Rituals, Routines & Shlokas for...

वैदिक दिनचर्या

सरल दैनिक नित्यकर्म जो हर सनातनी सहजता से अपने जीवन में अपना सके...

प्रतीक प्रजापति

वैदिक दिनचर्या

दैनिक नित्यकर्म जो हर सनातनी सरलता से अपने जीवन में अपना सके

यह पुस्तक का उद्देश्य आज के मॉडर्न समय में लोगो को सनातन संस्कृति की वैदिक दिनचर्या का ऐसा सरल नित्यकर्म सिखाना है, जिसका पालन करके हर सनातनी अपने शरीर को स्वस्थ, मन को शान्त, बुद्धि को निर्मल और अपने जीवन को धार्मिक बना सकता है।

जिससे वो अपने, अपनों के और सारे जीवों के जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि भरकर अंत में भगवान को प्राप्त कर सकता है।

फिर ऐसे समृद्ध सनातनी मिलकर भारत में पुनः वैदिक संस्कृति को स्थापित कर उसे पुनः सोने की चिड़िया बनाए, जो की सम्पूर्ण विश्व को कल्याण की दिशा में ले जा सके। #ProjectGoldenBird

PRATEEIK **PRAJAPATI**

इस पुस्तक को हम
अर्पण करते है,

हमारी सभी महान **गुरु शिष्य परम्पराओ,**
उत्कृष्ठ **साधुओ** तथा गौरवान्वित **शास्त्रों** को;
जिनकी **कृपा से** ये दिव्य **ज्ञान**
आज के इस **कलियुग** के समय में भी
हम पतित आत्माओं के लिए **उपलब्ध है।**

क्यों पढ़ें ये पुस्तक?

भारत में पिछले कुछ दशकों से,
जैसे जैसे **लोग** अपने जीवन को मॉडर्न शैली में ढाल रहे है, वैसे वैसे अपने **धर्म और भगवान से दूर** होते **जा रहे है।** यद्यपि वे चाहते है कि अपने धर्म का पालन करें और अपनी वैदिक संस्कृति को बनाए रक्खे।

परंतु सबका यही प्रश्न है कि वे इस कलियुग के कठोर समय में पढ़ाई करें, नौकरी करें, परिवार का भरणपोषण के लिए संघर्ष करें या धर्म के नियमों का पालन करें?

तो **उनके लिए हमने यह पुस्तक लिखी है।**

क्या है इस पुस्तक में?

इस पुस्तक में **ऐसा दैनिक नित्यकर्म, साधना और श्लोक** बताए गए है **जिसका हर सनातनी** अपनी व्यस्त जीवनशैली में कम से कम समय निकालकर **पालन कर** सकता है।

इस पुस्तक में दिया गया नित्यकर्म धर्मशास्त्र, आयुर्वेद, ज्योतिष शास्त्र और आज के मॉडर्न जीवन शैली को ध्यान में रखकर बनाया गया है।
जिसे **अपना**ने वाले का **जीवन स्वस्थ, शांतिमय, धार्मिक और समृद्ध बन** जाए**गा।**

किसके लिए है यह पुस्तक?

हर उन **सनातनी के लिए** जिसने भारत भूमि पर मनुष्य जन्म लिया है।
हर उन सनातनी के लिए जो अपने जीवन को धर्ममय बनाकर सफल बनाने की इच्छा रखता है। हर उन सनातनी के लिए **जो भारत को पुनः समृद्ध सोने की चिड़िया बनाना चाहता है।**

हालाँकि,
यदि आप पहले से किसी प्रामाणिक वैदिक परंपरा में दीक्षित है,
और आपके गुरु ने आपको नित्यकर्म, साधना और श्लोक दिये है,
तो कृपया उन पर अटल रहे, उनमे तनिक भी बदलाव ना लाएँ।

और अगर गुरु ने मार्ग दिया है परंतु उसपर आप नहीं चल रहे हैं,
तो कृपया आज से ही उनकी आज्ञा का पालन शुरू करें,
गुरु की अवज्ञा से धर्म और भगवान दोनों अप्रसन्न रहते है।

यदि आप इस पुस्तक में बताए गए नित्यकर्मों से अधिक साधना पहले से ही कर रहे है तो उसीपर अडिग रहें। इस पुस्तक को बहाना बनाकर अपनी साधना कम ना करें।

आप क्या सीखोगे?

1. प्रभात चर्या.......xx

1. ब्रह्म मुहूर्त
2. कर दर्शन
3. पाद स्पर्श
4. उषापान
5. शौचक्रिया
6. दंत धावन
7. जिह्वा निर्लेखनम
8. कवल गण्डूष
9. स्नान

2. साधना चर्या........xx

1. शिखा बंधन
2. तिलक
3. आचमन शुद्धि
4. सूर्य अर्घ्य
5. तुलसी प्रणाम
6. पूजा
7. जप
8. पठन
9. व्यायाम
10. प्राणायाम
11. वस्त्र धारण

3. दिनचर्या........xx

1. भोग अर्पण
2. भोजन प्रसाद ग्रहण
3. हरि स्मरण
4. संकीर्तन
5. धर्म पालन
   (नियम पालन)

4. रात्रिचर्या........xx

1. शयन नियम
2. पूर्व शयन चर्या
3. कथा पठन
4. वंदन

5. श्लोक संग्रह........xx

1. संपूर्ण दिनचर्या श्लोक
2. पूजन वंदन श्लोक
3. स्वास्थ्य श्लोक

तो शुरू करें?

पठन से पेहले प्रार्थना !

ॐ अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नम : ।।

नारायणं नमस्कृत्य नरं चैव नरोत्तमम् ।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जय मुदीरयेत् ।।

वैदिक : सनातन शास्त्रों द्वारा प्रमाणित
दिन : दिवस, दैनिक
चर्या : आचरण

वैदिक दिनचर्या : सनातन शास्त्रों द्वारा प्रमाणित दैनिक आचरण

जीवन जीना समय ढोना नहीं परंतु एक कला है।

जीता तो हर कोई है परंतु इस दुर्गम मनुष्य जीवन का जो सबसे उत्तम फ़ायदा उठाकर जिए वही बुद्धिमान मनुष्य कहलाता है। अपने पूरे दिन में की गई कुछ छोटी छोटी चीज़ें भी हमारे जीवन में सुख, शांति और समृद्धि भर सकती है।

चौरासी लाख योनियों में मनुष्य योनि ही सर्वोत्तम है,
परंतु कुछ लोग इस जीवन को बोझ समझकर काटते हैं,
तो कुछ लोग इसे भगवान की कृपा मानकर जीते हैं।

जीवन की साधारण-से-साधारण क्रियाओं को भी उत्तम फल प्राप्ति के लिए कैसे करना यह भी शास्त्रों में लिखा गया है। और शास्त्रों में कही बातें भगवान की आज्ञा होने से धार्मिक होने के साथ-साथ वैज्ञानिक भी हैं।

जिनके अनुसार चलने से शरीर स्वस्थ, मन शान्त और बुद्धि निर्मल होती है और जिससे यह जीवन सुख, शान्ति व समृद्धिपूर्ण बनाकर जीवन के बाद भी आध्यात्मिक उन्नति कर परम ध्येय को प्राप्त कर पाते है।

इसी लिए हमे दिवस के हर प्रहर की चर्या का शास्त्रोक्त आज्ञा
अनुसार बिना संदेह के निर्वहन करना चाहिए।
जिसमें सर्व प्रथम आती है...

प्रभात चर्या

60 मिनट महत्तम

कहते है जिसने आठों प्रहर जीना सीख लिया उसने इस लोक में शताब्दी (सौ वर्ष) का सुखी जीवन जीत लिया और जिसने प्रातः काल को जीत लिया उसने इस लोक और परलोक दोनों को जीत लिया।

1. ब्रह्म मुहूर्त ..... 5 मिनट

> जो साधक अपने स्वास्थ्य, बुद्धि और सुख को सदा बनाए
> रखना चाहे, वो प्रातःकाल में ब्रह्म मुहूर्त में अचूक उठ जाए।

- अष्टांग हृदय सूत्र स्थान 2.1

ब्रह्ममुहुर्त आठों प्रहरों का राजा है।
इस समय बिस्तर त्याग कर दीजिए।
शास्त्र कहते है **इस समय प्रकृति अमृत बरसाती है।**
इस समय चलती वायु को हमारे पूर्वजों ने
प्रकृति की दी गयी नि:शुल्क औषधि कहा है।

इसीलिए कहते है कि,
'सौ दवा, भोर की एक हवा।'
'One morning breath is equal to Hundred medicines'

यह समय परमात्मा से बातचीत करने का समय है।
इस समय परमात्मा का नाम-स्मरण कर भगवद् प्राप्ति के लिए प्रयास करने पर मनुष्य की बुद्धि स्थिर, हृदय शांत और शरीर दीर्घायु होता है।

हमारे ऋषियों ने यह सिद्ध किया है कि आरोग्य, दीर्घ-जीवन, सौन्दर्य, धन, विद्या, बल, तेज, प्रार्थना, ध्यान, आराधना व अध्ययन हेतु ब्रह्म मुहूर्त अत्यधिक फल देता है।

इसलिए हमारे पूर्वज कहते थे कि,
हर रात के पिछले प्रहर में, एक एक करके मनुष्य की संपत्ति लुटती रहती है।
इसलिए 'जो सोवत है सो खोवत है, जो जागत है सो पावत है।'
'One who sleeps loses, one who wakes achieves.'

ब्रह्ममुहुर्त में कैसे उठें?

1. दिनभर में शरीर को थकान हो इतना शारीरिक काम ज़रूर करें। शरीर को तामसिक और आलसी ना होने दें।
2. प्रयास करें कि शाम का भोजन प्रसाद सूर्यास्त से पहले पा लें। देर से देर 7:30 तक पा लें। और वह भोजन हल्का रखें। पेट भर के ना खाएँ।
3. रात को 9 बजे शयनचर्या (जो इस पुस्तक के अंतिम भाग में है उसे) पूर्ण कर सो जाएँ, अंतिम से अंतिम 10 बजे।
4. सोने से पूर्व अपने मन को आज्ञा दें कि प्रात:काल इस समय पर उठना हैं। मनुष्य का मन उसको उसी समय पर जगा देगा। Alarm का सहारा ना लें उतना ही उत्तम है।

अगर इतना आप 5-6 दिन कर लोगे तो ब्रह्म मुहूर्त में आसानी से उठ जाओगे। फिर उठकर सबसे पहले आपको करना है...

2. कर दर्शन ..... 1 मिनट

प्रात:काल अपनी आँखें खोलने से पहले ही अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ कर अपनी आँखों पर रखें और फिर। **धीरे से आखें खोलकर अपनी हथेलियों** को आपस में मिलाकर पुस्तक की तरह खोल **के दर्शन करते हुए** यह श्लोक **बोलें** :

> **कराग्रे वसते लक्ष्मी: करमध्ये सरस्वती।**
> **करमूले तु गोविन्द: प्रभाते करदर्शनम्।।** - आचारप्रदीप

अर्थात् :
'मेरे हाथ के अग्रभाग में माता लक्ष्मी, मध्यभाग में माता सरस्वती तथा मूल भाग में गोविन्द निवास करते हैं। हर प्रभात को में सर्वप्रथम हथेलियों में इनका दर्शन करूँ।

भाव :
कर दर्शन के समय हृदय में यह भाव रखें की 'आज के दिन में इन हाथों से अपना कर्तव्य कर जो लक्ष्मी (धन) और सरस्वती (विद्या) का अर्जन करूँ उनका उपयोग धर्म और गोविंद की सेवा में करूँ।'

'ऐसी दिनभर मुझमें सुबुद्धि बनी रहे, जिससे इन हाथों से में धर्म का पालन करूँ, अधर्म का नाश करूँ और साधुजनों की सेवा करूँ और मेरे द्वारा कोई बुरा कार्य न हो।'

फिर इसके तुरंत पश्चात आप करेंगे...

3. पाद स्पर्श ..... 5 मिनट

कर दर्शन के बाद **पहले दायें पैर को भूमि पर रख** कर,
हाथ से पृथ्वी का स्पर्श कर फिर मस्तक पर लगाइए और
पांव रखने के लिए **इस श्लोक से धरती माता से क्षमा माँगिए,**

> **समुद्र वसने देवी पर्वत स्तन मंडिते।**
> **विष्णु पत्नी नमस्तुभ्यं पाद स्पर्शं क्षमश्वमेव॥**

अर्थात् :
समुद्ररूपी वस्त्रों को धारण करने वाली, पर्वतरूपी स्तनों से शोभित
विष्णुपत्नी, मेरे द्वारा होने वाले पादस्पर्श के लिए आप मुझे क्षमा करें।

भाव :
'हे धरती माता, मुझे आपके ऊपर पैर रखने में बहुत संकोच होता है, आप
भगवान की शक्ति और मेरी माता हो, परंतु रख ही रहे है तो हमे बुद्धि और
शक्ति देना की हम आपके ऊपर धर्म के काम करें और अधर्म का बोझ हटाएँ।'

तदुपरांत अपने इष्टदेव तथा विभिन्न देवताओं का
विभिन्न उद्देश्यों के लिए नाम-स्मरण कर सकते हो,

रोग नाश : सोमनाथ, वैद्यनाथ, धन्वन्तरि, अश्विनीकुमार
सौभाग्य वृद्धि : उमा, उषा, सीता, लक्ष्मी तथा गंगा
संकटनाश : भगवान शिव, भगवान विष्णु, हरिश्चन्द्र, हनुमान तथा बलराम
दीर्घायु हेतु : आठ चिरंजीवी : वेदव्यास, हनुमान, अश्वत्थामा, बलि, विभीषण,
कृपाचार्य, परशुराम तथा मार्कण्डेयजी
घोरबाधा से मुक्ति : राम, लक्ष्मण, सीता, सुग्रीव तथा हनुमानजी
घोर पापों के नाश : बारह ज्योतिर्लिंगों का नाम :
श्रीसोमनाथ, श्रीमल्लिकार्जुन, श्रीमहाकाल, ॐकारेश्वर, वैद्यनाथ, श्रीभीमशंकर, श्रीरामेश्वर,
श्रीनागेश्वर, श्रीविश्वनाथ, श्रीत्र्यम्बकेश्वर, श्रीकेदारनाथ, और श्रीघुश्मेश्वर..

विषों से रक्षा : कपिला गौ, कालिय, अनन्त, वासुकि तथा तक्षक नाग
संयमपूर्ण जीवन : सनत्कुमार, नारदजी, शुकदेव, भीष्म तथा हनुमानजी
उपरोक्त में से कोई नहीं : भगवान नारायण
उपरोक्त सभी : भगवान नारायण

फिर अपने बिस्तर से उतरकर तुरंत ही

30 दंड (Pushups) लगाएँ,

इससे आपका शरीर गरम हो जाएगा,
शरीर से सारा तामस निकल जाएगा
और इसके बाद आप सारे काम एकदम फुर्ती से करने लगोगे..

तत्पश्चात् तुरंत ही

अपना बिस्तर सही से बना लें,

बिन बनाया बिस्तर घर और घरवालों में तामसिकता और आलस्य फैलाता है।

इसके बाद

मांगलिक वस्तुओं का दर्शन करें,

जैसे की भगवान, गौ, तुलसी, गंगा, पीपल, चंदन, सोना, शंख, दर्पण व मणि।

फिर जाकर,

माता-पिता, गुरु व अपने से बड़ों को प्रणाम करें,

इससे आयु, विद्या, कीर्ति तथा बल की वृद्धि होती है।

महाभारत अनु. 104.43-44

फिर हम करेंगे...

4. उषापान ..... 5 मिनट

रात में आपको सोने से पहले **तांबे के बर्तन में जल** भरकर सोना चाहिए।
सुबह को वह जल **क्षमतानुसार 2-4 गिलास पी लीजिए।**
रात की जामा हुई लार जठर के लिए अमृत औषधि समान होती है,
उसको प्रतिदिन पानी पीकर जठर तक पहुँचाने से
पाचक ग्रंथियाँ स्वस्थ रहती है।

यदि आपके पास **ताँबे का** कोई **बर्तन** नहीं है तो **बसा लें।**
और यदि नहीं बसा सकते तो सादे **पानी** को **गुनगुना गरम** करके पी लीजिए।

आयुर्वेद कहता है की यह **लंबे समय का अमृत है,**
इससे कफ, वायु और पित्त त्रिदोष का नाश होता है, पेट के विकार दूर हो जाते हैं, बुढ़ापा मनुष्य के पास नहीं फटकता, बवासीर, प्रमेह, सिर की पीड़ा आदि रोग दूर हो जाते हैं और शरीर की ग्रंथियाँ और हार्मोन्स संतुलित रहते है।

और **पानी हमेशा बैठकर पीजिए,** (इसे हल्के में नहीं लीजिएगा)
उससे बुढ़ापे में भी जोड़ो का दर्द कभी नहीं होता।

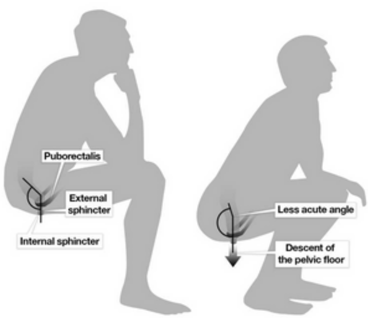
अब उषापान के पश्चात करनी है...

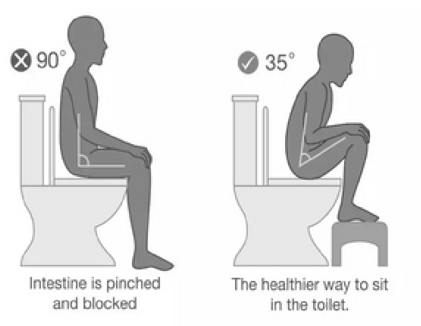
5. शौच क्रिया ..... 10 मिनट

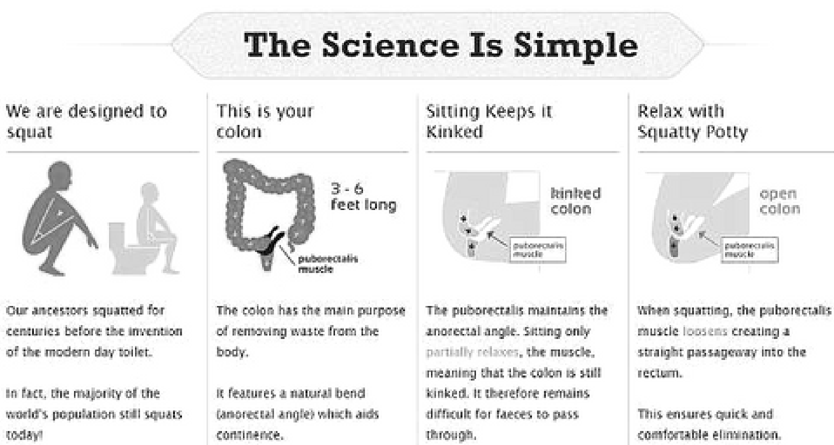
एक स्वस्थ मनुष्य को उषापन के बाद कुछ समय में ही प्राकृतिक रूप से शौच का वेग होगा, तब **मलासन में** (चित्र अनुसार) बैठकर **बिना किसी दबाव के** शौच करना चाहिए।

यदि पश्चिमी रीत का शौचालय है तो पैरो तले पाट रख सकते है।

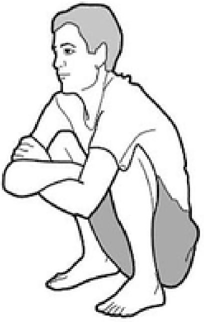
मलासन में ही क्यों?
इससे पेट सरलता से और अच्छे से साफ़ होता है,
आंतों के मांसपेशियाँ स्वस्थ रहती है,
जिससे आंत्र रोग नहीं होते, मल नहीं ठहरा रहता और कब्ज नहीं होता।







शौच के समय अपनी शिखा खोल दें,
और अपने ऊपर नीचे के **दांतों को ज़ोर से सटाकर रक्खें।** इससे दांत अत्यंत ही मज़बूत बने रहते है और बुढ़ापे में भी साथ देते है।



शौच के पश्चात शुद्धि :

नाभि से नीचे बायें हाथ से और नाभि से ऊपर दाहिने हाथ से काम लेना चाहिए। अतः शौच के बाद बायें हाथ से शुद्धि करनी चाहिए। **मलत्याग के बाद बारह बार** और **मूत्र त्याग के बाद चार बार** कुल्ला करना चाहिए।

- देवीभागवत 11.2.29 & 33 & 34, व्याघ्रपादस्मृति 200 आदि...

जिसका अंतःकरण (चेतना) शुद्ध नहीं है, वह दुष्टात्मा मनुष्य हज़ार बार मिट्टी लगाने पर, संपूर्ण पवित्र नदियों के सौ घड़े जल से धोने पर भी शुद्ध नहीं होता।
- दक्ष स्मृति 5.11 , स्कन्द पुराण ब्रह्म. धर्म. 5.46 & 47 आदि...

6. दंत धावन ..... 5 मिनट

पेट की सफ़ाई के पश्चात दांत की सफ़ाई करनी चाहिए। जिसके लिए नीम, करंज, बबूल, आम या दालचीनी के दातुन का उपयोग करना उत्तम होता है।

महुआकी दातुनसे पुत्रलाभ होता है, आककी दातुनसे नेत्रोंको सुख मिलता है, बेरकी दातुनसें प्रवचनकी शक्ति प्राप्त होती है, बृहती/भटकटैया की दातुन से दुष्टों पर विजय मिलता है, बेल और खैरकी दातुनसे ऐश्वर्यकी प्राप्ति होती है, कदम्बसे रोगोंका नाश होता है, अतिमुक्तक से धनका लाभ होता है, आटरूषक (अडूसा) की दातुनसे गौरवकी प्राप्ति होती है, पीपल यश देता है, शिरीषकी दातुन करनेसे सब प्रकारकी सम्पत्ति प्राप्त होती है। - स्कन्द पुराण. प्रभास. 17.8-12

आयुर्वेद के अनुसार दातुन करने से ना ही मात्र मसूड़े और दांत मज़बूत बनते है परंतु बुद्धि, आयु और प्राण की भी वृद्धि होती है। तदुपरांत अलग अलग औषधि से दातुन करने से अलग अलग ग्रह-दोष का भी नाश होता है।

यदि आपके निवास स्थान पर दातुन की व्यवस्था करना कठिन है तो आप घर पर आयुर्वेदिक दंतमंजन सरलता से बना सकते हो।

1. **देसी गायके गोबर की राख** + **नमक**
2. **त्रिफला चूर्ण** + **फिटकरी** + **नमक** + **कर्पूर** + **काली मिर्च**

इनमें से किसी भी एक मिश्रण को एक डिब्बी में भर लीजिए और उसे अपनी उँगली से दांतों पर प्रतिदिन प्रभात काल में घिसकर दंत धावन कीजिए।

प्रवास में यदि यह भी उपलब्ध ना हो तो नींबू और नमक को मिलाकर दांतों पर घिसने से भी अच्छा दंत धावन किया जा सकता है।

दंत धावन कैसे करें?

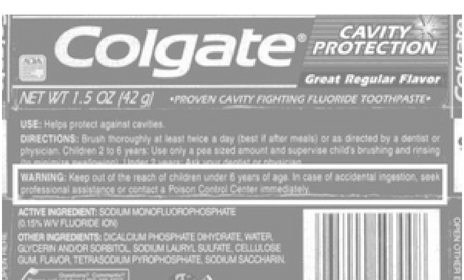
1. पेंसिल के आकार का दातुन काटकर धो लीजिए,
2. एक तरफ़ छोर को चबाकर उसका छिलका निकाल दें,
3. तब तक चबाइए जब तक वह छोर ब्रश जैसा ना हो जाए,
4. पूर्व को मुख करके दांतों और मसूड़ों को उससे अच्छे से घिसें,
5. दंत धावन करते हुए मौन रहें, बातें ना करें,
6. एक जगह बैठकर दांत धावन करें, टहलते हुए न करें,
7. अंत में उपयोग किया हुआ भाग तोड़ दें,
8. बचा हुआ कल फिरसे उपयोग में ले सकते है।
9. यदि दातुन के लिए लकड़ी न मिले तो सोलह बार कुल्ला कर लीजिए।

विष्णुस्मृति 61, पद्मपुराण सृष्टि. 51.125, मार्कण्डेय पुराण 34.49, ब्रह्म पुराण 221.48, नरसिंह पुराण 58.51-52, लघुहरितस्मृति 4.11, वाधुलस्मृति 37, नारद पुराण पूर्व.27.27-28 आदि...

परन्तु आज और अभी से,

abrasives, fluoride, humectant, thickening binder, flavoring, preservatives और foaming detergents
से भरे मॉडर्न दंत मंजनों व टूथपेस्ट का आज ही त्याग करें।

ऐसे टूथपेस्ट के सेवन से अनगिनत बीमारियां और उम्र भर की शारीरिक ख़ामियों होती है जिनके बारे में कोई आपको नहीं बताएगा। जैसे की,
calcifications, kidney stones, hypocalcemia and joint problems, hormone disruption, Cancer, brain, liver and kidney abnormalities, colon tumors, weakened heart muscle function, endocrine issues, and bone deformation
और अनगिनत और जिनका नाम भी हम नहीं पढ़ पाएँगे...



अगर स्वयं थोड़ा सा रिसर्च करोगे तो भी पता चलेगा कि ये सब द्रव्य कितनी हद तक हमारे शरीर के लिए हानिकारक है और यह और कुछ नहीं परंतु फ़ार्मा कंपनियों की कमाई का ही ज़रिया है। कहीं और देशों में इन द्रव्यों के उपयोग पर प्रतिबंध है परंतु भारत में सब फिर भी जम कर कमाई कर रहे है।

और यह भी प्रयास कीजिए कि,

टूथब्रश भी उपयोग में न लेना पड़े, क्योंकि ज़्यादातर टूथब्रश recycled प्लास्टिक से बने होते है। और वे सभी आप के शरीर में माइक्रो प्लास्टिक छोड़ते है, जो आपको कैंसर दे सकते है।

कैनेडियन डेंटल एसोसिएशन ने
तो यह जन हित में जारी कर के कहा है कि,
'कोई भी टूथब्रश सात दिन के बाद उपयोग में लेने लायक़ नहीं रहता है।
इसलिए हर सात दिन के बाद अपना टूथब्रश बदल दें।'

यदि फिर भी,

आपको टूथब्रश और टूथपेस्ट उपयोग में लेना ही पड़े ऐसा हो तो,

1. ब्रश को एक मिनट से अधिक ना घिसे,
2. मसूड़ो पर ब्रश ना घिसें,
3. हल्के हल्के से ही ब्रश घिसें,
4. अच्छा सा लोकल आयुर्वेदिक टूथपेस्ट उपयोग में ले,
5. परिवार में सबके टूथब्रश अलग अलग रखें,
6. प्रयास करें उन्हें बाथरूम में न रखें..

अब अच्छे से दांत धवन करने के बाद तुरंत ही करेंगे...

7. जिह्वा निर्लेखनम ..... 2 मिनट

पाश्चात्य देशों में अज्ञान की वजह से सब टूथब्रश से अपनी जीभ को साफ़ करते है। जो की कभी नहीं करना चाहिए।

दंत धावन के पश्चात जिह्वा की सफ़ाई के लिए दातुन को बीच से लंबस्वरूप आधा कर उससे जीभ पर शांति से कुरेद सकते है, या फिर लोहे, ताँबे, या चाँदी से बनी जीभी (टंग क्लीनर) से सफ़ाई करनी चाहिए।

और फिर उसके बाद करना चाहिए...

8. कवल गण्डूष ..... 3 मिनट

भारतीयों की यह पुरानी आदत जो आज ज़्यादातर भारतीय भूल गए है, अभी मॉडर्न समय में Oil Pulling के नाम से पुनः प्रचलित हो रही है।

क्या है कवल गण्डूष?

कवल अर्थात् कुल्ला करना और **गण्डूष अर्थात्** द्रव्य मुँह में **भरकर रखना।** हालाँकि आज कल के समय में हम **मात्र जल से कुल्ला** करते है, वो भी अधिक से अधिक कुछ सेकंड के लिए, जो की **पर्याप्त नहीं होता।**

कवल गण्डूष के फ़ायदे,

1. दांतों में क्षरण और सड़न नहीं होने देता,
2. दांतों की जड़ें गहरी बनाता है,
3. मुँह से दुर्गंध मिटाता है,
4. चेहरे का ढीलापन हटाता है,
5. आवाज़ गहरी बनाता है,
6. मसूड़ों से खून रोकता है,
7. जबड़े मज़बूत बनाता है,
8. होंठ, मुँह और गले को सूखने नहीं देता,
9. होंठ नहीं फटने देता,
10. गर्दन, शीर्ष, कान और आँखों की बीमारियां मिटाता है..
11. लार और अन्य ग्रंथियों में से toxins निकालकर बैक्टीरिया हटाता है,
12. स्वाद संवेदना बढ़ाता है जिससे हर भोजन में स्वाद बढ़ता है,
13. दांत का दर्द और जिंजीनाहट (sensetivity) हटाता है,
14. दांत सख्त से सख्त खाने को भी चबा सकते हैं।

कैसे करते है कवल गण्डूष?

मुँह में **एक घूँट जितना तिल का तेल** (Sesame Oil) या नारियल का तेल भरके पूरे **मुँह के कोने कोने में** अच्छे से घुमाना और **कुल्ला कीजिए।** कुछ समय तक कुल्ला करने के बाद जब द्रव्य पतला होकर सफ़ेद हो जाए तब उसे बाहर थूंक दें। यह हुआ कवल, जो की प्रतिदिन करना चाहिए।

अगर मुँह जल गया हो, छाले पड़े हो या कोई घाँव हुआ हो उस समय तिल के तेल की जगह घी और दूध का मिश्रण से गण्डूष करने पर या फिर मधु (Honey) को मात्र मुँह में भर के रखने से अत्यंत लाभ मिलता है।

कवल प्रतिदिन 1-3 मिनट तो करना ही चाहिए।
गण्डूष सप्ताह में कम से कम एक बार 10 से 15 मिनट करना चाहिए।
यदि यह किया तो **100 वर्ष की उम्र में** भी आपके **दांत मज़बूत और चमकीले होंगे उसकी गारंटी हम देते है।**

अब कवल गण्डूष के तुरंत पश्चात करना चाहिए...

9. स्नान ..... 15 मिनट

शास्त्र कहते है कि स्नान किये विना जो पुण्यकर्म किया जाता है उसे राक्षस ग्रहण करते है। इसलिए प्रतिदिन स्नान करना अति आवश्यक है।
स्कन्द पुराण ब्रह्म. चातुर्मास्य. 1.24, लघुव्याससंहिता 1.7, बृहत्पराशरस्मृति 2.93 आदि...

सुबह का स्नान हमेशा हल्के ठंडे पानी से करना चाहिए।
उससे शरीर में वीर्य और प्राण की वृद्धि होती है, आँखों का तेज बढ़ता है, जठराग्नि स्वस्थ रहती है, और बिस्तर का सारा तमस और आलस्य निचुड़ जाता है। हालाँकि ठंडी ऋतु में हल्के गुनगुने पानी से नहा सकते है।

परंतु ठंड में भी **गरम पानी कभी मस्तिष्क पर नहीं डालना चाहिए,**
गरम पानी सिर पर डालने से आँख, बाल और हृदय की बीमारियां होती है और इंद्रियों में से शक्ति निचुड़ जाती है। और शरीर शिथिल होने लगता है।

गरम पानी से तब नहाना चाहिए जब शरीर को आराम देना हो।
'Cold water for freshness, Hot water for relaxation'

5 कक्षा के स्नान :

1. **संपूर्ण स्नान** : सिर से पैर तक स्नान : सबके लिए
2. **स्त्री स्नान** : कंधे से नीचे तक स्नान (बाल भिगोए बिना) : स्त्रियों के लिए
3. **अर्ध स्नान** : कमर से नीचे तक का स्नान : खेत से लौटे किसान के लिए
4. **अल्प स्नान** : हाथ मुँह और घुटनों से नीचे तक का स्नान : प्रतिदिन कहीं से लौटकर घर में जाने से पहले
5. **कपिल स्नान** : भीगे कपड़े से शरीर को पोछकर करवाया स्नान : बीमार, शारीरिक इजायुक्त और अत्यंत-वृद्ध लोगों के लिए

हर सामान्य पुरुषों के लिए दिन में एक बार संपूर्ण स्नान अति आवश्यक है, फिर दिनभर में 4 से 12 बार अन्य प्रकार के स्नान किया जा सकता है।

स्नान विधि :

1. सर्व प्रथम कमर के नीचे के भाग को गमछे से लपेट लें। संपूर्ण नग्न होकर कभी न स्नान करें, उससे वरुण देव के प्रति अपराध लगता है और वाणी संबंधित तकलीफ़ें खड़ी होती है।

2. स्नान की शुरुआतमें 'जय जगन्नाथ' बोलकर सिर नीचा करके सिर पर दो-तीन लोटे जल डालकर करना चाहिए। ऐसा करने से मस्तिष्क की गर्मी पैरों से निकल जाती है। जो लोग पहले पैर धोते हैं, उनकी गर्मी मस्तिष्क में चली जाती है।
इससे मस्तिष्क में नाना प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

3. सिर को भिगोने के पश्चात् अन्य अंगों को भिगोएँ। गीले खद्दर आदि मोटे वस्त्र की सहायता से शरीर को खूब रगड़ें। इसीसे चेहरे और शरीर पर ब्रह्मचर्य की चमक आने लगेगी।

4. संपूर्ण स्नान के दौरान इस मंत्र का उच्चारण करें :

> **ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती**
> **नर्मदे सिंधु कावेरी जलेस्मिन सन्निधिं कुरु।।**

'गंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिंधु और कावेरी समस्त तीर्थ मेरे पानी में पधारकर उसे पवित्र बनाए, जिसमें स्नान कर मेरे सभी पाप नाश हो।'

5. ज़रूरत पड़ने पर आयुर्वेदिक साबुन का उपयोग करें।
यदि उपलब्ध नहीं है तो बेसन, हल्दी, सरसों के तैल का उबटन का उपयोग करें। आजकल के एडवरटाइज़ किए गए बाज़ारू केमिकल वाले साबुन/शैम्पू का उपयोग न करें।

6. स्नान के पश्चात् अंगों से मैल न उतारें। बालों को भी न झटकें।
बालों से झटका पानी जिसपर पड़े वो फिरसे अशुद्ध हो जाता है।
इसलिए तौलिए से शरीर को भलीभांति सुखाकर धुले हुए वस्त्र।
धारण करें। स्नान से पूर्व जो वस्त्र त्वचा से लगे पहने थे,
उन्हें स्नान के पश्चात् नहीं पहनना चाहिये।

स्नान के कुछ आवश्यक नियम

- तेल मालिश के बाद, शौच क्रिया के बाद, श्मशान से लौटकर, स्त्रीसंग के बाद, बाल कटवा के या दाढ़ी करवाने के बाद तुरंत स्नान कर लें। क्योंकि शास्त्र कहते है कि इन प्रसंगों के बाद जब तक मनुष्य स्नान नही करता, तब तक चांडाल बना रहता है।

- वस्त्रविहीन (नग्न) होकर कभी स्नान न करें। अकेले हो फिर भी अपने आपको भी कभी संपूर्ण वस्त्रहीन कभी नहीं देखना चाहिए।
  मनुस्मृति 4.45, कूर्मपुराण उ.16.65, पद्मपुराण स्वर्ग. 55.65, विष्णु स्मृति 64, वामन पुराण 14.47, विष्णु पुराण 3.12.19, अग्निपुराण 155.22, महाभारत अनु. 104.51 & 67 आदि...

- भोजन के तुरंत बाद, और रात्रि के समय स्नान नहीं करना चाहिए।

- नदी में ....

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

..

.

.

.

.

.

Read further

in the full Vedic Dincharya Book

Get your full book **NOW** from

www.Yoddha.store

Click here to get!

तो अब,
आगे क्या सीखोगे आप इस पुस्तक में?

धर्म शास्त्र + **ज्योतिष शास्त्र** + **आयुर्वेद शास्त्र** और आज की मॉडर्न जीवनशैली को ध्यान में रखकर बनाया गया **दैनिक नित्यक्रम** जो हर सनातनी सरलता से अपना सके।

1. प्रभातचर्या

1. ब्रह्म मुहूर्त
2. कर दर्शन
3. पाद स्पर्श
4. उषापान
5. शौचक्रिया
6. दंत धावन
7. जिह्वा निर्लेखनम
8. कवल गण्डूष
9. स्नान

2. साधनाचर्या

1. भोग अर्पण
2. भोजन ग्रहण
3. मिताहार
4. हरि स्मरण
5. संकीर्तन
6. धर्म पालन
7. ग्रह शांति
8. व्रत उपवास
9. नित्य दान
10. सामाजिक संस्कार
11. तीर्थयात्रा
12. अतिथि यज्ञ
13. स्त्री धर्म
14. दैनिक आचरण

3. दिनचर्या

1. शिखा बंधन
2. तिलक
3. आचमन शुद्धि
4. सूर्य अर्घ्य
5. तुलसी प्रणाम
6. पूजा
7. जप
8. पठन
9. व्यायाम
10. प्राणायाम
11. वस्त्र धारण

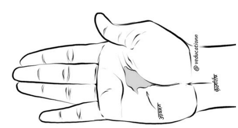
4. रात्रिचर्या

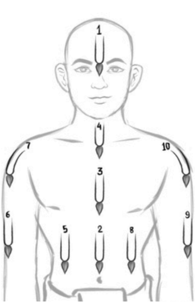
1. शयन नियम
2. पूर्व शयन चर्या
3. कथा पठन
4. वंदन
5. संक्षिप्त दिनचर्या
6. संकल्प

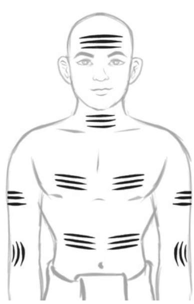
(75 Hard)

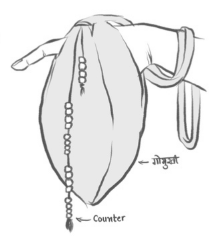
5. श्लोक संग्रह

1. दिनचर्या श्लोक
2. पूजन वंदन श्लोक
3. स्वास्थ्य श्लोक









इस वैदिक दिनचर्या का पालन करने से,

आपका **शरीर दीर्घायु** और **बुद्धि निर्मल** होकर चेहरे पर **ब्रह्मचर्य का तेज** साफ़ दिखने लगेगा और विकट परिस्थिति में **मन शांत** और **अभय** रहेगा। जीवन में इतना प्रशासन आएगा की **किसी मोटिवेशन की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।**

Get your full book **NOW** from

WWW.YODDHA.STORE

Click here to get!