



वैदिक, आध्यात्मिक  
आयुर्वेदिक, योगिक, हर्बल,  
शोध अध्ययन केन्द्र

shivomatrust / shivomaashram



# शिवोद्गार

शिवोमा ट्रस्ट की अपनी समाचारिका

आषाढ़ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या | 11 जुलाई से 8 अगस्त 2021

अंक-  
3



शिवोमा ट्रस्ट

83, द्वारकापूरी, 20X40 ब्लॉक लाइन, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत.

संपर्क: 📞 79999 70905 ✉️ shivomaashram@gmail.com

शिवोद्धार अंक -३  
आषाढ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या

अनुक्रमणिका

प्रधान संपादक

डॉ. जितेन्द्र कुमार भट्ट 'स्वामी शिवार्थ स्वामी'

संपादक

चि. राजीव शर्मा, चि. प्रवीण पांडे

श्रीमती नमिता शर्मा, श्रीमती अर्चना रावल

डिज़ाइन आर्ट

डॉ. दीप्ति त्रिपाठी

चि. सिद्धांत जैन, चि. उमेश पाहुजा

\*\*\*\*\*

संपादकीय

॥ओम हरये नमः॥ तस्मै श्री सद्गुरुवे नमः॥

शिवोद्धार मासिक पत्रिका का द्वितीय प्रकाशन आप सभी विद्वानों द्वारा सराहा गया। इसे और ऊंचाइयों पर ले जाने का प्रयास जारी है और निरंतर रहेगा। वैदिक सनातन धर्मशास्त्र सम्मत स्वधर्मानुष्ठान ही सर्वेश्वर सर्वशक्तिमान भगवान की महती सपर्या अर्थात् उनकी पूजा है जो मानव को श्रेय (कल्याण) प्रदान करती है। प्रत्येक मनुष्य पर मुख्यतः तीन प्रकार के ऋण होते हैं – देवऋण, पितृऋण, और मनुष्य ऋण। नित्य कर्म करने से मनुष्य तीनों प्रकार के ऋण से मुक्त हो सकता है। जो व्यक्ति जीवनपर्यंत प्रतिदिन यथाधिकार नित्य कर्म करता है उसकी बुद्धि आत्मनिष्ठ हो जाती है। आत्मनिष्ठ बुद्धि हो जाने पर शनैः शनैः मनुष्य की बुद्धि की भ्रान्ति, जड़ता, विवेकहीनता, अहंकार, संकोच और भेदभाव नष्ट हो जाता है और उसे परमानन्द की अनुभूति होने लगती है। उपरोक्त सभी कर्मों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से अनुभूति प्राप्त करने के लिए सद्गुरु का मार्गदर्शन और उनका सान्निध्य आवश्यक है। इस पत्रिका में वैदिक, आध्यात्मिक एवं भौतिक आदि प्रकरणों का संकलन किया गया है। आशा है यह पत्रिका आप सभी विद्वानों के सहयोग से अग्रसर और उपयोगी होगी।

~चि. राजीव शर्मा

१. आशीर्वचन

२. गतिविधियां :

- माँ बगलामुखी आराधना
- गुरु पूर्णिमा महोत्सव
- स्वतंत्रता दिवस पर विशेष
- श्री सद्गुरु स्वामीजी जन्मतिथि पर्व महोत्सव
- हरियाली अमावस्या

३. लेख :

- जीवन का अंतिम समय एवं अंतिम संस्कार भाग ३
- वृद्धावस्था – परिणाम सोच का

४. योगासन : मार्जरी आसन

५. थायरॉइड :- शिवोमा ट्रस्ट का शोध पत्र

६. अपने नेत्रों का विशेष ध्यान रखें

७. आओ, इन्हें भी आजमायें

८. वास्तु टिप्स – करने योग्य

९. जन्मतिथि पर्व

१०. साधक के अनुभव

११. प्रतिभायें

१२. सुयश

१३. आगामी पर्व की सूची

१४. ट्रस्ट के कार्य

१५. शिवोमा ट्रस्ट कार्यकारी मंडल का महिला प्रकोष्ठ

१६. श्रद्धांजलि

१७. Inner Peace – My Motherhood Journey

१८. It's The Little Things in Life

१९. पाठक के उदगार

२०. आषाढ मास में ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी

## आशिर्वचन

‘क्षमा’ शब्द का जीवन में बड़ा महत्व है। क्षमा शब्द क्षम का अपभ्रंश है। इससे एक और शब्द क्षमता भी बनता है। क्षमता का अर्थ है शक्ति बल। परंतु क्षमा का अर्थ सहनशीलता है। जीवन में अनेकों आयाम होते हैं, अवस्था होती है, सक्षमता अक्षमता होती है अर्थात् शक्तिमान तथा कमजोर, उम्र के अनुसार छोटा बड़ा तथा पद के अनुसार छोटा बड़ा का भी जीवन में महत्व होता है।

इसी तरह हमें "क्षमा" का जीवन में उपयोग किस तरह से करना, इसे विस्तृत रूप से समझना चाहिए।

स्वयं की गलती हो जाए तो आपने बड़ों से तुरंत क्षमा मांग लेनी चाहिए इससे बड़ों के क्रोध प्रतिकार से बचाव हो जाता है तथा उनके द्वारा उत्पन्न क्रोध से हमारा मन मस्तिष्क विचलित हो जाता है मस्तिष्क को शांत करने के लिए काफी समय लगता है। मन में एक विपरीत विचारों की गांठ बड़ों के प्रति बन जाती है।

अब एक पहलू पर विचार करें कि गलती बड़ों से होती है तथा वे अकारण छोटे पर क्रोध करते हैं। छोटे को पता है कि गलती बड़े की है ऐसे समय में छोटे को यह चाहिए कि वह मन में यह भावना करे कि मैं मेरे से बड़े की गलती को क्षमा करता हूं परंतु मुंह से ना कहें। अगर मुंह से कहते हैं तो यह बड़ों के प्रति अपमान होगा तथा इसका उनके जीवन तथा अपने जीवन पर भी विपरीत प्रभाव पड़ेगा।

इसके अलावा एक स्थिति और भी उत्पन्न होती है जहां छोटे हो या बड़े गलती कर बैठते हैं और क्षमा भी नहीं मांगते। उस स्थिति में छोटे हो या बड़े ऊपर की ओर नजर करें और ईश्वर से कहें कि हे प्रभु आप देख रहे हो मेरी कोई गलती नहीं है फिर भी मुझे प्रताड़ित किया जा रहा है इन्हें क्षमा करें।

यहां बड़े तथा छोटे को और अधिक विस्तृत रूप में समझना चाहिए। बड़े अर्थात् पद में बड़े, उम्र में बड़े, अनुभव में बड़े, समाज के प्रतिष्ठित व्यक्ति भले ही उम्र में छोटे हो। छोटे अर्थात् पद में छोटे उम्र में छोटे अनुभव में छोटे तथा समाज में एक सामान्य व्यक्ति। यदि छोटे द्वारा क्षमा मांग की जाती है और बड़े उसे एक समान नहीं करते हैं तो यह बड़े का अहंकार दर्शाता है इससे बड़े का मस्तिष्क हमेशा विचलित रहता है और इसी तरह से छोटे के मन में बड़े के प्रति विपरीत भाव उत्पन्न हो जाता है।

हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषि होने ऋषि यों ने इसे भली-भांति समझ लिया था इसी कारण हर पूजा के पश्चात् ईश्वर से अपने ज्ञात अज्ञात रूप से किए गए अपराध के लिए क्षमा याचना करने के अनेकों श्लोक प्रतिपादित किए हैं।

क्षमाशील व्यक्ति को न तो रोग सताते हैं न यमराज डराते हैं।

क्षमा मांगने और क्षमा करने से वास्तव में स्वयं का ही भला होता है। सकारात्मकता आती है। अहंकार के भाव नष्ट हो जाते हैं सुंदर सी बात है कि क्षमा वह खुशबू है जो एक फूल उन्हीं हाथों में छोड़ जाता है जिन हाथों ने उसे तोड़ा है।



हरि ॐ

स्वामी शिवार्थ

## गतिविधियां --

## “माँ बगलामुखी आराधना”

आषाढ शुक्ल अष्टमी (१७ जुलाई २०२१)



प्रातः ७ बजे आचमन संकल्प के पश्चात् पाप पुरुष निर्गमन के लिए पराशक्ति क्रिया करने के पश्चात् चौर गणेश किया गया। दीप आराधना करने के पश्चात् मां बगलामुखी के कवच को पाठ कर धारण किया गया। श्री गणेश जी का गणेश अथर्व शीर्ष, श्री भोलेनाथ का रुद्र सूक्त, नवग्रहों के सिंहासन पर विराजित मां भगवती के निर्गुण स्वरूप का देवी सूक्त, नवग्रहों का नवग्रह मंत्र, मां बगलामुखी के मूर्ति विग्रह का दुग्ध अभिषेक देवी अथर्वशीर्ष, श्री सूक्त व लक्ष्मी सूक्त से किया। भावपूर्वक श्रंगार कर श्री बगलामुखी स्तोत्र का पाठ कर बगलामुखी मंत्र का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया गया एवं धूप दीप नैवेद्य एवं आरती की गई। श्री सरस्वती उपनिषद के दस श्लोक का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया गया। देव अपराध क्षमा स्तोत्र पाठ कर मां बगलामुखी को संपूर्ण कर्म अर्पित किए गए। विश्व मंगल प्रार्थना एवं शांति पाठ किया गया।



**“गुरु पूर्णिमा महोत्सव”**  
**आषाढ शुक्ल पूर्णिमा (२३ जुलाई २०२१)**

आज शुद्धीकरण की सम्पूर्ण प्रक्रिया के पश्चात श्री गणेशजी व श्री दत्त भगवान का हस्त योग मुद्रा द्वारा कायिक व मानसिक पूजन किया गया। अद्वैत स्तवन कर श्री जगन्मंगल कवच तथा श्री दत्तात्रेय वज्र कवच का पाठ कर धारण किया गया। श्री दत्तात्रेय स्तोत्र का गान एवं अष्टोत्तरशत नाम का पाठ किया गया। श्री दत्तात्रेय, श्री कृष्ण तथा अद्वैत मंत्र, चतुर्महावाक्य, कलयुग मंत्र, गायत्री मंत्र एवं श्री स्वामीनारायण मंत्र का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया गया। सभी साधकों ने एवं श्री स्वामीजी ने शिवोमा ट्रस्ट परिवार की ओर से श्री दत्त भगवान को श्रीफल अर्पित किया। धूप दीप नैवेद्य आरती कर देवअपराध क्षमा स्तोत्र पाठ किया गया। विश्व मंगल प्रार्थना एवं शांति पाठ कर उत्तर क्रिया की गई।

प्रातः 6:30 बजे पितरों के निमित्त अन्न दान के लिए आश्रम से प्रस्थान किया गया। कोरोना काल के कारण हलवाई से भोजन लेकर कुष्ठधाम में दीप प्रज्वलित कर भोजन हस्त योग मुद्रा द्वारा पितरों को अर्पित कर वितरण हेतु वहां सौंप दिया गया। पितरों के निमित्त वर्षा से बचाव हेतु कुष्ठ रोगियों को छातों का दक्षिणा सहित दान किया गया। इस पुण्य अवसर पर दो पीपल के वृक्ष का रोपण किया गया। विश्व में मंगल हो इस हेतु विश्व मंगल प्रार्थना सामूहिक रूप से की गई एवं शांति पाठ किया गया इस पुण्य कार्य में ट्रस्ट परिवार की ओर से श्री स्वामी जी चिरंजीव राजेश हजार राघवेंद्र त्रिपाठी, राजेश सोनी, प्रकाश सोनी, विजय कोष्टी, घनश्याम चौहान, मनोज भारती, विक्रांत चिटनिस, नरेश पाहुजा तथा राकेश सोलंकी प्रतिभागी रहे।



गुरु पूर्णिमा पर श्री स्वामीजी द्वारा सदगुरु श्री दत्तात्रेय जी का भाव पूर्वक अभिषेक :

आषाढ पूर्णिमा दिनांक २३ जुलाई २०२१ को श्री स्वामी जी द्वारा अपने शिष्यों के साथ श्री दत्तात्रेय जी का श्री पुरुष सूक्त का पाठ करते हुए दूध, दही, घी, शक्कर, शहद, पंचामृत, सुगंधित द्रव्य (इत्र) से अभिषेक किया गया। षोडशोपचार से पूजन किया गया। धूप दीप नैवेद्य आरती की गई। आश्रम में दो ताबे के पिरामिड के बीच पंचातत्व से आच्छादित १११ दीप यंत्र पर दीप प्रज्वलित कर क्रिया योग पराशक्ति ज्ञान दीप यज्ञ किया गया।

देव अपराध क्षमा स्तोत्र पाठ किया गया। "विश्व में सबका कल्याण हो" इस उद्देश्य से विश्वमंगल प्रार्थना की गई।



एकादशाधिक एकशत दीप यंत्र पर दीपदान करते हुए साधक :



गुरु पूर्णिमा पर शिष्यों द्वारा श्री सदगुरु स्वामी जी का पादुका पूजन :

साधकों द्वारा श्री सदगुरु स्वामी जी का पादुका पूजन भावपूर्वक किया गया। कोरोना महामारी के कारण श्री स्वामी जी का पाद्य पूजन नहीं किया गया वरन पादुका पूजन किया गया। श्री स्वामी जी के द्वारा शिष्यों को गुरु मंत्र भी प्रदान किया गया। प्रतिवर्षानुसार शिष्यों द्वारा गुरु गीता का पाठ किया गया पश्चात पूजन किया गया। इस वर्ष भी एक परिवार की तीन पीढ़ी ने एक साथ पादुका पूजन किया। भाव पूर्वक गुरु पूर्णिमा पर्व मनाया गया।





तीन पीढी द्वारा एकसाथ पादुका पूजन



सद्गुरु पादुका पूजन करते हुए साधकगण



## साधकों द्वारा गुरुगीता के पाठ के पश्चात् दीपक प्रज्वलन



\*\*\*\*\*

## 'स्वतंत्रता दिवस पर विशेष'

## भारतीय सनातन संस्कृति यजुर्वेद में राष्ट्र कल्याण का मांगलिक सन्देश

आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायतामा राष्ट्रे राजन्यः शूरऽ  
 इष्व्योऽतिव्याधी महारथो जायतां दोग्ध्रीं धेनुर्वोढान्द्वानाशुः सप्तः  
 पुरन्धिर्योषा जिष्णू रथेष्ठाः सभेयो युवास्य यजमानस्य वीरो जायतां  
 निकामे-निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु फलवत्यो नऽओषधयः पच्यन्तां  
 योगेक्ष्मो नः कल्पताम् ॥२२॥

हे ब्रह्मन् ! हमारे राष्ट्र में यज्ञ व अध्ययनशील ब्राह्मण  
 उत्पन्न होंगे । क्षत्रिय शूर, लक्ष्यवेधी, धनुष-बाणधारी तथा महारथी  
 उत्पन्न होंगे । दुधारू गाय, भारवाही बैल, व्यापनशील घोड़ा,  
 मनोहारिणी स्त्री तथा इस यजमान के जयशील, रथारोही, सभा-  
 कुशल तथा सेचनसमर्थ पुत्र उत्पन्न होंगे । समय-समय पर कामना  
 करने पर पर्जन्य पानी बरसावे । ब्रीहि-यवादि औषधियाँ फलयुक्त  
 हो परिपाक को प्राप्त होंगे । परमात्मा हमारा योग ( अलब्ध  
 लाभ ) और क्षेम ( लक्ष्य की रक्षा ) देवे ॥ २२ ॥

हे ब्रह्मन्! हमारे राष्ट्र में यज्ञ व अध्ययनशील  
 ब्राह्मण उत्पन्न होंगे। क्षत्रिय, शूरवीर, लक्ष्यवेधी,  
 धनुष-बाणधारी तथा महारथी उत्पन्न होंगे। दुधारू  
 गाय, भारवाही बैल, व्यापनशील घोड़ा,  
 मनोहारिणी स्त्री तथा इस राष्ट्र के जयशील,  
 रथारोही, सभाकुशल तथा सेचन समर्थ पुत्र उत्पन्न  
 होंगे। समय-समय पर कामना करने पर पर्जन्य  
 पानी बरसावे। ब्रीहि यवादि औषधियाँ फलयुक्त  
 हो परिपाक को प्राप्त होंगे। परमात्मा हमारा योग  
 (अलब्ध लाभ) और क्षेम (लक्ष्य की रक्षा) देखें ॥



“श्री सद्गुरु स्वामीजी जन्मतिथि पर्व महोत्सव”  
आषाढ / श्रावण कृष्ण प्रतिपदा ( २४ जुलाई २०२१ )



**“हरियाली अमावस्या” (दीप अमावस्या)**  
**आषाढ / श्रावण कृष्ण अमावस्या (८ अगस्त २०२१)**

हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों द्वारा प्रत्येक पर्व के लिए अनेकानेक विधियां प्रतिपादित की गयी है। शिवोमा ट्रस्ट के सभी सदस्य विश्व, राष्ट्र एवं मानवता के प्रति समर्पित है। प्रतिपादित विधियों का क्रियान्वयन पूरे भाव के साथ करना तथा इसका व्यक्तिगत, परिवार, कुटुंब, समाज, राज्य, राष्ट्र, विश्व एवं मानवता हेतु लाभ प्राप्त कर नकारात्मकता को दूर करते हुए सकारात्मकता की ओर अग्रसर होना उद्देश्य रहा है। हम अपनी पूर्ण क्षमता के साथ तिथि, वार, नक्षत्र, योग एवं करण के इस समन्वय का उपयोग करते रहते हैं।

इसी प्रकार अनेकों पर्व में यह पर्व भी बहुत महत्वपूर्ण है यह हरियाली अमावस्या कहलाती है यहां वृक्षों का रोपण कर प्रकृति को और अधिक सुंदर, लाभान्वित एवं दर्शनीय बनाने के लिए हम प्रयत्नशील होते हैं।

यह अमावस्या 'दीप अमावस्या' भी कहलाती है। दीपों के पर्व दीपावली के पूर्व आने वाली इस अमावस्या पर दीप प्रज्वलित कर दीपों का पूजन कर उन्हें धूप दीप नैवेद्य अर्पित कर अपने आराध्य को प्रसन्न करने के लिए हम सभी भारतीयों के द्वारा किया जाने वाला पर्व है।

शिवोमा ट्रस्ट द्वारा इस दिन किये गये कार्य -

**सूर्य अर्घ्य एवं अग्निहोत्र :**

आश्रम में प्रातः सूर्योदय पर श्री सूर्य नारायण देवता को अर्घ्य अर्पित किया गया पश्चात पर्यावरण को शुद्ध करने एवं आध्यात्मिक उद्देश्य से अग्निहोत्र किया गया।



**एकादशाधिक एक शतक दीप यंत्र पर दीप प्रज्वलन एवं पूजन :**



देवताओं, नवग्रह, सप्तर्षि, दसों दिक्पाल, अपने इष्ट देवता, इष्ट देव, यम देवता, चित्रगुप्त देवता के मंत्रों का उच्चारण कर साधकों द्वारा दीप प्रज्वलित कर उन्हें अर्पित किया गया। दीपों का षोडशोपचार से पूजन कर धूप एवं नैवेद्य अर्पित कर भाव पूर्वक विश्वकल्याण के लिए प्रार्थना की गई।

डॉ जितेंद्र कुमार भट्ट "स्वामी शिवार्थ स्वामी जी" के द्वारा निर्मित एकादशाधिक एक शतक दीप यंत्र विश्व का एकमात्र दीप यंत्र है जिसमें 111 दीपक प्रज्वलित किए जाते हैं। यह यंत्र तांबे के दो पिरामिड के बीच में, पंचतत्व रूपी सोने, चांदी, तांबा, कासा, लोहा के तारों से वेष्टित है। इसमें खगोल शास्त्र के एवं अग्नि पुराण में वर्णित सप्तलोक, सप्तपाताल में प्रतिष्ठित देवी



इसके पश्चात कुष्ठ धाम के लिए प्रस्थान किया गया। वहां निम्न कार्य किये गये।

#### वन लक्ष्मी अनुष्ठान :

अमावस्या के साथ एक और युति भी इस दिन रही है, वह है रवि पुष्य नक्षत्र। ऋषियों द्वारा प्रतिपादित एक अनुष्ठान है - वनलक्ष्मी अनुष्ठान। इस दिन अपने निवास स्थान से सूखे नारियल के गोले में पंचमेवा, शकरबूरा भरकर मंत्र जाप करते हुए, इसे श्री विष्णु भगवान मानकर, सभी साधक वन में जाते हैं, विष्णु भगवान के बाराती बनकर। वन में वन लक्ष्मी को प्रणाम करते हैं तथा इस नारियल को जमीन में थोड़ा गड्ढा कर वन लक्ष्मी को अर्पित करते हैं। वन लक्ष्मी का श्री विष्णु भगवान के साथ विवाह संपन्न कराया जाता है तथा वन की थोड़ी सी मिट्टी को अपने निवास पर नारायण सह वन लक्ष्मी (विवेक के साथ लक्ष्मी जी) अपने तथा अपने परिवार की समृद्धि के लिए स्थापित करते हैं। यहाँ ऋषियों का उद्देश्य कह रहा है कि इस तरह हम शकर युक्त मिष्ठान्न को जमीन में अर्पित कर जमीन की संपदा कीड़े मकोड़ों को भोजन प्रदान करें।

कुष्ठ धाम पहुंचकर उपरोक्त वर्णित वन लक्ष्मी के लिए सभी साधकों ने सूखे नारियल के गोले में शक्कर युक्त पंचमेवा "ॐ नमो नारायणाय" मंत्र उच्चारण करते हुए भरकर वन की ओर प्रस्थान किया। उपरोक्त विधि अनुसार कार्य संपन्न कर वन की थोड़ी सी मिट्टी को अपने निवास स्थान पर लक्ष्मी जी के रूप में स्थापित किया गया।



**अमावस्या पर पितरों के निमित्त अन्न एवं मिष्ठान दान :**

पुनः कुछ धाम आकर पितरों के निमित्त दीपक प्रज्वलित कर उनका आवाहन कर पितृ स्तुति का पाठ किया गया एवं पितरों को यज्ञ कुंड में अग्नि प्रज्वलित कर धूप अर्पित की गई। सभी साधकों ने पंच पत्तल का दान किया। पंच पत्तल का अर्थ है पहला पत्तल देवों को नैवेद्य तथा शेष गो, काक, श्वान तथा पिपलीका को अन्न दान का पत्तल। पत्तल में पूरा भोजन सभी साधकों के द्वारा परोसा गया।

रसोइए के यहां से लाया हुआ पौष्टिक भोजन हस्त योग मुद्रा द्वारा पितरों को अर्पित कर अरुणोदय सेवा केंद्र के प्रमुखों को सौंप दिया गया कि वे कुछ रोगियों को भोजन वितरण कर देवें क्योंकि अभी कोरोना काल है तथा प्रत्यक्ष भोजन वितरण करना राष्ट्र के आदेश के अनुसार निषिद्ध है।

**रक्षाबंधन पर्व के लिए राखी आदि का दान :**

प्रति वर्षानुसार इस वर्ष भी कुछ रोगियों को रक्षाबंधन पर्व मनाने के लिए प्रत्येक परिवार को 10-10 राखी एवं संबंधित पूजन सामग्री का दान किया गया।

**प्रत्यक्ष रूप से गौ, काक, श्वान, पीपलीका (चिटी) ग्रास दान**

प्रत्येक साधक द्वारा उक्तदान अरुणोदय सेवा केंद्र में किया गया।

**अमावस्या पर तर्पण :**

सभी साधकों के द्वारा हस्त योग मुद्रा से देव तथा पितरों का तर्पण किया गया। वर्षों से ट्रस्ट में सक्रिय रहे एवं श्रीजी शरण हुए अशोक शर्मा तथा हरि सिंह का भी तर्पण किया गया।

विश्व मंगल प्रार्थना एवं शांति पाठ "विश्व में सभी का कल्याण हो, विश्व में शांति स्थापित हो, विश्व से कोरोनावायरस का विनाश हो" इस भाव के साथ श्री स्वामी जी द्वारा रचित विश्व मंगल प्रार्थना सभी सदस्यों के द्वारा की गई तथा वैदिक शांति पाठ किया गया।

**हरियाली अमावस्या पर वृक्षारोपण :**

साधकों के द्वारा इस पुण्य पर्व पर श्रीपर्णी तथा आम के वृक्ष का रोपण किया गया एवं प्रकृति को प्रकृति की वस्तुएं अर्पित कर प्रकृति को प्रणाम किया गया।



\*\*\*\*\*

गतांक से अब आगे.....

**अंतिम सत्य (3)**  
**जीवन का अंतिम समय एवं अंतिम संस्कार**

गत अंक में यह बताया गया था कि पूरे जीवन भर में किए गए कार्यों का लेखा-जोखा कारण शरीर में लिपिबद्ध हो करके रहता है। इसमें चाहे पुण्य हो या पाप, यह कारण शरीर सूक्ष्म शरीर के साथ मिलकर अगला जन्म लेने हेतु आगे चल पड़ता है।

यह कैसे होता है इसका वर्णन आगे किया जाएगा।

लेकिन यदि कारण शरीर में लेखा-जोखा शून्य हो अर्थात् जितने भी पुण्य किए हो वह सब हमने श्री कृष्ण को अर्पित कर दिए हो तथा या तो कोई पाप ही ना किया हो, या किए गए पापों का इस जीवन में ही हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित विधियों को करते हुए विधिवत प्रायश्चित्त कर लिया गया हो, भुगत लिया गया हो, कष्ट को भोग लिया गया हो, मृत्यु तुल्य कष्ट उठा लिया गया हो, तो कारण शरीर शून्य हो जाता है एवं यह कारण शरीर स्थूल शरीर के खत्म होने के पश्चात अंतिम संस्कार में स्थूल शरीर के साथ जल जाता है। अब सूक्ष्म शरीर अति सूक्ष्म शरीर के साथ मिलकर मोक्ष प्राप्त कर लेता है।

इसका भी विस्तृत विवरण अगले अंकों में किया जावेगा।

शेष अगले अंक में ...

लेख --

**'वृद्धावस्था' - परिणाम सोच का**

वृद्धावस्था एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। जीवन का चक्र है। जीवन के चक्र में बाल्यावस्था, युवावस्था एवं वृद्धावस्था है। यह तीन सोपान है। प्रत्येक बालक समय चक्र के साथ युवा एवं युवा से वृद्ध अवस्था को प्राप्त करता है। वृद्धावस्था के लिए तो कोई उम्र निर्धारित नहीं है परंतु सामान्य तौर पर 60 वर्ष की आयु के बाद वृद्धावस्था मानी जाती है। इसलिए 60 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्ति का प्रावधान किया गया है। प्रायः देखा गया है कि सेवानिवृत्ति के बाद व्यक्ति कई बार शारीरिक रूप से स्वस्थ होने पर भी मानसिक रूप से स्वयं को बूढ़ा समझने लगता है, तो कोई व्यक्ति ऐसे भी मिल जाते हैं जो उम्र के 80 से 90 वर्ष की आयु में भी सक्रिय रहते हैं सदैव प्रत्येक कार्य के लिए तैयार रहते हैं तो सक्रिय रहते हुए अपने जीवन में आगे बढ़ते रहते हैं। प्रत्येक कार्य के लिए तैयार रहते हैं तथा अपने किसी भी कार्य में दूसरों की सहायता लेना कमतर समझते हैं। ऐसा क्यों? इस बात का जवाब प्राप्त करने के लिए बुजुर्गों की मानसिकता का अध्ययन करने पर यह स्पष्ट होता है कि उनके इस सक्रियता की कुंजी है- नियमित एवं संयमित दिनचर्या, आत्मविश्वास एवं जीवन में सक्रियता की भावना। किसी ने सच ही कहा है मन से हारे हार है मन से जीते जीत। यह स्वाभाविक है कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा शरीर कमजोर होने लगता है। कई बार कई प्रकार की बीमारियां भी हमें घेरने लगती है। हम इन बातों पर जितना अधिक ध्यान देंगे, केवल इसी के बारे में सोचते रहेंगे तो हम असमय वृद्धावस्था को प्राप्त करेंगे। सेवानिवृत्ति से पूर्व हम पूर्णतः सक्रिय जीवन व्यतीत करते हैं। हमारी दिनचर्या निश्चित होती है। परंतु सेवानिवृत्ति उपरांत हमारी दिनचर्या में परिवर्तन आ जाता है एवं यह परिवर्तन ही हमें कम उम्र में शारीरिक एवं मानसिक रूप से वृद्ध बनाता है। साधारणतः प्रत्येक व्यक्ति की यह सोच होती है कि सेवानिवृत्त के पूर्व तक तो मैंने नियमित जीवनचर्या रखी है, अब समय है आराम का। परंतु यहीं पर व्यक्ति से गलती हो जाती है। इससे बचने के लिए हमें सीख लेनी चाहिए हमारे मन से हमारी उम्र भले ही बढ़ जाती है परंतु क्या हमारे मन की विचारशक्ति कम हो जाती है? क्या हमारा मन विचार करना कम या बंद कर देता है? कदापि नहीं।

हमारा मन सदैव ही गतिशील रहता है, विचार करता रहता है। इसी प्रकार हमें भी बढ़ती उम्र के साथ अपने आप को गतिशील बनाए रखना आवश्यक है। इस हेतु हमें सेवानिवृत्ति के बाद की दिनचर्या में निम्न बातों का पालन करना आवश्यक है

- रात को जल्दी सोना एवं सुबह जल्दी उठना
- अपने आप को सतत किसी ना किसी कार्य में व्यस्त रखना
- अपने नाती पोते बच्चों एवं अन्य परिजनों के साथ संवादरत रहना
- सुबह शाम अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार घूमने जाना, योगाभ्यास करना।
- कुछ समय पूजा-पाठ एवं आध्यात्मिक चिंतन के लिए जरूर निकालें।
- हमेशा सकारात्मक सोच रखें।

उपरोक्त नियमों के पालन के साथ साथ हमें अपनी उम्र की गणना नहीं करनी है। सूरज यह सोच कर कि मैंने इतने वर्षों तक रोशनी प्रदान की है, अपनी रोशनी देना बंद कर दे तो क्या होगा? जीवनचक्र थम जाएगा। हमें सदैव यह सोच रखना है कि जैसे रोज सुबह होने पर नया दिन प्रारंभ होता है, उसी प्रकार का व्यवहार हमें जीवन के प्रति रखना है। अतः अकाल वृद्धावस्था से बचने के लिए अपने आप को सदैव सक्रिय एवं ऊर्जावान रखें तथा वृद्धावस्था को अपने ऊपर हावी न होने दें, इसे जीवन चक्र का एक भाग मानकर आगे बढ़ेंगे तो हम अपने आप का सदैव जवान महसूस करेंगे।

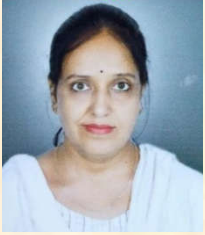
**पंकज नामजोशी**

\* \* \* \* \*



## योगासन --

## 'मार्जरी आसन'



'मार्जरी' का अर्थ होता है- बिल्ली। इसे cat pose भी कहते हैं। जिस तरह बिल्ली अपनी पीठ में खींचाव और घुमाव करती है उसी तरह अपनी पीठ में उतार-चढ़ाव एवं घुमाव करते हुए पीठ को लचीला बनाते हैं। यह आसन पीठ के साथ गर्दन, कंधों को भी लचीला करता है। महिलाओं के लिए आसन बहुत लाभदायक है। महिलाओं की प्रजनन प्रणाली के लिए उत्तम है। प्रजनन संबंधी विकारों को कम करता है। मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितता और होने वाली तकलीफों में उपयोगी है तथा ल्यूकोरिया में भी उपयोगी है। इससे पेट के अंगों को मालिश मिलती है और पाचन को अच्छा बनाता है। साथ ही पेट की चर्बी को भी कम करता है।

## करने का तरीका --



वज्रासन में बैठ जाइये। अपने घुटनों के बल आते हुए हाथों को फर्श पर रखते हुए इस प्रकार आइये कि हथेलियाँ कंधों के नीचे रहे एवं हाथ सीधे रहे। दोनों घुटनों में उतना ही अंतर रखे जितना हाथों में है। श्वास भरते हुए सिर को ऊपर उठाये और रीढ़ को नीचे की तरफ झुकाये। फिर श्वास को छोड़ते हुए सिर को नीचे लाये और पीठ को गोलाकार में ऊपर उठाये। इसी क्रिया को लगातार कम से कम 10 बार करें।

~ श्रीमती रचना कमलेश बागरेचा  
योगा एक्सपर्ट

## थायरॉइड


थायरॉइड के विकार भारत में बहुत ज्यादा है। विदेशों की तुलना में यह बीमारी बहुत बढ़ रही है। भारत में 10 में से एक व्यक्ति को हाइपोथायरॉइड है। बड़े लोगों में उम्र 35 से ज्यादा को यह खतरा ज्यादा है। हाइपो थायरॉइड स्त्रियों में 3 गुना ज्यादा है। एक तिहाई पेशेंट को इस बीमारी का ज्ञान नहीं है। 14% स्त्रियां प्रेगनेंसी के पहले 3 महीने में इससे ग्रसित होती हैं। 15% मानसिक विकारों का कारण हाइपोथायरॉइड है।

थायरॉइड एक ग्रंथि है जो भस्मक की तरह काम करती है। खाने को भागों में बांटकर शरीर के उपयोग के लिए मेटाबॉलिज्म को सही रखने में इसका बहुत बड़ा योगदान है। थायरॉइड ग्रंथि आपके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। आपका वजन, हार्ट बीट, आपकी एनर्जी, दिमाग की ग्रोथ, सांस लेना, नर्वस सिस्टम, शरीर का तापमान, मसल पावर, कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी प्रभावित करती है।

~डॉ. विक्रान्त चटनीस

## थायरॉइड समाधान शोधपत्र :

श्री स्वामी जी ने थायरॉइड को जड़ से समाप्त करने के लिए ६ ऊर्जावान वैज्ञानिकों के साथ मिलकर हस्त योग मुद्रा पर शोध करके एक रिसर्च पेपर बनाया और इसे डॉ. विक्रान्त चटनीस ने इंटरनेशनल साइंस कॉन्फ्रेंस, इन्दौर में प्रस्तुत किया एवं प्रकाशित हुआ। शोधपत्र नीचे दी गई लिंक से देखें।

	Research Journal of Recent Sciences Vol. 7(2), 1-5, February (2018)	ISSN 2277-2502 Res. J. Recent Sci.
<b>Effect of yoga hand mudra on hypothyroid patients</b>		
Tripathi D. <sup>1</sup> , Kalantri Y. <sup>2</sup> , Mishra B. <sup>3</sup> , Kumar H. <sup>4</sup> , Chitnis V. <sup>5</sup> , Chitnis S. <sup>6</sup> , Kalantri R.C. <sup>7</sup> and Bhatt J.K. <sup>8</sup>		
<sup>1</sup> Shivoma Ashram, 83 Dwartapuri, 2040 Block Lane, Indore, MP, India <sup>2</sup> Shah Pathology, 410, Nandlalpura Chouraha, Jawahar Marg, Indore, MP, India <sup>3</sup> Brilliant Academy, Scheme No. 51, Sangam Nagar, Indore, MP, India <sup>4</sup> Department of Biochemistry and Biophysics, University of California San Francisco, CA, USA <sup>5</sup> Chaitram Hospital and Research Center, Mankabagh Road, Indore, India <sup>6</sup> CHL Hospital, Department of Microbiology, AB Road, Near IIG Square, Indore, MP, India <sup>7</sup> Kalantri Nursing Home, 219, Jawahar Marg, Indore, MP, India <sup>8</sup> shivomasashram@gmail.com		
Available online at: <a href="http://www.isca.in">www.isca.in</a> , <a href="http://www.isca.in">www.isca.in</a> Received 14 <sup>th</sup> November 2017, revised 15 <sup>th</sup> January 2018, accepted 30 <sup>th</sup> January 2018		
<b>Abstract</b>		
Hypothyroidism is defined as failure of thyroid gland to produce sufficient thyroid hormone to meet the metabolic demands of the body. A significant number of women as compare to male are suffering from hypothyroidism. It is characterized by elevated thyroid stimulating hormone. Regular practices of yoga hand mudra are useful in preventing and managing a wide range of clinical condition such as diabetes, anxiety, depression, pain, thyroid disorders and hypertension. Our study includes seven subjects suffering from hypothyroidism from age group 30-65. The patients were asked to perform yoga mudra according to standard procedure. The pathological parameters T3, T4, TSH and parameters from 4G-Quantum magnetic resonance Analyzer T3, FT4, Thyroid secretion index and Pituitary secretion index for hypothyroid patients were recorded before and after performing the mudra. There was a significant improvement in pathological as well as 4G-Quantum Analyzer parameters. Yoga mudra works on autonomic nervous system and endocrine system through peripheral system and central nervous system. This yoga hand mudra is an important alternative traditional therapy apart from medication to support patient's health. Hence, we coined this mudra as "T Mudra" - a possible cure for hypothyroidism.		
<b>Keywords:</b> Thyroid, hypothyroidism, yoga hand mudra, T3, T4, TSH, T mudra.		

<http://iscajournals.com/isca.in/rjrs/archive/v7/i2/1.ISCA-RJRS-2018-001.php>



## अपने नेत्रों का विशेष ध्यान रखें



कहने को तो आँख हमारे शरीर का बहुत छोटा अंग होता है। परन्तु हमारे पाँच ज्ञानेन्द्रियों में यह सबसे महत्वपूर्ण है। आँख है तो दुनियाँ में रोशनी और सारे रंग है वरना सब कुछ अंधेरा। हमें इसका विशेष ध्यान रखना चाहिये। आँखों की सुरक्षा एवं देखभाल से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण बातें इस प्रकार हैं -

१. **20-20-20 नियम** - स्क्रीन जैसे कि टीवी या कम्प्यूटर का लम्बे समय तक उपयोग करने से आँखों में थकान एवं दर्द की समस्या उत्पन्न होती है। जिसे रोकने के लिए हम इस नियम का पालन कर सकते हैं। इस नियम के अनुसार हर बीस मिनट स्क्रीन के इस्तेमाल के बाद बीस सेकण्ड के लिए बीस फीट की दूरी पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिये।
२. **धुप में काले चश्में का इस्तेमाल** - धुप में मौजूद यूवी किरणें आँखों को बहुत नुकसान पहुँचाती है। काले चश्में या गोगल्स के इस्तेमाल से 90-95 प्रतिशत यूवी किरणों को आँख में पहुँचने से रोका जा सकता है।
३. **आँखों के सुरक्षा कवच का इस्तेमाल** - घर पर या बाहर कोई ऐसा काम करते वक्त जिसमें आँखों में चोट का खतरा हो, सुरक्षा कवच या प्रोटेक्टिव ग्लास का इस्तेमाल करें।
४. **अच्छे भोजन का सेवन** - हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, पालक, नींबू, अनाज जैसे चीजों को रोजाना के खाने में शामिल करें।
५. **आँखों का समय समय पर चेकअप** - आँखों की नजर की जाँच, दबाव की जाँच समय समय पर कराना बहुत जरूरी है अगर आप अच्छे और स्वस्थ आँख चाहते हैं। बहुत सारी बीमारियाँ जैसे कॉचबींद का पता इन्हीं जाँचों से चलता है। मधुमेह और रक्तचाप के मरीजों के परदे पर खराबी पहुँचती है जिसका पता भी इन जाँचों से चलता है।
६. **खराब आदतों का त्याग** - सिगरेट एवं शराब जैसी खराब आदतें आँखों के लिए बहुत नुकसानदायक होती है।

७. **आँखों को साफ पानी से धोना** - आँखों को पीने वाले पानी से साफ करना चाहिये।
८. **आँखों में लगाए जाने वाले लेंस का ध्यान** - लेंस लगाने से पहले हाथ को अच्छे से साबुन से धोकर ही लगाए। साथ ही लेंस का पानी और बुंदे डॉक्टर से पूछकर ही इस्तेमाल करे।
९. **शुगर और ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रखना।**
१०. **अगर आँखों में लालपन या खुजली बनी रहे तो आँखों को मसले नहीं बल्कि नजदीकी डॉक्टर परामर्श लें।**
११. **आँखों में गंदा कपड़ा या गंदा हाथ न लगाए। अगर आँख पोंछना हो तो सूती कपड़े या रूई को पानी में उबाल कर ठंडा करे और पानी निचोड़ कर उससे सफाई करें।**



*आँखें भगवान द्वारा दिया गया अनमोल उपहार हैं, ताकि हम दुनियाँ की खुबसूरती का लुप्त उठा सके। उपरोक्त बताए गए बातों का ध्यान रखकर हम इन नाजुक उपहार का ख्याल रख सकते हैं।*

**Dr S S VERMA(MBBS..MS)**  
PHACO AND LASIK  
SURGEON(OPHTHALMOLOGY)  
DIRECTOR VINAYAK NETRALAYA

## आओ, इन्हें भी आजमायें.....

## वास्तु टिप्स – करने योग्य

वास्तु शास्त्र के मुताबिक अगर आप किसी अच्छे काम के लिए घर से निकल रहे हैं तो घर से निकलने से पहले यदि कुछ उपाय किए जाएं तो हमें कार्य में जल्द सफलता मिलती है। ऐसे ही कुछ उपाय इस प्रकार हैं -

१. वास्तु के मुताबिक अगर आप **सोमवार** को कोई खास काम करने घर से बाहर निकल रहे हैं तो निकलने से पहले शीशे में अपना चेहरा देखकर निकलें। ऐसा करने से आपका काम बन जाएगा।
२. अगर **मंगलवार** को आप कोई विशेष काम के लिए घर से बाहर निकल रहे हैं तो घर से निकलने से पहले कुछ मीठा खाकर निकलें। बेसन के लड्डू या गुड खा कर जाएंगे तो काम आसानी से हो जाएगा।
३. **बुधवार** को हरी धनिया की पत्ती खाकर निकलें। ऐसा करने से हर काम में सफलता मिलेगी।
४. **गुरुवार** को किसी विशेष कार्य के लिए निकल रहे हैं तो घर से निकलने से पहले सरसों के कुछ दाने मुंह में डालकर निकलेंगे तो आपको सफलता जरूर मिलेगी।
५. **शुक्रवार** को किसी विशेष कार्य के लिए निकल रहे हैं तो दूध से बनी वस्तुएं विशेषकर दही खाकर जाएं।
६. अगर आप **शनिवार** को किसी काम से बाहर निकल रहे हैं तो अदरक या घी खाकर निकलें। ऐसा करने से आपका काम बन जाएगा।
७. अगर **रविवार** को किसी खास काम से बाहर जा रहे हैं तो पान का पत्ता अपने पास रखकर निकलें। अगर ऐसा करेंगे तो आपका सारा काम बन जाएगा।

\*\*\*\*\*

१. रसोई में रात को झूठे बर्तन नहीं छोड़ने चाहिए। अगर आप रात में बर्तन साफ नहीं कर सकते तो उन्हें सिर्फ पानी से धोकर रख दें, इससे धन हानि होने से बचेगी।
२. रात को सोने से पहले घर की रसोई में एक बाल्टी पानी भरकर रखें। इससे कर्ज से मुक्ति मिलती है साथ ही बाथरूम में बाल्टी में पानी भरकर रखेंगे तो जीवन में उन्नति के रास्ते खुलते जाएंगे।
३. कलश या छोटे पात्र को घर में बने पूजा स्थल या मंदिर के ईशान कोण में हमेशा जल से भरकर रखें ऐसा करना घर में रहने वाले लोगों के लिए शुभ माना जाता है।
४. सूर्यास्त के समय किसी को भी दूध, दही या प्याज ना दे। ऐसी मान्यता है कि इससे घर की बरकत और सुख समृद्धि समाप्त हो जाती है।
५. घर के मुख्य द्वार के पास कभी भी कूड़ेदान ना रखें। कहा जाता है कि ऐसा करने से आपके पड़ोसी आपके शत्रु बन सकते हैं।
६. बिस्तर पर बैठ कर कभी भी खाना नहीं चाहिए। इससे घर में अशांति फैलती है और घर में रहने वाले सदस्यों पर कर्ज चढ़ने की संभावना बनी रहती है।
७. सुबह नहाने के बाद तांबे के लोटे में जल भरकर उसमें तुलसी की पत्तियां डालें। अब इससे घर के मुख्य द्वार और कमरों में छिड़काव करें। ऐसा करने से घर की नकारात्मक ऊर्जा खत्म होगी और सुख समृद्धि का वास होगा।

\*\*\*\*\*



कु. वंशिका आजाद द्वारा किया गया आर्ट वर्क



चित्र : चि. पुष्पेन्द्र चौहान द्वारा

## 'जन्मतिथि पर्व'



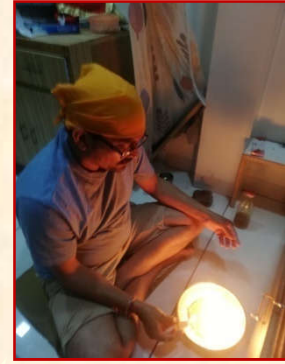
चि.राजीव शर्मा



चि.डॉ.राघवेन्द्र दीवान



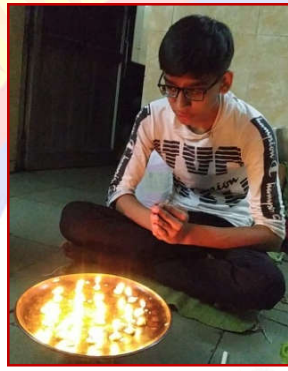
कु. सुरभि चौहान



चि.विजय कोष्टी



श्रीमती बीना सतीश मित्तल



चि. हर्षित सोनी

शिवोमा ट्रस्ट के उक्त सभी सम्मानित  
सदस्यों को ट्रस्ट परिवार की ओर से  
अनंत शुभकामनाएं ।  
ईश्वर अक्षय स्वास्थ्य प्रदान करे।

मंगल भाव सहित -

राघवेन्द्र केदारनारायण त्रिपाठी  
महासचिव, कार्यकारी मंडल  
शिवोमा ट्रस्ट

\*\*\*\*\*

## साधक के अनुभव

## चि. आयुष साहू .....

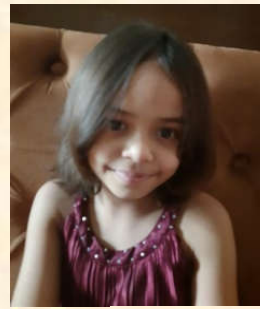
मेरा स्वामीजी से प्रथम परिचय बचपन में ही हुआ था। धीरे-धीरे शिवोमा आश्रम परिवार से जुड़ने की पश्चात यू तो मुझे अपने व्यक्तित्व में काफी सुधार मिला लेकिन मंत्र शक्ति किस तरह से सीधे तौर पर हमें मानसिक रूप से समृद्ध बना सकती है इसकी अनुभूति ने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया। "श्री गणेश अथर्वशीर्ष" के नियमित पाठ का परिणाम यह रहा कि मेरी वक्तव्य क्षमता में अमूल्य परिवर्तन आ गया। मैं छोटा था मेरा संस्कृत से भी परिचय नहीं था लेकिन स्वामी जी ने मुझे पहले एक एक शब्द का उच्चारण सिखाया तत्पश्चात एक एक पंक्ति का और इस तरह से पूरा "श्री गणेश अथर्वशीर्ष" याद करवाया। प्रत्येक शब्द का उचित उच्चारण हो इसका भी ध्यान रखा गया और एक छोटे बच्चे को इतना सिखाने में स्वामी जी ने अपना अमूल्य समय दिया। साथ ही साथ स्वामी जी के साथ कई यात्राएँ भी की और उस समय हम जब कार में होते थे तब भी मुझे यह सिखाया जाता जिससे श्रुति मात्र से ही मुझे यह अति कठिन मंत्र कंठस्थ हुआ। उसके पश्चात मुझे अपने छात्र जीवन में अनेक ऐसी उपलब्धियाँ प्राप्त हुईं जो मेरे एकेडमिक परिणाम के रूप में तो आयी ही साथ ही इससे मेरे बहुआयामी विकास के द्वार भी खुले। मुझे जीवन को देखने का एक अलग ही नज़रिया प्राप्त हुआ। इसके साथ ही मुझे स्कूल में छात्र समिति का अध्यक्ष भी चुना गया तत्पश्चात स्टूडेंट ऑफ द ईयर भी। एक कृशकाय बालक में आश्रम परिवार से जुड़ने के बाद किस तरह के सकारात्मक परिणाम आ सकते हैं इसका प्रत्यक्ष उदाहरण मैं स्वयं को मान सकता हूँ।

आश्रम से जुड़ने से पहले मुझमें आत्मविश्वास की काफी कमी थी। जीवन में इस तरह के बदलाव आना एक चमत्कार भी माना जा सकता है या फिर इसे आश्रम से जुड़ने के बाद स्वामी जी के मार्गदर्शन का एक परिणाम मान सकते हैं। परन्तु स्वामीजी के इस ज्ञान सागर से अभी कुछ ही बूंदें प्राप्त हुई हैं अथाह सागर अभी भी बाकी है।

## प्रतिभायें



कु. सान्वी विनय वर्मा  
उम्र ५ वर्ष



कु. सान्वी विक्रांत चिटनीस  
उम्र ५ वर्ष



कु. वंशिका आज़ाद  
डिविजन मशीन



श्रीमती आरती कलंत्री  
कुंदन राखी



\*\*\*\*\*

सुयश



चि.व्योमकेश अनुप्रिता अजय वलंजू

कक्षा 12वीं में उत्तीर्ण अभ्यर्थी

शिवोमा ट्रस्ट परिवार के स्वजनों को सुयश  
प्राप्ति पर बधाई एवं शुभकामनाएं।  
आप जीवन में उत्तरोत्तर सफलता प्राप्त  
करते रहें एवं मातृभूमि की सेवा हेतु सदैव  
अग्रसर रहें।



कु. धनिषा नमिता मनोज शर्मा

## आगामी पर्व

श्रावण शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या तक

(९ अगस्त से ७ सितम्बर २०२१)

तिथि/ दिनांक	विवरण	आश्रम के कार्यक्रम
<b>श्रावण शुक्ल पक्ष प्रारम्भ</b>		
तृतीया ११-०८-२०२१	शुक्र कन्या में ११:३४	
चतुर्थी १२-०८-२०२१	विनायक चतुर्थी ५:००	
पंचमी १३-०८-२०२१	नागपंचमी	
सप्तमी १५-०८-२०२१	भानु सप्तमी	आश्रम में आदित्य पूजन
अष्टमी १६-०८-२०२१	सूर्य सिंह राशि में २५:१८	मां बगलामुखी साधना, सूर्य के जाप एवं दीप यज्ञ
दशमी १७-०८-२०२१	सूर्य संक्रांति पर १२:४६ तक	
एकादशी १८-०८-२०२१	पुत्रदा एकादशी पवित्रा एकादशी	
त्रयोदशी २०-०८-२०२१	प्रदोष	शिवजी का पारद अभिषेक
चतुर्दशी २१-०८-२०२१	व्रत की पूर्णिमा	
पूर्णिमा २२-०८-२०२१	श्रावणी पूर्णिमा रक्षाबंधन हयग्रीव अवतरण दिवस शरद ऋतु प्रारंभ पंचक प्रारंभ	

तिथि/ दिनांक	विवरण	आश्रम के कार्यक्रम
<b>श्रावण / भाद्रपद कृष्ण पक्ष</b>		
तृतीया २५-०८-२०२१	संकष्टी चतुर्थी चंद्रोदय २१:०८	
चतुर्थी २६-०८-२०२१	बुध कन्या में ११:२२ पंचक समाप्त २२:३१	बुध के जाप एवं दीप यज्ञ
सप्तमी २९-०८-२०२१	भानु सप्तमी शीतला सप्तमी	
अष्टमी ३०-०८-२०२१	जन्माष्टमी	रात्रि १० बजे से श्रीकृष्ण जन्मोत्सव
एकादशी ०२-०९-२०२१	एकादशी	
द्वादशी ०४-०९-२०२१	शनि प्रदोष	शिवजी का पारद अभिषेक
त्रयोदशी ०५-०९-२०२१	शुक्र तुला में २४:५१ मंगल कन्यामें २७:५८	शुक्र के जाप एवं दीप यज्ञ
चतुर्दशी ०६-०९-२०२१	दर्भहरण अमावस्या पिठोरी अमावस्या	दर्भहरण हेतु आश्रम से प्रस्थान

\*\*\*\*\*

## आमंत्रण

ट्रस्ट के समस्त सदस्य तथा उनके परिवार के सदस्यों से ट्रस्ट की समाचारिका 'शिवोद्धार' के श्रावण मास के अंक के लिए लेख, लघुकथा, कविता, गीत, अपने द्वारा बनाई गई कलाकृतियां, आदि प्रकाशन के लिए आमंत्रित है। रचनाएं संस्कृत, हिंदी, गुजराती, मराठी तथा अंग्रेजी भाषा में आमंत्रित हैं।

कृतियां मौलिक तथा अप्रकाशित होना चाहिए।

उपरोक्त रचनायें व्हाट्सएप नंबर 7999970905 पर अपने नाम, पता, मोबाइल नं., ईमेल एवं पासपोर्ट साइज फोटो के साथ प्रेषित करें।

महासचिव  
शिवोमा ट्रस्ट

## ट्रस्ट के कार्य

### आध्यात्मिक :

- प्रति सोमवार श्री स्वामी जी के द्वारा निर्मित पारे के पारदेश्वर महादेव जी का रुद्र सूक्त से पारद अभिषेक।
- प्रति मंगलवार तथा शनिवार श्री सुंदरकांड पाठ एवं श्री रामचरितमानस मास पारायण।
- प्रति बुधवार श्री निर्गुंडी वनस्पति देवता का पूजन।
- प्रति गुरुवार श्री दत्त याग।
- प्रति शुक्रवार श्री पद्मावती माता का अभिषेक पूजन एवं श्री स्वर्णाकर्षण भैरव के सोने के यंत्र का पूजन एवं पाठ।
- प्रति रविवार यज्ञ।
- प्रति शुक्ल पक्ष की अष्टमी पर श्री बगलामुखी माता का पूजन, अभिषेक, साधना।
- प्रति पूर्णिमा, अमावस्या तथा प्रत्येक हिंदू पर्व पर कुष्ठधाम में कुष्ठ रोगियों को भोजन, अन्न एवं दैनिक उपयोगी वस्तुओं का दान।
- प्रत्येक हिंदू पर्व पर अभिषेक, पूजा, साधना एवं सहस्र दीप प्रज्वलित करते हुए क्रियायोग पराशक्ति ज्ञानदीप यज्ञ।
- चारों नवरात्रि में श्री दुर्गा सप्तशती का पाठ एवं यज्ञ।
- वसंत पंचमी पर ट्रस्ट के सभी सदस्यों एवं परिवार के सभी सदस्यों बच्चों से मां सरस्वती का पूजन कराया जाता है एवं उनके जीभ पर केसर व अनार की कलम से सरस्वती का बीज मंत्र श्री स्वामी जी द्वारा लिखा जाता है। ५००० दीपों से बच्चों के द्वारा ज्ञानदीप यज्ञ कराया जाता है।
- श्राद्ध पक्ष एवं श्री पुरुषोत्तम मास (जब भी आए) में श्री स्वामी जी द्वारा श्रीमद् भागवत का पाक्षिक, मासिक पारायण किया जाता है तथा एक दिन ट्रस्ट के समस्त सदस्य मिलकर श्रीमद् भागवत का एक दिवसीय पारायण करते हैं। इस दिन आश्रम में सभी साधकों के द्वारा श्रीमद् भागवत का बाईस वस्तुओं के द्वारा परिक्रमा पूजन किया जाता है।

### शैक्षणिक :

- वसंत पंचमी पर कुष्ठ धाम के बच्चों तथा आश्रम में आने वाले सभी बच्चों को काँपी, पेन, पेंसिल, रबर, शार्पनर एवं अन्य वस्तुयें वितरित की जाती हैं।
- ट्रस्ट के सभी प्रतिभावान बच्चों की शैक्षणिक एवं विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिभा को परखते हुए उनका

सम्मान किया जाता है।

- ट्रस्ट के सदस्य एवं सदस्यों के बच्चों की हिंदी तथा अंग्रेजी की लिखावट को सुंदर बनाने हेतु वैज्ञानिक पद्धति से ग्राफोलॉजिस्ट द्वारा 10 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाता है।

### परमार्थिक :

- हिंदू धर्म के प्रत्येक पर्व, श्राद्ध पक्ष, पुरुषोत्तम मास प्रति पूर्णिमा, अमावस्या को कुष्ठ रोगियों (३५ से ४० परिवार- १५० से १८० कुष्ठ रोगी) को बना हुआ भोजन, मिष्ठान तथा राशन (आटा, दाल, चावल, गुड, शक्कर, तेल, नमक) आदि का दक्षिणा सहित दान किया जाता है।
- भारतीय सनातन पद्धति से उक्त पर्व पर पितरों का तर्पण किया जाता है। देव नैवेद्य, काक ग्रास, गौ ग्रास, चीटियों को पिप्पलीका ग्रास, श्वान ग्रास प्रदान किया जाता है।
- सभी अमावस्या तथा पितृपक्ष की सर्वपितृ अमावस्या को पितरों के निमित्त पिंड बनाकर काक तथा मत्स्य को अर्पित करते हैं। ओमकारेश्वर तीर्थ में नर्मदा नदी में पितरों का तर्पण किया जाता है। नर्मदा माता को चुनरी चढ़ाई जाती है तथा चढ़ाई गई चुनरी के वस्त्र को काटकर साधकों को प्रतिदिन पूजा के लिए उपयोगी बनाकर प्रतिदिन उपयोग के लिए दे दी जाती है। पितरों के निमित्त खेड़ी घाट ओंकारेश्वर तीर्थ में अन्न दान किया जाता है।

### पर्यावरण रक्षा :

- ट्रस्ट के सदस्यों द्वारा अनेक स्थानों पर वृक्षारोपण किया जा रहा है।
- अरुणोदय सेवा केंद्र कुष्ठ धाम में वर्षों पहले रोपित किए गए पौधे आज वृक्ष का रूप लेकर कुष्ठ रोगियों को लाभ प्रदान कर रहे हैं। आज भी प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या पर वृक्षारोपण किया जाता है।
- ओंकारेश्वर तीर्थ के खेड़ी घाट पर, खंडवा रोड, महेश्वर रोड पर वृक्षारोपण का कार्यक्रम वर्षा तथा ठंड की ऋतु में नियमित रूप से किया जा रहा है। वृक्षों को नर्सरी से क्रय कर मंत्रोच्चार से रोपित किया जाता है।

### स्वास्थ्य व मानसिक निदान :

- 4G क्वांटम एनालाइजर द्वारा स्वास्थ्य प्रेमियों की निःशुल्क जांच की जाती है।

- प्राप्त रिपोर्ट के आधार पर, हस्त योग मुद्रा एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निदान किया जाता है।
- शोधपत्र पर आधारित मशीन द्वारा शरीर का डिटॉक्सिफिकेशन किया जाता है - नाम मात्र शुल्क पर।
- श्री स्वामी जी द्वारा समस्या ग्रस्त जातक (शारीरिक, मानसिक, सांसारिक समस्याओं) का परामर्श द्वारा निदान किया जाता है।

**योग केंद्र :**

- नियमित रूप से योग प्रशिक्षण एवं विभिन्न बीमारियों को दूर करने के लिए हस्त योग मुद्रा प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

उक्त समस्त पुण्यकारी कार्य ट्रस्ट के ट्रस्टी, सदस्य(वार्षिक सदस्यता सहयोग राशि 600रु.), शुभचिंतक, पितृ भक्त, देव भक्त, सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा समय समय पर प्रदान किए जा रहे आर्थिक सहयोग के माध्यम से संपन्न होते हैं। आप भी इस पुण्य कार्य में अपनी आर्थिक सहभागिता देकर लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

**शिवोमा ट्रस्ट कार्यकारी मण्डल का महिला प्रकोष्ठ**

**अध्यक्ष:** श्रीमती बीना सतीश मित्तल ।

**उपाध्यक्ष:** श्रीमती अर्चना मुन्ना ठेकेदार, श्रीमती अनिला दिनेश सोनी, श्रीमती शीतल विक्रांत चिटनीस ।

**सचिव:** श्रीमती कृष्णा राजेश आजादा।

**उपसचिव:** श्रीमती नमिता मनोज शर्मा, श्रीमती आशा विजय कोष्टी, श्रीमती आशादीपमाला घनश्याम चौहान, श्रीमती वंदना सुशील कनोजिया ।

**कोषाध्यक्ष:** श्रीमती कृष्णा प्रकाश सोनी ।

**कार्यकारी सदस्या:** श्रीमती पद्मा रमेशचंद्र कलंत्री, श्रीमती दीप्ति सोनी, श्रीमती श्रुति राजेश सोनी, श्रीमती शोभा मनोज भारती, श्रीमती मोना नीरज मित्तल, श्रीमती एकता विनय वर्मा, कु. रूचि अर्चना मुन्ना ठेकेदार, श्रीमती निकिता जयेश शर्मा, श्रीमती दीपा नरेश पाहुजा, श्रीमती आरती यतिराज कलंत्री, श्रीमती तन्वी राघवेन्द्र त्रिपाठी, श्रीमती आशु सजल मित्तल एवं अन्य सभी सक्रीय सदस्य ।

\*\*\*\*\*

**SHIVOMA TRUST****ICICI BANK LTD****CURRENT ACCOUNT NO.****657305601436****IFSC: ICIC0006573****SAKET NAGAR BRANCH,  
INDORE****भावपूर्ण श्रद्धांजलि**

शिवोमा ट्रस्ट कार्यकारी मंडल के उपाध्यक्ष चि. धर्मेन्द्र जोशी की भतीजी डॉ. कृति देव जोशी का असामयिक श्रीजी शरण।

दिवंगत पवित्र आत्मा को श्रीजी अपने चरणों में स्थान देवें तथा सभी स्वजनों को इस वज्र समान दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

दुःख में सहभागी  
शिवोमा ट्रस्ट परिवार

## Inner Peace – My Motherhood Journey



Being a mother is tough. Our children can very quickly wear down our patience. Whenever we see our child being mischievous and doing something wrong, we get angry and scold our children and that's considered normal. Every mother loses her patience and that's the fact of life. There is no perfect mother. We all get angry and frustrated. So, what can we do to be more patient?

Through my journey as a mother of a 3.5-year-old girl, I have learnt that patience is so crucial. There are many times that I have lost my patience and temper at my little girl, and realized that it does not help the situation. She ends up crying and I end up getting angrier and more frustrated. Then one day, I asked myself what I can do to stop this from happening so often. I thought very hard and I realized that I needed to take time to refuel my mind so that I would be calmer and keep perspective of the situation.

How does one refuel their mind? What can we do to gain this inner peace so that we have the patience to handle any situation? It was while thinking about this that I discovered the importance of chanting. Chanting is rhythmical repetition of a prayer or a series of words and sounds. Chanting helps one to open their heart and focus their mind. Many scientists have done research on the mantra chanting and its benefits. They have found that when we recite mantras, certain parts of the brain are activated, thus eliminating negativity from our mind. A very simple mantra to start with is 'OM'. Just one word. But putting that time aside to focus and chant helps the mind to release stress and allows the body to reach a comfortable zone. For myself, I felt that making a commitment to chant for 10- 15 minutes a day, I was able to feel more at peace with myself. I was happier and more content.

After doing this for some time, I realized that I was much more patient with my little girl. Instead of getting angry and shouting at her everything she did something wrong, or she was whining, I was now able to talk to her about the matter calmly and teach her the right thing. That being said, I am still in the process and I still have days that I break down and lose my patience. But, it's the journey that matters, the journey of finding inner peace and sharing that peace with others.

Today, my little girl, Siya, chants a Ganesh mantra with me for at least 2-3 minutes a day. It's a good start for a 3-year-old child and I hope chanting helps her as much as it has helped me to build my patience as a mother.

~Smt. Pooja Chandresh Trivedi  
Singapore



**It's The Little Things in Life****आषाढ मास में ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी**

Our life is like a flower, colourful and full of fragrance, clinging on a plant for its support like we are attached to our loved ones for their support. A plant signifies the beauty of mother Earth, the beauty that surrounds us, the beauty that our life has. It defines the beauty of growth, of birth, how we are just as little as this, nourished with water and good soil synonymous to our parents' affection and care. How we grow into beautiful creations of God!

The plant needs sunlight to grow, to nourish itself.

The sunlight in our life is the opportunities we get to lighten up our dark life. These opportunities help us grow and become a better person.

Life is full of opportunities. If you grab them wisely, success will surely touch your feet.

Be like a flower. Learn from little things, embrace the little things!

**-Ku. Saumya Renu Pradeep Bhatt**

\*\*\*\*\*

**पाठक के उद्धार**

स्वामीजी प्रणाम ।

पत्रिका तो गागर में सागर के समान है । सबसे अच्छी बात इसमें पूरे सनातनी परिवार समाये हुए अनुभूत होते हैं । यह प्रयास हिन्दू धर्म को और अधिक सशक्त करेगा तथा हमारे ऋषि मुनियों के द्वारा किए गए शोधकार्यों को विलुप्त होने नहीं देगा ।

पुनः हार्दिक शुभकामनाओं के साथ सप्रेम बधाई स्वीकार करें ।

प्रेम जोशी  
इन्दौर

नाम	रुपये
चि. मुन्ना ठेकेदार	५१०००
वलंजू परिवार	३३००१
मित्तल परिवार	२१०००
चि.राजेश सोनी	१५०००
सेफ्टी प्लस प्रोटेक्शन प्रा.लि.,	१२५००
चि. राजेश शर्मा	५००१
चि. डॉ.राघवेन्द्र सिंह दीवान	२७००
श्रीमती सरोज माधव व्यास	२७००
चि. श्यामजी पटेल	२१००
श्रीमती सुषमा वासुदेव तिवारी	१६००
चि. सतीश विजयवर्गीय	१०११
चि. राजीव शर्मा, चि. राकेश सोलंकी	५०१
चि.रामस्नेही बोरासी, चि. आयुष साहू, चि.डॉ. सोनू वर्मा, श्रीमती पूजा त्रिवेदी	६००
चि.हर्षित सोनी	२०१

\*\*\*\*\*

हरि ॐ