

अनामय आश्रम

सिद्धि 2025, 26 जून
को आयोजित किया
गया

जाने कैसा हो गर्मियों का खानपान

जाने शीतली प्राणायाम के लाभ और खास सावधानियाँ

जाने कि कैसे रसोई हमारे पाचन को दर्शाती है

अनामय दे रहा है स्वास्थ्य से भरा कौन सा उपहार

शिविर के लिए पहुँचने से पूर्व जाने एक खास विषय के बारे में

झटपट जाँचें कि 'क्विक चेकलिस्ट' क्या ले कर आया है आपके लिए



हमारे प्राचीन ग्रंथों में निम्नलिखित सुन्दर मन्त्र, अति गहरा अर्थ समाहित किया हुआ हम सभी को जागृति की ओर ले जाने की प्रेरणा देता है।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णश्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



अर्थात्, ओम, वह पूर्ण है; यह पूर्ण है। पूर्णता से, पूर्णता उत्पन्न होती है।
जब पूर्णता में से पूर्णता निकाल दी जाती है तो पूर्णता ही शेष रह जाती है।
ओम्! शान्ति! शान्ति! शान्ति!

“ओम पूर्णमदः पूर्णमिदम्” वर्णित करता है कि यह ब्रह्मांड एक पूर्ण और अनंत अवस्था में विद्यमान है, जो सब कुछ को समाहित करता है। यह सभी चीजों का स्रोत है। अलग-अलग दिखाई पड़ने वाली जो भी वस्तुएँ दिखाई दे सकती हैं, वे वास्तव में ब्रह्माण्ड का हिस्सा ही हैं, इसलिए इनमें से किसी भी वस्तु की तुलना एक दूसरे से नहीं की जा सकती है, क्योंकि तुलना तो भिन्न अस्तित्व वाले मूल से उत्पत्ति हुई वस्तुओं में ही हो सकती है। मंत्र सुझाव देता है कि जब आप उस समग्रता से कुछ जोड़ या घटा सकते हैं, जिसका सभी चीजें हिस्सा हैं, तो यह पूर्ण रहेगी और कोई कमी नहीं दिखाएगी। इस प्रकार, हमारे बीच के अंतर दिखावटी हैं। हम कुछ समय के लिए अलग या भिन्न प्रतीत हो सकते हैं, लेकिन फिर हम हमेशा अनंत, सर्वव्यापी समग्रता में वापस डूब जाते हैं।

जब हम इसे महसूस करते हैं, तो हम ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं।

इस अंक में...

6. गुरुकुल

क्या है गुरु-शिष्य परम्परा? इस परम्परा को योग से कैसे जोड़ा जा सकता है?



8. योग और ध्यान

"आसन--> प्राणायाम--> ध्यान--> विश्राम" की श्रृंखला का क्या है महत्व? दूसरी क्रिया को कैसे मिलता है लाभ पहली क्रिया से?



10. आयुर्वेद

आयु का हर पल सुखद कैसे हो?
प्रकृति में सूत्र-बद्ध, नियमबद्ध और अनुशासनबद्ध क्या है?



14. बगीचे से रसोईघर

गर्मियों के दिनों का आहार कैसा हो?
रसोईघर हमारे शरीर के किस भाग को दर्शाती है?



16. गौशाला

"दूध-->दही-->मक्खन व छाछ -->घी", जानें इस सूत्र के अनेक फ़ायदे



18. आश्रम

युवा शिष्यों के लिए वैदिक श्लोक प्रतियोगिता और पवित्र तीर्थयात्रा



22.

शिविर

जानें कि भोले-भाव के द्वारा कैसे प्राप्त करें भावातीत ध्यान की गहराईयाँ ?



पत्रिका

श्री अनामय न्यास द्वारा प्रकाशित

प्रधान संपादक:

स्वामी आशुतोष जी

संपादक और डिज़ाइनर:

सुमन नेगी जी

रचयिता और सहयोगकर्ता:

सुमन नेगी जी,

डॉ गुंजन जी,

विवेक जी,

आचार्य खीमानंद पलड़िया 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।

- जाने ऐसी जीवनशैली जो गर्मियों में भी सभी को स्वस्थ और तरोताज़ा बनाए रखे ।
- जुलाई से सितम्बर 2025 में होने वाले शिविर की जानकारी प्राप्त करें।
- कौन से भगवान दक्षिणामूर्ति के रूप में प्रसिद्ध हुए?



स्वामी जी का संदेश

संपादकीय टीम की ओर से, यह बहुत गर्व और सम्मान की बात है कि मैं, “अनामय आश्रम”, त्रैमासिक प्रकाशित ऑनलाइन पत्रिका का चौथा 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 और हमारे चार अंक यानि एक साल पूरा होने पर सभी को बधाई देता 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। 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।

हर बार की तरह एक बार फिर से हमारा यह अंक एक महत्वपूर्ण पहलू पर चर्चा कर रहा है, जिसका विषय है "सूत्र-बद्ध", अर्थात्, “एक सूत्र में बंधा हुआ” यानि जो भी सूत्र में रह कर घटित होता है, वही असल में हमारे जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। इस विषय को अलग-अलग विभागों में अलग-अलग क्षेत्रों से जोड़ कर प्रस्तुत करने की हमारी यह छोटी सी चेष्टा है; ‘गुरुकुल’ विभाग, गुरु-शिष्य परंपरा को दर्शाता है, ‘योग और ध्यान’ के विभाग में आसान, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम की श्रंखला का एक के बाद एक घटित होना हमें क्या प्रदान करता है, के बारे में बताया गया है, एक मौसम के उपरांत दूसरे मौसम का आगमन क्यों है ज़रूरी, इसकी चर्चा आप ‘आयुर्वेद’ विभाग में पढ़ सकते हैं, ‘रसोई’ से सीखें रसोईघर की भाषा, ‘गौशाला’ में दूध, दही, मक्खन और घी का सूत्र-निर्माण, ‘आश्रम’ बता रहा है, आश्रम की विभिन्न गतिविधियों के बारे में और ‘शिविर’ सिखा रहा है, भोले-भाव का महत्व। इसके अलावा आप पढ़ सकते हैं, अनामय से जुड़ने वालों की प्रतिक्रिया।

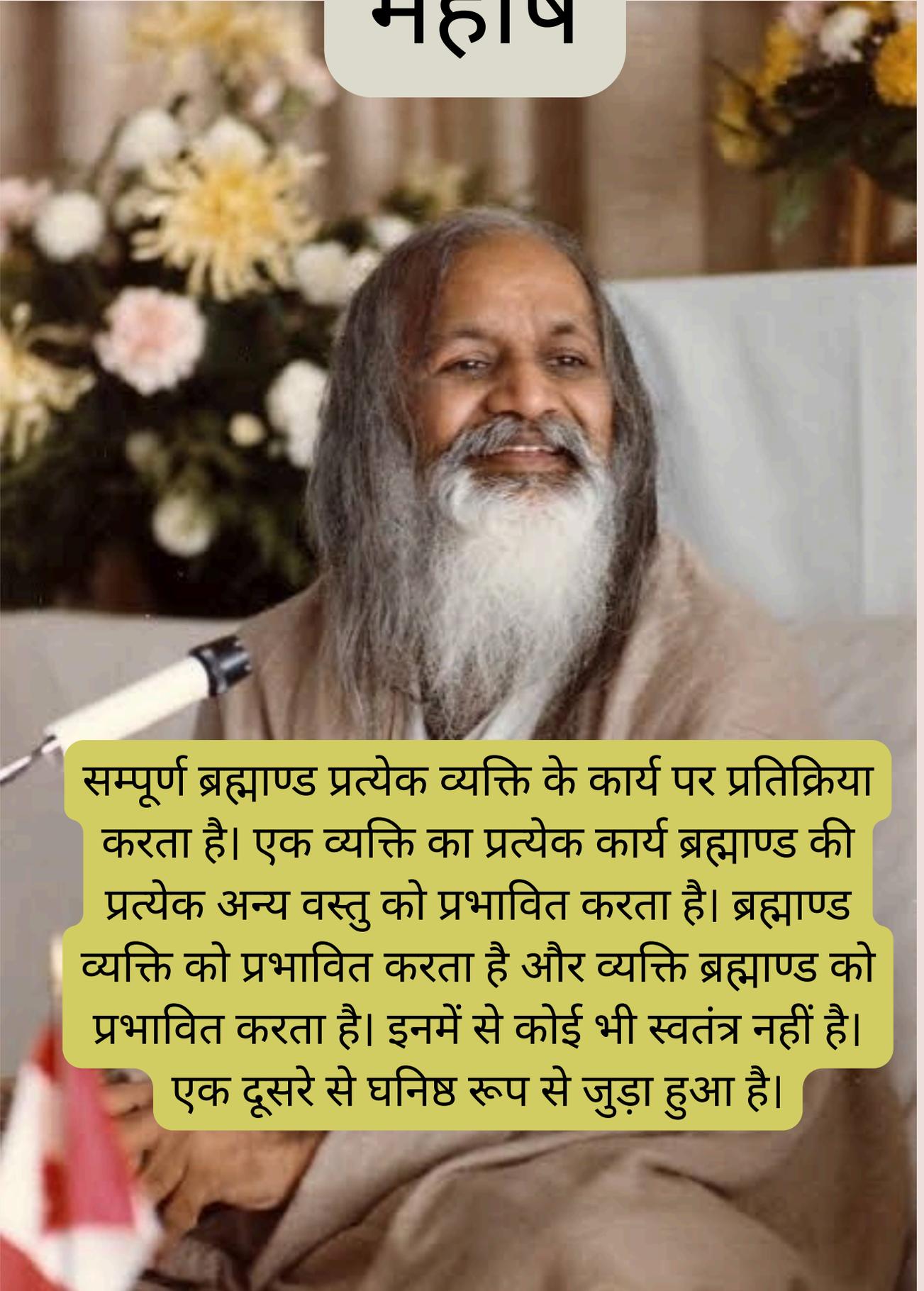
हर महीने शिविर के माध्यम से अनामय देश-विदेश के कई लोगों को अपने साथ जुड़ने का सुनहरा अवसर प्रदान करता है। इस दौरान जो भी समय आप आश्रम में व्यतीत करते हैं, वह समय आपकी जागरूकता का भी होता है और आपका अवचेतन मन आपको सही और गलत की पहचान करवाता है। मेरा प्रयास है कि शिविर के माध्यम से अधिक से अधिक लोग हमारे साथ जुड़ें और विकास की इस प्रक्रिया में अपना योगदान दें। जून का महीना काफ़ी खास है, क्योंकि इस महीने शिविर के अलावा, साल का पहला सिद्धि कार्यक्रम भी आयोजित किया जाता है, इस विषय की जानकारी भी आप यहाँ से ले सकते हैं।

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 जाए 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



सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रत्येक व्यक्ति के कार्य पर प्रतिक्रिया करता है। एक व्यक्ति का प्रत्येक कार्य ब्रह्माण्ड की प्रत्येक अन्य वस्तु को प्रभावित करता है। ब्रह्माण्ड व्यक्ति को प्रभावित करता है और व्यक्ति ब्रह्माण्ड को प्रभावित करता है। इनमें से कोई भी स्वतंत्र नहीं है। एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है।

गुरुकुल



गुरु-शिष्य:परम्पराप्राप्तम योग



“गुरु गोविंद दोउ खड़े
काके लागू पाँय।
बलिहारी गुरु आपनो
गोविंद दियो बताय॥”

गुरु के बिना गोविन्द का क्या अस्तित्व? जिस विषय का परिचय नहीं उसके लिए हम अज्ञानी हैं, फिर चाहे स्वयं भगवान ही क्यों न आकर सामने खड़े हो जाएं। जहाँ ज्ञान नहीं वहाँ केवल अन्धकार है। गुरु ज्ञान का वह दीपक प्रज्वलित करता है, जिसकी छोटी सी लौ भी सारे अज्ञान रूपी अन्धकार को मिटा देने में सक्षम होता है। धन्य है वह व्यक्ति जिसके साथ गुरु का आशीर्वाद है, वही मार्गदर्शक, जीवन का औचित्य बताने वाले, वही परमात्मा तक पहुँचाने का ज़रिया भी हैं।

गुरु का अर्थ और सामाजिक भूमिका: भारतीय संस्कृति में गुरु का बहुत महत्व है। गुरु को 'ब्रह्मा-विष्णु-महेश' की उपाद्धि दी गई है। 'गुरु' शब्द अपने आप में गहरा अर्थ रखता है। 'गु' शब्द का अर्थ है, 'अंधकार' (अज्ञान) और 'रु' शब्द का अर्थ है 'प्रकाश' (ज्ञान)। अज्ञान को नष्ट करने वाला जो ब्रह्म रूप प्रकाश है, वह गुरु है। इसके आगे तो कुछ है ही नहीं, क्योंकि जो इस अर्थ को धारण कर ले उसका मोक्ष निश्चित है।

एक सुन्दर समाज की संरचना में गुरु की अहम् भूमिका को मध्यनज़र रखते हुए भारतीय संस्कृति में जीवन के पहले पड़ाव में आश्रमों को महत्व दिया गया, जिसमें गुरु-शिष्य परम्परा के रिश्ते का निर्वाह होता रहा है। जब एक बच्चा जन्म लेता है तब वह हर बात से अनभिज्ञ होता है, एक सही शिक्षा उस बालक को प्रकाश की ओर और गलत सीख अन्धकार के गहरे कुएं की ओर ले जा सकती है। यहाँ पर ज़रूरत होती है एक सही मार्गदर्शक की। माना कि माता-पिता ही प्रथम गुरु होते हैं, किन्तु कहीं न कहीं ममतावश या सही ज्ञान की कमी के कारण मार्गदर्शन कभी-कभी धुंधला हो सकता है इसलिए सही समय पर बच्चे को गुरु को सौंप देना उसके सुनहरे भविष्य का मार्ग खोलने जैसा है।

गुरु का रूप और शिष्य की प्रतिक्रिया: ग्रीष्म ऋतु की कड़कती धूप बन एक गुरु, शिष्य को तपा कर उसके भीतर के अवगुणों को बाहर निकालने की चेष्टा करता है। विकार रूपी स्वेदन के निकल जाने पर वर्षा ऋतु की तीव्र वर्षा बन शीतल जल की फ़व्वारों से शिष्य के चित्त को नम कर देते हैं।

जब अंतर्मन विकार रहित हो जाता है और गुण उभरने लगते हैं, तब वही गुरु कड़कती ठण्ड बन उन गुणों को ठोस बनाने की प्रक्रिया में जुट जाता है और जब वह गुण अनुशासन में आने लगते हैं तब शिष्य को वसंत ऋतु की रंगीन प्रकृति और ब्रह्माण्ड की अलौकिकता के दर्शन भी वे स्वयं करवाते हैं। इस प्रक्रिया की कठिनाइयों के कारण शुरुआत और मध्य में कभी-कभी शिष्य को अपना गुरु सबसे बड़ा दुश्मन नज़र आने लगता है, क्योंकि तब गुरु को अपने व्यवहार में थोड़ी कठोरता लानी पड़ती है किन्तु अलौकिकता के दर्शन के पश्चात शिष्य को गुरु कड़कती धूप में एक छायादार वृक्ष, वर्षा ऋतु में एक छाता और कड़कती ठण्ड में अग्नि के ताप के समान महसूस होने लगता है।

गुरु की परीक्षा: गुरु-शिष्य के इस रिश्ते में परख केवल शिष्य की ही नहीं अपितु कभी-कभी गुरु की भी हो सकती है जैसे, सनत कुमारों ने भगवान् शिव के ज्ञान का परिक्षण किया था। एक सच्चा गुरु इसे अपना अपमान नहीं अपितु सम्मान समझ ऐसी चुनौतियों को स्वीकार कर परीक्षा के लिए कदम आगे बढ़ाता है क्योंकि वे अहंकार जैसे अन्य विकारों का नाश कर परम ज्ञान की प्राप्ति कर चुके होते हैं। सनत कुमारों को जब बोध हुआ कि किसी के बाहरी रूप से भीतरी ज्ञान का आंकलन करना उनकी भूल थी, तब उन्होंने क्षमा याचना की और भगवान् शिव को दक्षिणामूर्ति के रूप में सम्मानित किया क्योंकि परिक्षण से पूर्व भगवान् शिव जिस दिशा की ओर मुख किए हुए थे वहाँ से उठा कर उन्हें दक्षिण की ओर मुख कर बैठने को कहा गया। भगवान् शिव ने ज्ञान की ऐसी वर्षा की कि जिस दिशा में उनको मुख करने को कहा गया था उसी नाम से अंत में उन्हें गुरु का पद प्राप्त हो गया और उन्हें आध्यात्मिक ज्ञान के परम गुरु और संरक्षक के रूप में मान्यता दे समानित किया गया।

परम्पराप्राप्तम योग: गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने गुरु-शिष्य परम्परा को “परम्पराप्राप्तम योग” बताया है, जो सांसारिकता से शुरू होकर आध्यात्मिक परम आनंद की प्राप्ति तक ले जा सकता है। यही योग की स्थिति है, इसी को “मोक्ष” कहते हैं और सभी मानव जीव का एक यही अंतिम लक्ष्य होना चाहिए।

परम्परा-प्रणाली का मुख्य उद्देश्य: किसी विषय या उपविषय का ज्ञान बिना किसी परिवर्तन के एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ियों में संचारित होना आवश्यक होता है। इस परंपरा को पाने वाला व्यक्ति (शिष्य) भली-भांति उसी प्रकार से इसका निर्वाह करे

जैसे सौंपने वाले (गुरु) ने किया है। यही उम्मीद इस परंपरा की एक कड़ी है, जो पूरी होने पर पाने वाले को गुरु का दर्जा भी दिलाती है। यहाँ पर उम्मीद कोई बंधन नहीं अपितु अनिवार्यता है, क्योंकि इस कड़ी में रत्ती भर की फेर भी समाज के ढांचे को हिला सकने की क्षमता रखती है। यही जोड़ है, बिना किसी छेड़छाड़ के पूर्ण रूप में ग्रहण करके उसी रूप में आगे पहुँचाना ही अपने आप में योग है।

बिना पौधों और वृक्षों के भूमि तब तक अर्थहीन है, जब तक एक बीज भी धरा के भीतर न डाला जाए। उसके पश्चात यदि बीज को जल न मिले तो वह भी किसी काम का नहीं। जल मिलने और पौधा बन धरती से बहार आने के पश्चात भी सिंचाई ही उसे एक स्वस्थ पौधा या पेड़ बनने में सहायता करती है। बड़े से बड़ा महापुरुष भी उस अर्थहीन भूमि के समान है यदि ज्ञान का बीज बोने और सिंचाई का ज्ञान प्राप्त न हो। भारत की संस्कृति में अनगिनत गुरु हुए जिनके पदचिह्नो पर चलकर अनेकों शिष्य अपने जीवन का मार्गदर्शन पा सके और अनगिनत मोक्ष की राह को पहचान पाए। जब भी परमात्मा ने धरती पर अवतार लिए, गुरु का हाथ थाम कर ही अपने जन्म उद्देश्य की पूर्ति की और गुरु के महत्व का उदहारण सभी के समक्ष प्रस्तुत किया।

- सूर्य भगवन के हम हर रोज़ दर्शन पाते हैं, जो देवता होने के साथ-साथ एक गुरु का पद भी रखते हैं। उन्होंने ही हनुमान जी जो स्वयं शिवजी के अवतार थे, को वेदों का ज्ञान देकर जीवन के आदर्शों से परिचित करवाया।
- स्वामी विस्वेकानंद जिनके ऊपर भगवन शिव की असीम कृपा थी, वे विलक्षण प्रतिभा के धनी थे और जन्म से ही एक योगी थे, उनके गुरु रामकृष्ण परमहंस ने उन्हें परब्रह्म का सम्पूर्ण ज्ञान प्रदान किया और उसके पश्चात ही वे अपने जन्म लेने के उद्देश्य की राह पर अग्रसर हो सके, अन्यथा वे भी केवल भटकते ही रह जाते।

गुरु-शिष्य और उपनिषद: गुरु-शिष्य का सम्बन्ध प्रारम्भ में उपनिषद की मौखिक परम्पराओं द्वारा विकसित हुआ। "उपनिषद" शब्द की व्युत्पत्ति हुई है, संस्कृत शब्द "उप" (नजदीक), "नी" (नीचे) और "सद" (बैठना) से तो इसका अर्थ है निर्देश प्राप्त करने के लिए गुरु के "पास बैठना"। 'नीचे' का अर्थ सम्मान देने और ज्ञान ग्रहण करने से है। एक शिष्य को गुरु को सम्मान देते हुए सदा ही गुरु-स्थान से नीचे बैठकर ही ज्ञान ग्रहण करना चाहिए। प्राचीन काल में शिष्य, गुरु के समीप नीचे बैठकर गुरु द्वारा दिए ज्ञान का श्रवण करते और उसी को कंठस्थ कर जीवन जीते थे।

भारत का प्राचीन समाज सुंदरता से परिपूर्ण था, हर व्यक्ति सही मायनों में शिक्षित था, क्योंकि शिक्षा का परिचय गुरु-शिष्य परंपरा पर आधारित था और इस परंपरा के लिए आश्रमों का निर्माण करवाना और गुरुकुल की स्थापना हर

नगर की पहली ज़रूरत मानी जाती थी। गुरुकुल की स्थापना का उद्देश्य भी इस परम्परा के उद्देश्य को आगे बढ़ाना, शिष्य को पूर्ण सामर्थ्यवान और सही मान्यों में शिक्षित बनाने के लिए ही अस्तित्व में आया।

जीवन के प्रथम चरण में जब एक बालक हर बात का अवलोकन और अनुसरण करने के पड़ाव में होता है, तब से ही वह गुरु-स्थान पर निवास कर उनके परिवार का हिस्सा बनने के संस्कार अपनाता था, वहीं गुरु भी शिष्य को अपने बालक की भांति अपनाते हुए शिक्षित बनाने का प्रण लेते थे। शिक्षा के दौरान यदि गुरु को शिष्य की प्रतिभा के अनुरूप आभास होता था कि शिष्य को उस विषय के विशेषज्ञ के पास रह कर आगे की शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए तो शिष्य को अन्य गुरु या अन्य गुरुकुल भेज दिया जाता था। अर्थात्, शिक्षा को बोझ नहीं बनाया जाता था। गुरु बड़ी ही बारीकी से हर शिष्य की प्रतिभा की जाँच किया करते थे ताकि बालक की विशेष प्रतिभा निखर कर बाहर आ सके।

ऐसे कई उदाहरण हमारे समक्ष हैं, जैसे श्री राम जी के भी एक से अधिक गुरु थे, महर्षि वशिष्ठ, महर्षि विश्वामित्र और महर्षि वाल्मीकि जी।

स्वामी आशुतोष जी द्वारा गुरु-शिष्य परम्परा निर्वाह: गुरु-शिष्य की इस अनिवार्य परंपरा को जीवित बनाए रखने के लिए ऐसी ही एक पहल सन 2003 में स्वामी आशुतोष जी ने उत्तराखंड में की थी जो उनके अथक प्रयासों द्वारा आज तक कई बच्चों को उस शिक्षा का ज्ञान दे चुके हैं जो भारत की अनमोल धरोहर है। बदलाव की इस पीढ़ी में यह करना कहीं से भी आसान नहीं था किन्तु इरादे अटल हो तो कुछ भी सम्भव हो जाता है। अपने गुरु श्री ब्रह्मानंद सरस्वती और महर्षि जी के निर्देशों का पालन करते हुए स्वामी जी ने अपने आप को कभी भी 'गुरु' शब्द से सम्बोधित नहीं किया और सदा गुरु-भाई का ही दर्जा लिया। स्वामी जी ने एक सच्चे शिष्य की भूमिका तो निभाई ही है, किन्तु एक गुरु के सभी गुण भी उनमें विद्यमान हैं। वे समाज की सुंदरता के संरक्षण में हर पल प्रयत्नशील हैं। मैं हृदय से स्वामी जी को नमन करती हूँ।

अक्सर हमारा मानना होता है कि सही गुरु का मिलना ज़रूरी है। क्या आपने कभी गौर किया है कि यदि एक अच्छा शिष्य नहीं होगा तो गुरु कैसे अच्छा बनेगा और मिलेगा इसलिए हमारा पहला प्रयत्न एक सक्षम शिष्य बनने की ओर होनी चाहिए, गुरु भी जल्दी ही सामने खड़े होंगे और परंपरा का सूत्र भी तभी स्थापित होगा।

गुरु-शिष्य के इस परंपरागत मज़बूत जोड़ को सम्मान देने के लिए आषाढ़ मास की पूर्णिमा को गुरु-पूर्णिमा के रूप में मनाई जाती है। इस दिन गुरु पूजा का विधान है। आप सभी को इस शुभ दिन की ढेर सारी शुभकामनाएं।



योग और ध्यान

योग-श्रृंखला



आज हम बात करेंगे एक ऐसी श्रृंखला की जिसका अनामय की योग और ध्यान की कक्षा में अनुसरण किया जाता है :

"आसन--> प्राणायाम--> ध्यान--> विश्राम"

यदि हम इस श्रृंखला को पीछे से आगे की ओर देखें तो पाएंगे कि शरीर का हर एक अंग विश्राम में चला जाए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि ध्यान कितना गहरा और शांत गुज़रा। ध्यान, आनंदपूर्ण हो इसके लिए आवश्यक है कि प्राणायाम द्वारा प्राणों का विस्तार भली-भांति किया गया हो और प्राणायाम की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आसन कितनी निष्ठापूर्वक निभाए गए हैं। कहने का अर्थ यह है कि कोई भी कार्य श्रृंखला में हो तो पहली कड़ी का समर्थन अगली को मिलता है और वह सुगमता से पूर्ण हो जाती है।

महर्षि पतंजलि की परिभाषा के अनुसार यदि आसन में स्थिरता है, वह सुखद और आरामदायक है, आसन लगने के उपरांत आप कितनी भी देर उस अवस्था में स्थिर रह सकते हैं और आसन लगाने में जो प्रयत्न किया गया था वह भी पूर्णतः शून्य हो चुका हो, श्वास बहुत हल्की और प्राकृतिक तरह से चल रही हो और आप आनंद के चरम को छू सकने की राह में अग्रसर हैं, यह सब आसन में निपुणता हासिल करने के लक्षण हैं। ऐसे में जब शरीर आसन को परिभाषित कर चुकने के मार्ग में प्रगतिशील हो, उस क्षण प्राकृतिक चल रही श्वास के प्रवाह को हम कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे श्वास को गहरा, लम्बा, सूक्ष्म या प्रतिबंधित करना। यह प्राणायाम के प्रयास कहलाते हैं। आसन में शरीर को ठहराव दे देना और फिर सिर्फ सांसों को चलाने से प्राण-शक्ति का जागरण होता है। प्राणायाम की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आपका आसन कितना सफल हुआ है और तब होता है पहली कड़ी से दूसरी कड़ी का जोड़। चलिए अब बढ़ते हैं दूसरी से तीसरी कड़ी की ओर। प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से चित्त का किसी एक स्थान पर ठहराव संभव हो पाता है। ठहराव धीरे-धीरे ध्यान में बदलने लगता है और नियमानुसार अभ्यास ध्यान को और भी गहरा करता चला जाता है और साथ ही साथ दूसरी से तीसरी कड़ी के जोड़ को मज़बूती प्रदान करता है। प्रत्येक ध्यान-अवस्था के पश्चात विश्राम करने से ऊपर बताई गई सभी कड़ियों की सफलता सुनिश्चित हो जाती है। आसन, प्राणायाम और ध्यान का जैसा निवेश किया गया होगा, विश्राम के उपरांत हमें उसका निर्गम वैसा ही मिलता है।

शांत तन-मन और एकाग्र चित के साथ किए गए विश्राम के उपरांत हम अपने आपको और अधिक ऊर्जावान और जागरूक महसूस करते हैं। इस श्रृंखला में कोई भी आसन या प्राणायाम रखे जा सकते हैं। विषम परिस्थितियों जैसे स्वास्थ्य, प्रकृति, उम्र, देश, काल, जैसे अनेक कारक ध्यान में रखकर प्राणायाम के प्रकारों का चयन करना हितकारी होता है।

**आओ एक श्रृंखला बनाएं,
कारक जिसका 'मौसम' बन जाए**

चलिए ऐसी एक श्रृंखला बनाएं जिसमें कारक 'मौसम' हो और मौसम भी गर्मी और बरसात का। ध्यान रखें जब भी गर्मी या बरसात अपने चरम पर हो तब किसी भी नए अभ्यासी को धैर्यपूर्वक गुरु के निरीक्षण में ही योगासन का अभ्यास करना चाहिए। चूंकि इस समय शारीरिक प्रणाली तीव्र चलती है, बैठे-बैठे भी शरीर से पसीना निकलता है, रक्त परिसंचरण बेहतर तरह से चलता है, इसलिए कोई भी अभ्यास तीव्र गति से न करें और न ऐसे अभ्यास करें जो शरीर के तापमान को बढ़ाने के कारक बने।

चलिए श्रृंखला में सबसे पहले कुछ आसनों का चुनाव करें। यह चुनाव मैं आपके ऊपर छोड़ती हूँ। समयानुकूल अपनी पसंद का कोई भी आसन चुने और लगाएं।

आसन लग जाने के उपरांत हम करेंगे शीतली प्राणायाम। शीतली यानि शांत, ठंडा, शीतल, उत्तेजना-रहित। यह गर्मी से राहत देने वाला एक उत्तम प्राणायाम है।

शीतली हमारे शरीर के लिए एक नियामक की भांति काम करता है। मशीन-रूपी शरीर का तापमान बढ़ने पर यदि हम नियामक-रूपी शीतली का इस्तेमाल करते हैं तो शरीर का बड़ा हुआ तापमान सामान्य होने लगता है।

- सुखासन, पद्मासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं, कमर, गर्दन सीधी, हाथों को घुटनों पर रखें और आंखें बंद कर लें
- बिना किसी तनाव के जीभ को जितना हो सके मुँह से बाहर फैलाएँ
- जीभ को दोनों कोनों से अंदर की ओर मोड़ कर पाइपनुमा आकृति बना लें ताकि यह एक ट्यूब जैसी आकृति बन जाए
- अब इस आकृति में बनी जीभ के माध्यम से लंबी और नियंत्रित साँस लेने का अभ्यास करें
- पूरी साँस लेने के उपरांत, जीभ को अंदर खींचें, मुँह बंद करें और नाक से साँस छोड़ें। इसे पुनः दोहराएं।

- अभ्यास के प्रत्येक चक्र के उपरांत आंखें बंद रख कर अभ्यास का आनंद महसूस करें।

शुरू के अभ्यास से जीभ और मुँह में बर्फ सी ठंडक का अहसास होता है। निरंतर अभ्यास से गले से ले कर पेट और फिर शरीर की त्वचा तक इस ठंडक का अहसास महसूस होने लगता है यानि इतने अभ्यास के बाद मशीन-रूपी शरीर का तापमान नियामक-रूपी शीतली प्राणायाम से नियंत्रित होने लगता है। कम से कम 5 की गिनती से शुरू करके धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए अधिकतर 20 बार तक किया जा सकता है।

आंतरिक कुम्भक, जालंधर बंध के साथ शीतली

- ऊपर दिए गए निर्देशों के अनुसार शीतली करें, किन्तु आखिर में सांस अंदर ही रोके रहने दें
- अब गर्दन झुका कर ठोड़ी को छाती से चिपका लें। जब सांस रोकनी न जा सके, धीरे से गर्दन उठाएं और नाक से सांस बहार छोड़ दें

शीतली के 2 से 3 सप्ताह के निरंतर अभ्यास के उपरांत ही बंध लगाएं।

शीतली के लाभ

- पित्त या पित्त से उत्पन्न विकारों में लाभकारी
- अपच, एसिडिटी, उच्च-रक्तचाप, ज्वर, अधिक भूख-प्यास लगना, त्वचा विकारों, नींद न आना आदि जैसे रोगों में शीतली के फ़ायदे लिए जा सकते हैं
- शीतली तामसिक प्रवृत्ति को सत्व गुणों में परिवर्तित करने में सहायक होती है
- शीतली के नियमित अभ्यास से शरीर के सभी उत्तेजित तत्व शांत होने लगते हैं, शारीरिक रोगों से मुक्ति एवं मानसिक शांति की प्राप्ति होती है

सावधानी

- टी बी, सांस सम्बंधित रोग, दमा, निम्न-रक्तचाप, कब्ज़, जोड़ों का दर्द आदि रोगों में शीतली का अभ्यास न करें
- हृदय रोगी बिना कुम्भक के ही अभ्यास करें
- शीतली का अभ्यास गर्मी या गर्मी से उत्पन्न रोगों से मुक्ति पाने के लिए उपयुक्त है, ठण्ड या ठण्ड सम्बन्धी रोगों में इसका अभ्यास न करें

जिनकी जिह्वा छोटी हो या शीतली करने में असमर्थ हो, इसके स्थान पर वे शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं।

- शीतकारी की अभ्यास विधि शीतली जैसी ही है, केवल जीभ के स्थान पर मुँह को पूरा खोलें, सामने के दाँतों को आपस में हल्का सा मिलाएं
- अब दाँतों के बीच में से वायु को शरीर में भरें
- पूरी सांस भर जाए उसके उपरांत मुँह को ढीला छोड़

देंगे और होठों को बन्द कर लेंगे और फिर नाक से सांस को बहार छोड़ेंगे।

आसन से शारीरिक गतिविधियों में ठहराव और प्राणायाम के उपरांत मिली चित्त-शांति, ध्यान के लिए उपयुक्त वातावरण का निर्माण करती है।

यदि आप भावातीत ध्यान से परिचित हैं और स्वामी जी या एक योग्य भावातीत ध्यान प्रशिक्षित अध्यापक द्वारा बीज मन्त्र प्राप्त कर चुके हैं, तो प्राणायाम के उपरांत आँखें बंद ही रखें और धीरे से बीज मन्त्र ले कर ध्यान की गहराईयों को नापना शुरू कर दें। यदि आपके पास मन्त्र नहीं है तो ध्यान के दौरान केवल शांत बने रहें।

एक सफल ध्यान वही है जो गहराईयों के रास्ते में आए नए-पुराने सभी प्रकार के अनचाहे विचार, यादें आदि रुपी कूड़े की सफ़ाई करते हुए आगे बढ़े। जैसे-जैसे शारीरिक ठहराव और चित्त-शांति की अवधी लम्बी होती जाएगी, वैसे-वैसे ध्यान उत्कृष्ट, लम्बा और गहरा होता चला जाएगा। धैर्यपूर्वक किया गया अभ्यास एक सफल विश्राम प्रदान करता है।

आसान, प्राणायाम और ध्यान के समक्ष विश्राम को कभी भी कम नहीं आंकना चाहिए। इन तीनों की सफलता की झलक विश्राम से ही मिलती है और सही विश्राम के पश्चात ही पूरी श्रृंखला का फ़ल भी मिलता है।

योग निद्रा, शवासन आदि विधियों द्वारा विश्राम लिया जा सकता है। इन विधियों की चर्चा हम आने वाली किसी अंक में विस्तार से करेंगे।

आसन द्वारा शरीर और प्राणायाम द्वारा जब चित्त शांत हो जाए एवं ध्यान द्वारा एकाग्रता ज्ञान की गहराईयों तक पहुँच जाये, ऐसे में लिया गया विश्राम अमृत समान है। यह तन, मन और चित्त की उन क्षमताओं को कई गुना बढ़ा देता है, जो सच्च को स्वीकार करने और उसके साक्षात् दर्शन कर पाने योग्य बन जाता है। इस अद्भुत अनुभव के उपरांत आप पाते हैं की धीरे-धीरे व्यर्थ के वार्तालापों, व्यर्थ की चिंताओं, उपार्जनो आदि से आप दूर होते चले जाते हैं, अर्थात न रोग, न दोष, न लोभ, न क्रोध, न अन्य किसी भी प्रकार के विकार से आपकी कोई दोस्ती रह जाती है।

यह श्रृंखला (आसन--> प्राणायाम--> ध्यान--> विश्राम) जोड़ की तरह काम करती है, जोड़ में ही योग है और योगमय जीवन आज नहीं तो कल मोक्ष के द्वार तक पहुँच ही जाता है।

कार्यरत रहें, जागरूक रहें, जुड़े रहें।



आयुर्वेद

सूत्रबद्ध

"मेरी आयु का हर पल सुखद कैसे हो?" जब से हमने ऐसे प्रश्नों के जवाब में नए-नए आविष्कार करने शुरू किए तब से आयु दुखद बनने लगी है। क्या आप जानते हैं कि प्रकृति की हर व्यवस्था बिल्कुल वैसी ही बनी हुई है, जो पञ्च-महाभूतों से बने हमारे इस शरीर को रोगमुक्त और प्रसन्न रखने के लिए पर्याप्त है। ज़रूरत है तो बस अपने आप को सुनने की। जब तक शरीर के साथ छेड़छाड़ न की जाए तब तक शरीर प्रकृति के साथ कदम से कदम मिलाकर चलता है और कब, क्या, क्यों, कितना जैसे सवालों के जवाब स्वयं ही दे देता है। आयुर्वेद भी सबसे पहले ऊपर बताए गए नियम से चलने की हिदायत देता है और ऐसी व्यवस्थाएं सुनिश्चित करता है जिससे हम बीमार ही न पड़ें और यदि ज़रूरी हो तभी दवा का इस्तेमाल एक प्रशिक्षित वैद्य के निरीक्षण में करें। तो चलिए ऐसी एक सुन्दर प्राकृतिक व्यवस्था की चर्चा इस लेख के द्वारा करते हैं।

क्या कभी आपके मन में यह सवाल उत्पन्न हुआ है कि सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद बरसात ही क्यों आती है? गर्मी के बाद सर्दी और फिर बरसात या फिर गर्मी से पहले बरसात क्यों नहीं आती है?

तो सुनिए जवाब, प्रकृति में सब कुछ सूत्र-बद्ध, नियमबद्ध और अनुशासनबद्ध है यानि क्या, कब, कितना, कैसे और क्यों, यह सब निर्देशित है। मानवीय शारीरिक क्रियाएं भी इन्हीं नियमों का अनुसरण करती हैं और इन्हीं क्रियाओं के समर्थन हेतु प्रकृति भी नियमबद्ध हो कर चलती है। जिस प्रकार से एक बीज के पेड़ बनने तक की यात्रा में धूप, पानी, नमी आदि सभी परिस्थितियों का होना अनिवार्य है, उसी प्रकार से हमारे शरीर के विकास के लिए मौसम के सभी प्रकारों का होना बहुत लाभकारी है।

पर्यावरण की ठंडक शरीर को अंदर से पोषित करने का सही समय देती है। ऐसे मौसम में शरीर को हर तरफ से गर्मी दी जानी उपयुक्त होता है और अनिवार्यता के अनुसार शरीर उसकी मांग भी करता है, जैसे बाहरी त्वचा पर ठंडक की अनुभूति होना, जिसके लिए ऊनी वस्त्रों से हम शरीर को ढक कर ठण्ड से सुरक्षित करते हैं, उसी प्रकार से सात्विक, गर्म-तासीर का ऊर्जावान और कुछ ठोस भोजन ग्रहण करके शरीर को अंदर से भी गर्म बनाए रखने की व्यवस्था करते हैं। गर्म-ऊनी वस्त्र, त्वचा के छिद्रों को ढक लेते हैं और मौसमी

भोजन, पोषण दे कर शरीर के विकास में सहायक बनते हैं। ऐसे भोजन का अपच भाग शारीरिक रोगों का कारण न बन जाए और शरीर के छिद्रों में गन्दगी जमी न रह जाए इसके लिए एक समय उपरान्त पर्यावरण गर्म हो कर शरीर को तपाने का कार्य करने लगता है। परिणामस्वरूप, हम ऊनी से सूती वस्त्रों और गर्म से ठण्डे पानी के स्नान का इस्तेमाल करने जैसे अन्य बदलाओं की तरफ अग्रसर होने लगते हैं। उसी प्रकार से शरीर स्वयं अंदर जमी गंदगी को निष्काशित करने के कार्य में लग जाता है; त्वचा के बंद छिद्र खुलने लगते हैं, पसीना निकलने लगता है, खून का संचार तीव्र हो जाता है और ठोस आहार के स्थान पर तरल खाने की इच्छा प्रकट करता है, आदि। बदलाव की ऐसी स्थिति में हमें चाहिए कि शरीर को सुन और समझ कर उसका अनुसरण करें और रोगों से दूर रहें। किन्तु ऐसे बदलाओं से भयभीत होकर अक्सर हम ग़लत खानपान के आदि बन जाते हैं, और आने वाले समय को और कठिन बना देते हैं।

कुछ ग़लत धारणाएं एवं आदतें

- गर्मी से राहत पाने के लिए अप्राकृतिक रूप से ठण्डी की गई वस्तुओं का इस्तेमाल ठंडक देती है, जैसे फ्रिज में रखा ठण्डा पेय या कोई खाद्य, आइस-क्रीम आदि। जबकि शरीर के तापमान से इतने निम्न तापमान का खाद्य ग्रहण करने से पाचन-अग्नि मंद पड़ने लगती है। अचानक मंद पड़ी पाचन-अग्नि को वापस गर्मी देने हेतु उस क्षण शरीर की जो क्षमता लगती है, वह कई अन्य शारीरिक हानियों का कारण बन सकती है।
- जहाँ अच्छी गर्मी में शरीर तपना चाहिए, वहाँ ज़रा सी गर्मी लगी नहीं कि एयर-कंडीशन, कूलर, पंखे का चलना और पेट में ठंडी चीज़ों का जाना शुरू हो जाता है

यदि हमारे लिए गर्मी का महत्व न होता तो सच मानिए प्रकृति हमेशा ठंडी ही बनी रहती, किन्तु वह तो ज़रूरत के अनुसार ही चलती है। जब आप यह बात समझ जाएंगे तो यकीनन इस बात पर भी गौर करेंगे कि क्यों मौसम इतनी तीव्रता से बदल रहा है, कभी अत्यधिक गर्मी, तो अचानक आंधी-तूफान और पाएंगे कि प्रकृति के इतने विपरीत होती जा रही हमारी दिनचर्या का ही आईना हमारे समक्ष आता जा रहा है और आने वाले समय में यह और भी भयावह हो सकता है।

गर्मी का लाभ और बचाव हेतु कुछ जानकारियां

- प्राकृतिक रूप से शरीर को तपने का समय अवश्य दें
- अप्राकृतिक ठण्डा खाना या ठंडी हवा लेकर शारीरिक सफाई की प्रक्रिया को बाधित न करें, जैसे पसीना आने पर धीरे-धीरे प्राकृतिक या हल्की हवा दे कर सूखने दें
- ठोस खाने को तरलता और गर्म तासीर के स्थान पर ठंडी तासीर के खाद्यों का इस्तेमाल करें। तरल जैसे, हर रोज़ रोटी खाने के स्थान पर अधिकतर दलिया लें, खिचड़ी, उबली सब्जियाँ, कम तला-भुना, कम नमक, प्याज़, लहसुन जैसी गर्म प्रकृति के खाद्यों का कम इस्तेमाल आदि
- पहनने के लिए हल्के रंग और कुछ ढीले सूती वस्त्रों का इस्तेमाल
- सुबह जल्दी उठकर शरीर को ठंडी वायु का स्पर्श लेने दें और नरम हरी घास पर टहलें
- गर्मी से तुरंत ठण्डे और ठण्डे से गर्म स्थान पर न जाएं
- दिन के समय कमरे के भीतर या छायादार वृक्षों के आसपास समय बिताएं और रात को चाँद की रौशनी लें
- सिर को सूती कपड़े से ढक कर ही तीव्र धूप में निकलें

निम्नलिखित पेय से भीतर और उबटनों का इस्तेमाल कर बाहर से शरीर पर गर्मी के असर को संतुलित करें:

- सन्तु, बेल, खस शरबत, गुलाबजल, गुलाब शरबत, गुलकंद, सौंफ शरबत, मौसमी फल, नारियल पानी, मटके का पानी, खजूर, धनिया का पानी आदि।
- स्नान के लिए दही में बना नीम, हल्दी, चन्दन, मुल्तानी मिट्टी का उबटन, मालिश के लिए नारियल तेल, शरीर और सिर पर चन्दन, दही या मुल्तानी मिट्टी का लेप, एलोवेरा का इस्तेमाल आदि

प्राकृतिक जीवनशैली का आनंद लेते-लेते आपको पता भी ही नहीं चलेगा कि कब गर्मी अपने चरम पर पहुँच चुकी है। मिट्टी की सौंधी सी खुशबू ही आपको बताएगी कि अब बारिश की बौछारें लेने के लिए तैयार हो जाएं। गर्मी ने शरीर को तपा कर जो सफाई का काम शुरू किया था, उस गन्दगी की पूर्ण धुलाई और तपे शरीर को ठंडक देने के लिए जिस औषधि की आवश्यकता अब पड़ती है, वह है बारिश का पानी। खुली बरसात होने पर बारिश के पानी में नहाने से ठंडक का अहसान लेकर शरीर बड़े हुए तापमान को सामान्य करता है और हमें ताज़गी का अहसास देता है।

बरसात आने पर हमें किन बातों का ज्ञान होना चाहिए?

- बरसात में जठराग्नि मंद पड़ जाती है, इसके लिए सुपाच्य भोजन ले कर दिनचर्या को प्रबंधित करें
- पानी को उबाल कर पिएं

बरसात में बड़े हुए दोषों (विशेषकर वात दोष) से उत्पन्न परेशानियों को बहार निकालना बहुत आवश्यक होता है, अन्यथा बाद में यह गंभीर रोगों का रूप धारण कर परेशान कर सकते हैं। बरसात का समय पंचकर्म के लिए काफी अनुकूल और अनिवार्य माना जाता है। शारीरिक अशुद्धियों से शरीर को मुक्त करने की यह क्रिया (पंचकर्म) भारत की पौराणिक धरोहरों में से एक है। चिकित्सा के साथ-साथ यदि मानसिक शांति का भी विधिवत प्रबंध प्राप्त हो जाए, तो यह चिकित्सा चमत्कारी तरह से काम करती है और इसके फल भी अधभुक्त होते हैं।

अनामय-पंचकर्म: अनामय आश्रम की पंचकर्म विधि इन सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर कार्य करती है। आश्रम का सुखद वातावरण, सुबह-शाम का योग-ध्यान, मंत्रोच्चारण, हवन, आदि ऐसे कर्म हैं, जिनके फलस्वरूप चिकित्सा में शीघ्र लाभ पहुंचता है।

तो अनामय पहुंचे और ज़रूरत के अनुसार प्रकृति, पंचकर्म, योग-ध्यान, मन्त्र-हवन आदि का हिस्सा बने और शांति के इन पलों में अपने आप से बाते करें।

हमारी ज़िम्मेदारी (?): यदि आपका बचपन ठण्ड के कोहरे में खेलते हुए, गर्मियों में जलाशय में डुबकी मारते हुए और बरसात के पानी में दोस्तों के साथ खूब देर नहाते हुए गुज़रा है तो यक्रीनन यह लेख आपको एक बार फिर से वैसे ही जीने के लिए प्रेरित करेगा और अपनी आने वाली पीढ़ी के लिए भी यह रास्ता खुला रखने के प्रयास करने के लिए प्रेरित करेगा।

गौर करें!!!

कुछ प्रदेशों में एक तरह के मौसम की ही प्रमुखता होती है जैसे, अधिक या केवल ठण्ड, गर्म या बारिश। पूरी पृथ्वी के संतुलन के लिए कुछ भागों को ऐसे ही विभाजित किया गया है, ताकि हम हर मौसम का आनंद ले सकें। लेकिन ज़रा सोचें कि ऐसे स्थानों की आबादी का जीवन कितना चुनौती भरा होगा। अस्त-व्यस्त होती हमारी जीवनशैली और अप्राकृतिक वस्तुओं के इस्तेमाल का असर ऐसे स्थानों तक भी पहुंच रहा है। फलस्वरूप होने वाली चेतावनियों को नज़रअंदाज़ न करें और आज ही एक नज़र डालें कि आप क्या, कैसे और कैसा भोजन करते हैं, क्या पहनते हैं, दिन कैसे व्यतीत करते हैं, किस प्रकार की मानसिकता रखते हैं, दूसरों से कैसे विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, सजगता से जीते हैं या बस नींद में ही कदम रख रहे होते हैं, प्रकृति के उत्थान में भागीदार बनते हैं या विनाश कार्यों में आदि (?).

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

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।



ज्योतिष एवं वास्तु के लिए निम्नलिखित नम्बरों पर संपर्क करें:
[9810207429](tel:9810207429), [9917248154](tel:9917248154)



बगीचे से रसोईघर

गर्मियों की रसोई से मिलता क्या ज्ञान?



चमकता सवेरा, दमकती दोपहर और गर्म रातें, ऐसे होते हैं गर्मियों के दिन। ऐसे दिनों में खाना बनाने के लिए घंटों रसोईघर में बिताना बड़ा ही कठिन हो जाता है, किन्तु यह तब होता है, जब हमारे पास रसोईघर और गर्मियों के खानपान का सही ज्ञान न हो। जैसे कि आयुर्वेद लेख में बताया गया है कि किस प्रकार से सभी मौसम सूत्र-बद्ध हैं और हमारे लिए ज़रूरी भी। जैसे मौसम में बदलाव का असर, रहन-सहन और पहनावे पर पड़ता है, उसी प्रकार से स्वस्थ दिनचर्या के लिए खानपान में बदलाव भी अनिवार्य है। यदि ज़रूरत के अनुसार सर्दियों में ठोस आहार लिया है, तो गर्मियों में तरलता की ओर जाना ही समझदारी है।

क्या कभी आपने रसोईघर को गौर से देखा है?

चलिए, नहीं देखा तो यह सब पढ़ने के बाद गौर ज़रूर कीजिएगा।

हमारा सम्पूर्ण घर हमारे शरीर के अलग-अलग भागों को दर्शाता है, जिसमें रसोईघर शरीर के पाचन का स्वरूप है। पौराणिक पद्धति के अनुसार बनी चूल्हे वाली रसोईघर की आग कभी भी पूरी तरह से बुझने नहीं दी जाती थी और हर समय उसमें अंगारों के रूप में गर्माहट बनी रहती थी। तब घर प्रायः मिट्टी के बने होते थे। ऐसे घर को रसोई से गर्मी मिलती रहने से घर की मज़बूती में बढ़ोतरी होती रहती थी। बिलकुल ऐसे ही यदि हमारी जठराग्नि अनुकूल गर्म बनी रहती है तो हर अंग स्वस्थ रूप से कार्य करता रहता है। जब बाहरी वातावरण में अधिक गर्मी होने लगती है, तब चूल्हे की अग्नि के समक्ष कुछ देर भी बैठना मुश्किल हो जाता है, यानि जितनी अधिक देर तक चूल्हे का इस्तेमाल होगा पूरा घर आवश्यकता से अधिक गर्म होने लगेगा और तब बार-बार लिपाई की आवश्यकता पड़ने लगती है। यही हाल शरीर का भी है। ऐसे मौसम में हमारी इच्छा न तो आग के समक्ष रहने की और न अधिक तला-भुना खाने की ही होती है। यदि ऐसा विरुद्धाहार कर लिया तो पानी की कमी महसूस होने लगती है, शरीर तपने लगता है और विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानियाँ झेलनी पड़ती है। ऐसी परेशानियों का सामना न करना पड़े, इसके लिए देखते हैं कि क्या कुछ खाने-पीने में शामिल किया जा सकता है:

- 7 -8 घंटे के लिए पानी में भिगोए हुए मेवे
- चावल का मांड

- मूंग दाल खिचड़ी
- दलिया (गेंहू, जौ, समा इत्यादि अनाज का)
- मूंग दाल का पानी
- पोहा
- उपमा
- चावल और मौसमी सब्जियों का साग
- सब्जियों का पुलाव
- विभिन्न प्रकार की चटनियाँ (चटनी का असली अर्थ जानने के लिए आप हमारे पिछले अंक (अंक 3) को पढ़ सकते हैं।)

पीने के लिए क्या-क्या इस्तेमाल कर सकते हैं:

- छांछ
- बेल शरबत
- खस शरबत
- जौ सत्तू
- नारियल दूध की छांछ
- नारियल पानी और मलाई
- गन्ने का रस
- फल (सभी प्रकार के मौसमी फ़ल, आम का सेवन बरसात आने पर ही करें, तब इसके भरपूर लाभ हमें मिलते हैं।)
- मटकी का पानी, आदि

प्राचीन काल के घर की रूपरेखा के अनुसार रसोई के बाहर बना किचन-गार्डन और उसमें लगी सब्जियाँ और फल संकेत दे देते हैं कि आज रसोई में क्या बनाया जा सकता है। खाना बनाने से कुछ देर पहले ही जब बगीचे से तरह-तरह कि पत्तियाँ, सब्जी इत्यादि तोड़ कर लाई जाती हैं, तब उनमें उपयुक्त जल की मात्रा मौजूद रहती है और पकने के बाद भी रस का अहसास मिलता है। यही खाद्य शहरों में जब हम दुकानों से खरीद रहे होते हैं, तब क्योंकि वे काफी दिन पुराने हो चुके होते हैं इसलिए उनमें रस न के बराबर बचा होता है और फिर ला कर जब हम फ्रिज में संचित कर देते हैं, तब तक उनकी काफी पौष्टिकता नष्ट हो चुकी होती है। इसके लिए यदि संभव हो तो एक से दो दिन की ही सब्जी फल खरीदें। सलाह के तौर पर किसी मॉल या चमचमाती दुकान पर न जा कर ऐसी दुकान या रेड़ी से सब्जी-फल खरीदें जो कम मात्रा में ताज़ी सब्जियाँ लाता हो। सब्जियाँ ताज़ी नहीं

होने पर घर लाते ही वे मुरझाने लगती हैं, यह देखकर आप सुनिश्चित कर सकते हैं कि सब्जियों की दुकान वास्तविक है या नहीं।

ज़रूरी नियम: 'हल्का' यानि 'कम भुना', 'तरल' यानि 'अर्ध-द्रव', सुपाच्य अनाज, दालें, ज़रूरत अनुसार नमक व मसाले, मौसमी सब्जियाँ, फ़ल, इत्यादि लेने से उपयुक्त प्यास ही लगेगी और शरीर जलयोजित बना रहेगा।

ऊपर बताई गई खाद्य एवं खाद्य-विधियों को कैसे इस्तेमाल करें (?) एवं अतिरिक्त नियम:

- भिगोए मेवे, दलिया, पोहा, उपमा, खिचड़ी, मूंग दाल पानी नाशते में लिया जा सकते है
- बीच के समय में फ़ल लेना उत्तम है
- खीरे के सलाद के साथ अलग-अलग प्रकार की चटनियाँ ले कर दोपहर के खाने की शुरुआत करें
- दोपहर के खाने में चावल-साग, पुलाव, खिचड़ी, छाँछ आदि लिया जा सकता है
- शाम को भूख लगती है तो भिगोए मेवों में बीजू और मखाना लिया जा सकता है
- रात के खाने में हल्की खिचड़ी, दलिया, सब्जियों का सूप, आदि लेना उचित है
- रात का खाना अधिक हल्का, सुपाच्य व कम से कम नमक मसाले युक्त हो। उबला हो तो सबसे बेहतर है
- गन्ने का रस लेने का उत्तम तरीका, गन्ने के डंडे को चूस कर लेना है। यह अपने आप में काफ़ी ऊर्जादायक रस है, इसलिए इसकी कम मात्रा भी काफ़ी पोषण देती है। यदि आप मशीन से निकाला रस ले रहे हैं तो कम मात्रा में लें, भरे पेट इसे न लें और लेने के उपरांत ठीक से पाचन होने के बाद ही कुछ और लें।
- एक आवश्यक रसायन घी को अपने खाने में अवश्य रखें। खिचड़ी, दलिया, उपमा, मूंग पानी, साग, सूप इत्यादि घी मिलाकर खाने से स्निग्धता और शरीर का सही तापमान बना रहता है

यह सभी खाद्य-विधियाँ सुपाच्य होने के साथ-साथ आसान भी हैं। इन्हें बनाते हुए आपको अधिक देर चूल्हे के समीप बैठने और चूल्हा अधिक इस्तेमाल करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

यदि कभी चूल्हे के पास अधिक समय बिताना ही पड़े तो रसोई से लेप मांग लें, यानि इस ज्ञान के ज़रिए:

जिस प्रकार से गोबर-मिट्टी के लेप से मिट्टी के घर, रसोईघर, चूल्हे आदि में ठंडक का अहसास बना रहता है, उसी प्रकार से रसोईघर के सही इस्तेमाल का ज्ञान पा कर हम न केवल खाने की विधि बल्कि कुछ खाद्यों और जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल करके शरीर को बाहरी लेप दे कर भी

ठंडक पहुंचा सकते हैं। दूध, दही, हल्दी, नीम, नींबू, पुदीना, आटा, बेसन, गुलाब, दाल व संतरे के छिलकों का पाउडर आदि से शरीर और बालों के लिए उबटन तैयार किया जा सकता है। यहाँ तक कि विभिन्न फलों का गूदा, आलू और टमाटर भी अच्छा काम करते हैं। शरीर पर लगे सूखे लेप को रगड़कर निकाल दें, शीतल जल का स्नान लें और फिर से अपने आप को तरोताज़ा बना लें। जब शरीर को अंदर और बहार दोनों तरफ से सही प्रक्रिया से पोषित करते हैं, तब किसी भी मौसम में आप आनंदित महसूस करता हैं।

रसोईघर का ज्ञान बड़ों के साथ-साथ बच्चों के लिए भी आवश्यक है। यदि आपके पास बगीचा है, तो बच्चों को खाद्य सम्बंधित पौधे लगाने से ले कर, पोषित करना, उसमें फल निकलते देखना और रसोईघर में इस्तेमाल के लिए उन्हें निकाल कर लाने, जैसे काम दे कर रसोई के ज्ञान का उपहार उन तक भी पहुंचाएं।

बगीचे का योगदान रसोईघर को सात्विक, स्वस्थ और सुन्दर बनाए रखता है। "बगीचा ज़रूरी है, क्योंकि रसोई ज़रूरत है।"

अनामय के बगीचे-रसोई: सही समय पर झुक कर पेड़-पौधे, फल-सब्जियों को भूमि से ऐसे सुगम बना देते हैं कि मानों खुद नीचे झुककर कह रहे हो, "लो इसको निकालो, यह खाने के लिए उपयुक्त है।" अनामय में समय बिताने के पश्चात् ऐसी भाषा खूब समझ आने लगती है। रसोई के लिए जहाँ तक नज़र दौड़ाओ, अनामय की छोटी-बड़ी कुछ क्यारियों में, छोटे पौधे बड़े होने का इंतज़ार और कुछ मौसम के अनुसार फल-सब्जियाँ दे रहे होते हैं। ऐसी विभिन्न गतिविधियों द्वारा बगीचे-रसोई का ज्ञान बच्चों तक भी समय-समय पर पहुँचता रहता है। आश्रम में रसीले फलों से नाशते की शुरुआत होती है, पोहा, उपमा नाशते को सुपाच्य बना देते हैं, छाँछ स्निग्धता और ठंडक दे कर दोपहर के खाने का आनंद दोगुना कर देती है, चावल, मौसमी सब्जियाँ आदि व्यंजन दोपहर की थाली को सजा देते हैं, रात्रि-भोजन का आनंद सुकून भरी नींद और काढ़ा मानसिक हलचल को शान्ति में बदल देता है। चावल का मांड, खिचड़ी, नारियल पानी की व्यवस्था प्रायः पंचकर्म वालों के लिए अलग से की जाती है।

आपके लिए उपहार:

'प्रकृति के सूत्रबद्ध धागे के साथ तालमेल बिठाने के कुछ सिद्धांत इस लेख में आपके सामने हैं, एवं इसे व्यवहारिकता के अभ्यास हेतु अपनाने के लिए अनामया आश्रम आपके शहर से बस कुछ ही घंटों की दूरी पर है।

मौन रहकर प्रकृति से केवल प्रकृति की भाषा में संवाद करें, और उस धागे का हिस्सा बनने की कोशिश करें, जो हमें असाधारण क्षमताओं से समृद्ध बना देगा।

गौशाला



गाय- एक सूत्रदाता



(माँ...गौशाला से आती ध्वनि..)

माँ: "मोहु, जाना ज़रा गौशाला, कावेरी क्यों बार-बार पुकार रही है।"

मोहु: "माँ, कावेरी की बछिया बाहर भागने वाली थी, तभी मैंने देख लिया। शायद यही बताने के लिए कावेरी हमें पुकार रही होगी। माँ क्या कर रही हो?"

माँ: "दही बिलो रही हूँ बेटा।"

मोहु: "क्यों माँ।"

माँ: "घी बनाने के लिए।"

मोहु, "माँ क्या हमारी कावेरी दही भी देती है?"

माँ: [हंसी] "हा हा हा... नहीं बेटा, कावेरी दूध देती है, दूध से बनती है दही। है न अपनी कावेरी अनोखी?"

मोहु: "माँ कावेरी ने तो बस दूध दिया है न बाकि काम तो तुम ही कर रही हो।"

माँ: "दूध ही नहीं होता तो दही कैसे बनती बेटा?"

मोहु: "अरे हाँ!! माँ, कल हमारी पाठशाला में गाय के ऊपर निबंध प्रतियोगिता है, यदि तुम मुझे दूध और उससे निर्मित बाकि सभी उत्पादों के बारे में बता दो तो मेरे लिए लिखना आसान हो जाएगा।"

माँ: "गौ माता (देसी गाय) से प्राप्त दूध अपने आप में पौष्टिकता से भरपूर और ओजवर्धक है। जिस भी मनुष्य का ओज अच्छा है, उसके शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मज़बूत बनी रहती है, वह प्रसन्नचित और संतुष्ट रहता है।

दूध का सही पाचन होने से शरीर को भरपूर कैल्शियम मिलता है, सभी ऊतकों को पूर्ण पोषण और त्रिदोषों में संतुलन बना रहता है। इस प्रकार के दूध का जब हम दही बना कर लेते हैं तो उसके हमें भरपूर लाभ मिलते हैं। दही की प्रकृति भारी और तासीर गरम होती है, यह प्रमुखतः वात दोष में काफी लाभ देता है और सप्त धातु का पोषण करता है।"

मोहु: "माँ जब मुझे दस्त होते हैं, तब तुम मुझे दही-खिचड़ी खिलाती हो न?"

माँ: "हाँ मोहु, क्योंकि दही के अंदर मल को बांधने की क्षमता

और खाने में रूचि पैदा करने का गुण विद्यमान होता है।"

मोहु: "माँ तुम दूध रात में और दही दोपहर में ही खाने को देती हो। ऐसा क्यों?"

माँ: "दूध को पचाने वाले पाचक-रस बनने का सही समय रात्रि का होता है और यदि दूध अच्छे से पचेगा तो ही हमें उसके पूरे फायदे मिलेंगे अन्यथा अपच होने का डर बना रहता है और एक अच्छी नींद के लिए भी दूध मदद करता है, जबकि दही को लेने का सही समय सुबह या दोपहर है। इसके अलावा लेने से यह कफ़ में वृद्धि कर सकता है।

अब आगे सुनो; दही को लगातार मथने से यह दो भागों में विभाजित हो जाता है, पानी (छाँछ) अलग हो जाता है और मलाई का भाग ठोस होकर मक्खन बन जाता है।

छाँछ में भरपूर कैल्शियम, पोटैशियम, विटामिन्स इत्यादि होते हैं। यह पचने में हल्की और जठराग्नि को बढ़ाने वाली होती है। इसकी प्रकृति शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ, जल तत्व को सही मात्रा में बनाए रखती है।

मक्खन की तासीर भी ठंडी होती है। यह शारीरिक बल और मानसिक शांति देने एवं धातु और ओज में वृद्धि करने में सहायक होता है। शरीर की स्निग्धता बढ़ने से शरीर कांतिमय बना रहता है। बच्चों के लिए मक्खन बहुत ही पौष्टिक है।"

मोहु: "और स्वादिष्ट भी होता है"

माँ: "मक्खन को निरंतर धीमी आंच में पकाने से उसमें बचा पानी पकने के पश्चात ठोस भूरे रंग में बदल जाता है और मक्खन पककर घी बन जाता है।"

मोहु: "माँ यह भूरा भाग वही है न जो तुम हमारे लिए आटे के साथ भूनकर बनाती हो और कभी-कभी मैं रोटी के साथ भी खा जाता हूँ। बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है मुझे।"

माँ: "सही पहचाना मोहु। दूध के सभी उत्पादों में सबसे उत्कृष्ट उसका अंतिम उत्पाद घी है। घी एक उत्तम रसायन है। हमारे ग्रंथों के अनुसार एक स्वस्थ और सात्विक शरीर का विकास घी के बिना संभव नहीं है, इसे देव-भोजन की उपमा तक दी गई है। यदि शरीर में स्निग्धता बनी रहे तो कोई भी रोग शरीर से दूर रहते हैं। घी, जठराग्नि को मज़बूती देता है, खाने का पाचन अच्छे से करता है, स्मरण-शक्ति तीव्र, मानसिक रोगों का निवारण और उम्र को लम्बा और स्वस्थ

बनाए रखता है। शरीर में एकत्रित विष को बाहर निकाल कर यह डेटॉक्स का काम भी करता है, इसलिए पंचकर्म में सदियों से अलग-अलग प्रकार से घी का इस्तेमाल किया जाता रहा है।”

मोहु: “माँ यह पंचकर्म क्या होता है?”

माँ: “मोहु, यह बहुत ही अच्छा सवाल है। पंचकर्म हमारी प्राचीन उपचार पद्धतियों में से एक है, जिसका ज्ञान हम सभी को होना ही चाहिए, इसलिए कल मैं तुझे ऊपर अनामय आश्रम ले चलूंगी। स्वामी जी ने बड़ी ही मेहनत से आधुनिक तरीके से पंचकर्म करने का स्थान बनाया है। उनकी अनुमति ले कर मैं तुझे वह स्थान दिखाऊंगी और फिर हम वैद्य दीदी से इसकी विधि समझेंगे।”

मोहु: “ठीक है माँ। माँ, दूध के सभी उत्पादों में से सेहत के लिए सबसे अच्छा क्या है? और मैं यह भी सोच रहा था कि इतना सब बनाने में तो बहुत मेहनत लगती है फिर हम सिर्फ दूध ही क्यों न पिएं।”

माँ: “जैसे-जैसे दूध से उसका अगला उत्पाद बनता है, वह पहले वाले उत्पाद से अधिक या भिन्न गुण पैदा करता है। ध्यान रहे हम में से कई लोगों को यदि दूध में मौजूद लैक्टोज से परेशानी है, तो उन लोगों के लिए घी एक उपयुक्त डेयरी उत्पाद है। दूध का सबसे परिष्कृत और अंतिम उत्पाद घी लम्बे समय तक अपनी सही स्थिति में बना रहता है। घी जितना पुराना हो उतना ही गुणकारी होता चला जाता है। समझने वाली बात यह है मोहु कि जो भी वस्तुएं एक सूत्र में जुड़ कर कार्य करती हैं, वह सदा ही शुभ फलदाई होती हैं जैसे, दूध-->दही-->मक्खन व छाँछ -->घी”

मोहु: “गौमाता-->दूध-->माता-->दही-->मक्खन व छाँछ ->घी।

यह बना सम्पूर्ण सूत्र क्योंकि गौमाता के बिना दूध नहीं और माँ के बिना दूध के उत्पाद नहीं। हा हा हा....

माँ कावेरी का दूध इतना पौष्टिक कैसे बन जाता है?”

माँ: “मोहु, हमारी गाय माताएँ, घास चरने हरे-भरे, खुले मैदानों व पहाड़ों पर जाती हैं और कई प्रकार की पौष्टिक घास, पत्ते, औषधीय जड़ी-बूटियाँ खाती हैं और फिर दूध भी वैसा ही देती हैं।”

मोहु: “माँ, क्या अनामय में गौशाला भी है?”

माँ: “हाँ बेटा। अनामय गौशाला में बहुत सारी गौ माताएँ और बछियाँ हैं।”

मोहु: “क्या वहाँ भी दूध, दही, छाँछ, मक्खन, घी बनता है?”

माँ: “बिल्कुल। दूध है, दही मथ कर जो छाँछ बनती है वह दोपहर के भोजन में परोसी जाती है और कभी साग के रूप में छाँछ से कड़ी भी बनाई जाती है। मक्खन से शुद्ध देसी घी बनता है, जिसे पंचकर्म चिकित्सा, दवा, ब्राह्मरसायन निर्माण इत्यादि में इस्तेमाल किया जाता है और घी एवं घी से निर्मित सामग्री कोई भी अपने लिए खरीद सकता है।

मोहु, एक गौशाला के होने से ही कोई भी आश्रम अपने आप में सम्पूर्ण कहलाता है। प्राचीन भारत में हर घर पर एक गौशाला हुआ करती थी। शहरीकरण के चलते यह अभ्यास लुप्त हो गया और आज गाँवों में भी चंद घरों तक ही सीमित रह गया है। जिसके चलते दूध की ज़रूरतें पूरी करने के लिए दूध उपलब्ध होने पर तो ध्यान दिया जाता है, किन्तु उसकी गुणवत्ता को प्राथमिकता नहीं दी जाती है।”

मोहु: “ऐसा क्यों माँ ?”

माँ: “गौ माता का चित्रण कैसा है, प्रकृति में गौ माता का क्या योगदान है, क्यों उनके शरीर के हर अंग में देवी-देवताओं का वास कहा जाता है, और प्राचीन काल से ही गौशाला को हर घर का अभिन्न अंग क्यों माना जाता था, इसके विषय में कोई जानने का इच्छुक नहीं है और उनसे प्राप्त उत्पादों का प्रयोजन की गहराई तक कोई सोचना नहीं चाहता है। कल मैं तुम्हें गौ माता के चित्रण के विषय में बताऊंगी।”

मोहु: “जी माँ। मैं यह सारी बातें अपने उन सभी मित्रों को बताऊँगा जिनके पास गाय माता नहीं हैं, हो सकता है वह भी गौ पालन शुरू कर दें।”

(माँ...गौशाला से आती ध्वनि..)

माँ: “मोहु, ज़रा जाना गौशाला, कावेरी फिर से क्यों पुकार रही है।”

मोहु: “माँ कावेरी कह रही है, उसके चरने का समय हो गया है। माँ आज मैं कावेरी को खुद चराने ले जाऊँगा और साथ में उसकी बछिया को भी ले जाऊँगा।”

माँ: “नहीं बेटा, बछिया अभी छोटी है, वह माँ का दूध पीती है अभी उसने घास खाना नहीं सीखा है। उसे थोड़ा बड़ा होने दो फिर माँ और बछिया दोनों को साथ चराने ले जाना।”

मोहु: “चल कावेरी, हरी-हरी घास चरने।

हा..चल...चल..चल..हुर्र र.. र...।”

माँ: “बेटा, संभाल के ले जाना कावेरी को और समय से लौट आना।”

मोहु: “जी माँ।”

गौ माता के चित्रण की चर्चा अगले अंक में जारी रहेगा...



आश्रम

क्या नया हुआ ?

युवा शिष्यों के लिए वैदिक श्लोक प्रतियोगिता और पवित्र तीर्थयात्रा: 3 जून 2025 को अनामय वैदिक आश्रम ने वैदिक श्लोक वाचन प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें युवा छात्रों को शास्त्र ज्ञान और भक्ति के एक जोशीले उत्सव में एक साथ लाया गया। यह आयोजन केवल स्मृति और उच्चारण की परीक्षा नहीं थी, बल्कि हमारी शाश्वत वैदिक विरासत के प्रति श्रद्धा की हार्दिक अभिव्यक्ति थी। असाधारण उत्साह और समर्पण के साथ, बच्चों ने स्पष्टता, अनुशासन और आध्यात्मिक उत्साह के साथ पवित्र श्लोकों का जाप किया। उनके प्रयासों की सभी उपस्थित लोगों ने गहराई से सराहना की, और आश्रम का वातावरण प्राचीन ज्ञान के दिव्य स्पंदनों से गूँज उठा। अपनी उत्कृष्टता के लिए पुरस्कार के रूप में, विजेताओं को क्रमशः 8 जून और 19 जून को हिमालय में स्थित दो पवित्र पंच केदार मंदिरों - मध्यमहेश्वर और तुंगनाथ के पूजनीय मंदिरों की आध्यात्मिक तीर्थयात्रा पर जाने का अवसर दिया गया। बच्चे इस अवसर पर बहुत खुश हुए और अपने दिल में भक्ति और कृतज्ञता के साथ यात्रा की। इन शक्तिशाली ज्योतिर्लिंग स्थलों की उनकी यात्रा सिर्फ एक पुरस्कार से कहीं ज़्यादा थी - यह एक परिवर्तनकारी अनुभव था, जिसने ईश्वर के साथ उनके संबंध को गहरा किया और उनकी आध्यात्मिक यात्रा को समृद्ध किया। अनामय वैदिक आश्रम में, हम न केवल ज्ञान बल्कि अनुभव को पोषित करने में विश्वास करते हैं, जिससे युवा पीढ़ी सनातन धर्म के सार को उसके सबसे सच्चे रूप में जी सके और महसूस कर सके।



तुंगनाथ जी मंदिर



मध्यमहेश्वर मंदिर

पॉडकास्ट-1: एक ज्ञानवर्धक बातचीत में, वरिष्ठ सीईओ रमेश नायर और अनामय आश्रम के संस्थापक स्वामी आशुतोषजी इस बात पर गहराई से विचार करते हैं कि वेदों की प्राचीन शिक्षाओं को आज की दुनिया में व्यावहारिक रूप से कैसे लागू किया जा सकता है, जिससे कालातीत ज्ञान और समकालीन जीवन के बीच के इस अंतर को कम या खत्म किया जा सके। इस ज्ञानवर्धक चर्चा को अनामय आश्रम, @TheThresholdInitiative के सहयोग से, वेदों के पारलौकिक ज्ञान को आधुनिक जीवन में एकीकृत करने पर एक व्यावहारिक पॉडकास्ट प्रस्तुत करता है। अनुभवी व्यक्तित्व की इस चर्चा को ज़रूर सुने। हमें यकीन है कि आप भी कई ऐसी परेशानियों से जूझ रहे होंगे जिनका जवाब आपको इस चर्चा से अवश्य मिल जायेगा। लिंक यहाँ मौजूद है:

<https://www.youtube.com/watch?v=v3euYWqIK8>



पॉडकास्ट-2: स्वामी आशुतोष जी को चलता-फिरता विश्वकोश क्यों कहा जाता है, यह जानने के लिए यह वीडियो देखें। लिंक यहाँ मौजूद है:

<https://www.youtube.com/watch?v=v3euYWqIK8>



प्रशंसनीय

अनामय परिवार के सदस्य-श्री सनथ कुमार (टीएम शिक्षक)

कोई भी समस्या तभी तक बड़ी लगती है, जब तक हम उसके सामने छोटे बने रहते हैं। जैसे ही हम बड़े होने लगते हैं, समस्या छोटी लगने लगती है और अंततः वह दूर हो जाती है। हम बड़े होते हैं - कभी अपने ज्ञान को बढ़ाकर, कभी समय के साथ बहकर, और कभी हवा के झोंके के अनुसार दिशा बदलकर। ज़िन्दगी की ऐसी ही कुछ परेशानियों का सामना कर रहे, बैंगलोर के रहने वाले सनथ कुमार जी ने उस समय नशे का सहारा लेना शुरू किया, जब समय ने उनको अपनों से अलग होने पर मजबूर कर दिया था और अकेलेपन के उस दौर में साथ देने के स्थान पर सगे-सम्बन्धियों के सवालों को उन्हें झेलना पड़ रहा था। किन्तु कहीं तो उनको अहसास हुआ कि नशा भी कुछ देर का ही साथी है, उसके खत्म होते ही दर्द की तीव्रता दुगुनी हो कर हमला करती है, इसलिए यह कोई समाधान नहीं है।



सनथ जी कहते हैं कि, "भावनात्मक तूफान की लहरों में गोल-गोल घूमता हुआ मैं कुछ और तलाश कर रहा था कि उस वक़्त मैंने अनामय आश्रम और भावातीत ध्यान के बारे में लोगों की प्रतिक्रियाएं पढ़ीं। उन प्रतिक्रियाओं में कुछ ऐसा था जिसने मुझे गहराई से छुआ।

बदलाव के लिए और अपने आप को डूबने से बचाने के लिए, मैंने सब कुछ पीछे छोड़ दिया और उत्तर भारत के आश्रम में चला आया, न केवल एक यात्रा के लिए, बल्कि जीवन भर रहने और सेवा करने के इरादे से। जिस वक़्त से मैंने आश्रम में कदम रखा, मुझे कुछ बदलाव महसूस हुआ। शांतिपूर्ण माहौल, निस्वार्थ लोग और पवित्र संस्कृति ने मुझे घेर लिया। मैंने एक सप्ताह के शिविर में दाखिला लिया, जहाँ हमें भावातीत ध्यान, आयुर्वेद, वैदिक ज्ञान, ज्योतिष और जीवन बदलने वाली आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से परिचित कराया गया। प्रत्येक दिन मौन घटने लगा और मन की उथल-पुथल शांत होने लगी। बिना प्रतिक्रिया के, मैं अंदर और बाहर से अधिक मजबूत, स्पष्ट और अधिक जुड़ा हुआ महसूस करने लगा। मैंने टीएम और योग के दैनिक अभ्यासों को अपनाया और खुद को आश्रम के सभी दैनिक कार्यों का हिस्सा बना दिया, जैसे गायों के लिए चारा व आश्रम के लिए फल और सब्जियाँ लाना, इमारतों को रंगना, एसटीपी टैंकों का प्रबंधन करना, गैस सिलेंडर लोड करना इत्यादि। शारीरिक बल के साथ-साथ मुझे मानसिक मज़बूती भी मिल रही थी और समय कभी मरहम बन मेरे घावों को भर रहा था तो कभी अवसर बन मेरी गुणवत्ता को निखारने में लगा था। मेरी लगन को देखकर स्वामी जी ने सुझाव दिया कि मैं नेपाल में शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (टीटीसी-टीचर ट्रेनिंग कोर्स) में भाग लूं। खुशी और विनम्रता के साथ मैंने स्वीकार कर लिया। टीटीसी पूरा करने के पश्चात मुझे मेरा आध्यात्मिक पुनर्जन्म जैसा लगा। इसके पश्चात जब मैं अपने घर लौटा तो मेरा परिवार और दोस्त इस परिवर्तन से चकित थे। उनके ज़हन में आज भी मेरी वही छवी थी, हारा और बिखरा हुआ सनथ इसलिए बदलाव के मेरे हर शब्द, व्यवहार और उपस्थिति को वे अच्छे से महसूस कर पा रहे थे। इसके तुरंत बाद, एक दिव्य अवसर आया, मुझे वाराणसी में एक विशेष

परियोजना के हिस्से के रूप में महर्षि वैदिक विश्वविद्यालय (नीदरलैंड) के छात्रों को पढ़ाने के लिए चुना गया। यह अवसर भी खुली आँखों से सपना देखने के समान ही था। आश्रम आने के इस एक निश्चय ने वास्तव में मेरा पूरा जीवन ही बदल दिया। पूरी हुई इन सभी इच्छाओं की एक श्रृंखला सी बन गई और यह श्रृंखला कुछ ऐसी थी जो दिन-प्रतिदिन मुझे केवल परिष्कृत ही कर रही थी। पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो यह कह सकता हूँ कि बदलाव हो तो ऐसा जो जीवन की खूबसूरती के साक्षात् दर्शन करवा दे और हमारे द्वारा समाज की सुंदरता को निखारने में मदद करे।

आज, मैं एक सफल और पूर्ण संतुष्ट टीएम शिक्षक हूँ, और सद्भाव, खुशी और आध्यात्मिक प्रचुरता से भरा जीवन जी रहा हूँ। यह सब आशुतोष स्वामी जी के आशीर्वाद, अनामय आश्रम की पवित्र ऊर्जा और वहाँ मिले लोगों के समर्थन के कारण संभव हुआ है। धन्यवाद।"



पाठशाला में बच्चों को भावातीत ध्यान की शिक्षा देते श्री सनथ कुमार जी

निश्चित रूप से सनथ जी हम सभी के लिए प्रेरणाश्रोत हैं। यदि आपका जीवन भी ऐसे किसी दौर से गुज़र रहा है, तो समझ लें कि समय आपको आत्मसाक्षात्कार का अवसर प्रदान करना चाहता है। ऐसे समय में एकमात्र अपनी अंतरात्मा की सुनें ताकि जिस मार्ग का चुनाव आप करें वह प्रगतिशील हो और ऐसे होने की संभावना तब अधिक बढ़ जाती है, जब आप पहले से ही ध्यान से जुड़े हो, इसलिए अपने हर कार्य को ध्यान से जोड़ें और हो सके तो भावातीत ध्यान विधि को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं।



शिविर

भोले भाव



यदि आप अनामय सात दिवसीय शिविर का हिस्सा रह चुके हो तो यकीनन एक शब्द आपने स्वामी जी के मुख से कई बार सुना होगा, "भोले भाव"। जब भी वे ध्यान में जाने को कहते हैं, तब वे अक्सर इस शब्द का इस्तेमाल करते हैं।

क्या है यह "भोले भाव"?: जो अभिमान रहित और ग्रहणशील प्रवृत्ति का है, जिसके हृदय के द्वार आदान-प्रदान के लिए सदा ही खुले रहते हैं, वह व्यक्ति जब भी कुछ नया सीखने के रास्ते पर होता है, सदा ही अपने भाव में भोलेपन का गुण विद्यमान रखता है, यानि उसकी सोच परिणामरहित, अभ्यास धर्यपूर्ण, और प्रयत्न प्रयत्नरहित होते हैं।

क्या खासियत है भाव में भोलेपन की?: भोलेपन से युक्त भाव ग्रहणशील और सदा ही ज्ञान के उच्चतम स्तर पर पहुँचने के योग्य होता है।

गौर करें, जो भाव हमारे भीतर उत्पन्न होते हैं, हमारे कार्य, वाणी, आदि द्वारा वही बहार भी प्रदर्शित होते हैं। अगर यह भाव एक बच्चे के हैं, तो उनमें 'भोलेपन' की, व्यस्क के हों तो 'तर्क' और वृद्ध के हों तो अक्सर 'अहम्' की चादर चढ़ी होती है। अर्थात् हम बचपन से व्यस्क और फिर वृद्धावस्था आते-आते अलग-अलग परतों से अपने आप को ढके रहते हैं।

परमात्मा तो भोलेपन को बचपन का हिस्सा बना कर ही हम सभी को इस पृथ्वी पर भेजते हैं। यही कारण है कि बैर, अपेक्षा, बड़पन्न आदि जैसी विकृति एक छोटे बच्चे से हमेशा दूर ही रहते हैं और हर कोई एक बच्चे के साथ प्रसन्नता का आभास करता है। अभ्यास ऐसा होना चाहिए कि जीवन के किसी भी पड़ाव पर यदि हमें बच्चा बनना पड़े तो बिना संकोच के और सहजता से तर्क और अहम् की चादर हटा कर हम भोलेपन की चादर ओढ़ सकें। बचपन में सीखी अधिकांश बातें हमें आज भी याद होंगी, जानते हैं क्यों (?) क्योंकि तब भोले-भाव के साथ सीखने की जिज्ञासा भी प्रबल होती है। जैसे-जैसे हम दुनिया में रमने लगते हैं, दो चार चीजें सीख लेते हैं, तब पहले तर्क-वितर्क करने में उलझने लगते हैं और फिर अहंकारवश न किसी की बात सुनना चाहते हैं और न ही समझना। इसलिए एक गुरु समय-समय पर शिष्यों को स्मरण कराता है कि कुछ सीखने की चाह है तो जिज्ञासा रखो और साथ में भाव को भोलेपन से सींचते रहो।

ऐसे ही स्वामी जी कहते हैं, "भोले भाव से करो।" यानि "चलो अब बच्चे बन जाओ और जो भी विधि मैंने सिखाई है उसको कर के देखो। उसके उपरांत यदि तर्क करना हो तो अवश्य

करो किन्तु पहले कर के तो देखो।

अंग्रेजी में कहते हैं न "फॉलो मी"।

भावातीत ध्यान एक साधारण ध्यान विधि है, जो असाधारण परिणाम देती है। अक्सर जब स्वामी जी इसको करने की विधि बताते हैं, तब अधिकांश लोगों को थोड़ी कठिनाई सी महसूस होती है, उसका कारण जो पता चलता है, वह यह कि वे कई स्थानों से सुनकर या ध्यान विधि सीख कर आए होते हैं, जहाँ पर ध्यान विधि को काफी फैंसी बना कर परोसा जाता है। ऐसे में सरल विधि पर विश्वास करना मुश्किल सा लगता है और वह वास्तविक नहीं लगती है, जबकि ब्रह्माण्ड में सब कुछ सरल है, बस उसके परिणाम चमत्कारी हैं, जो हमें चकित कर देते हैं। भावातीत ध्यान के चकित कर देने वाले परिणामों को पाने हेतु ही स्वामी जी सभी को भोलेपन से इस विधि में प्रवेश करने को कहते हैं। ध्यान विधि के दौरान जब हम मन्त्र के साथ अपने भीतर प्रवेश करते हैं, तब रास्ते में वही सब आता है, जैसी हमारे जीवन की गुणवत्ता रही है। विचार, यादें, शारीरिक-मानसिक वेदनाएँ, बेचैनी आदि। यह सब इक्कठा हुआ सामान सिर्फ बाधा है, उस तल तक पहुँचने के रास्ते में जहाँ ज्ञान का भंडार छिपा है। जब हम भोलेपन यानि बिना विश्लेषण किए और बिना नियंत्रित करने के प्रयास से अपने रास्ते पर निकलते हैं, तब कोई भी परेशानियाँ ज्यादा देर हमारे सामने रूकती नहीं है। ऐसे पड़ाव बार-बार आ सकते हैं। आने दें और जाने दें, भोले भाव से बस चलते जाएं, सब कुछ भीतर ही है तो मिलना तो है ही, भोले भाव से सुनो, भोले भाव से करो और ध्यान के दौरान जो भी विचार, अशु, सुख-दुःख की अनुभूति, खिंचाव, या अन्य कोई भी अनुभव मिले, उसको भी भोले भाव से देखो।

भोलेनाथ: यदि मैं कहूँ कि जिस भाव के साक्षी स्वयं भगवन शंकर हैं, उस भाव के आगे क्या कोई और भाव ठहर सकता है? जो सृष्टि के रचियता हैं, जब वे स्वयं भोलेपन से ही योग-ध्यान को धारण कर पाए, फिर हम क्यों ध्यान को तर्क-वितर्क से टटोल कर ज्ञान की गहराइयों को बाधित करते हैं। वे इस भाव के नाथ हैं, इसलिए ही तो भोलेनाथ हैं।

हर महीने कई लोग शिविर का हिस्सा बनते हैं। जो भी इस सहज किन्तु कीमती बात का अनुसरण कर लेते हैं उन्हें समक्ष ही परिणाम भी देखने को मिलते हैं।

शिविर के हर लेख के द्वारा हमारा प्रयास रहता है कि आपको ऐसी जानकारी दें, जिसको पढ़ कर आप पहले से मानसिक एवं शारीरिक तैयारी के साथ अनामय आएँ ताकि आपके समय का पूर्ण उपयोग हो सके। इस लेख को पढ़ने के उपरांत आप कैसे अपने को तैयार कर सकते हैं?

- सुबह उठने से रात सोने तक जो भी हो रहा है उस विषय पर आप कैसी प्रतिक्रिया रखते हैं, इसकी जाँच करें
- ध्यान दें कि प्रतिक्रिया आपके अंदर के भाव का ही अनुसरण करती है। अपने आप से सवाल पूछें, क्या इस

प्रतिक्रिया के अलावा कोई और प्रतिक्रिया इस विषय को सुन्दर बना सकती थी ?

- यदि हाँ तो उसके लिए क्या भोलेपन का भाव रखा जा सकता है, यदि हाँ तो उस विषय की फिर से जाँच करें और अब की बार नई प्रतिक्रिया के साथ ही उस विषय को कर के देखें

ध्यान प्रक्रिया के दौरान इस्तेमाल किए जाने वाले इन दो शब्दों (भोले भाव) का बड़ा ही महत्व है। इस भाव को आप पूरे सात दिन के शिविर के दौरान बनाएँ रखें, यकीन मानिए बहुत कुछ साथ ले कर जायेंगे, भोले भाव के साथ।

प्रतिक्रियाएं

हर महीने जो भी लोग शिविर का हिस्सा बनते हैं, उनका अनामय के साथ एक अलग रिश्ता बन जाता है और आश्रम के लिए वे काफ़ी खास बन जाते हैं। चलिए जानते हैं, 'भोले-भाव' के विषय में कुछ प्रतिक्रियाएँ:



भावातीत ध्यान का मार्गदर्शन करते हुए स्वामी जी अक्सर इस शब्द का इस्तेमाल करते थे, "भोले भाव से"। जितना हम समझ पाए, इसका अर्थ है, अपने खुद का तर्क लगाए बिना, निर्देशानुसार, मासूमियत के साथ, पूरे हृदय से बस अनुसरण करें। हम इस निर्देश का पूरी तरह से पालन

तो नहीं कर पाए किन्तु आश्रम में बिताए उन सात दिनों ने हमारी दिनचर्या को अनुशासित बना दिया था और हम एक स्वस्थ दिनचर्या का भाग बन गए थे। इन सबका असर हम कई तरीकों से समझ पा रहे थे।

धन्यवाद, अनमोल और हरमन (चंडीगढ़)



यह मेरे जीवन को बदलने वाली अविस्मरणीय यात्रा थी, क्योंकि अनामय में मैंने पहली बार ध्यान सीखा और आश्रम की विभिन्न गतिविधियों में भी सक्रिय रूप से भाग लिया। यह सब स्वामी जी

द्वारा बताए गए एक बहुत ही सुन्दर शब्द के माध्यम से संभव हो पाया और वह था, "भोले भाव"। इस भाव ने मुझे अपने भीतर गहराई तक जाने और आंतरिक शांति और स्पष्टता का अनुभव करने में मदद दी। तब से, मैंने अपना ध्यान अभ्यास जारी रखा और अपने आप में कई सकारात्मक बदलाव देखे हैं - मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से।

धन्यवाद, अमित कुमार (बिहार)



'भोले भाव' शब्द से जो मुझे समझ आया उसका अर्थ है 'शुद्ध हृदय की भावना', कोई भी निर्णय न लेना और स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ते जाना। भावातीत ध्यान के संदर्भ में, यह दृष्टिकोण या आंतरिक स्थिति काफ़ी आवश्यक और कारगर है। जब मैं 'भोले भाव' के साथ भावातीत ध्यान का अभ्यास करती हूँ, तब मैं काफ़ी सहज और खुला महसूस करती हूँ।

धन्यवाद, संदीपा बोरगोहेन (असम)

जुलाई से सितम्बर 2025 में होने वाले शिविर/कोर्स की जानकारी:

शिविर/कोर्स संख्या	दिनांक
12	29 जून - 6 जुलाई
13	6 जुलाई - 13 जुलाई
14	20 जुलाई - 27 जुलाई
15	3 अगस्त - 10 अगस्त
16	10 अगस्त - 17 अगस्त
17	31 अगस्त - 7 सितंबर

सुविधानुसार आप किसी भी हफ्ते को चुन कर इस विशेष एक 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 2025' पहला बैच 22 से 29 जून तक आयोजित किया गया।**

'सिद्धि 2025 बैच में काफ़ी सारे ध्यान-अभ्यासियों ने भाग लिया और भावातीत ध्यान को एक कदम और आगे बढ़ाया। यदि आप सात दिन के शिविर के पश्चात निरंतर ध्यान के अभ्यास से जुड़े हुए हैं, तो आप भी अपने अभ्यास का अगला चरण सीखने के लिए सिद्धि बैच का हिस्सा बन सकते हैं। जानकारी के लिए बता दें कि सिद्धि साल में सिर्फ एक से दो बार ही होता है। अधिक जानकारी के लिए ऊपर दिए गए ई-मेल अथवा फ़ोन के द्वारा संपर्क कर सकते हैं।

दिसंबर 2024 बैच से सिद्धि प्राप्त कर चुकी किरण जी, अपनी प्रतिक्रिया आप सभी से साझा करना चाहती हैं :

प्रतिक्रिया



सिद्धि, ध्यान की अग्रिम एवं परिष्कृत प्रक्रिया है। भावातीत ध्यान के दौरान विचारों की आवाजाही पर अंकुश नहीं लगाया जा सकता है, इन्हें सहज ही बहने दिया जाता है, जबकि सिद्धि में श्वास को सत्र-मनन के साथ एकरूप किया जाता है। सिद्धि प्रक्रिया से पहले ध्यान में बैठना, ध्यान केंद्रित करना कठिन लगता था, किन्तु सिद्धि सीखने के बाद ध्यान केंद्रित होना, विचारों का स्वतः कम होना और लम्बे समय तक ध्यान मुद्रा में बैठना संभव हो सका है। इस प्रक्रिया ने मुझे अपने विचारों और व्यवहार का निरीक्षण करने में सहायता प्रदान की है। मैं अवश्य ही चाहूंगी कि अन्य व्यक्ति भी इस प्रक्रिया को सीखें। यह प्रक्रिया ध्यान और जीवनमार्ग में सकारात्मक परिवर्तन लाने में समर्थ है। अनामय आश्रम का वातावरण, हिमालय की चोटियों और एक अभ्यस्त गुरु के मार्गदर्शन में मेरे लिए यह प्रक्रिया सीखना एक अधभूत अनुभव था।
धन्यवाद -किरण (हरियाणा)

*****कृपया ध्यान दें कि सिद्धि कोर्स का अगला बैच 4 से 11 जनवरी 2026 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 (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।

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

राशि विश्लेषण

(चन्द्र राशि के आधार पर)

द्वादश ज्योतिर्लिंग और द्वादश राशियों का संबंध

भारतीय ज्योतिष शास्त्र और शिव पुराण के अनुसार, द्वादश ज्योतिर्लिंगों, द्वादश राशियों और ग्रहों का आपस में गहरा संबंध माना जाता है। यह संबंध भक्तों को अपनी राशि के अनुसार विशेष ज्योतिर्लिंग के दर्शन या स्मरण से ग्रहों के अशुभ प्रभावों को शांत करने और महादेव की विशेष कृपा प्राप्त करने में सहायक होता है। प्रत्येक ज्योतिर्लिंग का संबंध एक विशिष्ट राशि से जोड़ा गया है। मान्यता है कि अपनी राशि के अनुसार ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने से उस राशि से संबंधित ग्रह दोष शांत हो जाते हैं और शुभ फल प्राप्त होते हैं। इसके अलावा जानें कि किस प्रकार से अनामय आश्रम इस विषय में आप तक सहायता पहुंचा सकता है।

 **मेष-रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग:** मेष राशि को उत्तम स्वास्थ्य और शारीरिक बल के लिए देखा जाता है, साथ ही इस राशि में भगवान सूर्य बलवान और शुभ फल देने वाले होते हैं। भगवान सूर्य यश, कीर्ति, राजकीय प्रतिष्ठा (सरकारी नौकरी) और समस्त प्राणियों की आत्मा का प्रतिनिधित्व करते हैं। आत्मबल बढ़ाने और उत्तम स्वास्थ्य के लिए इस राशि का सूर्य बहुत शुभ होता है। मेष राशि के जातकों को निम्नलिखित मन्त्र और विधि के साथ तमिलनाडु में स्थित रामेश्वरम मंदिर जिसका निर्माण भगवान श्री राम जी ने किया था के दर्शन या पूजा करनी चाहिए।

मंत्र: "नमः शिवाय नमो रामेश्वराय"
इस मंत्र से शिवजी के ऊपर जलाभिषेक करना चाहिए।

 **वृषभ-सोमनाथ ज्योतिर्लिंग:** इस राशि में चंद्र ग्रह बलवान होता है। चन्द्र देव समस्त प्राणियों के मन, धन, संसाधन एवं मानसिक स्थिति का प्रतिनिधित्व करते हैं। निम्नलिखित मन्त्र और विधि से गुजरात में स्थित सोमनाथ मंदिर, जिसका निर्माण चन्द्र (सोम) देव ने किया था, में भगवान सोमनाथ की पूजा करने से चंद्रमा सम्बंधित और राशि के दोषों का निवारण होता है।

मंत्र: "नमः शिवाय नमो सोमनाथाय"
इस मंत्र के साथ जलाभिषेक करें।

 **मिथुन-नागेश्वर ज्योतिर्लिंग:** मिथुन राशि को संचार, पराक्रम और बौद्धिक बल से जोड़ा जाता है। साथ ही इस राशि में राहु ग्रह बलवान होता है, जो बाहुबल और नागों (सर्प) का प्रतिनिधित्व करते हैं, साथ ही जिन जातकों को बुरे सपने आते हैं या कुंडली में कालसर्प दोष होता है, उन्हें निम्नलिखित मन्त्र के साथ नागेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए।

मंत्र: "नमः शिवाय नमो नागेश्वराय"

 **कर्क-ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग:** कर्क राशि को मानसिक स्थिति और गहरी भावनाओं से जोड़ा जाता है। साथ ही कर्क राशि में गुरु ग्रह बलवान होता है, जो ज्ञान, गंभीरता और आत्मज्ञान का प्रतिनिधित्व करते हैं। कर्क राशि के जातकों को और जो जातक मानसिक तनाव, अवसाद, निराशा या घर में अशांति, विद्या क्षेत्र में अड़चनों आदि जैसी परेशानियों का सामना कर रहे होते हैं, उन्हें निम्नलिखित मन्त्र से ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो ओंकारेश्वराय"

 **सिंह-वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग:** सिंह राशि अधिकार क्षेत्र, उत्तम कार्यक्षेत्र और उदर का प्रतिनिधित्व करता है, साथ ही सिंह राशि में सूर्य भगवान बलवान होते हैं, जो यश, कीर्ति, राजकीय प्रतिष्ठा एवं स्वास्थ्य का प्रतिनिधित्व करते हैं, सिंह राशि के जातकों और जिन जातकों को संतान संबंधित परेशानियां और साथ ही उदर से संबंधित परेशानी होती है, उन्हें निम्नलिखित मन्त्र से वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो वैद्यनाथाय"

 **कन्या-मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग:** कन्या राशि बौद्धिक क्षमता, व्यापार एवं प्रतियोगिता का प्रतिनिधित्व करते हैं। कन्या राशि में बुध ग्रह बलवान होता है, जो बौद्धिक क्षमता, व्यापार, प्रतियोगिता आदि क्षेत्रों में उन्नति देता है। कन्या राशि के जातकों को निम्नलिखित मन्त्र से मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो मल्लिकार्जुनाय"

 **तुला-महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग:** तुला राशि आयु राजनीति, नैतिकता एवं संतुलन का प्रतिनिधित्व करता है। इस राशि में शनि ग्रह बलवान होता है, जो आयु, कष्ट, पीड़ा का निवारण और जनता का प्रतिनिधित्व करते हैं।

तुला राशि के जातकों को निम्नलिखित मन्त्र से महाकालेश्वर मंदिर की पूजा करनी चाहिए, जिसकी विशेषता है, एकमात्र दक्षिणमुखी ज्योतिर्लिंग और दक्षिण दिशा काल का प्रतिनिधित्व करना:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो महाकालेश्वराय"

इस विधि से जिंदगी में संतुलन, शांति और अकाल मृत्यु का भय दूर हो जाता है और शनि ग्रह से संबंधित कष्ट पीड़ा दूर हो जाती है।

 **वृश्चिक-घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग:** वृश्चिक राशि गहन अध्ययन, परिवर्तन, गलतफ़हमी एवं गुप्तांग का प्रतिनिधित्व करता है। इस राशि का मंगल और केतु ग्रह बलवान होता है और दोनों ही ग्रह दुर्घटना, सर्जरी एवं प्रॉपर्टी का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन जातकों को निम्नलिखित मन्त्र से घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए, जिससे जीवन की बाधाओं को पार करने और आंतरिक शक्ति प्राप्त करने में सफलता एवं मंगल, केतु दोषों के मुक्ति प्रदान होती है:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो घुश्मेश्वराय"

 **धनु-काशी विश्वनाथ ज्योतिर्लिंग:** धनु राशि अध्यात्म ज्ञान, जीवन में सकारात्मकता एवं भाग्योन्नति को दर्शाता है। इस राशि में उच्च का केतु और गुरु (इनकी यह स्वराशि है) ग्रह अध्यात्म और आंतरिक शांति का प्रतिनिधित्व करते हैं। धनु राशि जातकों को निम्नलिखित मन्त्र से काशी विश्वनाथ ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए, जिससे जीवन में ज्ञान, अध्यात्म और सकारात्मकता आती है:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो काशी विश्वनाथाय"

 **मकर-केदारनाथ ज्योतिर्लिंग:** मकर राशि मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक बल का प्रतिनिधित्व करती है। इस राशि में बहुत अधिक संघर्ष और शारीरिक बल की आवश्यकता होती है। मकर राशि में मंगल ग्रह बलवान होता है, जो शारीरिक बल और संघर्ष कम करता है। मकर राशि जातकों को निम्नलिखित मन्त्र द्वारा केदारनाथ ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए :

मंत्र: "नमः शिवाय नमो केदारनाथाय"

इस विधि से मोक्ष, शांति और आध्यात्मिक उन्नति मिलती है और मंगल एवं शनि ग्रह प्रसन्न होते हैं, साथ ही मांगलिक दोष निवारण होता है।

 **कुंभ-भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग**

कुंभ राशि आर्थिक स्थिति, इच्छाओं और विजय को दर्शाते है। इस राशि में सभी ग्रह सामान्य होते है। कुंभ राशि जातकों को निम्नलिखित मन्त्र के साथ भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए, जिससे जीवन में साहस, चुनौतियों का सामना करने की शक्ति मिलती है और साथ ही सभी ग्रह शांत होते हैं: मन्त्र: "नमः शिवाय नमो भीमाशंकराय"



मीन-त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग: मीन राशि भगवान की भक्ति, खर्चा, विदेश में उन्नति और निद्रा को दर्शाते हैं। मीन राशि में शुक्र ग्रह बलवान होते हैं, जो बलिदान और शय्या सुख का प्रतिनिधित्व करते हैं। मीन राशि जातकों को निम्नलिखित मन्त्र द्वारा त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग की पूजा करनी चाहिए:

मंत्र: "नमः शिवाय नमो त्र्यंबकेश्वराय"

इस लिंग की विशेषता यह है कि तीन शिवलिंग (ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र के रूप में) एक ही स्थान पर हैं। इस विधि से जीवन में राहु और केतु के दोषों से मुक्ति और मानसिक शांति प्राप्त होती है।



ऊपर लिखी गई सभी राशियों के ज्योतिर्लिंग की पूजा कैसे करे ? श्रावण मास में शिवजी की विशेष पार्थिव शिव पूजन बताया गया है। जो भक्त ज्योतिर्लिंग नहीं जा सकते हैं, वे अपने घर में पार्थिव शिव पूजन करते समय अपनी राशियों के अनुसार ज्योतिर्लिंग के मंत्रों का जप कर सकते हैं। शिव पुराण में बताया गया है कि जो भी भक्त ऐसा करते हैं, उन्हें मेरे (शिव) तीर्थ आने जितना फल मिलता है। पार्थिव शिव पूजन का बहुत बड़ा महत्व है। भक्तों की मनोकामनाओं के अनुसार पार्थिव शिव पृथक-पृथक सामग्री और विधियों द्वारा बनाए जाते हैं। जैसे, पुत्र कामना के लिए श्याती चावल द्वारा (यह एक विशेष प्रकार का चावल है, जो पहाड़ी जगहों पर पाया जाता है।) तथा 108 शिवलिंग बना कर जलाभिषेक करने से पुत्र कामना पूर्ण होती है, रोग नाश के लिए गोबर का शिवलिंग बनाया जाता है, धन प्राप्ति के लिए शुद्ध स्थान की मिट्टी का शिवलिंग आदि। मनोकामना के अनुसार ही पार्थिव शिवलिंग बनाए जाते हैं और जलाभिषेक के अलावा शिव पुराण में विशेष स्नान की विधि बताई गई है, जैसे दुग्ध स्नान, गन्ने के रस का स्नान, पंचामृत, तेल, गंगाजल स्नान आदि। पृथक-पृथक पूजा के लिए विशेष स्नान में भी बदलाव किए जा सकते हैं।

सावन का महीना शिवजी को अति प्रिय है, इस समय वे प्रसन्न हो कर वरदान देने के लिए वर्षा के समान अपना आशीर्वाद बरसाने में अधिक विलम्ब नहीं करते हैं, यदि पूजा सही विधि और और प्रशिक्षित पंडित द्वारा की जाए।

अनामय आश्रम से आपको किस प्रकार की मदद मिल सकती है ?

- कुंडली के अनुसार जाने अपने पार्थिव शिव
- ज्योतिर्लिंग की विस्तृत जानकारी
- पूजन विधि एवं अनामय आश्रम, कौसानी के सात्विक वातावरण में विशेष पूजा
- ज्योतिष के कई गूढ़ रहस्य जानने के लिए हमारे पाठ्यकर्मों (अधिक जानकारी के लिए "अध्ययन" विभाग देखें) से जुड़ें।

व्यक्तिगत कुंडली और उपयुक्त उपायों की विस्तृत जानकारी के लिए
अनामय आश्रम से संपर्क करें।

क्विक चेकलिस्ट ✓



शारदीय नवरात्री 2024: अनामय आश्रम

सितम्बर के आखिरी हफ्ते से शुरू होने जा रहे हैं, शारदीय नवरात्री यानि शरद ऋतु की शुरुवात, यानि एक ऐसा समय जब हम सर्दियों के खानपान, तापमान और अनेक परिस्थितियों को ग्रहण करने के लिए खुद को तैयार कर सकते हैं।

जानते हैं मुख्य जानकारियां और मुख्य सुझाव 'शरद ऋतु क्विक चेकलिस्ट' में:

- शरद ऋतु का समय है, सितंबर मध्य से नवंबर मध्य तक
- इस दौरान कड़वे, हल्के, ठंडे, कसैले और मीठे खाद्य पदार्थों का चयन करें
- अधिक वसा और नमक से परहेज़ करें

अधिक कुछ ध्यान रखना कठिन लगे तो नवरात्री पर ध्यान केंद्रित करें। यह समय, पूजा-पाठ, ध्यान और व्रत का है तो बनाएं एक आसान सी 'नवरात्री क्विक चेकलिस्ट':

- नवरात्री शुरू होने से एक दिन पहले रात्रि में हल्का भोजन लें ताकि पाचन अच्छे से हो और सुबह पेट अच्छे से साफ़ हो सके
- नवरात्री के नौ दिनों के लिए व्रत का पालन करें: व्रत यानि, सूर्योदय से पहले जागना, शौच-शुद्धि से निवृत्त हो कर रीती-रिवाज़ अनुसार नवरात्री पूजन का हिस्सा बनना,
- मन को शांत रखना- संतुलित आहार द्वारा, ध्यान द्वारा, मौन साध कर, प्रतिक्रिया हीन अवस्था का पालन कर के, भजन-कीर्तन आदि द्वारा
- विचारों की शुद्धि का पालन दिनचर्या,

नवरात्री में त्यागने योग्य:

- ठोस, तला-भुना, मिर्च-मसाला, तामसिक और राजसिक भोजन, बार-बार खाना, अधिक भोजन
- आलस, क्रोध, विवाद, अधिक वार्तालाप, मैं भाव आदि

आहार व्यवस्था कैसी हो?:

- संतुलित, निराहार या अल्पाहार (सुविधा-अनुसार)
- व्रत का अर्थ सारा दिन भूखा रहना और रात्रि में ठोस भोजन करना बिलकुल नहीं है और न ही नव दिन उपवास के बाद तुरंत भरी भोजन करना

नवरात्री के दौरान शांत रहे, मौन का पालन करें, स्वध्याय करते हुए नियम और अनुशासन बद्ध बने रहे।

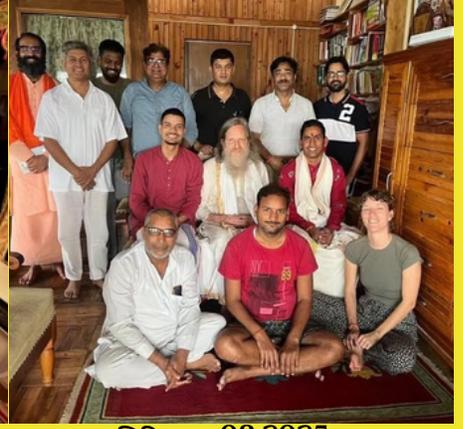
सुनहरे पल



शिविर- मई 11-2025



शिविर- मई 25-2025



शिविर- जून 08-2025



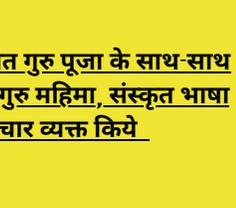
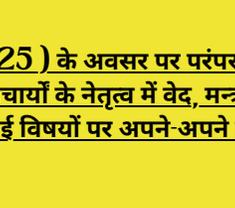
शिविर- अप्रैल 13-2025



आरएसएस कोच के निरीक्षण में दल शशक्तिकरण का प्रशिक्षण लेते शिष्य



वैदिक रीति-रिवाज़ों से संपन्न हुए विवाह के अवसर पर एकत्रित हुए आश्रम के सभी बच्चे एवं स्वामी जी से आशीर्वाद लेती दम्पति



गुरु पूर्णिमा (10 जुलाई 2025) के अवसर पर परंपरागत गुरु पूजा के साथ-साथ सभी विद्यार्थियों ने अपने आचार्यों के नेतृत्व में वेद, मन्त्र, गुरु महिमा, संस्कृत भाषा की महानता जैसे कई विषयों पर अपने-अपने विचार व्यक्त किये

सभी कष्ट स्वयं के भीतर मौजूद दिव्य महिमा को प्रकट करने का तरीका न जानने के कारण हैं। अपने भीतर "गोता लगाने" के ज्ञान की कमी मानव जीवन में सभी बीमारियों और पीड़ाओं की जड़ है।

--महर्षि

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

www.anamayashram.org