

# शिवोद्गार

शिवोमा ट्रस्ट के सदस्यों की अपनी

समाचारिका



अंक १

83, 20X40, ब्लॉक लाईन, द्वारकापुरी, इन्दौर, (म.प्र.) भारत 452009

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

सम्पर्क :  79999 70905  shivomaashram@gmail.com



समाचारिका

**शिवोद्धार**

वैशाख

शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या

12 मई से 10 जून 2021

योगिक संत

डॉ. जितेंद्र कुमार भट्ट स्वामी शिवार्थ स्वामी  
managing trustee

प्रधान संपादक

संपादक

हिंदी

चि. राजीव शर्मा

चि. प्रवीण पांडे

अंग्रेजी

श्रीमती नमिता मनोज शर्मा

श्रीमती अर्चना दिलीप रावल

डिज़ाइन - डॉ दीप्ति त्रिपाठी, चि. अमित फडतरे, सिद्धांत जैन, उमेश पाहुजा

**शिवोमा प्रकाशन**

83, 20X40, ब्लॉक लाईन, द्वारकापुरी, इन्दौर, (म.प्र.) भारत 452009

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

सम्पर्क :  79999 70905  shivomaashram@gmail.com

## अनुक्रमणिका

१. आशीर्वचन
२. संपादकीय (हिन्दी)
३. ट्रस्ट की समितियां एवं समितियों के प्रमुख
४. गतिविधियां :
  - अक्षय तृतीया एवं श्री परशुराम प्रकटोत्सव
  - श्री आदि शंकराचार्य प्रकटोत्सव
  - माँ बगलामुखी प्रकटोत्सव
  - कौट्टी रोगियों को अन्नदान
  - मोहिनी एकादशी एवं रवि हस्त अमृत सिद्धि योग
  - श्री बुद्ध व कूर्म अवतार प्राकट्य दिवस
  - श्री शनैश्वर प्राकट्य दिवस
५. जीव दया
६. लेख :
  - पर्यावरण संवर्धन में हमारा सहयोग
  - योग
  - हस्त योग मुद्रा - शिवोमा ट्रस्ट का शोध पत्र
  - ज्योतिष
  - क्या आप जानते हैं?
७. कविता : मन ये कहे
८. कैसे मनायें जन्मतिथि / वैवाहिक वर्षगांठ सनातन पद्धति से
९. स्वामीजी की डायरी
१०. साधकों के अनुभव
११. प्रतिभायें
१२. सुयश
१३. वैशाख मास की विगत वर्षों की यादें
१४. आगामी पर्व की सूचि
१५. भावपूर्ण श्रद्धांजलि
१६. स्वामीजी के द्वारा दिए गये प्रवचनों से
१७. ट्रस्ट के कार्य
१८. ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी

### English Section

१९. Invocation - The Editorial
२०. Article :
  - Stand up own your own
  - Destiny
  - The Yoga
२१. The Sunrise
२२. Dreamland

## आशीर्वचन

वैचारिक दृष्टि से आज हमारा सोने की चिड़िया का राष्ट्र विषमता से गुजर रहा है। जहां एक ओर ३५% युवा है, वहां अनुभव युक्त प्रौढ़ व वृद्ध नवयुवक भी है। इन्हें नवयुवक इसीलिए कहा गया है कि वे भारतीय संस्कृति एवं राष्ट्र के प्रति समर्पित, सक्रियता लिए हुए हैं। जीवन के अन्य झंझावातों से मुक्त होकर अपनी सक्रियता बनाए रखते हुए एक निश्चित दिशा में, युवा मन व मस्तिष्क से, कार्य कर रहे हैं। आज का युवा विज्ञान के द्वारा दी गई तार्किक शक्ति से युक्त है। वह प्रत्येक कार्य, क्रिया को वैज्ञानिक एवं लाभ हानि की दृष्टि से देखता है। जहां एक ओर विज्ञान की तार्किक शक्ति उसे परिपक्व बना रही है वहीं दूसरी ओर वह भारतीय संस्कृति, संस्कार, पद्धति से दूर होता जा रहा है, जिससे उसका शारीरिक एवं मानसिक पतन हो रहा है, जो सामाजिक मूल्यों के हो रहे अत्यधिक ह्रास का प्रमुख कारण है। समाज के पतन का अर्थ है- राष्ट्र का पतन।



मन तथा तन से स्वस्थ, अनुभवों से युक्त हम युवाओं का नैतिक कर्तव्य है कि हम युवा नौजवानों के मन की भ्रांतियों को दूर करें। इसी कारण मैंने छः ऊर्जावान वैज्ञानिकों के साथ कार्य करते हुए तीन हस्त योग मुद्राओं पर तीन रिसर्च पेपर बनाकर अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान परिषद में प्रस्तुत किए एवं अनुमोदन पश्चात् प्रकाशित हुये। युवा उससे प्रभावित भी हुए हैं।

आश्रम में प्रत्येक हिंदू पर्व पर अनुष्ठान, पूजा, अभिषेक होते हैं। मैं स्वयं इनके वैज्ञानिक कारण सहित समझाते हुए, इसकी आवश्यकता अनिवार्यता का विश्लेषण करता रहता हूं। यहां हमें छोटे बालक तथा किशोर पीढ़ी को भूलना नहीं है। संस्कार यहीं से प्रारंभ होते हैं। चारों पीढ़ियों का समन्वय तथा हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित विधियों का अपने जीवन में क्रियान्वयन ही समाज को अंततोगत्वा राष्ट्र को सबल उन्नत एवं पुनः सोने की चिड़िया बना सकता है।

आओ.... क्यों ना हम मिलकर कार्य करें....

-स्वामी शिवार्थ

जीवन - सत पथ पर

## संपादकीय

॥ॐ हरये नमः॥

तस्मै सदगुरुवे नमः

शिवोद्धार मासिक समाचारिका शिवोमा ट्रस्ट का अपना नया अनूठा प्रयास है, जिसमें सभी सदस्यों और उनके बच्चे, प्रियजनों को आह्वाहित कर उनके प्रेरक प्रसंग, अनुभवों, प्रतिभाओं को सम्मिलित किया गया है। हमारी भारतीय संस्कृति पुनर्जन्म एवं कर्म सिद्धांत पर आधारित है। संसार में सर्वत्र सुख-दुःख, हानि-लाभ, जीवन-मरण, दरिद्रता-संपन्नता, रुग्णता-स्वस्थता और बुद्धिमत्ता-अबुद्धिमत्ता आदि विभिन्न स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है। प्रत्येक मनुष्य के जीवन में कुछ क्षण ऐसे होते हैं जब उनकी बुद्धि निर्मल और सात्विक रहती है तथा उन क्षणों में किये गए कार्यकलाप (कर्म) शुभकामनाओं से समन्वित एवं पुण्यवर्धन करने वाले होते हैं। परन्तु सामान्यतः काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या, दंभ, राग, द्वेष आदि दुर्गुणों से वशीभूत मानव का अधिकतर समय पापाचार में ही व्यतीत होता है। २४ घंटे के समय में यदि हम एक घंटा ईश्वर की आराधना में अथवा शुभ कार्यों में अर्पित करें तो शुभ कार्य का पुण्य अवश्य प्राप्त होगा। मानव कल्याण की महान परंपराओं में जितने भी आयोजन एवं अनुष्ठान हैं, उनमें सबसे बड़ी परंपरा संस्कारों एवं पर्वों की है। हमारे वैज्ञानिक ऋषियों ने इन कार्यों को निर्मल, संतुलित एवं सुसंस्कृत बनाया है। प्रत्येक मनुष्य की २४ घंटे में २१६६० श्वास चलती हैं। यह उचित होगा कि इन सांसों में से अधिकांश श्वास पुण्य कार्य करते हुए चले।

इतिहास में कभी कभी ही ऐसा होता है कि अवतारी सत्ता एक बहुआयामी रूप में प्रकट होती है एवं करोड़ों ही नहीं वरन् पूरी वसुधा के उद्धार - चेतनात्मक धरातल पर सबके मनों का एक सिरे से निर्माण, करने के लिए आती है। परम पूज्य सदगुरुदेव "स्वामी शिवार्थ आनंदनाथजी" को एक ऐसी ही सत्ता के रूप में देखा जा सकता है जो युगों युगों में सदगुरु एवं अवतारी सत्ता दोनों ही रूपों में हम सबके बीच प्रकट हुए हैं।

'शिवोद्धार' समाचारिका के आधार पर सभी विद्वजनों को संतुष्टि, प्रसन्नता और मन को शांति मिले तो हम सभी अपने आपको धन्य समझेंगे। इसमें त्रुटियों के लिए सदगुरुदेव एवं विद्वानजनों से क्षमा चाहेंगे। साथ ही प्रार्थना करते हैं कि हमारे इस संग्रह में आप हमारी त्रुटियों से हमें अवगत कराएं और अपने परामर्श से हमें कृतार्थ करेंगे ताकि अगले संस्करण में तदनुसार सुधार यथा योग्य किया जा सके।

श्री गुरुदेवजी की कृपा, आशीर्वाद और आप सभी के सहयोग, प्रेरणा से यथासंभव शिवोद्धार समाचारिका आप सभी को समर्पित है।

जीवन - सत पथ पर

श्री सदगुरुदेव चरणानुरागी  
राजीव गीतादेवी गिरीश भाई शर्मा



\*\*\*\*\*



## “अक्षय तृतीया एवं श्री परशुराम प्रकटोत्सव”

वैशाख शुक्ल तृतीया (१४ मई २०२१)

### कौढी रोगियों को अक्षय दान



आज आश्रम में प्रातः ५:०० बजे पूजन कार्यक्रम संपन्न कर ६:४८ पर सूर्य को अर्घ्य प्रदान किया गया। पश्चात अग्निहोत्र कर अक्षय तृतीया के दिन दान का संकल्प लेकर कुष्ठधाम प्रस्थान किया गया। कोरोना महामारी के कारण कुष्ठधाम में प्रत्यक्ष रूप से दीपक प्रज्वलन एवं पूजन नहीं किया गया वरन् हस्त योग मुद्रा द्वारा दीप प्रज्वलन कर मानसिक पूजन किया गया। पितरों का आवाहन किया गया एवं कुष्ठ रोगियों को भोजन, मिष्ठान, फल दक्षिणा सहित दान किये गये एवं साथ ही उन्हें १० दिन का राशन (आटा, दाल, चावल, शक्कर, नमक, आलू, तेल) का दान दक्षिणा सहित किया गया।

कोरोना महामारी से श्रीजी शरण हुए ट्रस्ट के सदस्यों, शुभचिंतकों की आत्माओं की शांति के लिए २ मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

पितरों की मुक्ति के लिए प्रार्थना की गई एवं जिन सदस्यों के दिवंगत आत्मिकजनों की आज तिथि है उनकी सद्गति एवं शांति हेतु भाव पूर्वक प्रार्थना की गई।

विश्व में इस महामारी से जीव मात्र की रक्षा के लिए **“विश्व में मंगल हो”** इस तरह की प्रार्थना की गई तथा कोरोना से पीड़ित रोगियों के शीघ्र स्वस्थ होने हेतु भाव पूर्वक प्रार्थना की गई। अंत में वैदिक शांति पाठ किया गया।

ट्रस्ट के सदस्यों, शुभचिंतकों के प्रतिनिधि के रूप में, श्री स्वामीजी के

साथ चिरंजीव राजेश आजाद, राजेश सोनी, डॉ. विक्रान्त चिटनिस, घनश्याम चौहान, मनोज भारती द्वारा उक्त दान कार्य भावपूर्वक संपन्न किया गया।

आश्रम में श्री परशुराम जी के जन्मोत्सव पर सायं ६:०० बजे श्री गणेश जी, श्री दत्तात्रेय जी का मानसिक अभिषेक व पूजन किया गया। पश्चात् श्री परशुराम जी का वैदिक मंत्रों से आवाहन कर पूजन, मानसिक अभिषेक एवं ३००० दीपों द्वारा क्रियायोग पराशक्ति ज्ञानदीप यज्ञ किया गया। सभी देवी देवताओं, चिरंजीव श्री परशुराम पितामह गुरुदेव व नवग्रह मंत्रों के साथ श्री सूर्यनारायण देवता के वृषभ राशि में आगमन पर स्वागत कर अद्वैत मंत्र तथा चतुःमहावाक्य, श्री स्वामीनारायण मंत्र, कलयुग महामंत्र **हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे हरे कृष्णा हरे कृष्णा कृष्णा कृष्णा हरे हरे** मंत्र एवं गायत्री मंत्र से आरोह अवरोह युक्त वर्णात्मक एवं हलंत जाप किए गए। श्री विष्णु भगवान एवं अष्ट चिरंजीव व श्री परशुराम जी को धूप दीप नैवेद्य आरती प्रार्थना विश्व प्रार्थना देव अपराध स्तोत्र प्रार्थना कर उत्तर क्रिया की गई।



## “शिवोमा आश्रम में श्री आदि शंकराचार्य प्रकटोत्सव”

वैशाख शुक्ल पंचमी (१७ मई २०२१)

आज आश्रम में श्री आदि शंकराचार्य जी का पूजन, अर्चन, मानसिक पूजन, मानसिक अभिषेक भावपूर्वक किया गया। धूप, दीप, नैवेद्य, आरती की गई। अद्वैत के प्रवर्तक श्री शंकराचार्य जी के प्राकट्य दिवस पर १००० दीपक द्वारा क्रिया योग पराशक्ति ज्ञान दीप यज्ञ किया गया। श्री दत्तात्रेय जी, श्री स्वामी नारायण जी, कलयुग महामंत्र, नवग्रह देवता, अद्वैत मंत्र एवं चतुःमहावाक्यों से यह दीपयज्ञ हस्त योग मुद्रा के साथ किया गया। पौराणिक मंत्रों से दीप अर्पण किये गये। देव अपराध क्षमा स्तोत्र द्वारा अपनी गलतियों के लिए क्षमा प्रार्थना गई। विश्व में कोरोना महामारी से मुक्ति के लिए विश्वमंगल प्रार्थना की गई। श्री स्वामी जी के साथ इस पुण्य कार्य में चिरंजीव मनोज भारती, घनश्याम चौहान, सुश्री डॉ. दीप्ति त्रिपाठी सहभागी रहे।



## “मां बगलामुखी प्रकटोत्सव”

वैशाख शुक्ल अष्टमी (१९ मई २०२१)



आश्रम में आज सायं ५:०० बजे श्री बगलामुखी माता जी की साधना, आराधना, पूजन, अभिषेक किया गया। परंपरा के अनुसार श्री गणेश जी, शिवजी, मां बगलामुखी देवी का क्रमशः गणेश अथर्वशीर्ष, रुद्रसूक्त, देवीअथर्वशीर्ष से एवं नौ ग्रहों के सिंहासन पर विराजित अष्टधातु से निर्मित बगलामुखी देवी के निर्गुण विग्रह पर देवी सूक्त से एवं नव ग्रहों के मंत्रों से दूध, केसर व केवड़ा इत्र द्वारा अभिषेक किया गया। माताजी का भावपूर्वक श्रृंगार किया गया। मां बगलामुखी के कवच एवं स्तोत्र का पाठ कर बगलामुखी मंत्र का आरोह अवरोह क्रम से वर्ण एवं हलंत तक जाप किए गए। धूप, दीप, नैवेद्य, आरती की गई। देवी अपराध क्षमा स्तोत्र द्वारा भावपूर्वक प्रार्थना की गई। विश्व के कोरोना महामारी से मुक्त होने के लिए विश्व मंगल

प्रार्थना की गई। विश्व में शांति स्थापित करने के उद्देश्य से वैदिक शांति पाठ किया गया। इस पुण्य कार्य में श्री स्वामीजी के साथ चिरंजीव राजेश आजाद, राजेश सोनी, प्रकाश सोनी, मनोज भारती तथा घनश्याम चौहान भक्तिभाव से प्रतिभागी बने। इसका प्रसारण फेसबुक पर सीधा प्रसारण भी किया गया।



मां बगलामुखी की प्रत्येक मास की शुक्ल पक्ष अष्टमी को की जाने वाली शेष पूजा के लिए आश्रम की साधिका श्रीमती शोभा मनोज भारती जी द्वारा माताजी के वस्त्रों का स्वयं निर्माण कर सेवा अर्पित की जा रही है।



## “कौढी रोगियों को अन्नदान”

वैशाख शुक्ल अष्टमी (२० मई २०२१)

प्रातः ६:०० बजे आश्रम से कुष्ठधाम प्रस्थान किया गया। कोरोना महामारी के कारण कुष्ठधाम में प्रत्यक्ष रूप में पूजन, दीप प्रज्वलन न करते हुए श्री स्वामी जी के साथ सभी साधकों ने हस्त योग मुद्रा से दीप प्रज्वलन किया। श्री कृष्ण भगवान तथा पितरों का मानसिक पूजन एवं हस्त योग मुद्रा द्वारा मानसिक अभिषेक किया गया तथा पितरों को नैवेद्य अर्पण कर कुष्ठ रोगियों को भोजन तथा सीधा (आटा, दाल, चावल, तेल, शक्कर, आलू, नमक) एवं दक्षिणा का दान किया गया। विश्व में कोरोना से मुक्ति हेतु विश्व मंगल प्रार्थना की गई। कोरोना से पीड़ित जनों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हेतु प्रार्थना की गई एवं कोरोना से दिवंगत समस्त आत्मिकजनों की आत्मिक शांति के लिए प्रार्थना की गई। समस्त पितर देवताओं की सद्गति के लिए प्रार्थना की गई एवं विश्व में शांति हेतु वैदिक शांति पाठ किया गया। इस पुण्य कार्य में श्री स्वामीजी के साथ ट्रस्ट के वरिष्ठ ट्रस्टी चिरंजीव राजेश आजाद, राजेश सोनी तथा सेवाभावी सदस्य चिरंजीव मनोज भारती, घनश्याम चौहान, सतीश जोशी, पंकज नामजोशी, डॉ विक्रान्त चिटनिस सहयोगी रहे।



## “मोहिनी एकादशी एवं रवि हस्त अमृत सिद्धि योग”

वैशाख शुक्ल एकादशी (२३ मई २०२१)



आश्रम में नवग्रह शांति क्रियायोग पराशक्ति ज्ञानदीप यज्ञ किया गया। १००० दीपक प्रज्वलित करते हुए श्री गणेश देवता, दत्तात्रेय सदगुरुदेव, अपने गोत्र ऋषि, कुलदेवता कुलदेवी एवं पितर देवता के मंत्रों से दीप प्रज्वलित किए गए। हस्त योग मुद्रा द्वारा प्रत्येक ग्रह के मंत्रों का आरोह अवरोह क्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जाप किया गया। विश्व मंगल हेतु प्रार्थना एवं वैदिक शांति पाठ किया गया। आश्रम में यह पुण्यकारक दीपयज्ञ श्री स्वामी जी के साथ चिरंजीव राजीव राजेश आजाद, राजेश सोनी, नरेश पाहुजा, मनोज भारती तथा घनश्याम चौहान द्वारा किया गया।



## “श्री बुद्ध व कूर्म अवतार प्राकट्य दिवस”

वैशाख शुक्ल पूर्णिमा (२६ मई २०२१)

आश्रम में प्रातः ८:३० बजे आचमन, संकल्प के पश्चात स्थूल शरीर एवं कारण शरीर के पाप पुरुष का निर्गमन शास्त्रोक्त विधि एवं योग विधि द्वारा किया गया। आदि तथा अंत में हस्त योग मुद्रा सहित स्वस्तिवाचन किया गया। दीप प्रज्वलन के पश्चात श्री बुद्ध व कूर्म भगवान के मूर्ति विग्रह का पूजन, मानसिक पूजन, मानसिक अभिषेक किया गया एवं धूप, दीप, नैवेद्य, आरती की गई।

श्री गणेश देवता, दत्तात्रेय सदगुरुदेव, अपने गोत्र ऋषि, कुलदेवता, कुलदेवी एवं पितर देवता के मंत्रों के आरोह अवरोह क्रम में जाप १००० दीपक प्रज्वलित करते हुए, देवताओं के अपने-अपने हस्त योग मुद्रा द्वारा किए गए। श्री बुद्ध व कूर्म भगवान के मंत्र—

“ॐ नमो भगवते बुद्ध संसारार्णव तारक कलि-कालादहं भीतः शरण्यं शरणं गतः”।

“ॐ नमो भगवते कूं कुर्माय धराधर धुरंधराय नमः” ।

से दीप प्रज्वलित करते हुए हस्त योग मुद्रा द्वारा आरोह अवरोह क्रम में जाप किये गये। पौराणिक मंत्रों के द्वारा ज्ञानदीप यज्ञ अर्पण किया गया। भारतीय सनातन संस्कृति एवं हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित की गई ध्यान योग विधि द्वारा ध्यान किया गया।

श्री स्वामी जी द्वारा रचित परब्रह्म परमेश्वर को प्रार्थित "आश्रम के गीत" का सस्वर भावपूर्वक गान एवं 'आश्रम के गान' **“जिंदगी है छोटी कर लो काम अच्छे अच्छे ”** का सामूहिक गान किया गया। देव अपराध क्षमा स्तोत्र का पाठ किया गया। राष्ट्र, विश्व एवं मानवता के कल्याण के लिए श्री स्वामी जी द्वारा विरचित विश्व प्रार्थना की गई। विश्व में व्याप्त कोरोना एवं श्वेत श्याम फंगस महामारी से मुक्ति हेतु एवं इससे पीड़ित समस्त जनों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रार्थना की गई। इस महामारी से दिवंगत हुए सभी आत्मिकजनों के आत्मा की शांति के लिए व समस्त पितर देवताओं के सद्गति के लिए भगवान श्री बुद्ध व कूर्म देवता से भावपूर्वक प्रार्थना कर वैदिक शांति पाठ एवं उत्तर क्रिया की गई।



जीवन - सत पथ पर

## “श्री शनैश्वर प्राकट्य दिवस” वैशाख ज्येष्ठ अमावस्या (१० जून २०२१)

आश्रम में प्रातः ६:४२ पर सूर्य को अर्घ्य प्रदान कर अग्निहोत्र किया गया एवं संकल्प लेकर कुष्ठधाम प्रस्थान किया गया। कुष्ठ धाम में कुष्ठ रोगियों को भोजन, अन्न, उड़द, तेल तथा दैनिक उपयोगी बाल्टी का दक्षिणा सहित दान किया गया।

पुनः आश्रम आकर ३००० दीपकों द्वारा क्रियायोग पराशक्ति ज्ञानदीप यज्ञ मंत्रोच्चार के साथ किया गया। श्री गणेश जी, श्री दत्तात्रेय जी, नवग्रह देवता, गायत्री मंत्र, कलयुग महामंत्र, अद्वैत मंत्र, चतुःमहावाक्य एवं श्री स्वामीनारायण जी के मंत्रों से यह यज्ञ किया गया। धूप, दीप, नैवेद्य, आरती के पश्चात देव अपराध क्षमा स्तोत्र पाठ किया गया। विश्व मंगल प्रार्थना तथा शांति पाठ किया गया। श्री स्वामीजी के साथ चिरंजीव राजेश आजाद, राजेश सोनी, नरेश पाहुजा, घनश्याम चौहान, मनोज भारती, मनोज शर्मा, विजय कोष्टी, सुश्री दीप्ति

त्रिपाठी इस यज्ञ में प्रतिभागी बने।

श्री स्वामी जी के आह्वान पर इंदौर में जो कोरोना के कारण आश्रम नहीं आ पाए एवं जो इंदौर के बाहर अभिमंत्रित शिष्य हैं, ट्रस्ट के सदस्य हैं, उन्होंने भी अपने अपने निवास पर शनि मंत्रों का जाप करते हुए ज्ञान दीप यज्ञ किया।



## जीव दया

*शिवोमा न्यास के सहानुभूतिशील दयालु सदस्य ने बचाया नवजात गिलहरी का जीवन.....*

शांतिपूर्ण सह अस्तित्व हमारे सनातन धर्म का उपदेश है। हमें यह सिखाया गया है कि जीव दया की जाए, जीवों का आदर किया जाए एवं वातावरण में उन्हें सह-अस्तित्व दिया जाए।

इस उपदेश का क्रियान्वयन ट्रस्ट की सदस्य अखंड सौभाग्यवती जयश्री जयेश जोशी एवं उनकी सुपुत्री कु. खुशाली जोशी, मुंबई, द्वारा तीन नवजात गिलहरियों को छत पर रखी कचरे की पेटी में से बचाकर किया गया। मां गिलहरी ने तीन शिशुओं को उस कचरा पेटी में जन्म दिया। कचरा पेटी के कचरे को फेंकने से पहले ट्रस्ट की सदस्या ने पेटी के कचरे की जांच की एवं नवजात गिलहरी के बच्चों को पाया।

इंजेक्शन से एवं इयरबड्स की रुई से दूध पिलाकर इन नवजात बच्चों की परवरिश उनके द्वारा ही की जा रही है।

डॉ. जितेंद्र कुमार भट्ट 'स्वामी शिवार्थ' स्वामीजी के सच्चे अनुयायी की तरह श्रीमती जयश्री जयेश जोशी एवं कु. खुशाली जोशी ने दयालुता एवं विश्व भौम्यता का एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। वसुधैव कुटुंबकम के एक आदर्श सदस्य को हम सब का नमन । संलग्न वीडियो भी देखें।



## “पर्यावरण संवर्धन में हमारा सहयोग”

‘पर्यावरण’ शब्द मिलन है दो शब्दों अर्थात् परि एवं आवरण का। परि का अर्थ है आसपास एवं आवरण का अर्थ है आसपास चारों ओर से घिरा हुआ। प्रकृति ने हमें प्रदान किया था अत्यंत स्वच्छ, सुंदर, साफ सुथरा वातावरण, परंतु मानव सभ्यता एवं विज्ञान के विकास के कारण बदलते परिवेश ने आज हमारे लिये पर्यावरण एक सोच का विषय बना दिया है। पर्यावरण में हो रहे विभिन्न परिवर्तनों के लिये उत्तरदायी पूर्ण रूप से हम ही हैं एवं हमें अपनी गलतियों को सुधार करते हुये, अपने आसपास के वातावरण को पुनः प्राकृतिक रूप में लाने के लिए कुछ करना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। यदि आज भी हम इस दिशा में परिवर्तन का प्रयास नहीं करते हैं, तो हमारी आनेवाली पीढ़ियों को इसके दुष्परिणाम भुगतने होंगे। इसीलिये आज हमारी प्राथमिकता है कि हम प्रत्येक व्यक्ति को पर्यावरण संकट पर सोचने के लिए प्रेरित करें। हम भारतवासी हैं। बचपन से ही हमें हमारी परंपराओं रीति-रिवाजों से अवगत करवाया जाता रहा है। परंतु विज्ञान के विकास के कारण हम इन बातों को पुरातनपंथी सोच एवं ढकोसला मानने लगे हैं। हमारी परंपरायें हमें पर्यावरण के संरक्षण का संदेश प्रदान करती हैं। आज आवश्यकता है हमें उन संदेशों पर पुनर्विचार की। हमारे पूर्वज जानते थे कि पृथ्वी का आधार जल एवं जंगल है, इसलिए उन्होंने जल एवं जंगल को महत्व प्रदान करते हुए इसके संरक्षण एवं संवर्धन के लिए इसे रितिरिवाजों एवं पूजन से जोड़ा था। पेड़-पौधों में चेतना होती है, इसलिए इन्हें मानव के समकक्ष माना गया है। ऋग्वेद से लेकर मनुस्मृति आदि ग्रंथों में भी इसके संदर्भ हमें मिलते हैं। वृक्षों में जीवात्मा का वास है एवं मनुष्य की भांती सुख दुःख की अनुभूति करते हैं। घर में तुलसी का पौधा लगाने का आग्रह भी हिन्दू संस्कृति में है। विज्ञान के संशोधनों से आज यह सिद्ध हो गया है कि तुलसी का पौधा सबसे अधिक प्राणवायु ऑक्सिजन हमें देता है। साथ ही इसमें अनेक औषधीय गुण भी मौजूद हैं। पीपल को हम देवता मानकर उसका पूजन करते हैं क्योंकि यह भी अधिक मात्रा में ऑक्सिजन प्रदान करता है। संयुक्त राष्ट्र ने पर्यावरण के प्रति वैश्विक स्तर पर राजनैतिक एवं सामाजिक जागृति लाने के लिए प्रतिवर्ष ०५ जून को पर्यावरण दिवस मनाना प्रारंभ किया एवं इसकी शुरुआत १९७२ में ५ जून से १६ जून तक संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा आयोजित सम्मेलन से हुई थी। पहला विश्व पर्यावरण विस ०५ जून १९७३ को मनाया गया था। हमारे स्वामीजी डॉ. जितेन्द्र कुमार भट्ट, शिवोमा आश्रम ने तो हमें हमेशा से ही इस कार्य के लिए प्रेरित किया है एवं आश्रम की ओर से हम सभी के सहयोग से समय समय पर खेड़ी घाट स्थित पतित पावन मां नर्मदा के तट के आसपास, ओंकारेश्वर रोड पर, बड़वाह से पूर्व भेरूघाट एवं मानपुर के समीप जानपाव की पहाड़ियों पर भी वृक्षारोपण करवाकर इस कार्य हेतु समय समय पर हमें प्रेरित किया। इस महत्वपूर्ण कार्य का श्रीगणेश स्वामीजी ने अपने जन्मदिवस पर द्वारकापुरी स्थित आश्रम की गली में निवासरत प्रत्येक परिवार के घर के सामने अशोक के पौधों को उसी परिवार के बच्चों से करवाते हुये किया था। ऐसा कहा गया है कि बूंद बूंद से सागर भरता है।

तो आईये स्वामीजी की प्रेरणा एवं आशीर्वाद से आज हम प्रण करें कि हमारे परिवार में प्रत्येक सदस्य के जन्म दिवस, पितरों का स्मृति दिवस आदि पर एक पेड़ अवश्य लगाकर उस दिन को सार्थक कर पर्यावरण संरक्षण में हमारा सहयोग प्रदान करेंगे।

- पंकज नामजोशी



पंकज नामजोशी



## “योग”

**मत्स्यासन :** मत्स्य अर्थात् मछली। जब इस तरह की आकृति बनाते हुए आसान में रुकते हैं तब इसे मत्स्यासन कहा जाता है। इसे करने से कमर से जुड़े रोगों में राहत मिलती है, इसमें फेफड़े अधिक फैलते हैं जिससे उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है तथा शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है, पसलियां मजबूत होती हैं, गले से सम्बंधित रोगों जैसे थाइराइड को कम करने में सहायक होता है तथा गर्दन की माँसपेशियों को बल देता है, सिर की कोशिकाओं को मजबूत करते हुए स्नायु तंत्र को ठीक करता है।



श्रीमती रचना कमलेश बागरेचा  
योगा एक्सपर्ट



**करने की विधि :** पद्मासन में बैठकर धीरे धीरे हाथों का सहारा लेते हुए पीठ के बाल लेट जाए, सिर का ऊपरी हिस्सा जमीन पर लगाएं तथा दोनों हाथों से पैर के अंगूठों को पकड़े, कोहनियों को जमीन से लगाएं। इस स्थिति में ३० सेकंड या अधिक रुकते हुए गहरा श्वसन करें। गर्दन को सीधा करते हुए धीरे धीरे वापस बैठ जाएं, पैरों को खोल दें।

**सरल मत्स्यासन:** जो पद्मासन नहीं लगा सकते हैं, वे अर्धपद्मासन अथवा पैरों को सीधे लेटा कर हथेलियों को जांघों पर रखते हुए कोहनियों को जमीन पर लगाते हुए करें।

\*\*\*\*\*

## हस्त योग मुद्रा - ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करना (शिवोमा ट्रस्ट का शोध पत्र)

भारतीय सांस्कृतिक विरासत बहुत अधिक प्रामाणिक है। हमारे ऋषि-मुनियों ने कई शोध के उपरांत हमारे धार्मिक ग्रंथों में इन्हें लिपिबद्ध किया है। यह उनके शोध का ही परिणाम है कि वर्तमान की विभिन्न शारीरिक पीड़ाओं का समाधान उनके द्वारा बताई गई युक्तियां, औषधियों, मुद्राओं से संभव हो रहा है।

इसकी प्रामाणिकता विज्ञान की कसौटी पर सिद्ध करना आवश्यक प्रतीत हो रहा था। अतः श्री स्वामी जी ने ६ ऊर्जावान वैज्ञानिकों के साथ, ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए हस्त योग मुद्रा का प्रयोग ट्रस्ट के सदस्यों के सहयोग से अनेक रोगियों पर किया एवं आंकड़ों का संग्रहण किया। एक रिसर्च पेपर बनाया गया एवं इसे डॉ. दीप्ति त्रिपाठी ने काठमांडू, नेपाल में इंटरनेशनल साइंस कॉन्फ्रेंस में प्रस्तुत किया। यह भी हम भारतवासियों के लिए गौरव का विषय है कि विश्व में हस्त योग मुद्रा पर प्रकाशित होने वाला यह पहला रिसर्च पेपर है। इसका नाम दिया है- "डी मुद्रा"। यह नाम प्रस्तुतकर्ता डॉ. दीप्ति त्रिपाठी के नाम पर दिया गया है। इससे हाई बीपी तथा लो बीपी को कंट्रोल किया जा सकता है। शोधपत्र लिंक से देखें और मुद्रा सीखने के लिए यूट्यूब के shivoma चैनल पर संस्कृत, हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती भाषा में अवलोकित कर subscribe करें।



<http://www.isca.in/rjrs/archive/v5/iISC-2015/8.ISCA-ISC-2015-9FMDN-07-Poster.php#abstract>

<https://www.youtube.com/watch?v=VgR7dqVgMgw>

## “ज्योतिष”

१. **बाधकेश** : ज्योतिष में बाधकेश का बड़ा महत्व है। यह जातक की लग्न कुंडली से निर्धारित होता है। यदि लग्न चर राशि अर्थात् मेष, कर्क, तुला तथा मकर हो तो बाधकेश ११ वें स्थान का स्वामी होता है। यदि स्थिर राशि अर्थात् वृषभ, सिंह, वृश्चिक तथा कुंभ हो तो बाधकेश ९वें स्थान का स्वामी होता है। यदि लग्न द्विस्वभाव राशि अर्थात् मिथुन, कन्या, धनु तथा मीन हो तो बाधकेश जन्म कुंडली के सातवें भाव का स्वामी होता है।

उपाय – (अ) बाधकेश ग्रहके जाप प्रतिदिन करें।

(ब) प्रत्येक दिन इस ग्रह की होरा में कोई नया काम न करें।

२. **मार्केश** : लग्न कुंडली के द्वितीय एवं अष्टम भाव के स्वामी मार्केश कहलाते हैं। मार्केश की महादशा अंतर्दशा मृत्यु तुल्य कष्ट देती है। इस समय उस ग्रह की दान वस्तुएं मंदिर में दान करना चाहिए तथा उस ग्रह के जाप नियमित करना चाहिए।

३. **स्वर्णिम काल** : लग्न में जिस भाव में राशि पर सूर्य बैठा हो तथा गोचर में उस भाग पर से गुरु का प्रसार हो तो वह १ वर्ष जातक के लिए स्वर्णिम काल होता है।

४. **असुखमय दांपत्य जीवन** : जब लग्न कुंडली में सातवें स्थान अर्थात् सातवें भाव में राहू बैठा हो तथा उस पर गुरु की कोई दृष्टि न पड़ रही हो तो जातक का दांपत्य जीवन सुखमय नहीं रहता। तलाक तक नौबत आ जाती है।

उपाय- जातक के गले में पुखराज पेंडल बनाकर पहना दिया जावे तो यह उक्त स्थिति कमजोर होकर सामान्य गृहस्थ जीवन रहता है।

जीवन – सत पथ पर

## क्या आप जानते हैं?

मंदिर में दर्शन कैसे करें? पश्चात् बाहर आकर सीढ़ी पर क्यों बैठना चाहिए तथा क्या कहना चाहिए?

हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों ने जीवन व्यतीत करने की अनेक विधियां प्रतिपादित की है। उनमें से एक है- मंदिर में ईश्वर के दर्शन खुली आंखों से करना चाहिए, उनके पूरे श्रृंगार को, मुख मंडल को भाव पूर्वक निहारना चाहिए, संपूर्ण आनंद लेना चाहिए। आंखों में ईश्वर की भव्य श्रृंगार युक्त छवि बसा लेनी चाहिए। आंखें बंद करके याचना/भीख नहीं मांगना चाहिए कि मुझे यह दे दो, मुझे वह दे दो।

बाहर आकर मंदिर की सीढ़ी पर बैठकर आंखें बंद कर मन में बसी ईश्वर की छवि को मन में ही निहारना चाहिए तथा ईश्वर का मानसिक पूजन एवं मानसिक अभिषेक हस्त योग मुद्रा द्वारा करना चाहिए पश्चात निम्न श्लोक कहना चाहिए-

**अनायासेन मरणं , बिना देन्येन जीवनं ।**

**देहान्त तव सानिध्यं, देहि मे परमेश्वरं ॥**

इस श्लोक का अर्थ है बिना तकलीफ के हमारी मृत्यु हो, हम कभी भी बीमार होकर बिस्तर पर न पड़े , कष्ट उठाकर मृत्यु को प्राप्त ना हो, चलते फिरते ही हमारे प्राण निकल जाएं। परवशता का जीवन ना हो, हमें कभी किसी के सहारे की आवश्यकता ना पड़े। जैसे कि लकवा हो जाने पर व्यक्ति दूसरे पर आश्रित हो जाता है वैसे परवश या बेबस ना हो। ईश्वर की कृपा से बिना भीख के ही जीवन बसर हो सके। जब भी मृत्यु हो तब भगवान के सम्मुख हो। जैसे भीष्म पितामह की मृत्यु के समय स्वयं ठाकुर जी उनके सम्मुख जाकर खड़े हो गए। उनके दर्शन करते हुए प्राण निकले।

हे परमेश्वर ऐसा वरदान हमें देना।

यह प्रार्थना करें।

**विशेष:**

गाड़ी, लाड़ी, लड़का, लड़की, पति, पत्नी, घर, धन यह नहीं मांगना है। यह तो भगवान आप की पात्रता के अनुसार स्वयं ही आपको देते हैं। इसीलिए दर्शन करने के बाद बैठकर यह प्रार्थना अवश्य करनी चाहिए।

यह प्रार्थना है, याचना नहीं। याचना सांसारिक पदार्थों के लिए होती है जैसे कि घर, व्यापार, नौकरी, पुत्र, पुत्री, सांसारिक सुख, धन या अन्य बातों के लिए जो मांग की जाती है वह याचना है, वह भीख है।

हम प्रार्थना करते हैं। प्रार्थना का विशेष अर्थ होता है - विशिष्ट, श्रेष्ठ निवेदन।

लौकिक, भौतिक, सांसारिक वस्तुएं अपने पूर्व जन्मों के पुण्य के अनुसार पात्रता होने पर ही मिलती है। परंतु इस श्लोक द्वारा हमारे अंतिम समय एवं परलोक गमन अर्थात् अगले जन्म के लिए हमें यह प्रार्थना करना आवश्यक है।

## “मन ये कहे”



शिवोद्धार का नया सबेरा  
डाल चला अपने मन डेरा।  
नई उमंगे नए तराने,  
गाते हैं पक्षी मनमाने।  
सबने हिलकर, सबने मिलकर  
अपना दुःख सुख बांट बटाकर।  
जीवन में इस नवप्रभात की,  
बेला दी है स्वयं मिलाकर।  
सेवा, त्याग सुधाकर श्रम है,  
श्रम साहस दिनकर से।  
सदाचार नागपति विशाल है,  
प्रेमभाव जलघर से।  
मानवता के प्रथम पुजारी,  
ने यह पाठ सिखाया।  
हम सीखेंगे तो बन जाय,  
अजर अमर यह काया।

## आमंत्रण

ट्रस्ट के समस्त सदस्य तथा उनके परिवार के सदस्यों से ट्रस्ट की समाचारिका शिवोद्धार के जेष्ठ 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 है।

कृतियां मौलिक तथा अप्रकाशित होना चाहिए।

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

महासचिव  
शिवोमा ट्रस्ट

- राजीव गीतादेवी गिरीश कुमार शर्मा

## कैसे मनायें जन्मतिथि / वैवाहिक वर्षगांठ सनातन पद्धति से ?

हमें गर्व है कि हमने देवभूमि भारत में जन्म लिया है। भारतीय सनातन संस्कृति हमारी रग-रग में है। हमारे विद्वान वैज्ञानिक ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित परंपरा का हम अक्षरशः पालन करते हैं। श्री राम जन्मोत्सव चैत्र शुक्ल नवमी, श्री हनुमान प्रकट उत्सव चैत्र पूर्णिमा, श्री कृष्ण जन्माष्टमी अर्थात् अष्टमी पर एवं इसी तरह चारों नवरात्रि, दिवाली, दशहरा, गुड़ी पड़वा आदि पर्व तिथि से ही मनाए जाते हैं। आश्रम में विगत कई वर्षों से ट्रस्ट के सभी सदस्य परिवार सहित अपने जन्म तिथि पर्व को तिथि के अनुसार भारतीय सनातन परंपरा के द्वारा निर्धारित प्रक्रिया अर्थात् जितने वर्ष पूर्ण हुए, उससे एक अधिक घी के दीपक प्रज्वलित कर उसे श्री गणेश जी, अपने गुरु, गोत्र ऋषि, कुलदेवी, कुलदेवता तथा पितर देवता को पौराणिक मंत्रों का उच्चारण करते हुए अर्पित करते हैं। पितरों को सद्गति प्राप्त हो साथ ही अपने, अपने परिवार, स्वजनों, आश्रम के समस्त गुरु भाइयों, गुरु बहनों की स्वस्थता, समृद्धि एवं जीवन में सभी प्रकार के उत्थान को प्राप्त करने के पश्चात जीवन के मूल उद्देश्य अर्थात् मोक्ष के लिए, एवं राष्ट्र में शांति स्थापित हो, सब में समन्वय रहे, राष्ट्र उन्नत हो, इस हेतु ईश्वर तथा पितरों से प्रार्थना करते हैं।

देशव्यापी कोरोना महामारी के कारण ट्रस्ट के सदस्यों ने अपने निवास स्थान पर ही ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित विधि के अनुसार जन्मतिथि पर्व / विवाह वर्षगांठ तिथि दीप प्रज्वलित कर मनाई गई।



चि. यशवंत चौहान



श्रीमती विद्या चौहान



श्रीमती वंदना कनोजिया



चि. डॉ. यतिराज कलंत्री



चि. डॉ. विक्रांत चिटनिस



श्रीमती अनुप्रिता बलंजूर

श्रीमती विद्या  
यशवंत चौहानश्रीमती पद्मा  
रमेशचंद्र कलंत्रीश्रीमती डॉ. शीतल  
विक्रांत चिटनिस

शिवोमा ट्रस्ट के उक्त सभी सम्मानित सदस्यों को ट्रस्ट परिवार की ओर से अनंत शुभकामनाएं।

ईश्वर अक्षय स्वास्थ्य प्रदान करे।

मंगल भाव सहित -

राघवेंद्र केदारनारायणत्रिपाठी

महासचिव, कार्यकारी मंडल

शिवोमा ट्रस्ट



## स्वामीजी की डायरी

श्री स्वामी जी के व्यक्तित्व की एक झलक और देखने को मिली आश्रम के ग्रंथालय में रखी श्री स्वामी जी की डायरी के पन्नों में। श्री स्वामी जी गीतकार भी रहे हैं एवं गरबा गायक भी। यह गरबा भारत गरबा है, जिसमें भारत के सभी धर्म, वर्ण तथा प्रकृति के सामंजस्य पर श्री स्वामी जी ने नवरात्रि महोत्सव में वर्षों पहले गाया एवं इसका पूरा निर्देशन भी किया था।

ओ..... हिम तो हिमालय से टूटता है  
बह बह गंग की धार में हो  
भारत माता, प्रेम बहा दे तू भारत में.....

ओ..... हिंदू मुस्लिम सिख ईसाई  
खेलते हैं सदा आंगन तेरे  
भारत माता, इनको सिखा दे तू शांति खेल.....

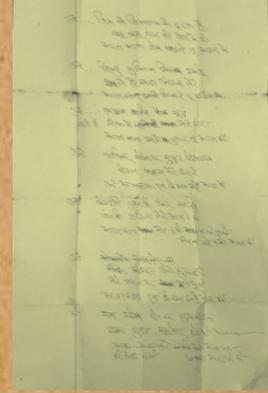
ओ..... ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्य शूद्र  
रहते हैं सेवा में सदा तेरे  
भारत माता, इनको दुलार तू भारत मां.....

ओ..... कश्मीर शीश पर मुकुट हिमालय  
केरल मद्रास तेरे पांव रे  
ओ भारत माता, एक ही रख इन्हें भारत में.....

ओ..... बंगाली गुजराती और मराठी  
पंजाबी उड़िया तेरी भाष रे  
ओ भारत माता, भेद कभी भाषा का रहे नहीं  
भेद न रहे कभी भारत माँ.....

ओ..... मंदिर मस्जिद और गुरुद्वारे  
तेरे कपाल पर फले फूले  
भारत माता, एक ही रख इन्हें भारत में.....

ओ..... राम रहीम हो या गुरुनानक  
ईसा बुद्ध महावीर हो  
ओ भारत माता, करें आदर सभी इनका  
ओ भारत माता, इनका आदर हो माँ.....



## साधकों के अनुभव

श्री स्वामी जी को नमन है।

वर्ष २०१० - २०११ से मैं आश्रम से जुड़ा। श्री डॉ. रमेशचंद्र कलंत्री जी (सर) के कारण मुझे ये सौभाग्य प्राप्त हुआ।

बंसत पंचमी के दिन पहली बार मैं आश्रम पहुंचा। धीरे-धीरे मैं आश्रम के अनेक बहुआयामी विविध कार्य में श्रद्धा भाव से जुड़ने लगा। श्री स्वामी जी के अनुशासन का डर, प्रेम से परिपूर्ण होने लगा।

पितृपक्ष में श्री स्वामी जी के बताए अनुसार श्री पितर देवता को १६दिन तक सेवा, श्रद्धा भाव से रखने के बाद स्वामीजी व आश्रम परिवार के साथ खेड़ी घाट पर श्री नर्मदाजी में पितरदेव की विदाई, विसर्जन हेतु गया, उस श्रद्धा पूर्ण कार्य करने के बाद जब माँ नर्मदा के तट से श्री स्वामी जी से अनुमति एवं आशीर्वाद लेकर मैं अपनी कार से घर लौटने लगा तब मुझे ऐसा लगा कि जन्म जन्मांतर के भार से मुक्त हो गया हूँ। मन में एक अलग प्रसन्नता थी जो सीधे मन से आत्मा तक महसूस हुई।

एकदम भारमुक्त जीवन..... एक ऐसा अनुभव जो शब्दों में नहीं बता सकता.....

वैसा अनुभव अपने जीवन में मैंने उसके अलावा कहीं और नहीं प्राप्त किया। कई बार मैंने यह अनुभव किया है।

आश्रम के इस कार्य में ७ से ८ बार सम्मिलित हो पाया। जीवन की तमाम व्यस्तताओं के बावजूद ईश्वर से यही प्रार्थना है कि पितरों एवं स्वामी जी कृपा व आशीर्वाद हम सभी को सदैव मिलता रहे।

श्री स्वामी जी को नमन है।



आयुर्वेदाचार्य डॉ. राघवेन्द्र दीवान (BAMS)

नरसिंहपुर मध्य प्रदेश



स्वामी जी के साथ मेरे कई अनुभव हैं। कोरोनावायरस से पूरा परिवार संक्रमित हुआ था। यह संक्रमण के दौरान मैंने स्वामी जी से सतत परामर्श लिया। यह संक्रमण मेरे माता-पिता, पुत्र और पुत्री को हुआ था। मेरे पुत्र, माता-पिता का सिटी स्कैन पॉजिटिव आया था। मेरे माता-पिता को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। बेटे का इलाज घर पर ही हुआ और मैंने उसे स्वामीजी के अनुसार अभिमंत्रित जल पिलाया था। धीरे-धीरे सभी के स्वास्थ्य में सुधार आया और सभी

संक्रमण से मुक्त हुए। लेकिन इस दौरान स्वामीजी ने मेरा सतत धैर्य बनाए रखा और रोज सभी के स्वास्थ्य के बारे में पूछते रहे और वह हमेशा बातचीत के दौरान यही कहते थे कि "तू चिंता क्यों करती है, मैं हूँ तेरे साथ" यही एक शब्द ने मुझे और मेरे परिवार को बीमारी से लड़ने की शक्ति प्रदान की। यही शब्द मानों मेरे लिए, पूरे परिवार के लिए संजीवनी बूटी बन गया। मेरी पुत्री को केवल एक ही दिन बुखार आया और वह दूसरे दिन से स्वस्थ दिखने लगी। इसके पहले भी कई बार जब मन में घबराहट होती थी या अच्छा नहीं लगता था, तब भी स्वामीजी को फोन लगाकर या मिस्ड कॉल देकर मैंने अपनी स्थिति में सुधार का अनुभव किया है। अजीब सी चेतना जागृत हो जाती है, काम में मन लगने लगता है, अवसाद से बाहर आने लगते हैं। यह सभी अनुभव को हम एहसास कर सकते हैं लेकिन इस जगत में इसके अवलोकन का कोई पैमाना नहीं है। जिस तरह हम हवा को देख नहीं सकते हैं बस उसे महसूस कर सकते हैं, इसी तरह हम सद्गुरु की कृपा को केवल महसूस कर सकते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में स्वामी जी हमारे ऊर्जा को रीचार्ज करते हैं। इस रीचार्जिंग की क्रिया में स्वामी जी को अपनी ऊर्जा का क्षय करना होता है, इसलिए हमारा कर्तव्य बनता है कि हम उस ऊर्जा की पूर्ति किसी भी रूप में करें।

श्रीमती डॉ. शीतल विक्रान्त चिटनिस

इन्दौर, मध्यप्रदेश

## प्रतिभायें

### मंडल आर्ट फॉर्म :



यह एक विज्ञान समर्थित कला है जो कि तनाव को कम करने में सहायक है।

मंडल आर्ट में बारीक पैटर्न को सिमेट्री में बनाया जाता है। यह ब्रह्मांड को दर्शाती है। मंडल ब्रह्मांड में मौजूद संतुलन को चिन्हित कर हमारे दिमागी तनाव को संतुलन की ओर ले जाकर समाप्त करती है। मंडल आर्ट की आकृतियां सभी प्राकृतिक आकृतियों की तरह गोलाकार है। बारीक पैटर्न बनाते समय हमारे शरीर में कार्टिसोल हार्मोन का स्तर कम होने से तनाव दूर होता है। शोध में पाया गया है कि ४५ मिनट का मंडल आर्ट स्ट्रेस, एंजायटी कम करता है, नींद की बाधाएं दूर करता है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि करता है। मंडल आर्ट सिर्फ आर्ट नहीं, यह आध्यात्मिक प्रभाव से तनाव की समस्या का समाधान कर हमें प्रकृति से जोड़ता है, जिससे हम आत्म संतुष्टि प्राप्त करते हैं। यही हमें स्थाई संतुलन प्रदान करता है।



पाया गया है कि ४५ मिनट का मंडल आर्ट स्ट्रेस, एंजायटी कम करता है, नींद की बाधाएं दूर करता है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि करता है। मंडल आर्ट सिर्फ आर्ट नहीं, यह आध्यात्मिक प्रभाव से तनाव की समस्या का समाधान कर हमें प्रकृति से जोड़ता है, जिससे हम आत्म संतुष्टि प्राप्त करते हैं। यही हमें स्थाई संतुलन प्रदान करता है।

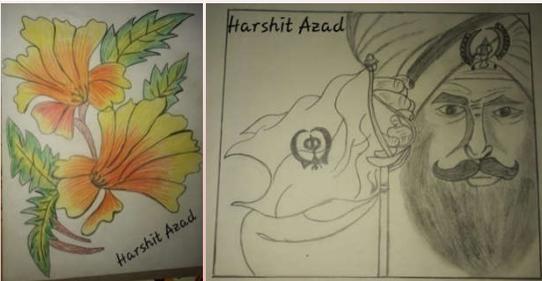
-श्रीमती प्रीती अमित फडतरे



श्रीमती मेघा सुभाषचंद्र बिल्लोरे  
पेपर क्लिलिंग आर्ट



हर्षित आज्ञाद  
पेंसिल आर्ट



कु. वंशिका आज्ञाद  
अनुपयोग से सदुपयोग



## सुयश



कु. सौम्या रेणु प्रदीप भट्ट



श्रीमती नमिता मनोज शर्मा



कु. सुरभि दीपमाला घनश्याम चौहान



कु. भाव्या पूनम चंद्रशेखर भट्ट



डॉ. हृदयांश अनिल गहलोट  
श्री अरबिंदो इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज़  
MBBS उत्तीर्ण



कु. अदिती रेखा शिंगारे  
NMIMS College मुंबई  
BBA (84.83%) उत्तीर्ण

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।

## वैशाख मास की विगत वर्षों की यादें



5 वर्ष पूर्व 26 मई 2016 को सिंहस्थ उज्जैन में श्री स्वामी जी के साथ शिष्यगण



बडवाह एवं महेश्वर के बीच स्थित गंगेश्वर नर्मदा नदी में मध्य में स्थित है।



उज्जैन के पास नलखेडा में स्थित ५००० पूर्व का माँ बगलामुखी का मंदिर



श्री स्वामी जी के अभिमंत्रित शिष्य लोकेश वर्मा, महू में श्री मुकांबिका एंटरप्राइसेज का अवलोकन करते हुए एवं चि.लोकेश के जन्मतिथि पर्व पर सनातन संस्कृति के अनुसार दीपक प्रज्वलित कराते हुए

**आगामी पर्व**  
**जेष्ठ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या तक**  
(११ जून से १० जुलाई २०२१)

तिथि व दिनांक	विवरण	आश्रम में कार्यक्रम
चतुर्थी १४-०६-२०२१	विनायक चतुर्थी सूर्य मिथुन में	सूर्य के जाप एवं दीप यज्ञ
अष्टमी १८-०६-२०२१	दुर्गा अष्टमी	मां बगलामुखी का अभिषेक श्रृंगार पूजन
दशमी २०-०६-२०२१	गंगा दशहरा, गुरु वक्री २०:३६	गुरु एवं अन्य आठ ग्रहों के जाप, क्रियायोग पराशक्ति ज्ञान दीप यज्ञ
एकादशी २१-०६-२०२१	निर्जला एकादशी, वर्षा ऋतु व दक्षिणायन प्रारंभ	
२२-०६-२०२१	भौम प्रदोष, शुक्र कर्क में १४:२२ बुध मार्गी २७:३१	शुक्र के जाप एवं दीप यज्ञ
चतुर्दशी २३-०६-२०२१	अनुराधा अमृत सिद्धि योग ११:०० बजे तक	
पूर्णिमा २४-०६-२०२१	व्रत की पूर्णिमा, श्री कबीर प्रकट उत्सव	
जेष्ठ आषाढ कृष्ण पक्ष प्रारंभ		
चतुर्थी २७-०६-२०२१	संकष्टी चतुर्थी पंचक प्रारंभ १३:०२	
अष्टमी १-०७-२०२१	कालाष्टमी	
अष्टमी २-०७-२०२१	शुक्र रेवती अमृत सिद्धि योग अहोरात्र	कपूर का प्रयोग करें
नवमी	पंचक समाप्त ६:१५	
एकादशी ०५-०७-२०२१	योगिनी एकादशी	
त्रयोदशी ०७-०७-२०२१	प्रदोष, बुध मिथुन में ११:०६	बुध के जाप एवं दीप यज्ञ
अमावस्या ०९-०७-२०२१	दर्श अमावस्या	

## भावपूर्ण श्रद्धांजलि

कोरोना महामारी के समय आश्रम के दिवंगत सक्रिय सेवाभावी सदस्य -

श्रीजी शरण श्रीमती पुष्पलता केदार नारायण त्रिपाठी, श्रीजी शरण श्रीमती कुसुमलता महेशकुमार जायसवाल, श्रीजी शरण सुश्री आशु शर्मा, श्रीजी शरण श्री अशोक शर्मा, श्रीजी शरण श्री हरिसिंह, श्रीजी शरण श्री संतोष पांडे, श्रीजी शरण श्री राजू पांडे, श्रीजी शरण श्री महेश शर्मा

दिवंगत पवित्र आत्माओं 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

\*\*\*\*\*

स्वामीजी के द्वारा दिए गये प्रवचनों से -

### अंतिम सत्य जीवन का अंतिम समय एवं अंतिम संस्कार

इस आलेख को आधे पेज से प्रारंभ कर रहे हैं। कारण, ९९% हम पूरे जीवन भर आधे ही रहे हैं, पूर्ण अंतिम समय में होते हैं।

हमारा एक शरीर दृष्टि गोचर होता है। वास्तव में ४ शरीर होते हैं। पहला- स्थूल शरीर, दूसरा- कारण शरीर, तीसरा- सूक्ष्म शरीर, चौथा- अति सूक्ष्म शरीर। स्थूल शरीर ही सबसे महत्वपूर्ण होता है। इसमें पांच ज्ञानेंद्रियां व पांच कर्मेंद्रियां होती हैं। इनके द्वारा किया गया कार्य दूसरे शरीर कारण शरीर में लिपिबद्ध होता है, अच्छा-बुरा, पाप-पुण्य, महत्वपूर्ण-अमहत्वपूर्ण, कृतज्ञता-कृतघ्नता। तीसरा है- सूक्ष्म शरीर। यह ही आत्मा है। यह अजर-अमर है। चौथा है- अति सूक्ष्म शरीर। इसका वर्णन आलेख के अंतिम गद्यांश में किया जावेगा।

हर स्वस्थ स्थूल शरीर में ही सूक्ष्म शरीर निवास करना चाहता है। स्थूल शरीर के ह्रास, निरोगी, अक्षम होने पर या अचानक किसी दुर्घटना के कारण सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर से पृथक हो जाता है इसे ही देहावसान अर्थात् मृत्यु कहते हैं। यह अंतिम समय बहुत कशमकश से भरा हुआ होता है। आत्मा सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर में रहना चाहती है। लेकिन स्थूल शरीर के अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं ऐसी स्थिति में धनंजय प्राण पूरे शरीर में घूम घूम कर स्थूल शरीर के स्वस्थता की संभावनाओं को तलाश करता है। यह बहुत ही कष्टमय होता है। अंतिम समय में क्या प्रत्यक्ष रूप इसे देखा जा सकता है? लेकिन जब यह निश्चित हो जाता है कि अब यह अंतिम समय है उस स्थिति में पुनः धनंजय प्राण शरीर के दसों द्वारों को खोल कर शरीर को, बुझते दिए के अंतिम समय भभकने की तरह, स्थूल शरीर को पूर्ण स्वस्थ कर देता है। यह इस कारण होता है कि स्थूल शरीर के दसों द्वार यदि खुले हैं तो उसे बाहर निकलने के लिए मौका अवसर हेतु विकल्प मिलता है। यह मार्ग व्यक्ति के द्वारा किए गए कर्म ही निर्धारित करते हैं कि वह किस मार्ग से बाहर जाए।

शेष अगले अंक में....

## 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 निर्गुडी वनस्पति देवता का पूजन।
- प्रति गुरुवार श्री दत्त याग।
- प्रति शुक्रवार श्री पद्मावती माता का अभिषेक पूजन एवं श्री स्वर्णार्कषण 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 कॉपी, 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 चढाई जाती है तथा चढाई 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 डिटाक्सिफिकेशन 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।

**SHIVOMA TRUST**

**ICICI BANK LTD**

**CURRENT ACCOUNT NO.**

**657305601436**

**IFSC: ICIC0006573**

**SAKET NAGAR BRANCH, INDORE**

## ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी

डॉ. जितेंद्र कुमार भट्ट (स्वामी शिवार्थ), चि.अजय वलंजू, डॉ.रमेशचंद्र कलंत्री, राजेश आजाद, राजेश सोनी, सचिन भट्ट, कु.दीप्ति त्रिपाठी, चि.राजीव शर्मा, सुनील साबू, श्रीमती सुमन साबू, चि. विजय वलंजू, ब्योमकेश वलंजू, कु. नताशा वलंजू, श्रीमती अनुप्रिता वलंजू, चि. दिनेशचंद्र सोनी, प्रकाश सोनी, श्रीमती अनिला सोनी, कृष्णा सोनी, श्रुति सोनी, दीप्ति सोनी, चि.विजय कोष्टी, मधुकर कोष्टी, सौरव कोष्टी, श्रीमती पुष्पा कोष्टी, आशा कोष्टी, कु. श्रुति कोष्टी, चि. सतीश मित्तल, सजल मित्तल, श्रीमती बीना मित्तल, आशु मित्तल, स्व. अशोक शर्मा, श्रीमती शोभा शर्मा, श्रीमती कृष्णा आजाद, प्रिया राठौर, चि.सिद्धार्थ आजाद, विक्रम आजाद, पवन राठौर, कु. उर्मिला आजाद, चि.सतीश जोशी, श्रीमती शिल्पा जोशी, डॉ.यतिराज कलंत्री, श्रीमती पद्मा कलंत्री, आरती कलंत्री, चि. मनोज शर्मा, अनिरुद्ध शर्मा, जयेश शर्मा, श्रीमती नमिता शर्मा, निकिता शर्मा, कु. धनिशा शर्मा, डॉ राघवेंद्र दीवान, आयुष्यमान दीवान, श्रीमती सविता दीवान, चि. लक्ष्मणप्रसाद यादव, रामनारायण वर्मा, राजू जायसवाल, महेश जायसवाल, महर्षि जायसवाल, श्रीमती पूजा जायसवाल, कु. चित्रांशी जायसवाल, चि. भूपेंद्र कुमार, अशोक विश्वकर्मा, अनिल परमार, चि. मुन्ना ठेकेदार, विनय वर्मा, श्रीमती अर्चना ठेकेदार, एकता वर्मा, कु. रुचि वर्मा, कु. सान्वी वर्मा, चि.राजेश तंबोली, यशवंत चौहान, संदीप जोशी, किरीट भाई त्रिवेदी, किरणकुमार नागर, जयेश जोशी, श्रीमती जयश्री जोशी, अर्चना रावल, रेखा सिंगारे, युक्ति जी, कविता गुप्ता, चि. विजय बरवे, पीयूष बरवे, राजेश शर्मा, नीरज मित्तल, सतीश विजयवर्गीय, धर्मेन्द्र जोशी, पंकज नामजोशी, राकेश सोलंकी, कमलेश बागरेचा, प्रदीप सोनी, कृष्णा प्रजापत, चि. केदारनारायण त्रिपाठी, राघवेंद्र त्रिपाठी, सतीश हारोड, डॉ. रोहित श्याम चतुर्वेदी, ओमप्रकाश गुप्ता, अजय जैन, संतोष पटेल, प्रवीण पांडे, अमित फडतरे, नरेश पाहुजा, उमेश पाहुजा, सिद्धांत जैन, नील पटेल रतीलाल पटेल, दिलीप त्रिवेदी, घनश्याम चौहान, पुष्पेंद्र चौहान, मनोज भारती, विजेन्द्र सिंह चुण्डावत, डॉ विक्रांत चिटनीस, संजीवन चिटनिस, सुशील कनोजिया, श्रीमती वंदना कनोजिया, डॉ शीतल चिटनिस, शीला वर्मा, अलकाबेन पटेल, रेणु भट्ट, पूनम भट्ट, सविता जोशी, विद्या चौहान, नेहा त्रिवेदी, दीपमाला चौहान, वंदना चुण्डावत, शोभा भारती, कु. सुरभि चौहान, स्व. भरत भाई त्रिवेदी, स्व. हरि सिंह जी।

जीवन - सत पथ पर



# English Section

जीवन - सत पथ पर

## Invocation - The Editorial

'Shivodgaar', the official Newsletter of Shivomaa Trust is a reflection of the Vaidic, scientific and spiritual rituals performed by the members of Shivomaa Trust blessed by Shri Swamiji.

In this modern materialistic world, competing in the rat race, seeking so- called success, we are somewhere missing and going astray from the main cause of our being. We have taken birth not to achieve material gains but for the betterment of the world, for peace, for peaceful coexistence, for spiritual enlightenment, for the salvation of our ancestors and for our own salvation too.

Our lives in the contemporary times have become devoid of all the religious and spiritual aspects which is the sole and ultimate purpose of our being.

We owe this world a lot more than we expect and take from it.

In order to channelize our religious and spiritual duties towards the cosmos, we need to have a religious and Scientific approach for the spiritual enlightenment.

Shivomaa Trust is a unique congregation of like- minded seekers of spiritual goals who incessantly act for global peace and harmonious coexistence with spirituality in thoughts under the blessings and guidance of Shri Swamiji.

The vaidic methods and rituals propounded by our Vedas and scriptures are the base on which the rituals are performed scientifically and religiously.

'Shivodgaar' is in no way a means of publicity, instead it is a retrospective mirror of the divine intentions of Shivomaa Trust.

'Shivodgaar' is an invocation (prayer) which seeks blessings and inspired us to move ahead with zeal and enthusiasm.

Shri Swamiji's blessings be unto all !!

-Mrs. Namita Manoj Sharma

## “Stand up own your own”



There comes a phase in everyone's life where everything seems unfair, life becomes aimless and there is no hope, all the hopes and bliss dies while you search for answers in every corner of the room of life which has become dark, helplessness takes over you and you don't have a way , you don't want a way maybe, all you say is "things didn't went right" maybe the things didn't went as you expected them because life is really unpredictable, people tend to act impulsively in such dreadful situations

and harm themselves or end their life ,but hey wait , keep your hand on your chest , feel the breath, it's called purpose, god has sent you here for a purpose , now live.

What happened if anything didn't go right? There is a key to that lock too, close your eyes, take a deep breath and think, do you remember the first time you stood up on your feet straight? I'm sure the answer will be no , because it was not sudden it was achieved in various attempts ,first you stood a little up , stumbled but didn't stopped , walked two steps, stumbled, cried but didn't stopped like this you practiced everyday you worked hard and one day you started walking ,likewise, life is a beautiful long road, you have to walk on, when your fall and tears couldn't stop you then what is stopping you now!? Have attempts, give another chance, things will fall in place, it's your life it deserves a second chance from you.

Focus on the good things of life, what!? Can't think of any good things in life, close your eyes and take a deep breath, remember your parents and mentor who are always there for you, take guidance from them and now its time to change all the bad things all the negativities of your life, now its time to meet the person who will help you make things better, stand up, take a deep breath, take the name of God and stand in front of a mirror , yes this person will help you make things better, this person will make your life better , you yourself will make your life beautiful, you will help yourself to focus on the good things of life , the beauties of life ,to name a few be it mother earth , temples,nature ,love , people, animals and every beautiful creation of God, embrace them. And once you achieve the positive perspective of life , once you become optimistic , you will move out from the miserable times , you will overcome all the negativities of your life and you will explore the best version of life and of you.

**-Ku. Saumya Renu Pradeep Bhatt**

## Destiny

Everything happens for a reason ! But, the reason is disclosed to us in course of time and sometimes, even when the reasons are disclosed, we fail to understand! This is what is destiny !



We are all part of this Global world but we are disconnected until we meet people at different points of our life. Surprisingly, they all are from different backgrounds. Why do these people come in contact and how they influence us is a thing to ponder.

We all know that whatever we are, what circumstances we face and what are the outcomes of the situations in life, are a result of Karma. Karma makes it all happen and that is destiny because it is sure to happen. It is indeed that when we get paid fruitfully, Karma blesses us and one such rare blessing is the presence of a preceptor 'Sadguru' in our lives.

When you are blessed by your Sadguru, be content and happy that your karma has paid you back immensely. The blessings of your Sadguru is an indication that you are on a spiritual journey. This journey is not an easy one to tread. Only the guidance and blessings of your preceptor can make it smooth and fruitful.

So, if you are destined, you will surely meet your Sadguru who will guide you into eternal peace. Believe in your preceptor and have complete faith if you want to achieve the ultimate - Moksh (salvation).

May our Sadguru, Shri Swamiji, bless us all !

**-Mrs. Namita Manoj Sharma**

जीवन - सत पथ पर

## The Yoga

**Yoga** is not an ancient myth buried in oblivion. It is the most valuable inheritance of the present. It is the essential need of today and the culture of tomorrow."

Swami Satyananda Saraswati



Yoga is the science of right living and, as such, is intended to be incorporated in daily life. It works on all aspects of life, the physical, vital, mental, emotional, psychic and spiritual. Yoga means unity of body, mind, soul, our individual consciousness with universal consciousness. Yoga aims at bringing the different bodily functions into perfect coordination so that they work for the good of the whole body.

How does yoga work?

According to yogic philosophy, our body is made up of 5 layers of existence known as "pancha koshas ( पंचकोश) these are namely- 1) Annamaya Kosha - the physical body, 2) Pranayama Kosha - Pranic body (the breath), 3) Manomaya Kosha - The gross mind (manas), 4) Vigyanamaya Kosha - The intellectual mind (buddhi), 5) Anandamaya Kosha- The bliss body (consciousness).

From the physical body, yoga moves on to the mental, emotional and intellectual layer and ultimately brings peace in the consciousness.

The breath is the bridge between our physical body and mind. You can observe this when we feel angry or agitated mentally our breathing becomes fast and we observe an increase in body temperature, sweating and even tremors in the body. It all starts in the mind, when we begin to control our breath, slow down the breathing rate by deep conscious breathing, focused deep inhalation and deep exhalation, thinking of nothing but the breath our body automatically calms down and the processes of the body becomes normal and brings peace.

What are yogic practises?

There are a number of practices that take care of all our needs from gross to subtler levels of existence. According to Hatha yoga school of yoga let us see one by one the different practises of yoga as per the Koshas.

Annamaya Kosha practises-

All these practises help to maintain physical health and work on the body level includes musculoskeletal system, organs, vascular system- blood circulation, lymphatic system, reproductive system, digestive system, nervous system. That refers to the sapta dhatus

Rasa Dhatu: Plasma/lymph fluid  
Rakta Dhatu: Blood Mamsa Dhatu: Muscles Meda Dhatu: Fat  
Asthi Dhatu: Bone  
Majja Dhatu: Bone marrow  
Shukra Dhatu: Reproductive fluid or Semen

Mitahara- to eat in satvik simple food in moderation, avoid spicy, oily, extreme tastes and processed foods. Switching to as natural and organic food as possible.

Kriyas: are the cleansing practise for the body, they help clean the body of toxins from inside making our body a healthy habitat. Some of the simple kriyas to do regularly are Mukha dhouti, Danta dhouti, kapalabhati, agnisara, vamana dhouti and shankha prakshalan

Asan: The physical postures of the body are to be done with utmost focus on breath to help build awareness of the body and improve physical and mental health. When we perform yogasana hormones such as dopamine, serotonin etc are released that make us feel good, also tones the nerves of the body that transport neurons, improve blood circulation and much more. Some simple asanas that everybody can do are tadasana, kati chakrasana, ardha kati chakrasana, ashwasanchalanasana, hastauttanasana, vajrasana, vakrasana, gomukhasana, bhujangasana, salabhasana ,utkatasana, sasankasana etc.

Pranayama Kosha practise-

These are those practices that help control the vital force prana of body, we have 5 main prana in body called panchaprana that are prana, apana, udana, vyana, samana that control different parts of the body.

Pranayama: The bridge between the physical and mental plane as we know now. The only function of the body that can be both voluntary as well as involuntary . When we take control over this involuntary process of life it becomes the most powerful tool of life that controls all the other aspects of living. Some of basic pranayama to be done by everybody are nadi shuddhi, sheetali, sheetakari, kapalbhati and bhasrika ( not to be done by heart patients, high bp, within 6 months post surgery).

Bandha: They are the most intelligently designed tool to control the prana of the body and maintain its health. These are said to have effects on the hormones of our body and work on glandular level. Bandhas are also used in asanasnaturally.

There are 3 bandha or locks to be performed but only by those who practise regularly. These are Jalandhar bandha- throat lock that is associated with thyroid gland, Uddiyana bandha- stomach lock associated with pancreas, Mula bandha- perineum lock associated with the gonads or reproductive glands in both the genders.

Manomaya Kosha practices-

These practise help to put our mind in good health.

Dharna: is the constant concentration on one object/ one subject. This is a training method for the brain to begin meditation. एक टक ध्यान लगाना, example- gazing at the candle( trataka), or gazing at one fixed subject, it can also be done internally by thinking of one topic and thoughts

related to that topic alone. This helps us to organise our thoughts and help control speed of thoughts, calming our mind, preparing for other practices, expanding our basic human nature to something more subtler essential for spiritual advancement leading to samadhi.

Dhyana- meditation or effortless focus on a subject/ object which can be with or without form. Meditation such as OM chanting, A-U-M chanting etc.

Bhakti of God- can be sagun or nirgun, smarana or remembering God, kirtana or singing.

Vingyanamaya kosha practice- That helps with intellectual layer are

Reading books that improve quality of life, following yamas, niyamas, karma yoga, bhakti yoga.

Many people suffer from depression, phobias and neuroses as a result of the stresses and interactions of everyday

living. Yoga cannot provide a cure for life but it does present a proven method for coping with it and not just that but also raise oneself from innate basic human behaviour to god consciousness.

Today in this unfortunate event of human history infested with coronavirus Covid-19, yoga becomes even more crucial to maintaining our health and sanity.

As we have understood how yoga works and has effects on the entire body, we can make use of yoga as a tool for improving and maintaining immunity by including these simple practices daily.

\*\*\*\*\*

जीवन - सत पथ पर

## “The Sunrise”



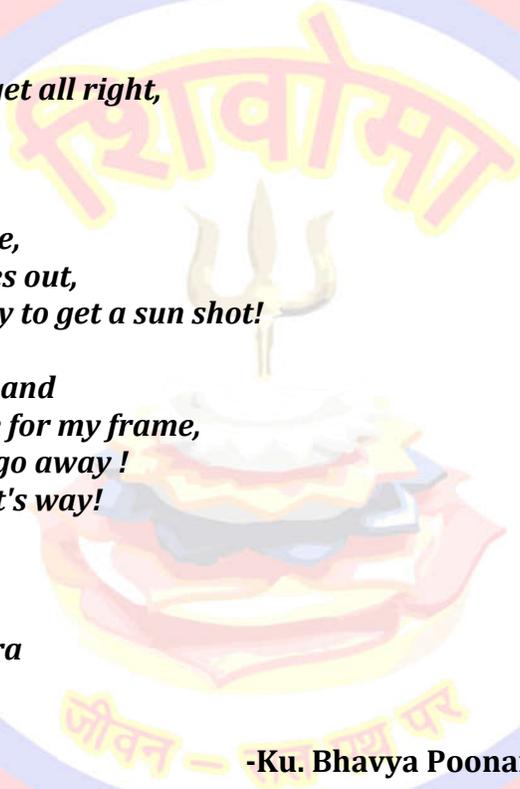
*I woke up today and wanted to see a sunrise,  
The thick air was heavy  
For my sore eyes !*

*Yet, we can't go outside  
Until the circumstances get all right,  
I wonder what's there  
Behind that sun sight?*

*The mountains were huge,  
from where the sun comes out,  
But still I waited patiently to get a sun shot!*

*I held my camera in my hand  
Waiting to click a picture for my frame,  
Slowly, slowly, darkness go away !  
The rise of the sun is on it's way!*

*I joined my hand  
And prayed for my day,  
Then pulled up my camera  
And took a picture away!*



**-Ku. Bhavya Poonam Chandrashekhar Bhatt**

## "Dreamland"



*Hold my hand*

*And take me to the Dreamland*

*I'll meet the fairies there*

*You bring your ferari here*

*We'll climb the magical staircase*

*With amazement on our face*

*She'll sing the magical spell*

*Which will fill our hearts with enthrall*

*She will have the magic wand in her hand*

*Fulfilling our wishes from moon to sand*

*Hold my hand*



-Ku. Saumya Renu Pradeep Bhatt

\*\*\*\*\*