



आध्यात्मिक आन्दोलन

ADHYATMIK AANDOLAN

RNI No. DELBIL/2003/11116

Price: Rs. 2/-

Year : 17

Vol: 04

Feb: 2020

Monthly

दैनिक
जीवन में

मुद्रा का महत्व

मुद्रा चिकित्सा पद्धति मानव शरीर, मन-मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने में लाभप्रद है और वर्तमान में देश-दुनिया में मुद्रा चिकित्सा पद्धति के प्रति लोगों का झुकाव बढ़ रहा है।

॥ आचार्य डॉ. विक्रमादित्य

मुद्रा शब्द अपने आप में बहुत ही व्यापक अर्थ लिए हुए है। इसका विभिन्न प्रकार के अर्थों में प्रयोग किया जाता है। आध्यात्मिक साधना, यंत्र-मंत्र-तंत्र विज्ञान, तत्व योग विज्ञान, यज्ञ विज्ञान, गायत्री महाविज्ञान धर्म एवं चिकित्सा नृत्यकला, मूर्ति चित्रण आदि कलाओं में, भाव प्रदर्शन में विभिन्न मुद्राओं को देख सकते हैं। प्रकृति की सर्वोत्तम कृति मशीनरूपी मानव शरीर को संचालित करने की महत्वपूर्ण ता. लिकाओं को मुद्रा कहते हैं। यह मुद्रा एक संपूर्ण विज्ञान है जिसे भली भांति समझना अति आवश्यक है। ऋषियों ने अपने दैनिक जीवन में इसका उपयोग करते हुए यह माना कि हाथ की अंगुलियों में अनंत क्षमतायें हैं और विभिन्न मुद्राओं के सहारे मन-मस्तिष्क, इच्छाओं को भी नियंत्रित किया जा सकता है। यहां तक कि विभिन्न मुद्राओं के सहारे मनुष्य अपने लक्ष्य को भी अनावृत कर सकता है। उदाहरण के तौर पर समझा जा सकता है कि नृत्य कलाओं के लिए विभिन्न मुद्राओं को प्रयोग में लाये जाते हैं। वे मुद्रायें शरीर की हजारों नसों एवं नाड़ियों को प्रभावित करती हैं और उसका प्रभाव हमारे शरीर और भाव-भंगिमाओं पर पड़ता है। मुद्रा के बिना योग, आसन, नृत्य, उपासना, संन्यास एवं समाधि की कल्पना नहीं की जा सकती



है। चिकित्सा विज्ञान में हमारे ऋषि एवं योगियों के दैनिक कार्य प्रणालियों पर मुहर लगा दी है जिसमें वह स्वस्थ जीवन के लिए नित्य मुद्राभ्यास किया करते थे। उन्हीं से प्रेरणा लेते हुए वर्तमान में मुद्रा विज्ञान को एक चिकित्सा विज्ञान में रूप में परिभाषित एवं विस्तार से वर्णन किया गया है और विभिन्न मुद्राओं के उपयोग को वैज्ञानिक आधार दिया गया है।

नृत्य कलाओं के लिए विभिन्न मुद्राओं को प्रयोग में लाये जाते हैं। वे मुद्रायें शरीर की हजारों नसों एवं नाड़ियों को प्रभावित करती हैं और उसका प्रभाव हमारे शरीर और भाव-भंगिमाओं पर पड़ता है।



रोजाना जानिए राशिफल में क्या है खास? साथ ही जानें समस्याओं के विभिन्न चमत्कारी उपाय, आचार्य विक्रमादित्य के साथ रिपब्लिक भारत TV पर। रोजाना प्रातः 6.10, 7.15 एवं 8.10 पर। आचार्य जी से ज्योतिष परामर्श के लिए फोन करें :
9015550066



आभार संदेश

योगासन ने दिलाई माइग्रेन से मुक्ति

मैं राहुल अरोडा, उत्तम नगर का निवासी हूँ। मेरी उम्र 32 वर्ष है। मैं पिछले चार साल से माइग्रेन से पीड़ित था। कई जगहों पर इलाज कराने के बाद मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। मेरा खुद का छोटा कारोबार है। लेकिन माइग्रेन से पीड़ित रहने के कारण मेरा अपने कारोबार में भी मन नहीं लगता था। लगातार एलौपथी से इलाज कराने से इसके विपरित प्रभाव भी पड़ने लगे थे। फिर भी न चाहते हुए दवाओं का सेवन करना पड़ रहा था। एक दिन मेरे एक मित्र ने कहा कि माइग्रेन के इलाज में योग और नेचुरोपैथ ज्यादा कारगर है। उसने मुझे पूर्वी दिल्ली स्थित विवेकानंद योगाश्रम का पता देते हुए कहा कि वहां जाकर अपनी बीमारी का इलाज कराओ। मैंने उसी दिन विवेकानंद योगाश्रम में जाकर अपनी बीमारी के बारे में वहां के चिकित्सक को बताया। उन्होंने कहा कि योग साधना से माइग्रेन ठीक हो जाती है। चिकित्सक ने मुझे सुबह की योग साधना में शामिल होने की सलाह दी। मैंने योग साधना में शामिल होने का निश्चय किया। सुबह 7 से 9 बजे तक योग कक्षाएँ चलायी जाती हैं। लगातार एक हफ्ते जाने के बाद मुझे काफी फर्क महसूस हुआ। फिर मुझे लगातार तीन महीने आने को कहा गया। तीन महीने लगातार योग साधना में शामिल होने के बाद मुझे माइग्रेन से निजात मिल गई। इस बीमारी से निजात पाकर मैं बहुत खुश हूँ और अपने कारोबार पर ध्यान दे रहा हूँ। इसके लिए मैं विवेकानंद योगाश्रम के चिकित्सकों को तहे दिल से धन्यवाद देता हूँ।

मुद्राओं के अभ्यास से मेरी माहवारी नियमित हो गई

मैं मालिनी जोशी, उम्र 40 साल, रोहिणी सेक्टर-3, दिल्ली की निवासी हूँ। मैं पिछले 10 सालों से महिला रोग से पीड़ित थी। अनियमित माहवारी के कारण मेरे कमर और घुटने में दर्द हमेशा रहता था, सिर हमेशा भारी-भारी सा रहता था। किसी काम में मन नहीं लगता था। मैंने दिल्ली की कई प्रतिष्ठित महिला चिकित्सकों से संपर्क किया और लम्बे समय तक इलाज कराया। लेकिन कुछ महीना ठीक रहने के बाद माहवारी की अनियमितता बनी रहती थी। यह किसी भी महिला के लिए सबसे खतरनाक बीमारी है। इस बीमारी के कारण मेरे अंदर चिड़चिड़ापन भी बढ़ने लगी थी। एलोपैथिक इलाज के दौरान ही मुझे मेरे एक जानकार ने नेचुरोपैथ से इलाज कराने की सलाह दी। दिल्ली में नेचुरोपैथी सेंटर को मैंने ऑनलाइन सर्च की तो मुझे विवेकानंद योगाश्रम हॉस्पिटल के बारे में पता चला। मैंने दूरभाष से संपर्क

स्थापित की तो मुझे अगले दिन 11 बजे बुलाया गया। वहां पहुंचकर मैं चिकित्सक को जब अपनी समस्या बतायी तो उन्होंने मुझे कई योग मुद्राओं का नियमित अभ्यास करने को कहा। आश्रम की ओर से संचालित योग केन्द्र में मुझे प्रतिदिन सुबह एक घंटा शामिल होने को कहा गया। मुझे यह भी कहा गया कि अगर आप घर पर इस मुद्राओं का अभ्यास कर सकती हैं तो यहां आपको आने की जरूरत नहीं है। लेकिन मैंने चिकित्सक की दिशानिर्देश में ही अभ्यास करना उचित समझा। वहां नियमित अभ्यास करने के बाद मुझे दर्द से आराम मिलने लगा। मुद्राओं के लगातार अभ्यास से मेरी माहवारी नियमित हो गई। मैं अंग्रेजी दवा छोड़ चुकी हूँ और अब मैं घर पर ही नियमित अभ्यास करती हूँ। विवेकानंद योगाश्रम के कारण आज मैं पहले से कहीं ज्यादा फिट और फ्रेश महसूस करती हूँ।

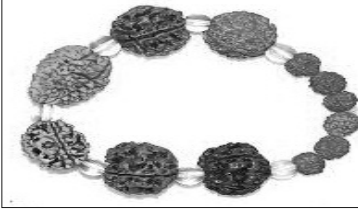
योग से सर्वाइकल की समस्या ठीक हो गई

मैं शिवम गुप्ता, लाल कुआं, गाजियाबाद का निवासी हूँ। मेरी उम्र 35 साल है और नोएडा स्थित एक मल्टीनेशनल कंपनी में मार्केटिंग मैनेजर के रूप में कार्यरत हूँ। पिछले साल अगस्त महीने में रिंग रोड पर मेरा एक्सीडेंट हो गया। दायां हाथ में फ्रैक्चर हो गया था और कमर में गहरी चोट लगी थी। हाथ में प्लास्टर के कारण मैं ज्यादातर समय घर में ही रहने लगा। कमर की असहनीय दर्द को दवा का कोई असर नहीं हो रहा था। जांच किये जाने पर नसों में खिंचाव बताया गया। प्लास्टर कट जाने के बाद मैंने कमर दर्द के इलाज के लिए कई बड़े हड्डी के डॉक्टरों से सम्पर्क किया। एक डाक्टर ने मुझे बेल्ट बांधने की सलाह दी। मैंने बेल्ट भी बांधी लेकिन नसों के खिंचाव के कारण हो रहे दर्द में कमी नहीं आई। अंततः मेरे एक मित्र ने बताया कि यह सर्वाइकल प्रोब्लम है और इसके लिए किसी योग चिकित्सक से मिलना चाहिए। उसने मुझे विवेकानंद योगाश्रम का पता दिया। पूर्वी दिल्ली के खुरेजी स्थित विवेकानंद योगाश्रम में मैंने जाकर अपनी समस्या बतायी तो वहां के चिकित्सक ने मुझे सुबह योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में योगासन करने की सलाह दी। विवेकानंद योगाश्रम में प्रतिदिन सुबह शाम योग कक्षाएँ चलायी जाती हैं। मैंने सुबह की योग कक्षा में शामिल हुआ। मुझे कई योगासन कराये गये। फिर मैंने महसूस किया कि योगासन से मुझे कुछ राहत मिल रही है। मुझे तीन महीने लगातार योगासन करने को कहा गया। मैं प्रतिदिन सुबह गाजियाबाद से विवेकानंद योगाश्रम में योग करने जाता था। योग करने के कारण आज मैं पूरी तरह ठीक हूँ। मैं इसके लिए विवेकानंद योगाश्रम और वहां के चिकित्सकों का आभारी हूँ।

आकस्मिक दुर्घटनाओं और विपदाओं से बचाता है 'मार्कण्डेय कवच'

मार्कण्डेय कवच एक ऐसा कवच है जो आपकी आयु की रक्षा करता है। आकस्मिक दुर्घटनाओं से बचाता है और जीवन में उत्पन्न कई व्याधियों से भी निजात दिलाता है। कई वर्षों की कठिन साधना, दिव्य यज्ञ और मंत्रोच्चार की शक्तियों को समायोजित कर इसे मानव जाति के कल्याण के लिए इस कवच को तैयार किया गया है। रुद्राक्ष और देवाधिदेव भगवान शिव की स्थापित नर्मदेश्वर शिवलिंग की विशेष साधना कर इस कवच को सिद्ध किया गया है।

महर्षि मार्कण्डेय ऋषि के नाम पर इस कवच का नाम मार्कण्डेय कवच रखा गया है। मार्कण्डेय ऋषि अल्पायु थे। सृष्टि का निर्माण करने वाले भगवान ब्रह्मा में उनकी उम्र 8 साल ही तय की थी। इस बात को लेकर मार्कण्डेय के पिता हमेशा चिंतित रहते थे। बाल्यावस्था में ही मार्कण्डेय ने एक दिन अपने पिता से इस चिंता का कारण पूछा तो उन्होंने बताया कि मेरी चिंता का कारण तुम हो। भगवान ब्रह्मा ने तुम्हारी उम्र 8 साल ही लिखी है। बाल्यावस्था में ही तुम्हारी मृत्यु हो जायेगी। लेकिन उन्होंने यह भी बताया कि इस सृष्टि में सिर्फ एक ही देवता हैं जिनसे काल भी डरता है। कालों के काल महाकाल देवाधिदेव जटाधारी महादेव की कृपा जिसपर हो जाती है उसका काल भी कुछ नहीं बिगाड़ पाता। उन्होंने अपने पुत्र मार्कण्डेय को कहा कि, यह निश्चित है कि आठवें वर्ष में तुम्हारे प्राण हरण के लिए काल आयेगा। चाहे वह जिस रूप में आये। लेकिन अगर तुम्हें उस काल से बचना है तो एकमात्र रास्ता है कि तुम महाकाल अर्थात देवाधिदेव महादेव की शरण में चले जाओ। अगर महादेव तुम्हारी भक्ति से खुश हो गये तो काल भी तुम्हारे पास आकर लौट जायेगा। महादेव के प्रति तुम्हारी असीम भक्ति ही तुम्हारी जिंदगी लौटा सकती है। अपने पिता की बात सुनकर मार्कण्डेय उसी दिन



से नर्मदेश्वर शिवलिंग की आराधना करने लगे और शिव की भक्ति में इतने लीन हो गये कि उन्हें दिन रात का भी पता नहीं चला। शास्त्रों के अनुसार जब मार्कण्डेय जी को एक बार शिव उपासना के दौरान ही अहसास हुआ कि कोई उनको अपनी ओर खींच रहा है और उनकी चेतना विस्मृत हो रही है। वह मूर्छित होने की अवस्था में आ गये तब बिना कुछ सोचे वह शिवलिंग से लिपट गये। काल अर्थात यमराज उनको शिवलिंग छोड़ने का इंतजार कर रहे थे। लेकिन मार्कण्डेय जी मूर्छित अवस्था में भी शिवलिंग से लिपटे रहे। अपने भक्त को इस अवस्था में देख महादेव तुरंत वहां पर प्रकट हुए और काल (यमराज) पर अपने त्रिशूल को तान दिया। भगवान महादेव को इतने क्रोधित देख यमराज हाथ जोड़कर भगवान से माफी मांगने लगे और भगवान महादेव के सामने नतमस्तक होकर मार्कण्डेय को दीर्घायु होने का वचन दिया। कथा का सार यही है कि जो शिव की उपासना करता है उसे मृत्यु का भय नहीं रहता। आकस्मिक होने वाली मौत से यह मार्कण्डेय कवच आपकी रक्षा करता है। जीवन में आने वाली तमाम विपरित परिस्थितियों से आपको निजात दिलाता है। इस मार्कण्डेय कवच में शिवलिंग की शक्ति के रूप में रुद्राक्ष एवं नर्मदेश्वर शिवलिंग का उपयोग किया गया है। शिव के अमोघ महामृत्युंजय मंत्र से विवेकानंद योगाश्रम में सद्गुरु आचार्य विक्रमादित्य के सान्निध्य में सिद्ध किया गया है। यह मार्कण्डेय कवच धारणकर्ता की प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष संकटों एवं आदि-ब्याधि से रक्षा करता है। जिसने भी इसे धारण किया है उसकी असाध्य बीमारियों से रक्षा हुई है, दुर्घटनाओं से रक्षा हुई है। और विपरित परिस्थितियों में भगवान की कृपा से चमत्कारिक रक्षा प्राप्त हुई है। यह कवच भारतीय मंत्र-यंत्र-अध्यात्म विज्ञान का चमत्कार है।

जहां आज भी नित्य आठ घंटे होता है यज्ञ

दिल्ली में जागृत तीर्थ स्थल

शास्त्र वचन है जहां एक ही स्थान में देवालय, सत्संग, कथा, संकीर्तन, विद्वानों-संतों के दर्शन, गौ सेवा और त्रिकाल यज्ञ हो रहा हो, वह स्थान एक जागृत तीर्थ स्थान है। ऐसे स्थान पर आकर भजन-पूजन, जप-तप, सत्कर्म दान एवं सत्संग करने से करने वाला अनंत पुण्य का भागी बनता है। दिल्ली-51 स्थित विवेकानन्द योगाश्रम में नियमित रूप से श्रीगीता, श्रीरामायण जी का पाठ, वेद पाठ, संकीर्तन, गौसेवा, भारत के विभिन्न स्थानों से आये विद्वान पुरुषों, भक्तों की सेवा, यज्ञ, सत्संग की परम्परा वर्षों से अक्षुण्ण (निरंतर) हो रही है। समय-समय पर बड़े सम्मेलन नवरात्रि, शिवरात्रि, होलिका महारात्रि, रामनवमी आदि पर्वों पर विशेष रूप से महत्वपूर्ण दर्शनीय आयोजन होते ही रहते हैं।



हर रविवार प्रातः 7.00 बजे से 8.30 बजे तक
साधना एवं यज्ञ में शामिल होने के इच्छुक सादर आमंत्रित हैं।

विवेकानंद योगाश्रम, खुरेजी, दिल्ली-51, फोन: 22502142, 22424057, 9312242570

हिन्दू संस्कार में जनेऊ का महत्व

जनेऊ का नाम सुनते ही सबसे पहले जो चीज मन में आती है वो है धागा। दूसरी चीज है ब्रह्मण। ये जनेऊ पहनाए क्यों जाते हैं? क्या इसका कोई लाभ है? जनेऊ को उपवीत, यज्ञसूत्र, व्रतबन्ध, बलबन्ध, मोनीबन्ध और ब्रह्मसूत्र के नाम से भी जाना जाता है। हिन्दू धर्म के 16 संस्कारों में से एक 'उपनयन संस्कार' के अंतर्गत ही जनेऊ पहनी जाती है, जिसे 'यज्ञोपवीत धारण करने वाले व्यक्ति को सभी नियमों का पालन करना अनिवार्य होता है। उपनयन का शाब्दिक अर्थ है सन्निकट ले जाना और उपनयन संस्कार का अर्थ है ब्रह्म (ईश्वर) और ज्ञान के पास ले जाना। हिन्दू धर्म में प्रत्येक हिन्दू का कर्तव्य है जनेऊ पहनना और उसके नियमों का पालन करना। हर हिन्दू जनेऊ पहन सकता है बशर्ते कि वह उसके नियमों का पालन करे। ब्राह्मण ही नहीं समाज का हर वर्ग जनेऊ धारण कर सकता है। जनेऊ धारण करने के बाद ही द्विज बालक को यज्ञ तथा स्वाध्याय करने का अधिकार प्राप्त होता है। द्विज का अर्थ होता है दूसरा जन्म। मतलब सीधा है जनेऊ संस्कार के बाद ही शिक्षा का अधिकार मिलता था। जो शिक्षा ग्रहण नहीं करता था उसे शूद्र की श्रेणी में रखा जाता था। लड़की जिसे आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन करना हो, वह जनेऊ धारण कर सकती है। ब्रह्मचारी तीन और विवाहित छह धागों की जनेऊ पहनता है। यज्ञोपवीत के छह धागों में से तीन धागे स्वयं के और तीन धागे पत्नी के बतलाए गए हैं।

जनेऊ की लंबाई -

जनेऊ की लंबाई 96 अंगुल होती है, क्योंकि जनेऊ धारण करने वाले को 64 कलाओं और 32 विद्याओं को सीखने का प्रयास करना चाहिए। 32 विद्याएं चार वेद, चार उपवेद, छह अंग, छह दर्शन, तीन सूत्रग्रंथ, नौ अरण्यक मिलाकर होती हैं। 64 कलाओं में वास्तु निर्माण, व्यंजन कला, चित्रकारी, साहित्य कला, दस्तकारी, भाषा, यंत्र निर्माण, सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, दस्तकारी, आभूषण निर्माण, कृषि ज्ञान आदि आती हैं।

जनेऊ में नियम पालन करना जरूरी

मल-मूत्र विसर्जन के दौरान जनेऊ को दाहिने कान पर चढ़ा लेना चाहिए और हाथ स्वच्छ करके ही उतारना चाहिए। इसका मूल भाव यह है कि जनेऊ कमर से ऊंचा हो जाए और अपवित्र न हो। यह बेहद जरूरी होता है। मतलब साफ है कि जनेऊ पहनने वाला व्यक्ति यह ध्यान रखता है कि मलमूत्र करने के बाद खुद को साफ करना है इससे उसको इंफेक्शन का खतरा कम से कम हो जाता है।

जनेऊ एक्युप्रेसर का भी काम करता है

शरीर में कुल 365 एनर्जी पॉइंट होते हैं। अलग-अलग बीमारी में अलग-अलग पॉइंट असर करते हैं। कुछ पॉइंट कॉमन भी



होते हैं। एक्युप्रेसर में हर पॉइंट को दो-तीन मिनट दबाना होता है। और जनेऊ से हम यही काम करते हैं उस पॉइंट को हम एक्युप्रेसर करते हैं।

जनेऊ बाएं कंधे से दाएं कमर पर पहनना चाहिये

कान के नीचे वाले हिस्से (ईयर लोब) की रोजाना पांच मिनट मसाज करने से याददाश्त बेहतर होती है। यह टिप पढ़नेवाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है। अगर भूख कम करनी है तो खाने से आधा घंटा पहले कान के बाहर छोटे वाले हिस्से को दो मिनट उंगली से दबाएं। भूख कम लगेगी। यहीं पर प्यास का भी पॉइंट होता है। निर्जला व्रत में लोग इसे दबाएं तो प्यास कम लगेगी।

इन बीमारियों में उपयोगी है जनेऊ

डिप्रेसन, सिरदर्द, चक्कर और सेंस ऑर्गन यानी नाक, कान और आंख से जुड़ी बीमारियों में राहत। दिमागी असंतुलन, लकवा, और यूटरस की बीमारियों में असरदार।

जनेऊ के कुछ अन्य लाभ

1. बार-बार बुरे स्वप्न आने की स्थिति में जनेऊ धारण करने से ऐसे स्वप्न नहीं आते।
2. जनेऊ के हृदय के पास से गुजरने से यह हृदय रोग की संभावना को कम करता है, क्योंकि इससे रक्त संचार सुचारु रूप से संचालित होने लगता है।
3. जनेऊ पहनने वाला व्यक्ति सफाई नियमों में बंधा होता है। यह सफाई उसे दांत, मुंह, पेट, कृमि, जीवाणुओं के रोगों से बचाती है।
4. जनेऊ को दायें कान पर धारण करने से कान की वह नस दबती है, जिससे मस्तिष्क की सोई हुई तंत्रा कार्य करती है।
5. दाएं कान की नस अंडकोष और गुप्तेन्द्रियों से जुड़ी होती है। मूत्र विसर्जन के समय दाएं कान पर जनेऊ लपेटने से शुक्राणुओं की रक्षा होती है।
6. कान में जनेऊ लपेटने से मनुष्य में सूर्य नाड़ी का जाग्रण होता है।

प्रगति का द्वार है घर का मुख्य द्वार

घर के मुख्य द्वार के निर्माण में बरतें सावधानी

वास्तु सिद्धांत के अनुसार मकान में मुख्य प्रवेश द्वार का निर्धारण निम्न दो प्रकार से किया जाता है।

1. उच्च-नीच
2. वास्तु पुरुष

पहले प्रकार अर्थात् उच्च-नीच अनुसार चारों दिशाओं को निम्न दो भागों में बांटते हैं— पहले भाग में उत्तर, उत्तर-पूर्व(ईशान), पूर्व, दक्षिण-पूर्व व उत्तर-पश्चिम में खुलने वाले मुख्य प्रवेश द्वार शुभ तथा उच्च स्थान वाले माने जाते हैं। इसके विपरीत, दूसरे भाग में दक्षिण, पश्चिम, दक्षिण-पश्चिम में खुलने वाले मुख्य प्रवेश द्वार अशुभ तथा नीच स्थान वाले होते हैं। इसमें नीच के दक्षिण-पूर्व व उत्तर-पश्चिम भी अशुभ माने जाते हैं। यह सिद्धांत भूखंड के साथ कमरों के लिए भी उपयोगी है। वास्तु में यदि भूखंड के चारों कोणों (ईशान, आग्नेय, नैऋत्य व वायव्य) में किसी भी कोण में सड़क हो तो मुख्य द्वार दो वर्गों को छोड़कर बनाना चाहिये। मुख्य द्वार सदैव चौड़ी सड़क की तरफ ही बनाना शुभ रहता है। यदि एक से अधिक विकल्प हो तो दिशाओं के साथ-साथ चौड़ी सड़क व उच्च-नीच सिद्धांत रखकर मुख्य द्वार का निर्माण करवाना शुभ रहता है। क्योंकि वास्तु में मुख्य प्रवेश द्वार का काफी महत्व है। भवन निर्माण के समय निवास स्थान के अंदर आने जाने का रास्ता रखना चाहिए।



मकान/भूखंड शक्तिशाली फल देते हैं, बशर्ते कि ये द्वार भूखंड की बाहरी सीमा रेखा पर ही होने चाहिये। लेकिन साथ में यह भी ध्यान रखना चाहिये कि निर्माण पहले दक्षिण, दक्षिण-पश्चिम व पश्चिम दिशा में किया जाना चाहिए। ऐसे भूखंड स्वामी को सफल व अत्यंत ऊंची स्थिति में ला देते हैं। यदि केवल पश्चिमी दिशा में ही निर्माण हो अर्थात्-दक्षिण या दक्षिण-पश्चिम में निर्माण नहीं हो तो घर में महालक्ष्मी का आगमन तो शुरू होगा परंतु गृहस्वामी लक्ष्मी प्राप्ति के अनुरूप सम्मान प्राप्त नहीं कर पायेगा। यदि दक्षिण व दक्षिण-पश्चिम में सबसे भारी निर्माण कराया जाये तो नेतृत्व व अधिकार भी मिल जाता है। केवल पश्चिम में भारी निर्माण से जो धन आता है, उसमें धन का अपव्यय भी बहुत तेज गति से होता है।

वास्तु दोष निवारक सिद्ध महायंत्र

घर एवं व्यवसाय केन्द्र में सभी प्रकार की नकारात्मक शक्तियों से रक्षा के लिए आश्रम से सिद्ध वास्तु दोष निवारण यंत्र प्राप्त करें।

1. काला जादू, 2. तांत्रिक प्रयोग 3. जादू टोना का दुष्प्रभाव सम्पर्क करें -

विवेकानंद योगाश्रम, खुरेजी, पेट्रोल पम्प के नजदीक, दिल्ली-51

फोन-011-22502142, 9312242570, 8130701155,66

अति महत्वाकांक्षी होते हैं 3अंक वाले

अंक 3 वाले लोगों में स्वामी गुरु के कारण स्वाभिमान भी कूट कूट कर भरा रहता है।

3 अंक में वो लोग आते हैं जिनका जन्म महीने के 3, 12, 21, 30 तारीख को हुआ हो। अंक 3 वाले लोगो का सम्बन्ध अंक 3, 6 और 9 अंक वाले जातकों से अच्छा रहता है। इन लोगों में भी महत्त्वाकांक्षा अधिक रहती है। सफल होना इनके अन्दर की अंतर इच्छा होती है। किसी के अधीन रहकर काम करना इनको पसंद नहीं है। ये अपने कार्य को बहुत लगन से और दक्षता से करते हैं परन्तु अपने कार्य में ये लोग किसी की दखलंदाजी पसंद नहीं करते हैं। ऐसे लोग जिम्मेदारियों को लेना जानते हैं। इसी गुण के कारण ये ऊँचे पद पर आसानी से पहुँच जाते हैं। अंक 3 वाले



लोगों में गुरु के कारण स्वाभिमान भी कूट कूट कर भरा रहता है जो की कभी कभी समस्याओं का कारण भी बन जाता है।

3 अंक वालों के लिए भाग्यशाली दिन हैं:

गुरुवार, शुक्रवार और मंगलवार

शुभ तारीखें हैं : 3, 6, 9, 15, 18, 24, 27. लाल और पीला इनके लिए अनुकूल रंग माने जाते हैं।

रत्नों में पिला पुखराज, टोपाज, सुनेला, पिला हकिक आदि अंक 3 वालों के लिए शुभ होते हैं। ये लोग अगर किसी को कुछ सिखाना चाहते हैं तो उसे बहुत कुछ दे देते हैं, सही ज्ञान लेने के लिए ऐसे लोग उपयुक्त हैं।



भाग्य

इन कर्मों से बदलता है भाग्य

पृथ्वी लोक के साथ-साथ परलोक में भी मिलता है यश

आधुनिक जीवन में सफलता का अर्थ पैसों और सुख-सुविधा की चीजों से जुड़ा हुआ है। आप जितना भी धन कमा लेंगे, दुनिया आपको उतना ही कामयाब कहेगी। अंधाधुंध पैसे कमाने की होड़ में कोई व्यक्ति ये नहीं सोचता कि उससे भौतिक दुनिया की सुख-सुविधा कमाने के कारण कितने पाप हो गए हैं। श्रीमद्भागवत गीता में भगवान कृष्ण ने कई नीतियों के उपद-



विपरीत दिशा में चलते हैं और हम अधर्म कर बैठते हैं। गीता में दिए गए ज्ञान के अनुसार मन को वश में कर लेने से व्यक्ति द्वारा किसी पाप को करने की संभावना रहती है।

सत्य बोलना

कलयुग में सत्य और असत्य का पता लगाना मुश्किल हो गया है। किसी भी व्यक्ति की बात को सुनने

श दिए हैं। इसमें बताए गए एक लोक के अनुसार, जो मनुष्य ये 4 आसान काम करता है, उसे निश्चित ही स्वर्ग की प्राप्ति होती है। ऐसे मनुष्य के जाने-अनजाने में किए गए पाप कर्म माफ हो जाते हैं और उसे नर्क नहीं जाना पड़ता।

दान

दान करने का अर्थ है किसी जरूरतमंद को वो चीज निःशुल्क उपलब्ध करवाना, जिसे पाने में वो अक्षम है। दान करने से पहले या बाद किसी को भी दान के बारे में नहीं बताना चाहिए। दान को हमेशा गुप्त ही रखना चाहिए।

आत्म संयम

कई बार ऐसा होता है कि हमारा दिल और दिमाग दोनों

मात्र से ये नहीं कहा जा सकता कि वो झूठ बोल रहा है या सच। अगर आपने भूतकाल में कोई गलत काम किया है, तो आप शेष बचे जीवन में हमेशा सत्य बोलकर पापों का प्रायश्चित्त कर सकते हैं।

ध्यान या जप

आधुनिक युग में ऐसे लोग बहुत कम बचे हैं, जो रोजाना ध्यान करते हो। पूजा-पाठ भगवान को प्रसन्न करने के लिए नहीं बल्कि स्वयं का स्वयं से मिलन करवाने के लिए की जाती है। आत्म ध्यान करके हम आत्म साक्षात्कार कर सकते हैं। नियमित रूप से स्वच्छ मन से जप या ध्यान करने से भूल से हुई गलतियों से पार पाया जा सकता है।



Vivekanand Pralathan Parshad
1966

Admission Notice

भारत सरकार की

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के क्षेत्र में सराहनीय पहल।

NIOS Min of HRD, Govt Of India द्वारा पहली बार प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में 2साल 6 माह का डिप्लोमा कोर्स का शुभारम्भ।

Recognised by : National Institute of Open Schooling, Min of HRD, Govt Of India

One Year Yoga Teachers Training Course

Diploma in Naturopathy & Yoga Sciences

(Documents Required : Passing Certificate of 10th, 12th, Aadhar and 4 Photos, Eligibility: 12 class, Age : 18 years)

(Classes Every Saturday & Sunday and 3 classes for 10 days of 240 hours)

All faculty members are highly qualified BNYS Doctors, Ph.D, Yoga Scholars

Vivekanand Nature Cure Hospital Yogashram
Khureji, Delhi- 51. Ph : 9312242570, 9212718333,



Director :

Acharya Dr Vikramaditya

Visit Us At : www.vivekanandnaturecure.com





आयोजन

श्रेष्ठ भारत परिषद द्वारा 'श्रेष्ठ भारत सम्मान' का आयोजन

श्रेष्ठ भारत परिषद द्वारा आचार्य विक्रमादित्य के सान्निध्य में विवेकानंद जयंती का आयोजन किया गया। पिछले चालीस सालों से श्रेष्ठ भारत परिषद द्वारा सामाजिक क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान के लिए समाज के प्रमुख व्यक्तियों को सम्मानित किया जा रहा है। इसी श्रृंखला में इस बार भारतीय संस्कृति के उत्थान के लिए अभूतपूर्व कार्य करने के लिए माननीय सांसद सुधांशु त्रिवेदी को सम्मानित किया गया। इस



अवसर पर सुधांशु त्रिवेदी ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा है समाज सेवा और आतिथ्य संस्कार हमारी सनातन परम्परा रही है। स्वामी विवेकानंद ने भारतीय संस्कृति का परचम पूरी दुनिया में लहराया। उन्होंने कहा कि हमें उनके बताये गये रास्ते पर चलने की जरूरत है। पश्चिमी देश की भौतिकवादी जिंदगी से उबकर लोग अब भारतीय संस्कृति को अपना रहे हैं। भारतीय संस्कृति एक दर्शन है जो सभी प्राणियों के हितों की बात करती है। स्वामी विवेकानंद ने पूरी दुनिया में साबित किया कि भारतीय संस्कृति सभी संस्कृतियों में श्रेष्ठ है। इस दौरान कई शीर्ष हस्तियों ने अपने-अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर कई हस्तियों को श्रेष्ठ भारत सम्मान से सम्मानित किया गया है।

श्री बजरंज लाल बागड़ा – अध्यक्ष एकल विद्यालय (इनके नेतृत्व में वनवासी क्षेत्रों में एक लाख से अधिक स्कूलों का संचालन)

श्री दीपक चौरसिया – देश के जाने माने पत्रकार (पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए)

डॉ. अनंत बिष्टदर – आईएनओ (प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए)

डॉ. एमडी मलिक – संस्थापक- लवली पब्लिक स्कूल (पिछले 50 वर्षों से यमुना पार क्षेत्र में सबसे विशाल शिक्षण संस्थान स्थापित करने एवं शिक्षा के क्षेत्र में अतुल्य योगदान के लिए। इन संस्थानों से लाखों बच्चे शिक्षा ग्रहण कर चुके हैं।

सीएए के समर्थन में बार एसोसिएशन ने किया 'खुला मंच' का आयोजन



विवेकानंद योगाश्रम के प्रांगण में सीएए को लेकर लोगों में फैली भ्रांतियों को दूर करने के लिए अधिवक्ताओं के द्वारा बार एसोसिएशन के साथ मिलकर खुला मंच का आयोजन किया गया। इस आयोजन में शीर्ष अधिवक्ताओं के साथ-साथ समस्त धर्म के लोगों ने अपने-अपने विचारों को व्यक्त किया एवं सीएए की वास्तविकता से लोगों को अवगत कराया। इस कानून को लेकर जिन लोगों के मन में जो भी संशय थी उन्होंने मंच पर बैठे शीर्ष अधिवक्ताओं के सामने रखा। अधिवक्ताओं ने इस कानून के बारे में लोगों को जानकारी देकर इससे जुड़ी भ्रम को दूर करने का प्रयास किया है। इस दौरान अन्य कानूनी जानकारियां भी दी गई। इस खुले मंच पर अपने विचारों को रखने के लिए

डॉ. अनिल गोयल, अधिवक्ता पीयूष गुप्ता, अधिवक्ता शोनाल गुप्ता, पंजाब के पूर्व शिक्षा मंत्री मोहन लाल शर्मा, जय भगवान गोयल, पंडित अजय गौतम, अधिवक्ता कुरैशी सहित अन्य गणमान्य लोगों ने शिरकत की।

विवेकानंद योगाश्रम परिसर में सीएए के समर्थन में जन-जागरण अभियान

विवेकानंद योगाश्रम परिसर में सीएए के समर्थन में नित्य जनजागरण अभियान चलाये जा रहे हैं। इस संदर्भ में हाल ही में एक बड़ा समारोह का आयोजन किया गया था जिसमें कई गणमान्य लोगों ने शिरकत की थी। विवेकानंद योगाश्रम के संचालक डॉ. आचार्य विक्रमादित्य ने कहा है कि नागरिकता संशोधन कानून के संदर्भ में फैली भ्रांतियों का दूर कर लोगों को इसकी सच्चाई से अवगत कराना जरूरी है। उन्होंने कहा कि राजनीतिक लाभ लेने के लिए विपक्षी दल इसपर भांति फैला रहे हैं जिससे



देश में दंगे और नफरत के माहौल बन गये हैं। कई जगहों को इससे जुड़ी हिंसा की घटना आये दिन सुनने को मिल रही है। जबकि सरकार बार-बार कह रही है कि यह कानून देश के मुसलमानों के लिए नहीं है। यह कानून पाकिस्तान, अफगानिस्तान, और बांग्लादेश में धार्मिक आधार पर पीड़ित अल्पसंख्यकों के लिए है। इस कानून से भारत के मुसलमानों की नागरिकता पर कोई आंच नहीं आ रही है। लेकिन सियासी दल इसका फायदा उठाने के लिए भारत के मुसलमानों को भड़का रहे हैं। आचार्य डॉ. विक्रमादित्य का मानना है कि नागरिकता संशोधन कानून को लेकर राष्ट्रव्यापी जन जागरण अभियान चलाने की जरूरत है। ताकि इस कानून की सच्चाई लोगों तक पहुंच सके और इस कानून के बारे में जान सकें।





Vivekanand Nature-Cure Hospital

On Panel: CGHS, NDMC, Delhi Jal Board, DGHS, IPGL & NPCC, DDA, Delhi Police

Near Khureji Petrol Pump, Delhi-51 Ph: 8130701155 - 66, 011-22502142



Naturopathy, Physiotherapy, Yog

(Cashless treatment facility, without referral)



बिना दवा मधुमेह (डायबिटीज),
हृदय रोग, जोड़ों के दर्द,
गठिया का इलाज।

सभी C.G.H.S- कार्ड धारी पेंशनरों के लिए
बिना भुगतान एवं रेफर के इलाज की विशेष सुविधा उपलब्ध है।

प्राकृतिक चिकित्सा, फिजियोथेरेपी, योग
(स्टीम बाथ, कटी स्नान, मेरूदण्ड स्नान, सूर्य चिकित्सा)



फिजियोथेरेपी द्वारा जोड़ों का दर्द, गठिया, मोटापा एवं कमर दर्द भगाइए।

प्राकृतिक चिकित्सा-योग द्वारा विभिन्न बीमारियों का इलाज किया जाता है।

प्रातः 06:30, 07:30, 08:30 बजे

योग कक्षाएं

सायं: 05:00, 06:00, 07:00 बजे



For and behalf of M/s Adhyatmik Andolan (regd.) Printed, Published and Owned by : Sh. Om Prakash Dembla, Address: Vandana Enterprises, C-102, Ganesh Nagar, Pandav nagar Complex, Delhi-92.

Editor : Acharya Vikramaditya

प्रकाशक, मुद्रक और संपादक का लेखों, समाचारों आदि में विचारों से पूर्ण या आंशिक रूप से सहमत होना अनिवार्य नहीं है। सभी प्रकार के विवादों का निपटारा न्याय क्षेत्र दिल्ली होगा।

