाँ अलग कर लें और बाहर के छिलके अलग
- चूल्हे की राख को छान, छनि हुई राख को इस्तेमाल करें
- अब इन तीनों को एक बर्तन में पानी में उबालने के लिए रख दे, अच्छे से उबल जाने पर पानी छानकर अलग कर दें, पानी गुनगुना रह जाए तब उसमें कपड़े भिगो दें और रातभर के लिए भिगोने छोड़ दें, अगले दिन थोड़ा साफ़ पानी से धो कर सुखाने धूप में डाल दें

"झंगोरा", उत्तराखंड के पारम्परिक पौष्टिक अनाजों में से एक है
इसे अंग्रेज़ी में "इंडियन बर्नयार्ड मिलेट" कहते हैं।

प्रशंसनीय

अनामय परिवार

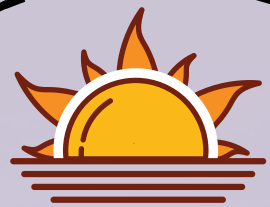
मकर सक्रांति: ठिठुरती ठण्ड और कोहरे भरे दिनों के बाद चमकते सूरज के नीचे एकजुट हुआ अनामय परिवार

एकजुट परिवार हमेशा ही प्रशंसा का अधिकारी होता है, फिर अनामय परिवार की तो बात ही अलग है ।
"मैं अनामय परिवार की सदस्य या सदस्या हूँ", इससे बड़ी प्रशंसा और "आज हम सब साथ में हैं", इससे बड़ा पुरुस्कार किसी भी सदस्य के लिए और क्या हो सकता है ।

कोई एक या दो नहीं अपितु अनामय परिवार का हर एक सदस्य प्रशंसा का अधिकारी है ।
प्रशंसा पाने ले लिए हम कुछ करें, वह प्रशंसा नहीं ।
बिना शिकायत, बिना दिखावे के हम अपना काम करते रहें, प्रशंसा तो खुद किसी पड़ाव पर हमारे पहुँचने का इंतज़ार कर रही होती है ।

नववर्ष और नवरात्री के प्रथम दिन की पूजा- शिष्य और आचार्य, स्वामी जी के साथ

नववर्ष की शुभकामनाएं



दो शब्दों का जोड़ 'नववर्ष', नव यानि 'नया' या 'परिवर्तित' और वर्ष का मतलब है 12 महीनों का पूरा एक चक्र। नववर्ष, यानि नया साल।

भारत में साल के बारह महीनो में छः प्रकार की ऋतुएँ आती है। हर ऋतु का अपना रूप, अपना रंग और वैसा उसका कर्म। किन्तु जिस ऋतु में प्रकृति का रूप अपने चरम पर होता है वह है, वसंत ऋतु। इस ऋतु में ऐसा कोई रंग नहीं जो प्रकृति ने धारण न किया हो, प्रकृति का ऐसा कोई अंग नहीं जो स्वस्थ और मुस्कुराता न हो।
भूमि में जो बीज बोए थे, उनका फल, फसल के रूप में किसान देख पाते हैं, बेजान और सूखे पेड़ों के तने भी हरे-भरे पत्तों से लद जाते हैं, नई ऊर्जा मिलने से प्रकृति में आयात-निर्यात का काम पूरे जोश से होने लगता है, जैसे परागन, जिसके द्वारा प्रकृति भविष्य में हमारे खाने-पीने की सामग्री को सुनिश्चित करती है। बिलकुल ऐसे ही परिवर्तन इस ऋतु में हमारे भीतर भी होते हैं, नई ऊर्जा, स्फूर्ति, ताज़गी, हर्ष, उल्लास के रूप में।

इन सब परिवर्तनों के पीछे कौन हो सकता है?

भारतीय संस्कृति के लिए ब्रह्मांडीय परिवर्तन महत्वपूर्ण विषय है। उन परिवर्तनों का सीधा असर हम अपने समक्ष प्रकृति पर विभिन्न ऋतुओं के रूप में देख सकते हैं और प्रकृति के ऐसे परिवर्तन यानि इंसानी शारीरिक प्रणाली में परिवर्तन के कारक।

ऐसे बदलाओं की सटीक गणना हमारे ऋषि-मुनियों की अद्भुत दूरदृष्टि की ज्ञान-शक्ति द्वारा पूरे वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर युगों पूर्व ही वेदों में रचित हो चुकी थी।
वेदों में वर्ष को 12 चंद्रमासों में बांटा गया है यानि 12 महीने, और 12 महीने की 6 ऋतुएँ, जो कि कृषिचक्र से लेकर पेड़ पौधों के खिलने, पत्ते झड़ने, नए पत्ते उगने, फल आने, पकने आदि के साथ समयबद्ध होते हैं।
वेदों में कहा गया है कि "पृथ्वी अग्नि और सोम से निर्मित और संचालित है"। अग्नि, सूर्य से और सोम, चंद्र से प्राप्त होता है। पौधों की बालियों में रस चन्द्रमाँ द्वारा भरता है और सूर्य के कारण वे पकती हैं।

पृथ्वी पर वातावरण संबंधी अनेक बदलावों को लाने का कारक चन्द्रमाँ ही है और प्राचीनकाल से ही कृषिकार्य में चांद्रमास की गणना की सहायता ली जाती रही है। हमारे ऋषि-मुनियों और आचार्यों ने सौरमास और चांद्रमास दोनों ही की गणना की और उसके पश्चात् ही निष्कर्ष निकला। दोनों के मध्य जो फर्क आया उसको अधिक मास के रूप में समझा कर सटीक हल पेश किया दिया ।
ब्रह्माण्डीय परिवर्तनों के अनुसार चल रही प्रकर्ति का अनुसरण करके ही हम भी स्वस्थ जीवन चक्र का भाग बन सकते हैं।
भारत में प्रकृति का नया साल मार्च में होता है, जो कि नए साल के रूप में विभिन्न प्रांतो में परंपरागत तरीकों से अप्रैल मध्य तक मनाया जाता रहा है। नए साल की शुरुआत सूर्योदय से शुरू होती है। पूजा पाठ, नए कार्यों की शुरुआत, नई ऋतु के नए भोग, पकवान, फल, फूल, सजावट, नए वस्त्र आदि से दिन की शुरुवात मानसिक और शारारिक लाभ पहुंचाते हैं।
अर्थात, पूरे वर्ष का नयापन केवल व्यक्ति-विशेष, स्थान-विशेष, या समाज-विशेष कैसे हो सकता है? इन सब में वह सब कारक कैसे नहीं हैं जो पूरे एक वर्ष के चक्र को पूरा करने में मुख्य भूमिका निभाते हैं? बहुत साफ़ सी बात है कि यह सभी ब्रह्माण्डीय स्तर के बदलाव हैं, इस कारण साल के नए चक्र की शुरुआत के लिए इन विशेष दिनों, जब सभी के लिए नव जीवन, हर्ष, उल्लास, प्रगति और उमंग का समय हो, को ही चुना गया।
चैत्र नवरात्री के प्रथम दिन से नए साल के पहले दिन की शुरुवात के रूप में भारत के विभिन्न प्रांतो में अलग-अलग दिन अलग-अलग नामों से मनाया जाता है, जिन में कुछ इस प्रकार से हैं,

पंजाब - बैसाखी
उत्तराखंड - मेष संक्रांति
मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश - चैत्र नवरात्रि
बिहार - जूड शीतल
कर्नाटक, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश - उगादि
उत्तर पूर्वी राज्य - बोहाग बिहू
महाराष्ट्र - गुड़ी पड़वा
केरल - विशु
पश्चिम बंगाल - पोहेला बोइशाख, आदि

शिविर

तैयारी

"शिविर", एक बहुत ही सुन्दर विकल्प उनके लिए जो कुछ अलग करने की क्षमता रख पाते हैं और कुछ अलग सीखने में सफल भी हो पाते हैं।
पिछले दो अंको में घर बैठे आपने अनामय "सात दिवसीय शिविर" का पूर्ण परिचय पाया। इसके पश्चात यह जानना भी आवश्यक हो जाता है कि इस स्थान पर आने से पहले आपको किन मानसिक और शारीरिक तैयारियों के साथ आना चाहिए ताकि आपकी और आश्रम, दोनों ही की अपेक्षा में कम अंतर बचे।

तो चलिए जानते हैं कुछ ज़रूरी बातें:

- आश्रम तक पहुँचने के दो रास्ते हैं, एक कौसानी बाज़ार से जो की ऊपर की ओर से आश्रम तक पहुंचता है और एक नीचे की ओर से। दोनों ही रास्ते 2 से 2.5 किलोमीटर पैदल यात्रा के हैं। सड़क पर पहुँचने पर आप आश्रम से संपर्क कर सकते हैं, यदि आपको किसी तरह की मदद की आवश्यकता है अन्यथा उठाएं सामन और चल पड़ें हरा-भरा रास्ता नापते हुए आश्रम की ओर।
- अपनी यात्रा को आसान रखने के लिए ज़रूरत के अनुसार ही सामान लेकर आएं, ताकि आप आसानी से रास्ता तय कर सकें।
- किस महीने आप शिविर के लिए आ रहे हैं, उसके अनुसार सामान व्यवस्थित करें, जैसे बरसात में एक छाता या रेनकोट, एक-दो जोड़ी अतिरिक्त कपड़े, मोज़े, एक हल्का जैकेट या स्वेटर, बारिश के अनुसार जूते आदि रखें। सर्दियों में अच्छे ऊनी वस्त्र, ओवरकोट, गरम मोज़े, दस्ताने, टोपी आदि
- शिविर के दौरान शिविर में आए लोगों के साथ कमरा साझा करना होता है इसलिए अपने सामान को सुरक्षा दें
- आपके कमरे से रसोई, वहाँ से आपकी कक्षा और योग हॉल, ऊपर या नीचे की ओर है इसलिए हील्स के स्थान पर प्लेटफार्म जूते या सैंडल ही इस्तेमाल करें
- आश्रम का खाना काफी पौष्टिक है जैसे, अपनी चक्की पर कूटे धान से बने चावल, बिना रसायन की दाल, चक्की पर पिसे मोटे अनाज से बनी रोटी, अपनी गौशाला की दही से बनी ताज़ी छांछ आदि। मौसम और ऊपर-नीचे करते हुए भूख का थोड़ा ज़्यादा लगना स्वभाविक है। किन्तु, भोजन अधिक पौष्टिक होने की वज़ह से कम मात्रा में लिया जाए तो पूर्ती करने के साथ-साथ अच्छे से पचेगा अन्यथा हाज़मे की शिकायत हो सकती है
- आश्रम का अपना अनुशासन है। इन सात दिनों में आपके लिए जो भी समय जिस विषय का निर्धारित किया जाता है, उसका पालन करें तभी अनामय सात दिवसीय रीट्रीट का पूर्ण लाभ पा सकेंगे। इस विचार की तैयारी के साथ आएं तो बेहतर होगा
- जैसा आप परिधान पहनते हैं, वैसा परिवर्तन अपने स्वभाव में देख पाते हैं। इन सात दिनों में यदि आपका परिधान वैदिक आश्रम के अनुसार हो तो आपका मन अधिक ग्रहणशील बन पाएगा। कपड़ों पर कोई निश्चित पाबन्दी नहीं है यहाँ किन्तु यह हमारी समझ है कि हम होटल में समय बिताने नहीं बल्कि आश्रम में ज्ञान अर्जित करने जा रहे हैं इसलिए शॉर्ट्स के स्थान पर कुरता-पैजामा, धोती, सूट-सलवार जैसे शालीन परिधान पहने जाएँ तो हम एक सभ्य परिवार का हिस्सा दिखते हैं। यह ध्यान में रखते हुए, आने से पूर्व आप अपने कपड़ों का चुनाव कर सकते हैं
- आश्रम में धूम्रपान या कोई भी नशा करना या सम्बंधित सामग्री साथ लेकर आना अशोभनीय कृत्य माना जाता है, पकडे जाने पर सख्त कदम उठाए जाते हैं। इसके अलावा कोई भी आइटम जो सात्विक भोजन के वर्ग में नहीं आती है, पर भी जुर्माना है। आश्रम में खाने की कोई कमी नहीं है और आपको ऐसा समय मिलता नहीं है, जब आप वह सब खा सकें जो खाद्य स्वास्थवर्धक न हो, तो अपने झोले को ऐसे सामन से भारी न करें
- प्लास्टिक की ऐसी कोई भी सामग्री जिसका कूड़ा आप आश्रम में छोड़ कर जाएँ, न ही ले कर आएं तो बेहतर रहेगा। आश्रम का अपना प्रयत्न रहता है कि प्लास्टिक कम से कम ही इस्तेमाल हो। आप इसमें सहयोग करें, जागरूक बने
- लांड्री सुविधा आश्रम में उपलब्ध है। आश्रम प्राकृतिक तरीके से कपड़े धोने का साबुन बनाता है और प्रयत्न करता है कि रसयानों के उपयोग से प्रकृति को परेशान न होना पड़े। यहाँ रसायन-मुक्त कपडे धोने का साबुन, नहाने के लिए काउ-पैथी साबुन और बाल धोने का रीठा-शिकाकाई पाउडर-शैम्पू उपलब्ध है। यह सभी सामग्री न के बराबर रसायनों के इस्तेमाल से बने हैं और इन्हें इस्तेमाल करना लाभकारी है। यदि आप भी ऐसा कुछ इस्तेमाल करते हैं तो अवश्य साथ ले कर आएं अन्यथा आश्रम के प्रयत्नों में सहयोग करें।

शिविर के इन 7 दिनों का अनुशासन आपके लिए बहुत नया हो सकता है, जो वास्तविक होना चाहिए इसलिए जब भी आएं ग्रहणशील बच्चे की तरह बनकर आएं।

आपके पास अनामय शिविर में शामिल होने के लिए अब काफ़ी जानकारी है। निम्न तालिका में देखें और अपने लिए उपयुक्त हफ्ते का चुनाव करें।

अप्रैल से जून 2025 में होने वाले शिविर/कोर्स की जानकारी:

शिविर/कोर्स संख्या	दिनांक
6	13 अप्रैल - 20 अप्रैल
7	27 अप्रैल - 4 मई
8	11 मई- 18 मई
9	25 मई- 1 जून
10	1 जून - 8 जून
11	8 जून - 15 जून

सुविधानुसार आप किसी भी हफ़्ते को चुन कर इस विशेष I 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:

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

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 (ऑफ़लाइन) 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 ऑफ़लाइन 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 (ऑफ़लाइन) 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 ऑफ़लाइन 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।

राशि विश्लेषण

(नव संवत्सर पर विशेष चर्चा – ज्योतिषाचार्य आचार्य कमलेश जी द्वारा)

नव संवत्सर! कौन हैं इस वर्ष के राजा? कैसा रहेगा मन्त्रीमण्डल?

भारतीय वैदिक पंचांग के अनुसार हिंदू नववर्ष की शुरुआत चैत्रमास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से होती है। इसी दिन से नव संवत्सर का शुभारंभ हो जाता है। हिंदू नववर्ष के साथ चैत्र नवरात्र शुरू होते हैं।
इस दौरान अलग-अलग दिन मां दुर्गा के 9 रूपों की पूजा होती है और देवी की कृपा प्राप्त करने के लिए विधिपूर्वक पूजा-पाठ, यज्ञ, हवन, नियम, व्रत पालन इत्यादि किए जाते हैं।

30 मार्च 2025 से हिन्दू नववर्ष प्रारम्भ हो रहा है। इस वर्ष 'सिद्धार्थी' नाम का संवत्सर है।

क्या होता है 'सिद्धार्थी' सम्वत्सर और इस सम्वत्सर में क्या होने के आसार हैं?

- 'सिद्धार्थी' सम्वत्सर में वर्षा अच्छी होती हैं तथा भूमि में अनाज की उपज भी अच्छी होती है।
- शासक-वर्ग प्रजा के लिए कार्य करने में प्रसन्नता का अनुभव करेंगे।
- चैत्र-वैशाख में जनजीवन कष्ट में, ज्येष्ठ-आषाढ़ में दैविक प्रकोप, श्रावण में अधिक बारिश से हानि, भाद्रपद में खंडवृष्टि, आश्विन में अन्न का भावसम बना रहेगा, कार्तिक में अन्न महंगा तथा धातुऐं सम तथा मार्गशीर्षादिचार मासों में लोकविग्रह, राज्यों में जन-विरोध एवं चौपायों में मूल्यवृद्धि होगी।

कौन हैं इस वर्ष के राजा और कैसा रहेगा दैनिक जीवन पर ग्रहों का असर?

- इस वर्ष के राजा सूर्यदेव हैं, जिनके पास मंत्री एवं मेघेश (वर्षा-प्रबन्धन) का पदभार भी है। अतः जौ, चना, गन्ना और चावल की फसल अच्छी होगी।
- सस्येश तथा निरसेश (सूखे फल एवं मेवे) बुध के पास जिस कारण सुख-समृद्धि में वृद्धि, उपद्रवों मे कमी, वेद ज्ञान बढ़ेंगे।
- धान्येश (शीतकालीन फसल) के स्वामी चन्द्र देव बनेंगे, इनमें भी वृद्धि होगी।
- रसेश (रस पदार्थ) शुक्र के पास,
- फलेश (उद्यान एवं फल-विभाग) तथा दुर्गेश (रक्षा विभाग) शनि के पास तथा
- धनेश भौम देव के पास हैं

इस प्रकार दस में से सात विभाग शुभ ग्रहों के तथा तीन अशुभ ग्रहों के अधीन होने से शुभ फलों का प्रभाव बना रहेगा।

- सौंदर्य प्रसाधन की वस्तुऐं महंगी होंगी
- प्राकृतिक बाधाऐं भी समय समय पर आएंगी, परन्तु ज्यादा हानि नहीं कर पाएंगी
- राजनैतिक मतभेदों के चलते कुछ स्थानों में सत्ता परिवर्तन एवं दुर्भिक्ष की सी स्थिति भी बन सकती है, जिससे मंहगाई अधिक हो सकती है और जनसाधारण की परेशानी बढ़ सकती है

आईए जानते हैं किस राशि के लिए कैसा रहेगा यह साल!

मेषः

राशि वालों का वर्ष सामान्य फलप्रद है। द्वादश शनि के प्रभाव से मानसिक विकार और क्लेश बढ़ेगे। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे । चल-अचल सम्पत्ति में लम्बे समय के लिए निवेश शुभ फलप्रद होंगे । केतु के जप-दान करने से लाभ होगा।

वृषः

राशि वालों का वर्ष शुभ फलदायक होगा। भौतिक संसाधनों में वृद्धि, पुराने व रुके धनागम के स्रोत खुलेंगे। कार्यक्षेत्र में प्रभाव अथवा यश-कीर्ति बढ़ेगी। घर में मंगलकार्य होंगे। केतु के जप-दान करने से अशुभ फलों का निराकरण होगा।

मिथुनः

राशि वालों का वर्ष मिश्रित फलदायक रहेगा। गुरू, शनि और राहु ग्रह के प्रभाव से वैमनस्यता तथा अकारण भय से कष्टप्रायः वर्षभर बना रहेगा। केतु के प्रभाव से सुख-संसाधनों में वृद्धि तथा सफलता के नवीन अवसर प्राप्त होंगे। गुरु का जप-दान करने से अशुभ फलों में न्यूनता आयेगी।

कर्कः

राशि वालों का वर्ष सामान्य फल कारक है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहना मुख्य कर्तव्य होना चाहिए । धन का अपव्यय से अथवा कर्ज के लेनदेन से बचना एवं अत्यन्त सचेत रहना ही बुद्धिमानी होगी। राजकार्य अथवा व्यापार में अस्थिरता और अचानक सुख प्राप्त होगा। केतु जप-दान करना श्रेयस्कर रहेगा।

सिंहः

राशि वालों का वर्ष शनि की ढैया के प्रभाव में रहेगा। चल-अचल सम्पति में निवेश करना अच्छा रहेगा। मानसिक तथा शारीरिक कष्ट एवं पारिवारिक कलह से मन अशान्त रहेगा। सुख-संसाधनों में वृद्धि होगी। धार्मिक उत्सवों और यात्रा में धन व्यय होगा एवं शिवार्चन से अशुभ फलों में न्यूनता आएगी।

कन्याः

राशि वालों का यह वर्ष धनागम की दृष्टि से अनुकूल रहेगा। नये कार्यों से लाभ मिलेगा। साझा कार्य अथवा मित्रता के वशीभूत होकर कार्य करने में कष्ट होगा। प्रतियोगी परीक्षाओं अथवा पराक्रम के कार्यों में सुखानुभूति होगी । हनुमानजी की आराधना करना श्रेयस्कर रहेगी।

तुलाः

राशि वालों का वर्ष शुभफलदायक है। यश सम्मान में अच्छी वृद्धि होगी। राजकार्यों अथवा व्यापार में नई ऊंचाईयों को प्राप्त करेंगे। राहु का जपदान तथा शिवार्चन करने से अशुभफलों का निराकरण सम्भव होगा।

वृश्चिकः

राशि वालों का वर्ष मिश्रित फलदायक रहेगा। अचल सम्पति से लाभ, संतान को कष्ट, अकारण भय से मानसिक कष्ट बढेगा। धार्मिक कार्यों में रूचि बढ़ेगी। हनुमान जी की आराधना से लाभ होगा।

धनुः

राशि वालों का वर्ष में यश तथा सम्मान में वृद्धि कराएगा तथा नौकरी में पदोन्नति के योग बनेंगे। अपने मन की बातें किसी से भी चर्चा न करें। धनागम में व्यवधान उत्पन्न होंगे, परन्तु नए श्रोत भी उत्पन्न होंगे। अशुभ फलों के निराकरण हेतु शिवाराधना और ग्रह जपदान करना शुभ होगा।

मकरः

राशि वालों को यद्यपि धनागम के कई श्रोत्र मिलेंगे, परन्तु आर्थिक स्वतन्त्रता नहीं मिल पाएगी। व्यापार में धन हानि होने के योग बनेंगे, सावधानी बरतनी चाहिये। हनुमान जी की स्तुति करना श्रयेस्कर रहेगा।

कुम्भः

राशि वालों का वर्ष अभी शनि से प्रभावित रहेगा। यद्यपि सुख-संसाधनों में वृद्धि होगी, परन्तु रोग एवं आर्थिक कष्टों से द्वन्द बना रहेगा। अपमानजनक स्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। अकारण विवादों से बचना चाहिये अन्यथा सम्बन्ध प्रभावित होंगे। राहु और केतु का जपदान करना शुभ होगा।

मीनः

राशि वालों का पूरा वर्ष शनि से प्रभावित रहेगा। भूमि-मकान अथवा वाहन में निवेश करने से लाभ होगा। धनागम में अवरोध बढ़ेंगे। स्वयं का तथा पति-पत्नी का स्वास्थ्य प्रभावित होगा। अकारण शत्रु तथा प्रतिस्पर्धी बढ़ेगे। शनि के अशुभ फलों का निराकरण करने हेतु ग्रहों का जपदान अच्छा रहेगा।

व्यक्तिगत राशिफल और सुहाए उपायों की विस्तृत जानकारी के लिए अनामय आश्रम से संपर्क करें।

सुनहरे पल

एसएसजे विवि का रूस के विवि से हुआ एमओयू

आज समाचार सेवा

अल्मोड़ा। सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय का पैट्रिस लुंबा पीपुल्स फ्रेंडशिप यूनिवर्सिटी (आरयूडीएन यूनिवर्सिटी) रूस के बीच एमओयू हुआ है। दोनों विवि शोध एवं शैक्षिक गतिविधियों में सहयोग करेंगे।

रूस के संस्थान से एमओयू होने से उत्तराखंड के हिमालयी क्षेत्र की संस्कृति पर्यावरण भारत और रूस के सांस्कृतिक संबंध पर्यावरण परिवर्तन सूचना एवं प्रौद्योगिकी दक्षिणी-एशियाई देशों के आध्यत्मिक पर्यटन को लेकर गहन शोध होंगे। यही नहीं भारत और रूस के सांस्कृतिक सहयोग, आईटी सहयोग को समझने में भी आसानी होगी। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो सतपाल सिंह बिष्ट इस को अहम मौका बताया है। कुलपति प्रो बिष्ट व आरयूडीएन विवि के प्रो विटाली ए डेनिलोव ने एमओयू पर प्रसन्नता जताई। एमओयू के दौरान विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ देवेंद्र सिंह बिष्ट, वित्त अधिकारी अमित कुमार त्रिपाठी, अनामय आश्रम के आशुतोष स्ट्रॉबेल, समन्वयक, आरयूडीएन विश्वविद्यालय आशुतोष उपस्थित रहे।

"दुनिया के सभी लोगों का भला हो।
शासक न्याय के मार्ग पर चलें।
श्रेष्ठतम व्यक्ति और उनका स्रोत आशीर्वाद साबित हो।
पूरी दुनिया खुशियों से आनंदित हो।
बारिश समय पर आए और धरती पर मौज-मस्ती हो।
यह दुनिया दुखों से मुक्त हो और सज्जन लोग भय से मुक्त हों।
दुनिया के सभी लोगों का भला हो।
और पूरी दुनिया ज्ञानोदय में आनंदित हो।"

- परम पूज्य महर्षि महेश योगी

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

www.anamayashram.org