Rituals, Routines & Shlokas for...

वैदिक दिनचर्या

EXTENDED

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

प्रतीक प्रजापति

वैदिक दिनचर्या Extended

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

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

जिससे वह अपने, अपनों के और सारे जीवों के जीवन में सुख, शांति एवं 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 बनाएं, जो सम्पूर्ण विश्व को कल्याण की दिशा में ले जा सकें। #ProjectGoldenBird

PRATEEIK PRAJAPATI

इस पुस्तक को हम
अर्पण करते हैं,

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

क्यों पढ़ें ये पुस्तक?

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

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

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

क्या है इस पुस्तक में?

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

इस पुस्तक में दिया गया नित्यकर्म धर्मशास्त्र, आयुर्वेद, ज्योतिष शास्त्र, तथा आज की मॉडर्न जीवनशैली को ध्यान में रखकर बनाया गया है। जिसे **अपनाने वाले का जीवन स्वस्थ, शांतिमय, धार्मिक और समृद्ध बन जाएगा।**

किसके लिए है यह पुस्तक?

हर उस सनातनी **के लिए** जिसने भारत भूमि पर मनुष्य जन्म लिया है।
हर उस सनातनी के लिए जो अपने जीवन को धर्ममय बनाकर सफल
बनाने की इच्छा रखता है। हर उस 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 हैं,
और आपके गुरु ने आपको नित्यकर्म, साधना और श्लोक दिए हैं
तो कृपया उन पर अटल रहें, उनमें तनिक भी बदलाव न 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 हैं।

यदि आप इस पुस्तक में बताए गए नित्यकर्मों से अधिक साधना पहले से ही कर
रहे हैं तो उसी पर अडिग रहें। इस पुस्तक को बहाना बनाकर अपनी साधना कम न करें।

और यदि,

इस वैदिक दिनचर्या का पालन करने के बाद **कोई साधक** और **अधिक गंभीरता से अपने धर्म का चयन करना चाहता है तो वह** अपने आसपास कोई प्रामाणिक **पारंपरिक ब्राह्मण, आश्रम, या परंपरा में** संपर्क करके **उनके मार्गदर्शन में अपनी आध्यात्मिक यात्रा को आगे बढ़ाए।**

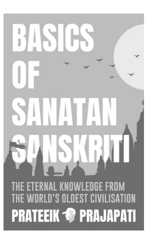
अब,

आपमें से ज्यादातर लोग जो यह पुस्तक पढ़ रहे हैं
वे **हमारा B.O.S.S पुस्तक** पहले ही **पढ़ चुके होंगे।**
यदि हाँ, तो आपके पास अभी सनातन संस्कृति का मूलज्ञान आ चुका है।

परंतु,

यदि आपने B.O.S.S पुस्तक अभी तक **नहीं पढ़ी है तो कृपया** पहले वह पुस्तक पाइए और **पढ़िए, उससे आपको इस वैदिक दिनचर्या का महत्व** गहन रूप से **समझ आएगा,** जिससे आप उसका पालन दृढ़ता से कर सकोगे।

आप अपना B.O.S.S पुस्तक आज ही
www.veducation.world से प्राप्त कर सकते हो।



आप क्या सीखोगे?

1. प्रभात चर्या.......xx

1. ब्रह्म मुहूर्त
2. कर दर्शन
3. पाद स्पर्श
4. उषापान
5. शौचक्रिया
6. दन्त धावन
7. जिह्वा निर्लेखनम्
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. मिताहार
4. हरि स्मरण
5. नाम 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 आदतें

4. रात्रिचर्या........xx

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

5. श्लोक संग्रह........xx

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

तो शुरू करें?

पठन के पूर्व प्रार्थना !

अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नम : ।।

नारायणं नमस्कृत्य नरं चैव नरोत्तमम् ।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जयमुदीरयेत् ।।

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

वैदिक दिनचर्या : सनातन शास्त्रों द्वारा प्रमाणित दैनिक आचरण

जीवन जीना समय ढोना नहीं, अपितु एक कला है।

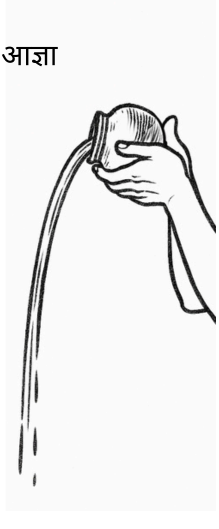
जीता तो हर कोई है परंतु इस दुर्गम मनुष्य जीवन का जो सबसे उत्तम लाभ उठाकर जिए वही बुद्धिमान मनुष्य कहलाता है। अपने पूरे दिन में की गई कुछ छोटी छोटी चीजें भी हमारे जीवन में सुख, शांति और समृद्धि भर सकती हैं।

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 चाहिए, यह भी शास्त्रों में लिखा गया है। शास्त्रों में कही गईं बातें भगवान की आज्ञा तथा धार्मिक होने के साथ-साथ वैज्ञानिक भी हैं।

जिनके अनुसार चलने से शरीर स्वस्थ, मन शांत और बुद्धि निर्मल होती है। जिसके चलते हम अपने जीवन को सुख, शांति व समृद्धिपूर्ण बनाकर ; जीवन के बाद भी आध्यात्मिक उन्नति कर परम ध्येय को प्राप्त कर पाते हैं।

इसलिए हमें दिवस के हर प्रहर की चर्या का शास्त्रोक्त आज्ञा
अनुसार बिना संदेह के निर्वहन करना चाहिए।
जिसमें सर्वप्रथम आती है...



प्रभात चर्या

60 मिनट महत्तम

कहते हैं 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 चाहता है, वह प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त में अचूक उठ जाए।
>
> - अष्टांग हृदय सूत्र स्थान 2.1

ब्रह्ममुहूर्त आठों प्रहरों का राजा है।
इस समय बिस्तर त्याग दीजिए।
शास्त्र कहते हैं **इस समय प्रकृति अमृत बरसाती है।**
इस समय चलती वायु को हमारे पूर्वजों ने
प्रकृति की दी गई निःशुल्क औषधि कहा है।

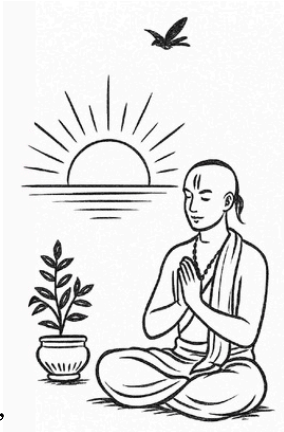
इसीलिए कहते हैं कि,
'सौ दवा, भोर की एक हवा।'
'One morning breath is equal to hundred medicines'

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, सौंदर्य,
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.'

'पहले प्रहर को हर कोई जागे, दूसरे प्रहर में भोगी,
तीसरे प्रहर में तस्कर जागे, चौथे प्रहर में योगी।'



अर्थात् रात के..
पहले प्रहर में : शाम के 6-9 तक : **हर कोई जागता है,**
दूसरे प्रहर में : 9-12 तक : **भोगी,**
(TV, मदिरा, पार्टियां आदि अन्य भोगों में लिप्त लोग)
तीसरे प्रहर में : 12-3 तक : **तस्कर/चोर,**
चौथे प्रहर : 3-6 तक : **योगी।**

यदि आपको यह जानना है कि आप सच में अध्यात्म में आगे बढ़ रहे हो या आपका मन मात्र बातें और ढोंग कर रहा है, तो देखिए कि **क्या आप ब्रह्म मुहूर्त में उठ पाते हैं या नहीं?**

यदि स्वास्थ्य ठीक होने पर भी नहीं उठ पा रहे हैं, तो समझ लो कि आप अभी अध्यात्म से काफी दूर हैं। क्योंकि **अध्यात्म का सबसे प्रथम सूचक होता है सात्विकता।** और सात्विकता का प्रथम सूचक होता है उत्तम शयन।

> **प्रातःकाल** का समय **सत्व प्रधान,**
> **दिन** का समय **रजस प्रधान,**
> और **रात्रि** का समय **तमस प्रधान** होता है।

इसीलिए अधिकतर **आध्यात्मिक काम प्रातःकाल में** होते हैं,
जीवन चयन और **सामाजिक व्यावहारिक काम दिन में** होते हैं,
और **भोग, विलास व मद मत्सर के काम रात्रि को** होते हैं।

आपकी प्रवृत्ति उस समय में अधिक होगी जिस गुण में आपका मन, शरीर और चेतना प्रवृत्त है।

इसलिए **रात्रि के समय में भोगी,** निशाचर प्राणी, भूत, पिशाच, राक्षस **अधिक प्रवृत्त रहते हैं**; क्योंकि उनकी शक्ति और चेतना इस समय में सबसे अधिक काम करती है।

जबकि एक **संसारी**, माया में प्रवृत्त, राजसिक व्यक्ति **की प्रवृत्ति** प्राकृतिक रूप से **दिन में** सबसे अधिक रहती है।

और एक **योगी की प्रवृत्ति प्रातःकाल में** सबसे अधिक रहती है और रात्रि को सबसे कम; क्योंकि रात्रि तमस प्रधान होने से उनका सात्विक मन व शरीर इस समय स्वयं ही निष्क्रिय होना पसंद कर आराम कर लेता है जिससे
पुनः प्रातःकाल में सक्रिय हो सके।

परंतु यदि मैं नास्तिक हूँ तो क्या मुझे भी ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए?

एक नास्तिक के लिए भी ब्रह्म मुहूर्त के लाभ हैं क्या?

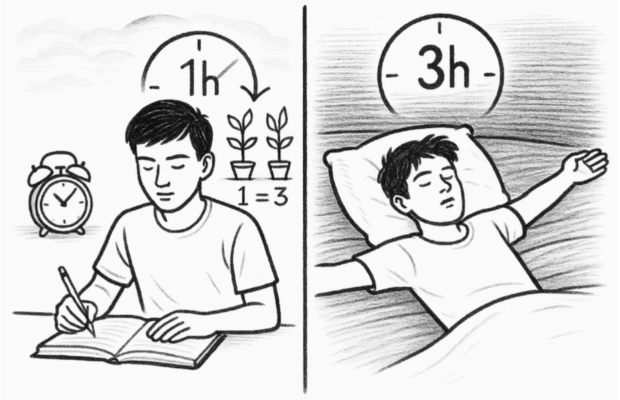
यदि आप नास्तिक भी हैं जिसे अध्यात्म से कुछ लेना देना नहीं है, या फिर आप अर्थार्थी हैं, जिन्हें भौतिक सफलता में ही अधिक रुचि है तो भी आपको ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए।

क्यों?

क्योंकि ब्रह्म मुहूर्त के शारीरिक और मानसिक लाभ मात्र आस्तिक लोगों के लिए सीमित नहीं हैं। यह हर मनुष्य मात्र को मिलते ही हैं। फिर वह आस्तिक हो या नास्तिक।

ऊपर से यह भी है कि,
प्रातःकाल के समय की मानसिक गति सबसे धीमी होती है,
दोपहर की उससे दुगुनी और शाम की चौगुनी।

जिसकी वजह से बौद्धिक (Intellectual) और सर्जनात्मक (Creative) काम करने के लिए प्रातःकाल का 1 घंटा 3 घंटे के बराबर हो जाता है और सामने सोने के लिए वही प्रातःकाल के 3 घंटे 1 घंटे के बराबर होते हैं।



इसीलिए,
प्रातःकाल 3 घंटे सोने पर भी 1 घंटे का ही आराम मिलता है,
पर 1 घंटा काम करने पर भी 3 घंटे जितना काम हो जाता है।

अतः ब्रह्म मुहूर्त में उठने वाले अर्थार्थी भी अपने अर्थ व ध्येय की प्राप्ति तीव्र गति से कर सकते हैं। जबकि देर से उठने वालों के पास भौतिक रूप में उतना ही समय होने के बावजूद ध्येय तक पहुँचने में चौगुना समय लगता है।

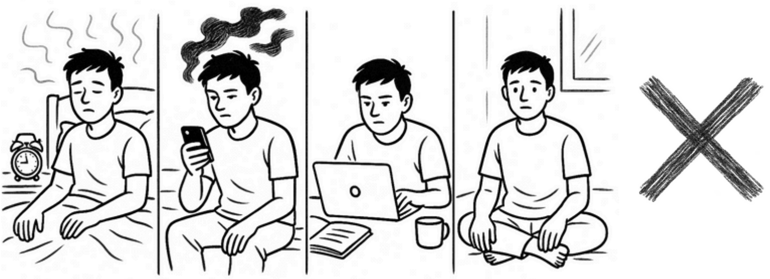
यदि आप ब्रह्म मुहूर्त में उठकर कुछ दिन अभ्यास करोगे तो आप स्वयं देखोगे कि जिस समय में संसार उठकर काम पर लगना शुरू करता है तब तक आप एक पूरे दिन जितना काम पूरा कर लेते हैं।

और बाकी का बचा दिन भी आप पूरी फुर्ती से निकालते हैं, जिससे बाकी के दिन में भी दोगुना काम कर सकते हैं। तो आप एक दिन में 3 दिन का काम कर लेते हैं।

और ऐसे अपनी कार्यक्षमता तिगुनी होने के कारण आपका मोटिवेशन
प्राकृतिक रूप से बढ़ता है जिससे बाहरी मोटिवेशन की जरूरत नहीं रहती।

जबकि देर से उठने वालों को पता भी नहीं चलता कि दिन कब खत्म हो गया और अभी भी सारा काम बाकी है। और बार बार ऐसे काम में विलंब (Procrastination) के कारण उनका आत्मविश्वास (Confidence) दिन प्रतिदिन कम होता जाता है।

ब्रह्म मुहूर्त में क्या न करें?



- ब्रह्म मुहूर्त का समय व्यर्थ में न गवाएं।
- उठने के पश्चात अर्धनिंद्रा या जाग्रत अवस्था में बिस्तर में न बैठे रहें।
  उठते ही तुरंत ही बिस्तर को त्याग देना आवश्यक है। जाग्रत अवस्था में बिस्तर में पड़े रहने से मन की दुर्बलता बढ़ती है। बीमार होने पर बिस्तर में अवश्य रह सकते हैं।
- उठकर तुरंत ही फोन में Social Media खोलकर scroll करने न लग जाएँ।
  प्रातःकाल में प्राकृतिक रूप में आपकी चेतना शुद्ध होती है, उठते ही साधना पूरी किए बिना फोन उठाने से ही आप अपनी चेतना में गंदगी भरना शुरू कर देते हैं। तो सुबह सुबह इस एक कृत्य मात्र से आप अपनी पूरी दिनचर्या बिगाड़ बैठते हैं।
- ब्रह्म मुहूर्त में व्यवसायी काम काज न करें। जैसे कि उठते ही Laptop खोलकर Mail देखने या हिसाब की पुस्तक लेकर न बैठ जाएँ। उठकर सर्व प्रथम कार्य प्रभात चर्या शुरू करना और फिर साधना करना ही होना चाहिए।
- दिन का आरंभ आलस्य से करने पर पूरा दिन आलस्य युक्त हो जाता है।
  अतः किसी भी अवस्था में उठकर निष्क्रिय तो बिल्कुल ही न बैठे रहें।
  यदि बाथरूम में अभी कोई नहा रहा है, तो उस समय अपना कमरा,
  बिस्तर या जो भी साफ या ठीक करने लायक हो वो कर दीजिए।
  अन्यथा बाहर जाकर थोड़ा हल्का व्यायाम ही कर लीजिए।
  परंतु दिन की शुरुआत में निष्क्रियता कभी न दिखाएं।
- यदि नास्तिक भी हो तो भी तैयार होकर पढ़ाई या कोई सर्जनात्मक काम करने लगें, परंतु सुबह को भोग विलास या आलस्य को समर्पित न हो जाएँ।

ब्रह्म मुहूर्त का समय कौनसा होता है?

रात्रि के अंतिम प्रहर का तीसरा भाग अर्थात्
सूर्योदय से लगभग डेढ़ घंटे पहले का **48 मिनट।**
अब क्योंकि सूर्योदय का समय प्रतिदिन बदलता है,
इसलिए ब्रह्म मुहूर्त का समय भी बदलता रहता है।

परंतु नियमितता और सरलता के लिए आप सामान्य रूप से प्रातःकाल के 4 से 5:30 तक के समय को ब्रह्म मुहूर्त का समय कह सकते हैं। तो एक सनातनी को उस समय से पहले ही शौच और स्नान आदि समापन करके भगवान की भक्ति करनी चाहिए।
और यदि इतना जल्दी नहीं उठ सकते तो धीरे धीरे उठने का समय
आधा-आधा घंटा करके प्रातःकाल को कर सकते हैं।

ब्रह्ममुहूर्त के प्राकृतिक संकेत :

1. पक्षियों की पहली कूक शुरू (First chirping)
2. वातावरण में ताजगी, सुगंध और शीतलता बढ़ना :
   ओज़ोन वायु (सबसे अधिक प्राण वाली वायु) इसी समय धरती पर आती है जिससे वातावरण में ताज़गी, शीतलता और एक विशिष्ट शुद्ध, स्वच्छ और हल्की सुगंध बढ़ती है।
3. सात्विक शरीरों की सहज जागृति :
   सात्विक जीवन जीने वालों का शरीर बिना किसी अलार्म
   के अपने आप इस समय जागृत हो जाता है।
4. पशु-पक्षियों में चेतना प्रकट :
   रात्रि-शयन में पड़े गाय, कुत्ते, बैल आदि पशुओं में प्रातः चेतना
   प्रकट होने से हल्की हलचल शुरू होने लगती है।
   पूर्ण रूप से सक्रिय नहीं होते।

ब्रह्म मुहूर्त में कैसे उठें?

1. दिनभर में शरीर को थकान हो इतना शारीरिक काम अवश्य 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 कर ना खाएँ।
3. रात को 9 बजे शयन चर्या (जो इस पुस्तक के अंतिम भाग में है उसे) पूर्ण करके सो जाएँ। किसी दिन न सो सकें तो अंतिम से अंतिम 10 बजे।
4. सोने से पूर्व भगवान से प्रार्थना कीजिए कि आपको सात्विकता प्रदान करें और अपने मन को आज्ञा दें कि प्रात:काल इस समय पर उठना है। तो आपका मन आपको उसी समय पर जगा देगा। Alarm का सहारा लेने की आवश्यकता कभी नहीं होती। भगवान ने हमें हमारे मन के रूप में एक प्राकृतिक Alarm दिया है, बस उपयोग करना शुरू कीजिए।

अगर इतना आप 5-6 दिन कर लेंगे तो ब्रह्म मुहूर्त में आसानी से उठ जाएँगे।
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 आँखें 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 मैं सर्वप्रथम हथेलियों में इनका दर्शन करूँ।

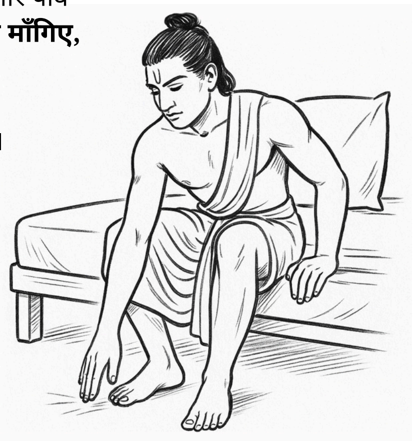
भाव :
कर दर्शन के समय हृदय में यह भाव रखें कि 'आज के दिन में इन हाथों से अपना कर्तव्य कर जो लक्ष्मी (धन) और सरस्वती (विद्या) का अर्जन करूँ उनका उपयोग धर्म और गोविंद की सेवा में करूँ।'

'ऐसी दिनभर मुझमें सुबुद्धि बनी रहे, जिससे इन हाथों से 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 पाँव रखने के लिए **इस श्लोक से धरती माता से क्षमा माँगिए,**



> **समुद्र वसने देवी पर्वत स्तन मंडिते।**
> **विष्णु पत्नी नमस्तुभ्यं पाद स्पर्शं क्षमस्व मे।।**

अर्थात् :
हे! समुद्र रूपी वस्त्रों को धारण करने वाली और
पर्वत रूपी स्तनों से शोभित विष्णु-पत्नी,
मेरे द्वारा होने वाले पाद स्पर्श 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 हैं तो हमें बुद्धि और शक्ति देना कि हम आपके ऊपर धर्म के काम करें और अधर्म का बोझ हटाएँ।'

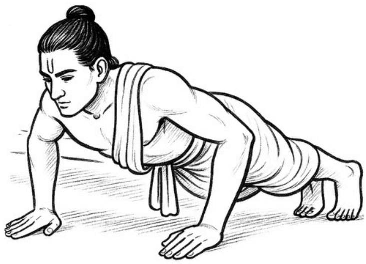
तदुपरांत अपने इष्टदेव तथा विभिन्न देवताओं का विभिन्न उद्देश्यों के लिए नाम-स्मरण कर सकते हो,

रोग नाश : सोमनाथ, वैद्यनाथ, धन्वंतरि, 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 तमस निकल जाएगा और इसके बाद आप सारे काम एकदम फुर्ती से करने लगोगे..



"शरीर का विकास, कांति, स्वस्थ शरीर, अच्छा पाचन, सुस्ती का अभाव, स्थिरता, हल्कापन, शुद्ध त्वचा, परिश्रम की थकान, सहनशीलता, प्यास, गर्मी, सर्दी आदि, और सभी रोगों से पूर्ण मुक्ति केवल व्यायाम मात्र से ही उत्पन्न होते हैं।"
- सुश्रुत संहिता, चिकित्सा 4.39-40

तत्पश्चात् तुरंत ही

अपना बिस्तर सही से बना लें,

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

इसके बाद

मांगलिक वस्तुओं का दर्शन करें,

जैसे कि 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 उस जल का **क्षमता अनुसार सेवन करें (2-4 गिलास)**
रात की जमा हुई लार जठर के लिए अमृत समान होती है,
उसको प्रतिदिन पानी पीकर जठर तक पहुँचाने
से पाचक ग्रंथियाँ स्वस्थ रहती हैं।

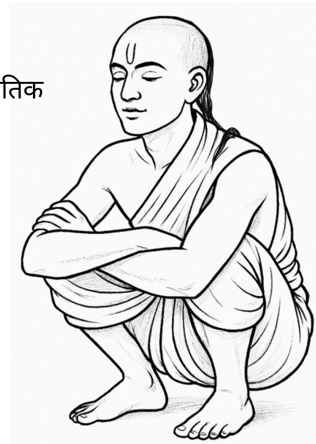
यदि आपके पास **तांबे का** कोई **बर्तन** नहीं है तो **बसा लें।**
और यदि नहीं बसा सकते तो सादे **पानी** को **गुनगुना गरम** करके पी लीजिए।

आयुर्वेद कहता है कि यह **लंबे समय का अमृत है,**
इससे कफ, वायु और पित्त आदि त्रिदोषों 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 हैं।

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

अब उषापान के पश्चात करनी है...

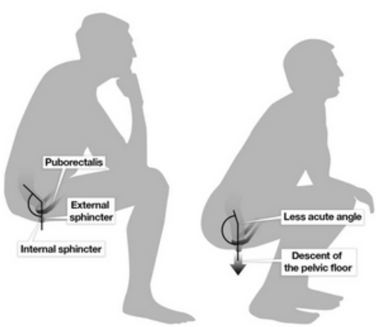
5. शौच क्रिया ..... 10 मिनट

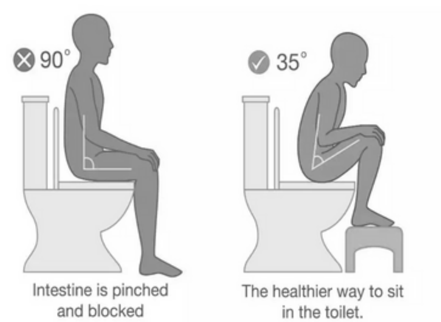


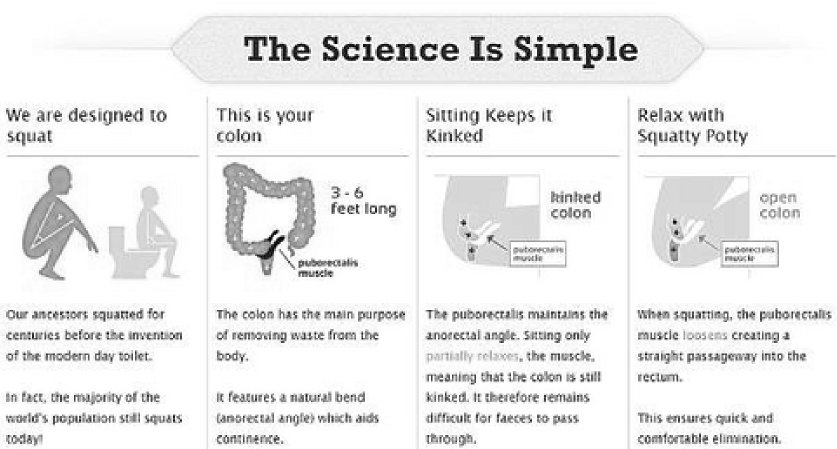
एक स्वस्थ मनुष्य को उषापन के बाद कुछ समय में ही प्राकृतिक रूप से शौच का वेग होगा, तब **मलासन में** (चित्र अनुसार) बैठकर **बिना किसी दबाव के** शौच करना चाहिए।

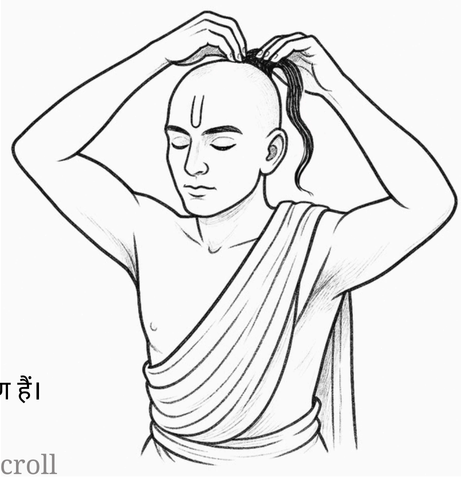
यदि पश्चिमी रीत का शौचालय है
तो पैरों तले पाट रख सकते हैं।

मलासन में ही क्यों?
इससे पेट सरलता से और अच्छे से साफ़ होता है, आंतों के मांसपेशियाँ स्वस्थ रहती हैं, 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 जोर से सटाकर रखें।
इससे दांत अत्यंत ही मजबूत बने रहते हैं
और बुढ़ापे में भी साथ देते हैं।

शौच न हो तो अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए।
और शौच के समय लंबे समय तक बैठे नहीं
रहना चाहिए। क्योंकि बवासीर (Piles,
Hemorrhoids) होने के यह दो मुख्य कारण हैं।

आजकल युवाओं को टॉयलेट में बैठकर घंटों Scroll
करने की और Game खेलते रहने की आदत है।
यह कुछ वर्षों में उन्हें घातक परिणाम दिखाएगी।

और तो और शौच के समय यंत्र का उपयोग ज्योतिषीय दृष्टि से भी आपके
ग्रहों की दशा बिगाड़कर आपको आपके अच्छे कर्म के फलों से दूर करता है।

अतः शौच अधिक से अधिक 5-10 मिनट तक ही सीमित रखें।
और यदि नहीं होता तो गरम पानी का या त्रिफला चूर्ण का सेवन करें
और पवनमुक्तासन, हलासन, मयूरासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, वज्रासन और
सुप्त बद्धकोणासन आदि कब्ज के लिए असरकारक योगासन करें।

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 हजार 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...

शौच को शर्म, उतावल (अधैर्य), काम में फंसकर या किसी भी
अन्य कारणवश रोकना, यानी अपने स्वास्थ्य पर कुल्हाड़ी मारना।
अतः मल, मूत्र या वायु वेगों को कभी रोकना नहीं चाहिए।

6. दंत धावन ..... 5 मिनट

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

महुआ की दातुन से पुत्रलाभ होता है, आक की दातुन से नेत्रों को सुख मिलता है, बेर की दातुन से प्रवचन की शक्ति प्राप्त होती है, बृहती/भटकटैया की दातुन से दुष्टों पर विजय मिलता है, बेल और खैर की दातुन से ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है, कदम्ब से रोगों का नाश होता है, अतिमुक्तक से धन का लाभ होता है, आटरूषक (अडूसा) की दातुन से गौरव की प्राप्ति होती है, पीपल यश देता है, शिरीष की दातुन करने से सब प्रकार की सम्पत्ति प्राप्त होती है। - स्कन्द पुराण. प्रभास. 17.8-12

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

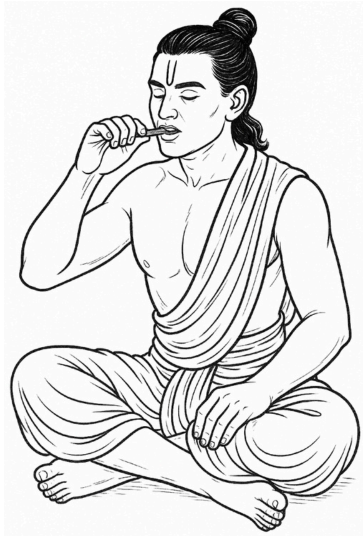
यदि आपके निवास स्थान पर दातुन की व्यवस्था करना कठिन है तो आप घर पर आयुर्वेदिक दंतमंजन सरलता से बना सकते हो।

1. **देसी गाय के 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 न हो तो नींबू और नमक को मिलाकर दांतों पर घिसने से भी अच्छा दंत धावन किया जा सकता है।

दंत धावन कब करें?



दंत धावन ब्रह्म मुहूर्त में करना चाहिए।

उदिते जगतीनाथे यः कुर्याद्दन्तधावनम् ।
स पापिष्ठः कथं ब्रूते पूजयामि जनार्दनम् ।।

- ब्रह्मवैवर्तपुराण 4.75.82

जगत् के नाथ सूर्य के उदय पश्चात जो दंत धावन करता है, वह पापी यह कैसे कह सकता है कि, 'मैं जनार्दन भगवान की पूजा करता हूँ?'

दंत धावन कैसे करें?

1. पेंसिल के आकार का दातून काटकर धो लीजिए,
2. एक छोर का छिलका निकाल दें,
3. उस छोर को चबा चबाकर ब्रश जैसा बना लें,
4. फिर यह दंतधावन मंत्र पढ़ सकते हैं तो पढ़िए,

   > **आयुर्बलं यशो वर्चः प्रजाः पशुवसूनि च।**
   > **ब्रह्मप्रज्ञां च मेधां च त्वन्नो देहि वनस्पते॥**
   > 'हे वनस्पति ! आप हमें आयु, बल, यश, तेज, सन्तान, पशु, धन, ब्रह्मज्ञान और मेधाशक्ति प्रदान करें।'
5. पूर्व को मुख करके दांतों व मसूड़ों को अच्छे से घिसें,
6. दंत धावन करते हुए मौन रहें, बातें ना करें,
7. एक जगह बैठकर दांत धावन करें, टहलते हुए न करें,
8. अंत में उपयोग किया हुआ भाग तोड़ दें,
9. बचा हुआ कल फिर से उपयोग में ले सकते हैं।
10. यदि दातून 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 मंजन व टूथपेस्ट का त्याग करें। ऐसे टूथपेस्ट के सेवन से अनगिनत बीमारियां और जीवन भर की शारीरिक त्रुटियां होती हैं जिनके बारे में कोई आपको नहीं बताएगा। जैसे कि... Calcifications, kidney stones, hypocalcemia and joint problems, hormone disruption, Cancer, brain, liver & kidney abnormalities, colon tumors, weakened heart muscle function, endocrine issues, bone deformation और अनगिनत और जिनका नाम भी हम नहीं पढ़ पाएँगे...

अगर आप स्वयं थोड़ा सा रिसर्च करोगे तो भी पता चलेगा कि ये सब द्रव्य कितनी हद तक हमारे शरीर के लिए हानिकारक हैं और यह और कुछ नहीं परंतु फार्मा कंपनियों की कमाई का ही ज़रिया है।

कहीं और देशों में इन द्रव्यों के उपयोग पर प्रतिबंध है,
परंतु भारत में सब फिर भी जमकर कमाई कर रहे हैं।

और यह भी प्रयास कीजिए कि,

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

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

यदि आप ध्यान से सोचेंगे तो पता चलेगा कि
टूथब्रश का उपयोग करना ही सैद्धांतिक रूप से गलत है।
वर्षों तक Advertise दिखाकर मॉडर्न कंपनियों ने हमें यह समझा
दिया है कि हमें हमारे दांतों को मजबूती देने की आवश्यकता है,
जोकि उन्हें ब्रश और केमिकल से घिसने पर आती है।
यह तो सरासर तर्कहीन बात है।

दांत एक प्रकार की हड्डी ही है,
और हड्डी को प्लास्टिक से एवं अजैविक पदार्थ से घिसने से वो मजबूत नहीं, बल्कि दुर्बल होती है। शरीर के अंदर मांसपेशियों से लिपटे होने के बाद भी हड्डियों को जब अपूर्ण आहार के उपरांत अधिक घर्षण मिलता है तो वे घिस जाती हैं, और बुढ़ापे से पहले ही आपका हिलना डुलना भी आपको पीड़ा युक्त कर देता है तो दांत को हम घिसकर कैसे उसे मजबूत बना सकते हैं?
कभी किसी गाय, भैंस, कुत्ते, बिल्ली, बंदर या भालू को ब्रश करते देखा है?
फिर भी उनके दांत एकदम साफ़, मजबूत और चमकीले रहते हैं।

दूसरी सबसे तर्कहीन बात हमें Advertisement से यह सिखाई गई है
कि स्वस्थ दांत एकदम सफेद होते है नमक या भैंस के दूध की तरह, **गलत!!**

दांत प्राकृतिक रूप से गाय के दूध की भाँति हल्के पीले ही होते हैं।
एकदम सफेद दांत होना मतलब उसके ऊपर का प्राकृतिक दंतवल्क (Enamel)
की सुरक्षा परत घिस गयी है, जिसके पश्चात कुछ भी गर्म ठंडा या तीव्र स्वाद
वाला खाने से दांतों में झनझनाहट और तीव्र संवेदनशीलता होने लगती है
और विषाणु के लिए दांतों को सड़ाना सरल हो जाता है।

इसलिए हमें इन कंपनियों के सिखाए असत्य को दिमाग़ से निकालकर
दातों की मजबूती के सही सिद्धांत को समझना आवश्यक है,
जोकि इस प्रकार है..

दांतों की मज़बूती के तीन सिद्धांत :

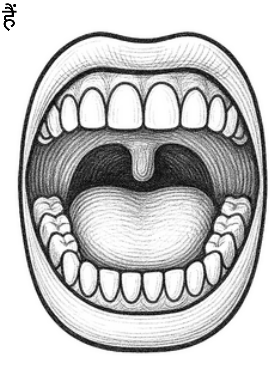
1. दांतों का स्वास्थ्य :
दांत क्योंकि एक प्रकार की हड्डियाँ ही हैं,
इनका स्वास्थ्य हमारे आहार पर निर्भर होता है।
यदि आप कैल्शियम युक्त आहार लेते हो तो
आपके शरीर की हड्डियों के साथ आपके दांत
भी हमेशा स्वस्थ और मज़बूत रहेंगे।

अतः कैल्शियम युक्त आहार पाना चाहिए, जैसे कि गाय का दूध,
विविध प्रकार की दाल, पालक, मेथी, धनिया, बादाम, तिल, रागी व अन्य..

2. मसूड़ों का स्वास्थ्य :
दांतों की मज़बूती का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण कारक है,
मसूड़ों की मज़बूती। यदि आपके मसूड़े मज़बूत होंगे तो वे
दांतों को हमेशा जकड़ कर रखेंगे। यदि वे निर्बल हुए तो
वज्र के समान मज़बूत दांत भी गिर जाएँगे।

मसूड़े एक प्रकार की मांसपेशियाँ (Muscles) हैं,
अतः इनकी मज़बूती भी उनकी कसरत से ही होती हैं,
जोकि दातुन को चबाने से ही हो जाती है।
जिसके उपरांत वह मुख के आकार (Jawline) को भी सममित
(Symmetrical) और सुडौल बनाती है, जिससे मुख की सुंदरता बढ़ती है।

3. मुँह की स्वच्छता :
मुँह में यदि खाने के बाद भोजन के कण दांतों के बीच फँसे रहते हैं
तो वे कुछ दिनों में अंदर ही सड़ने लगते हैं, जिससे दांतों में भी
सड़न पड़ने लगती है और उनमें खड्डे (Cavity) होने लगते हैं,
जिसमें और खाना फँसने से और सड़न बढ़ती है जो कुछ
समय में दांतों को खोखला कर देती है। जिससे वे गिर
जाते हैं और मसूड़ों की बीमारियों को बढ़ाते हैं।



इसलिए हमें **भोजन के तुरंत बाद 4 कुल्ले करने चाहिए।**
और यह ध्यान रखना चाहिए कि दांत में कोई भोजन का कण
न फँसा रहे। यदि कोई ज़िद्दी कण फँस भी गया है तो अधिकतर
समय मुँह की लार से कुछ मिनटों में अपने आप फिसल कर या
फिर से कुल्ला करने पर निकल ही जाता है। और रही बात विषाणु की,
तो वे दातुन के समय नीम या अन्य दातुन के रस से ही नष्ट हो जाते हैं।
केमिकल युक्त टूथपेस्ट की आवश्यकता नहीं रहती।

दांतों की मज़बूती के इन तीनों सिद्धांतों को जानने के बाद आप समझ गए होंगे कि इनमें से कोई काम टूथब्रश और टूथपेस्ट नहीं करता है। अधिक से अधिक वह दांतों में फँसे भोजन के कणों को निकालने में उपयोगी हो सकता है, जोकि हमेशा कारगर हो यह भी आवश्यक नहीं है।

जबकि दातुन की लकड़ी को चबाने से मसूड़ों को कसरत मिलने से वे मज़बूत होते हैं, और उनमें से निकला रस मुँह के कोने कोने में रह रहे विषाणुओं का भी नाश करता है और यदि उस रस को निगल भी जाओगे तो भी वह औषधि होने की वजह से लाभकारी ही रहता है।

यदि फिर भी,

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

1. एकदम कोमल दांतों (bristles) वाला ब्रश उपयोग में लें।
2. ब्रश को एक मिनट से अधिक न घिसें।
3. मसूड़ों पर गलती से भी ब्रश न घिसें।
4. हल्के-हल्के से ही ब्रश घिसें।
5. अच्छा सा लोकल आयुर्वेदिक टूथपेस्ट उपयोग में लें।
6. परिवार में सबके टूथब्रश अलग-अलग रखें।
7. प्रयास करें उन्हें बाथरूम में खुला न रखें।

अब अच्छे से दंत धावन करने के पश्चात तुरंत ही करेंगे...

7. जिह्वा निर्लेखनम् ..... 2 मिनट

मुँह की अधिकतर गंदगी और दुर्गंध जिह्वा पर ही जमी होती है,
न कि दांतों में। इसलिए सिर्फ़ दांतों को साफ़ करना और
जिह्वा को ऐसे ही छोड़ देना मूर्खता है।

पाश्चात्य देशों में अज्ञान की वजह से सब
टूथब्रश से अपनी जीभ को साफ़ करते हैं।
जो कि 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 कुरेदना चाहिए 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 अधिकतर भारतीय भूल गए हैं। 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 आजकल के समय में हम **मात्र जल से कुल्ला** करते हैं, वो भी अधिक से अधिक कुछ सेकंड के लिए, जो कि **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 झंझनाहट (sensitivity) हटाता है।
14. दांत सख्त से सख्त खाने को भी चबा सकते हैं।

कैसे करते हैं 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।**

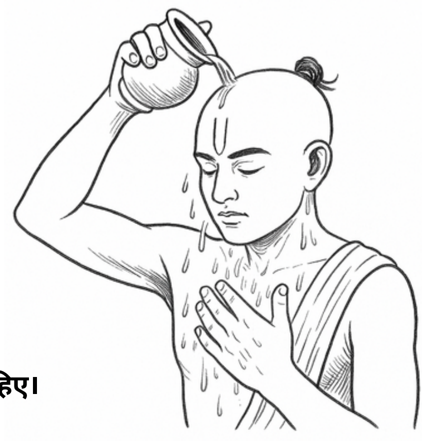
कुछ समय तक कुल्ला करने के बाद जब द्रव्य पतला होकर सफ़ेद हो जाए तब उसे बाहर थूंक दें। यह हुआ कवल, जोकि प्रतिदिन करना चाहिए।

अगर मुँह जल गया हो, छाले पड़े हों या कोई घाव हुआ हो तो उस समय तिल के तेल की जगह घी और दूध के मिश्रण से गण्डूष करने से 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 हैं।

अब कवल गण्डूष के तुरंत पश्चात करना चाहिए...

9. स्नान ..... 15 मिनट



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

सुबह का स्नान हमेशा 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 तामस और आलस्य निचुड़ जाता है।

गरम पानी का स्नान करने से शरीर को आराम मिलता है,
ताजगी नहीं। इसलिए जब हम सुबह गरम पानी का स्नान
करते हैं तो हमारा पूरा दिन आलस्य से भर जाता है।
हालाँकि ठंडी ऋतु में हल्के गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं ।

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 हैं,
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'

हालाँकि मात्र गरम पानी से नहाना सर्वथा त्यागना चाहिए।
प्रतिदिन गरम पानी से नहाना सर्वथा अप्राकृतिक है।
जो लोग मात्र गरम पानी से नहाते हैं उनके लिए ब्रह्मचर्य का पालन
और इंद्रियों पर संयम अत्यंत ही कठिन बन जाता है; क्योंकि उसकी
इंद्रियाँ चंचल, शरीर कमजोर, मन नाज़ुक और विषयी बन जाता है।

इसलिए **पुरुषों को खास गरम पानी से नहाना टालना चाहिए।**
और ब्रह्मचारी को तो मात्र ठंडे पानी से ही नहाना चाहिए।

जो ब्रह्मचारी सर्दियों में भी ठंडे पानी से नहाता है,
उसका ब्रह्मचर्य खंडित नहीं होता और उसके वीर्य की वृद्धि चौगुनी होती है।
उसकी ध्यान व स्मरण शक्ति अत्यंत ही तेज होने लगती है।

ठंडे पानी से प्रतिदिन 3-5 मिनट नहाने से
आपका लिवर (यकृत) प्राकृतिक प्रोटीन शरीर में छोड़ता है
जिसे आधुनिक विज्ञान में Cold Shock प्रोटीन कहते हैं।
जो कि हमें किसी भी खाद्य पदार्थ में मिल नहीं सकता है।

यह Cold Shock प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों को शीघ्र रूप से स्वस्थ करता है,
शरीर में हमेशा से जमा हुआ ज़िद्दी Brown Fat हटाता है और त्वचा
पर झुर्रियाँ नहीं आने देता जोकि सबसे असरदार Anti-aging
(बुढ़ापा रोकने वाला) Drug से भी अधिक असरकारक है।

यदि आप ठंडे पानी से 21 दिन तक नहा लें
तो फिर आप समझ जाओगे कि गरम पानी से
नहाने को हम नहाना नहीं कह सकते।

शरीर और मन को सही में शुद्धि व **ताज़गी मात्र ठंडे पानी से मिलती है।**
इन 21 दिन के बाद आप मात्र गरम पानी से नहा ही नहीं पाओगे।

परंतु यदि आपको ठंडे पानी से स्नान करने की आदत नहीं है,
अत्यंत ही कठिन लगता है ठंडे पानी से प्रतिदिन स्नान करना तो..

ठंडे पानी से स्नान करना कैसे शुरू करें?

1. ठंडे पानी से नहा नहीं सकते तो सबसे पहले गर्म पानी से नहाना बंद कीजिए। कुछ दिनों तक मात्र गुनगुने पानी से नहाएँ।
2. धीरे धीरे पानी को अधिक ठंडा करते जाएँ।
3. नहाने के ठीक पहले 25-30 दंड बैठक लगा लेने से शरीर गर्म हो जाता है और ठंडा पानी तीक्ष्ण की जगह मधुर लगने लगता है।
4. यदि सीधा सीधा ठंडा पानी शरीर पर नहीं डाल सकते तो शुरुआत गर्म पानी से करो और स्नान के दौरान ठंडा पानी उसमें डालते हुए अंत तक एकदम ठंडा पानी कर दो। अंत में पुनः शरीर पर गरम पानी मत डालो।
5. यह भी नहीं कर सकते तो गरम पानी से पूरा नहाने के तुरंत बाद एकदम ठंडा पानी पूरे शरीर पर डाल दें; क्योंकि शरीर अभी भी गर्म है तो यह सहन करना अत्यंत ही आसान हो जाता है।
6. धीरे धीरे शुरुआत के कुछ लोटे गरम फिर पूरा बाद का स्नान ठंडे पानी से करना शुरू करें।
7. कम से कम दिन में जब धूप हो तो ठंडे पानी से नहाने की आदत डालें, तो धीरे धीरे सुबह को भी ठंडे पानी से नहाना आसान होने लगेगा।

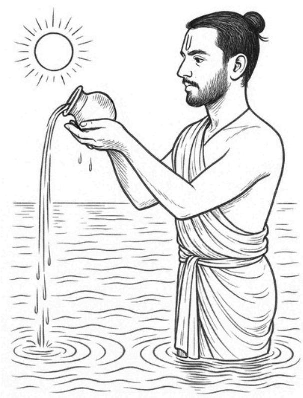
8 कक्षा के स्नान :

1. संपूर्ण घर्षण स्नान :

सिर से पैर तक संपूर्ण घर्षण स्नान :

यह स्नान सबके लिए है।
हर किसी को यही स्नान प्राथमिक रूप से प्रतिदिन प्रातःकाल को करना आवश्यक है। इसमें व्यक्ति सिर से पैर तक शरीर को अच्छे से रगड़ रगड़ कर नहाता है। प्रातःकाल यह संपूर्ण घर्षण स्नान करने के पश्चात दिन में अन्य प्रकार के स्नान कर सकते हैं।

2. पवित्र स्नान :



नदी, समुद्र, पवित्र कुंड आदि में किया गया तीर्थ स्नान। यह स्नान संध्यावंदन, कर्म कांड तथा आध्यात्मिक शौच और पवित्रता के लिए होता है जो कि तीर्थ। स्थानों पर किया जाता है।

इस स्नान में गलती से भी साबुन, शैम्पू आदि लगाकर शरीर को रगड़कर अंगो का मैल नहीं निकालना चाहिए। अपितु मंत्र, आचमन व अर्ध्य आदि से मन और हृदय को रगड़ रगड़ कर उसका मैल निकालना चाहिए।

3. शीघ्र स्नान :

सिर से पैर तक संक्षिप्त स्नान :

यह स्नान संपूर्ण सिर से पैर तक का स्नान ही है परंतु इसमें घर्षण की आवश्यकता नहीं है। शीघ्रता से पूरे शरीर को अच्छे से भिगोकर कुछ लोटों में ही यह स्नान किया जा सकता है। यह स्नान मुख्यतः दिन के दौरान जब शौच क्रिया करना पड़े तो उसके बाद किया जाता है। इसे 2- 5 मिनट में सरलता से पूरा कर

.
.
.
.
.

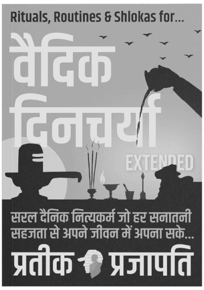
.
.
.
.

.
.
.
.
.
.

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

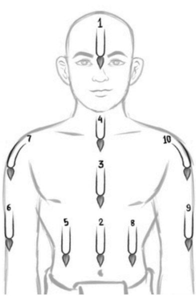
1. शिखा बंधन
2. तिलक
3. आचमन शुद्धि
4. सूर्य अर्घ्य
5. तुलसी प्रणाम
6. पूजा
7. जप
8. पठन
9. व्यायाम
10. प्राणायाम
11. वस्त्र धारण

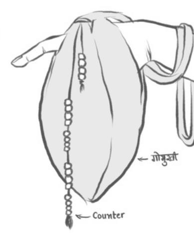
4. रात्रिचर्या

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!