माघ मास महिमा

हार्, व्यहक, कार्तिक व माघ
यह सारे मास चर्तुमास कहलाये जाते हे
यत्र कुत्रा अपि व माधे प्रयाग स्मरण अन्वितः
करोति मज्जनं तीर्थ स लभेत गंगा मज्जनम्,
तथा समुद्रे अप्यति प्रशस्तम्।

विश्व में जहाँ कही भी जो मनुष्य माध महीने में प्रयाग इत्यादि तीर्थो का नाम लेते हुए स्नान करता है वह गंगा के माज्जन का फल प्राप्त करता है और वह स्नान अति श्रेष्ट है।

न वह्निं सेवयेत्सनातो ह्यस्नातोऽपि वरानने। होमार्थं सेवये वह्निं शीतार्थं न कदाचन।।

हें वरानने – स्नान किया हो अथवा न किया हो माध मास में अग्नि का सेवन न करे होम आदि के लिए अग्नि का सेवन करे किंतु शीत हटाने के लिए नहीं करे।

कशमीरी पंडितो में एक लोकोक्ति प्रसिद्ध हे **"येम कोर माघ स्नान, त्येम पूज सालिग्राम"** अर्थात जिसने माघ में स्नान किया उसने सालिग्राम (विष्णु) पूजन कर लिया।

इस मास में प्रत्येक गाँव तथा शहरो में भक्तजन अपने–अपने नागबल देवीबलों,, मन्दिरों में जाकर स्नान, पूजन इत्यादि करके माघ का सम्पूर्ण लाभ उठाते है माघ महीने में सभी घरों में शाम की सन्ध्या के अवसर पर भजन कीतनो **का आयोजन होता है इस मास में कई पवित्र पर्व आते है जो धीरे–धीरे कश्मीरी पंडितों की पर्व सूची से कालन्तर में छूट न जाये इसीलिए इनके प्रति पुनः जागृति के हेतु सतीसर परिवार ने इस पुस्तक में पर्वो के ज्ञान हेतु पाठ्य क्रमों का मुद्रन किया है ताकि सभी भक्त इनसे पर्वो की आत्मा का बोध प्राप्त कर सकें।**

प्रथम पर्व तो सम्पूर्ण माध मास ही है। सभी भक्त जन जागकर स्नान करके अपने नियमासार ब्रहम्मर्हूत में पूजन करें तथा सायं काल में भजन–किर्तिन करें।

व्रतै दानैस्तपोभिश्च न तथा प्रीयते हरिः। माघमज्जनमात्रेण तथा प्रीणाति केशवः।।
प्रीतये वासुदेवस्य सर्वपापानुत्तये । माघस्नानं प्रकुर्वीत स्वर्गलाभाय मानवः।।

माघ मास में पृथ्वी के उस स्थान पर सारे जल स्रोत उत्यन्त पवित्र हो जाते है तथा गङ्गाजल के समान होते है माता पावर्ती ने भगवान शंकर को प्राप्त करने हेतु माघ मास में ठण्डे जल में तप किया था प्रभु को प्रसन्न किया था, इस मास में कई पवित्र व्रतों व उपवासों का निवास रहता है। आईये इस माघ मास में सभी भक्त आश्रमो मन्दिरों अथवा अपने घरों में सायं काल (संध्या) में कुछ समय के लिए सपरिवार भजन कीतिन का आयोजन करे।

माघ मास में दैनिक "साय" पुजा विधि

माघ मास के सायं काल में यदि सभी भक्त जन अपने–अपने निवास, स्थानो, मंदिरों अथ्वा आश्रमों में केवल कुछ पलो में ही समस्त देव–देवीयों की कृपा प्राप्त करें

1) प्रथम आसन ग्रहन करे। आसन बहुत ही सुखद होना चाहिये
2) शुक्लम---------
3) गुरुवे नमः--------- आदिसिद्धेभ्यो
4) महिमना पार
5) अच्युतम--------
6) दुंगा पाठ------- लीलास्ब्ध---------
7) हनुमान,सूंय----------

क्षमा प्रांथना

---

1. From Maga Masa the Uttamyans starts Gods are awake during the day time and accept the offerings.
2. Sun being in the Magha Nakshatra Is the cause for the name of this month as Magha
3. Relevance of food in different sheats (पंच प्राण- vital airs)
4. This should be kept in mind that during the hours of fasting we take 5 fist full of cooked rice for the energizing the Vital Prans (Sheats). We offer the food to Vital energies(Prans) in shape of Ahuties . During the process our mouth acts like the Hawan Kund and these five prans Sustain the world as under:-

प्रणाय स्वाहा→ नेत्रन्द्रिय की तृप्ति→ फिर सूंय की तृप्ति→ आगे घ्यलोक की तृप्ति→ जिस किसी पर भी घ्यलोक व आदित्य आधिष्टित है→ वह इस ब्रह्मतेज द्वारा तृप्ति होता है

व्यानाय स्वाहा→ व्यान तृप्ति होता है→ त्रोत्रोन्द्रिय की तृप्ति→ चंद्रमा की तृप्ति→ दिशायें जिस पर दिशायें आधिष्टत हो→ वह भोक्ता प्रजा पशु→ अन्नाधय तेज ओर ब्रह्मतेज द्वारा तृप्ति होता है।

अपानाय स्वाहा→ वागिन्द्रिय→ अग्नि→ पृथ्वी→ जिस पर पृथ्वी और अगिन (स्वाभिमानपन) आधिष्टित है व तृप्त होता है→ पुजा, पशु, अन्नाद्य, तेज व ब्रह्मतेज,

समानाय स्वाहा→ मन तृप्ति→ पर्जन्य→ विद्युत→ विद्युत व पंयजन्य अधिष्टित व तृप्ति होता है। भोकता प्रजा→ पशु→ अनघ, तेज व ब्रह्मतेज के द्वारा तृप्ति

उदानाय स्वाहा→ त्वचा→ वायु→ आकाश→ जिस पर वायु/आकाश (स्वभिमान से) आधिष्टित है वह तृप्ति होता→ भोक्ता प्रजा, पशु, अन्नाद्य, तेज व ब्रह्मतेज द्वारा तृप्ति होता है

षट्तिला एकादशी *(29TH JAN)*

माघं मास के कृष्णपक्ष की एकादशी "षट्तिला एकादशी" के नाम से जानी जाती है। इस दिन छः प्रकार के तिलों का व्यवहार किया जाता है। इस लिए इसे "षटतिला" कहा गया है।

तिलस्नायी तिलोद्वर्ती तिलहोमी तिलोदकीं।
तिलभुक तिलदाता च षट्तिलाः पापनाशनाः।।

इस दिनः—

(क) तिलो के जल से स्नान (ख) तिल का उबटन (ग) तिल से हवन

(घ) तिल मिलं जल का पान (ड.) तिल का भोजन (च) तिल का दान

इस व्रत के धारण से पितृो की तृप्ति, शारीरिक व्याधियों का नाश, तथा भगवान श्रीकष्ष्ण की अनुकम्पा प्राप्त होती है।

शिव चर्तुदशी

1. शिव चर्तुदशी **दशमी, एकादशी व द्वादशी** का व्रत है।

यह व्रत तीन दिनों का धारण किया जाता है इसी को कश्मीरी पंडितों में **महाशिवरात्रि** का पर्व कहा गया है।

यदि पूरे मास में एक समय का भोजन अथवा शीतल जल से स्नान करने में असमर्थता हो तो इन तीन दिन अवश्य करना चाहिए।

'मास पर्यन्तं स्नानसम्भवे तु त्र्यहमेकाहं वा स्नायात'"

महाशिवरात्रि के तीन दिन होते है।

1. दशमी – दहम (31ST JAN 2011) 2. **एकादशी –काह (1ST FEB.2011)** 3. **द्वादशी – बाह (2ND FEB. 2011)**

इन तीन दिनों को कशमीरी भाषा में "शिवचर्तुदशी हुन्द **दहम, काह त बाह** कहते हे।

इसमें चर्तुदशी के दिन बाह (द्वादशी) होती है तथा इससे पहले दो दिन दहम तथा काह होती है।

द्वादशी का दिन चाहे जन्म के समय हो या प्रयाण के बाद हो एक ऐसा सूक्ष्म विज्ञान है कि हमारे साँसे तक द्वादशाँत यानि (12 units) तक ही आती/जाती है।

"दश्मे दिनमारम्भे रात्रि नृत्यक्रीडा .....

यह सारा ब्रहमाण्ड एक सपन्दन के द्वारा क्रीडनशीन रहता है उत्पति हो अथवा लय जगत का सम्पूर्ण कार्य एक लय में है और इस संपदन अथवा लय का मूल कारण भगवान शिव ही है वह सबसे बडे नृतक है इसलिए **नटराज** है।

दशमी (**दहम**) के दिन शिव ने इस मूल संपदन (नृत्य) को आरम्भ किया था तथा एकादशी (काह) रात्रि को पार करके द्वादशी (बाह) की सायं वेला में विश्राम कर इस संपदन को पूर्ण स्थिर कर लिया।

कशमीरी पंडितो में विषेशकर माधमास की शिवचर्तुदशी ही महाशिवरात्रि कहलाती है तथा फाल्गुन मास की शिवरात्रि को हररात्रि अर्थात् "हैरत कहते है।

इन दोनो में कई अंतर है जैसे

शिवचर्तुदशी	हररात्रि (हैरत)
1. माघ मास मे होती है।	1. फाल्गुन मास में होती है।
2. शिव चर्तुदशी हर मास में होती है।	2. पहले 40 दिनों का जो अब केवल 15 दिनों का होता है तथा वर्ष में एक बार मनाया जाता है।
3. इसमें पूर्ण उपवास रखा जाता है।	3. इसमें वटुक इत्यादि को भोग लगाने तक ही उपवास रखते है।
4. इन दिनों मकर में सूर्य की प्रवष्टि होती है।	4. इन दिनों कुम्भ में सूर्य होता है इस लिए कुम्भ (नोट्) भरते है।
5 इसको शिवरात्रि कहते है	5. इसको भैरव याग हर रात्रि भी कहते है।

शिवचर्तुदशी का पर्व चर्तुदशी से दो दिन पहले आरम्भ करें इस दिन एक समय भोजन करे जैसे हम अष्टमी के दिन करते है **इसको दशमी कहत** है अगले दिन **एकादशी** का व्रत धारण करे इसमे चावल इत्यादि का सेवन न करें इसके अगले दिन अर्थात् **शिवचर्तुदशी** को पुनः एक समय भोजन करे इस बीच माध स्नान तथा पूजन इत्यादि मे ही लगे रहे इस प्रकार इन तीन दिनों में योगी सम्पूर्ण वर्ष के पूजन का फल प्राप्त करते है।

आईये इस महाशिवरात्रि की सायं काल में सभी भक्त जन विशव में जहाँ भी कहीं हो तो शिव की संपदन शक्ति का अनुभव व अनुकंपा प्राप्त करने के लिए एक मूल मन्त्र का जाप 108 बार करें

जप समय सायं – 5.30 पर

दिनांक (2ND FEB. 2011)

(संक्लप) अस्य श्री मृत्यंजय मन्त्रस्य महाचमसकलोह ऋषिः शक्ति गायेत्रं छन्दः, मृत्युंजय भट्टारकोदे,
ओं बीजं, ज शक्ति, सः कीलकं।

चन्द्रकाग्नि विलोचनं स्मितमुखं पध्मद्वायान्तः स्थितं
मुद्रापाश सुधाज्ञ सूत्र विलसत्पाणिं हिमाँशु प्रभम्।
कोटीरेन्दु गलत्सुधाप्लुततनुं हारादि भूषोज्जवलं।
कान्तया विश्व मोहनं पशुपतिं मुत्युंञ्जयं भावये।।

गायत्रीः– तत् पुरूषाय विदमहि महादेवाय धीमहि तन्नो मृत्यञ्जयः प्रचोदयात्–(3 बार)

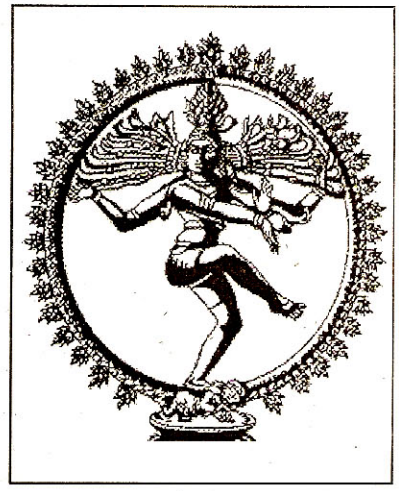
"ओं जुं सः हंसः मां पालय पालय सो हंसः जुं ओं" : 108 बार।

विराज राज पुत्रारि तत नाम चर्तुाक्षरं पुर्वार्ध तव शत्रुनां परार्ध मम विष्मणे।
मृत्युंजय मन्त्र चार अक्षरो से बना है पहले दो अक्षर अर्थात मृत्यु–शिव का शुत्रु है तथा अन्तिम दो अक्षर हमारे मित्र बने।

Biodance of Shiva on Shiv Chaturdasti

- Just as we regrow hair and nails. We do renew our body & the replacement comes from the things within and outside body.
- The endless exchange of the elements of living and non living world with the five great elements proceeds silently, giving us no hint that it is happening.
- The entire body replaces atoms @ 98 percent of the 10 to the power 2828 atoms of the body replaced annually.
- The skin is entirely replaced in a month and liver is regenerated in 6 weeks through the biodance,
- The constant renewal of our body from the world outside, stands in playful contrast to our ordinary idea of death, we do not wait on death, because we constantly return to basic elements while alive.
- The dance of Shiva as described by the great Abhinav Gupta is considered an act to arouse the dormant energies which result in evolution and involution of Universe.
- भारत में नाट्य शास्त्र के मूल कश्मीर से ही निकले है भारत मुनि कश्मीर में ही रहे है इस नाट्यशास्त्र के 36 पाठ है जो कि त्रिक सिद्वान्त के 36 तत्वों की और ईशारा करता है।
- One of the play a single actor plays is still known as Bhand Pather (भान पात्र)
- The postures and the Music was the instrument to show that Shiv is pervading this Universe in form of Natraj (The king of Vibration) & The Pulse of Consciousness. Every activity in the Universe, as well as sensations, cognitions, emotion energies glows as part of the Universal rhythem of shiva.
- Lord Shiva is believed to form two aspects. The super conscious State (samadhi) (विश्वोतीर्ण) and the tandav

or Lasya dance((विश्वमय) The former refers to the unmanifest (Nirgun) and the latter to the manifest (sagun)



- Body movement which depict a particular event or issue is called Natan or Natya (Vibration)
- Different ear rings means Ardhnarishar
- Small Hourglass shaped hand drum in the rear right hand :- Means creation by means of sound.
- Fire in the rear left hand :- Means purification & sustainance of world by means of sound & word.
- Front hand :- Means protection to devotees
- The front left hand :- Points to the foot mean libration for them who surrenders
- The demon crushed under the foot :- Means destruction of Avidya
- The surrounding circle :- Means cycle of illusion
- The hand & foot touching:- Purifying the illusion
- Fire lingas arising from the flames:- The subtle 5 Cosmic elements arrise because of his dance and thus the matter gets established.
- यही संपदन हमारे ब्रह्माण्ड तथा पिण्डाण्ड (शरीर में) व्याप्त है।

माघ–अमावस्या (मौनी अमावस्या) छोप मावस (3RD FEB. 2011)

माघ मास के कष्णपक्ष की अमावस्या को मौनी अमावस्या भी कहते है। कशमीरी में छोप मावस वर्ष भर में केवल इस दिन मौन व्रत धारण करने से शरीर में ऊर्जा का संचार हो जाता है।

तैलमामलकाञ्चैव तीर्थे देयास्तु नित्यशः। ततः प्रजावालयेत् वह्निं सेवनार्थे द्विजन्मनाम् कम्बला जिनरनानि वासांसि विविधनि च। चोलकानि च देयानि प्रच्छादनपटास्तया।।

इस दिन शक्कर में काला तिल मिलाकर लड्डू बनाकर तथा लाल वस्त्र ब्राह्मणों का दान देना चाहिए तथा भोजन, दक्षिणा तथा पितृ कार्य का भी विधान है।

इस अमावस्या को किसी भी पितृ कार्य का इच्छित फल मिलता है।

◆ One can perform rituals pertaining to Departed Souls.

सभी पूज्य बंधुओं से अनुरोध किया जाता है की (3RD FEB. 2011) सायं 5 बजे से रात के 10 बजे जक जिस स्थान पर भी हो मौन व्रत का पालन करे।

Let us observe the silence and hear the sound of consciouness from 5 p.m. to 10 p.m. on (3RD FEB. 2011)

◆ The ablity of keeping silence is of great impotance. It bestows all the power of self restraint. Let us celebrate the day by observing the silence

गौरी तृतीया (6TH FEB. 2011)

गौरी तृतीया माध मास के शुक्लपक्ष की तीसरी तीथि है कहते है 'गौरी' माता शारदा अर्थात स्वरस्वती ही रुप है तथा माता गौरी (पार्वती) ने श्री गणेश तथा कुमार जी का शिक्षा कार्य की पुर्ति इसी दिन पूर्ण की थी तथा इसी दिन शिक्षा पूर्ण करने का प्रमाण पत्र (certificate) प्राप्त किया था।

कालान्तर में हज़ारों वर्ष पूर्व कश्मीर में शारदा विश्वविद्यालय भी अपने वार्षिक शिक्षण स्तर को पूर्ण करके विद्यार्थीयों में प्रमाण पत्र प्रधान करता था अभी भी हमारे घरों में यह परम्परा हे कि हमारे श्रृद्धेय कुलगुरु इस दिन यही प्रमाण पत्र सभी बालक/बालिकाओं में वितरण करते हे।

इस दिन माता स्वरसवती या अन्य देव–देवियों का विग्रह (फोटो) प्रमाण पत्र के रुप में दिया जाता है। हमारे पहले गुरु माता पिता ही है इसलिए

आईये सभी माता पिता (प्रथम गुरु) इस गौरी तृतीया के अवसर पर सभी बच्चों में माता स्वरस्वती का/अथवा अन्य देवो का चित्र आशीष पत्र के रुप में प्रधान करें।

◆ किसी – किसी घर में इस दिन बच्चो मो प्रतःकाल में मूँग के दाने भुन कर दिया जाता है! तथा मूँग की खिचडी बनाकर माता स्वरसवती को भोग लगाकर/प्रेप्युन कर के खिलाई जाती हैं।

त्रिपुरा चतुर्थी (7TH FEB. 2011)

यह अत्यतं आवश्यक है कि अपने भविष्य की पीढ़ी को पूर्ण रुप से ज्ञानवान बनाये। इस हेतु विद्यारम्भ करने की तिथि त्रिपुरा चर्तुर्थी को होता है इसी दिन से शारदा विश्वविध्यालय में नई कक्षाओं का विद्यारम्भ होता है।

यह महूर्त इतना महत्वपूर्ण है कि इस दिन किया गया कोई भी पाठ, मन्त्र व अन्य शिक्षा का आरम्भ पाठ व्यर्थ नहीं जाता है इस कारण इस महूर्त को व्यर्थ न जाने दे तथा सभी बच्चों को गायत्री मूल मन्त्र विद्या के स्वरुप में प्रधान करे ताकि हमारे भविष्य की पीढ़ी इस प्रकार अत्यंत ज्ञानवान व सक्षम बने।

ॐ भूः भुवः स्वः तत् सवितुः वरेणयं भर्गो देवस्यः धीमहि धियो योना प्रचोदयात्।

(Impart the Gaytri Mantra and its relevance to the children)

स्पंदन यदि आत्मा है तो शब्द उसका स्वरुप है त्रिपुर सुन्दरी इसी शब्द मय संसार की जननी है त्रिपुरा का रहस्य अत्यन्त दुस्तर है त्रिपुर अर्थात तीन आयाम। (The three dimensional world)

यह तीन आयाम (Three dimensions) कण–कण में व्याप्त है फ़िर चाहं भूः भुवः स्व हो स्वप्न, जागृति, सुष्पति हो अथवा धोर, अधोर, धोराधोर हो सब अवस्थाओं में तीन पुर (Three dimensions) है इस का स्वरुप महाराज्ञी भगवती (तुलमुला) तथा बाला त्रिपुर सुन्दरी खनबरण (in Kulgam District) में व्याप्त देखा जा सकता है।

यह माता कश्मीर के कई मनीपीयों की ईष्ट देवी है इनमें तिक्कू, मुनषी इत्यादि नाम प्रचलित है ऋषि दुर्वासा ने स्वयं शिव व माता पार्वती से शैव व शाक्त का ज्ञान प्राप्त करके कई विध्याओं का शुभारम्भ किया इनमे एक शाखा त्रियम्बक शाखा कहलाती है जो शैव के त्रिक सिद्धान्त का आधार है इसी त्रियम्बक शाखा के उपासक कई कश्मीरी पंडितों की इष्ट देवी माता त्रिपुर सुन्दरी है इस कारण उनके गौत्र परम्पराओं में कई विशेष पद्धितियाँ भी प्रचलित है।

माघस्य शुक्लपम्चम्याँ विद्यारम्भदिनेऽपि च।
पूर्वऽह्नि संयमं कृत्वा तब्राह्नि संयतः शुंचिः।।

माघ मास के शुक्लपक्ष की पंचमी तिथि को वागीश्वरी अर्थात माता स्वरसस्वती का प्रादुर्भाव हुआ था इसकी पूजन विधान के अनुसार इसीकी पूजा चतुर्थी से ही प्रारम्भ करनी चाहिए उस दिन वगपासक संयम तथा नियम का पालन करते हैं इसकी जन्म मध्यरात्रि में होने के कारण त्रिपुरा चर्तुथी का अधिक महत्व रहता है तथा दक्षिण भारत में अगले दिन वसन्त पंचमी के रुप में मनाया जाता है।

◆ कविकुल गुरु कालिदास सरस्वती की उपसाना (काली के रुप में) करके ही कविकुल गुरु कालिदास के नाम से प्रद्धिध हुए।

◆ The tripura doctrine is the based on Shiv, Shakta and Vaisnav Schools of the Kashmir Philosophies and we see the inter-exchange (Minglinging) of different rituals of these schools in our daily rituals on Shivratri and Tripura Chaturthi etc when we prepare food of Vaisnav order alongwith Bali (बलि) as per Tantric order and that is special about the Kashmiri pandit ritual structure. Which is facing threat of extinction due to non compliance to the family orders (कुलाचार पद्धति)

◆ Bala Tripura Sundari is Isth devi of prince family Dr. Karan Singh Ji.

◆ The tradition of Tripura passed down to present generation through the family traditions of Tickoo's now residing at Jammu. They still have the ancient Murti and Blessings of Godess Tripura with them. Our sincere thanks to them for their valuable inputs.

सूर्य सप्तमी (The Birth of Sun) (10TH FEB. 2011)

"यद्यज्जन्मकृतं पापं मया जन्मसु सप्तसु तन्ने रोगं च शोकं च माकरी हन्तु सप्तमी

जो जो पाप मैंने सात जन्मों में किये है, वह पाप, रोग व शाप माध की सप्तमी को नष्ट हो जाये इस दिन यदि सिर पर किसी वस्त्र के ऊपर दीप जलाकर सूर्य के मन्त्रों का उच्चारण करे तथा सूर्य को पुष्पचावल इत्यादि अर्घ व अर्ध्व देवे तो उन भक्त जनों के शरीर की सारी व्याधियों कुछ ही समय मे नष्ट हो जाती है।

सूर्य भगवान् के मन्त्र इस प्रकार है

1.	मित्राय नमः	2.	रवये नमः	3.	सूर्याय नमः	4.	भानवे नमः	5. खगाय नमः
6.	पूष्णे नमः	7.	हिरण्यगर्भाय नमाः	8.	मरीचये नमाः	9.	आदित्याय नमः	
10.	सवित्रे नमः	11.	अर्कायः नमः	12.	भास्कराय नमः			

तम एक नेमिं त्रिवृतं षोडशान्तं शताघारं विंशाति प्रत्यरामिः
अष्टकैः षड्भिविंश्वरुपैक पाशं, त्रिमार्गभेदं द्विनिमितैकमोहम्।।

संसार की शक्ति को एक चक्र के रुप में वर्णित करते हुए कहा गया है (नेमि गोल घेरे को कहते है) जो कि चक्र के भीतर/बाहर आछादित किये है यथास्थान धारण किसे हुए उस अव्यक्त प्रकृति को ही नेमि कहते है।

सूर्य क्षेत्र 'मार्तण्ड' में श्री भास्कर का जन्म दिवस 13 आदित्य मण्डलो का निर्माण कर फिर सूर्य पूजा करके की जाती है

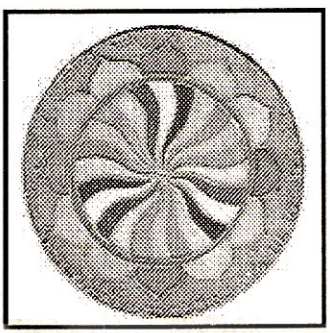
कहते है कश्यप सन्तान सूर्य भगवान इसी दिन ब्रह्माड में स्थापित हुए

जननी सर्वलोकानां सप्तमी सप्तसप्तिके। सप्त वयाहृतिके देवि नमस्ते सूर्यमण्डले।

इस दिन घर के आगंन, द्वार अथवा रसोईगृह (Kitchen) मे छोटा सा सूर्य मण्डल बनाकर सूर्य के किरणों का अहवान करें ऐसा हम बच्नो से कराये तो मार्तण्ड तथा सूर्य जन्म की सारी परम्परां भविष्य की पीढी तक पुहँच जायेगी माघ मास के सूर्य का एक नाम 'त्वष्टा' हे त्वष्टा' means बढई। Means (the carpenter the builder) Because during this month Sun god rebuilds the withered area of our body.

ॐ विर्कतनो, विवस्वांश्च, मार्तण्डो, भासकरा, रविः, लोकप्रकाशकः, श्रीमाँन्, लोक चक्षुः, ग्रहेश्वर, लोकसाक्षी, त्रिलोकेश, कर्ता, हर्ता, तमिसहा, तपनः, तापनश्चैव, शुचि, सप्ताश्व वाहनः

कहते है जब भगवान कृष्ण के पुत्र को दुर्वासा ऋषि के शाप के कारण रोगग्रस्त होना पडा तब भगवान सूर्य ने स्वयं आकर इन नामों से सूर्यदेव की पूजा करने के लिए कृष्ण पुत्र "साम्ब" को निदेश दिया था आईये हम भी इस दिन इन मन्त्रों का उच्चारण करके सूर्य को दीप इत्यादि अर्पण करके रोगों से मुक्त हो।



आईऐ अपने घर के रसोई घर (Kitchen) में सूर्य मंडल डाले

As per the anatomy of Brain

- Left, right & the centre – Medulla oblougota (Linga), the 6 nerves which criss-cross this centre forming the mysterious 12-petalled lotus (12 Suns) is known as dwidal (द्विदल चक्र) Yoni Peetha
- ब्रह्माण्ड में जहाँ भी जड व चेतन का प्राकट्य है वह शिव लिंग होता है, और जहाँ भी शिव लिंग है वहाँ 12 सूर्यो का वास रहता है।
- नेमि के ऊपर लोहे का घेरा (हाल) चढ़ा रहता है संसार चक्र की नेमि में भी तीन घेरे सत्व, रज व तम है इसको कश्मीरी भाषा में "नेमि क्रमि रोजुन" To remain within the limits and our limits are that of sun's.

भीष्माष्टमी (11TH FEB. 2011)

माघ मास में भीष्म पितामह के निमित कुश, तिल, जल लेकर तर्पण करना चाहिये चाहे उसके माता पिता जीवित ही क्यों न हों। इस नियम के करने से मनुष्य सुन्दर और गुणवान संतति प्राप्त करता है।

माघे मासि सिताष्टयां सतिलं भीष्म तर्पणम। श्राद्ध च ये नराः कुर्युस्ते स्युः सन्तति भागिनेः।

नीचे दिये मन्त्र से जलदान भीष्म पितामह को देना चाहिए।

जनेऊ कण्ठोपवीत करके पढ़े।

ॐ तत् सत् ब्रह्मा माघ मासस्य, शुक्लपक्षस्य अष्टमयां (Day) वासरां व्याग्र पदगोत्राये संक्राति प्रवराय च अपुत्रायें ददामि तत् सलिलं भीष्म पर्वने भीष्म पितामह गाँगेय भरद्वाज स्वधा नमः। तृप्यतां तृप्यतां तृप्यतां।

◆ भीष्म पितामह ने अपने पिता की प्रसन्नता के लिए कभी भी शादी न करने का प्रण लिया था इस कारण उनका मृत्यु पर भी विजय प्राप्त हुई थी परन्तु सन्तान न होने के कारण सभी जन उनको जलादान देकर तृप्त करते है इस दिन का र्तपण उन सभी को पहँचता है जिनके अपने सम्बन्धी पितृ कार्य करने मे असर्मथ है।

भीम सेन एकादशी – (14TH FEB. 2011)

माध मास की एकादशी पर यह पर्व मनाया जाता है ऐसी मान्यता है कि पाँडवों के एक भाई भीमसेन भूख लगने के कारण कभी भी भोजन का त्याग कर उपवास नहीं रख पाते थे अपनी इस दशा से तंग आकर वे श्री कृष्ण जी के शरण में गये तथा विनती की कि है प्रभु मेने कभी कोई उपवास नहीं रखा है ऐसी अवस्था में मेरा उद्धार होना अति दुष्कर है कृपा करके मेरे लिए मार्ग का निर्देश करे! तब श्रीकष्ण जी ने उन्हें इसी एकादशी का व्रत धारण करने का निर्देश दिया कहते है वास्तव में इसी दिन से पृथ्वी व काशमिर इत्यादि खेत्रो के उदर में गर्मी लौट आती है। जब भीमसेन रात भर भूख के कारण प्रतीज्ञा न कर पा रहे थे तो उजाला करने के लिए उन्होंने जंगल में आग लगा दी थी।

भुमिसिनस बोछ लऽज कॉश हुन्द रॉचे, वोथित त् ध्यूतून नंबले नार।

गोरि हिन्द् दोध च्योन यचे, भगवान चयान् यऽछ नमस्कार

जिस प्रकार व्रत काल के समाप्ति होने से पहले भीमसेन को पूर्ण फल मिल गया, उसी प्रकार ईष्वर हमारे व्रतों का फल प्रदान करें।

Our thanks to the learned persons of "Martand" Sanastha, Jammu who gave some valuable inputs in this regard.

यक्षणी चर्तुदशी (17TH FEB. 2011)

यक्ष, गंछर्व व अन्य उपदेव जो वर्ष में केवल एक बार अपना–अपना भोग प्राप्त करने के लिए रहस्मय स्थानों से आकार हमारे घरों के द्वार पर खड़े हो जाते है। इनकी तृप्ति के लिए हम अपने घरों में विशेष भोज का आयोजन करते है इस दिन कश्मीर में मातृका पूजा The ritual related to observance and worshiping the energies which are dispalyed in the structure of sounds i.e. "Alphabet" known as Matrika Chakra. The day is especially observed and celebrated by the Kashmiri Pandits of Saproo Sir Name.

◆ "पर्व" का अर्थ है गाँठ – सन्धिकाल पुराणों में पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी तथा सक्रान्ति को "पर्व" कहा गया है, शुक्लपक्ष तथा कृष्णपक्ष की सन्धिवेला होने से पूर्णिमा तथा अमावस्या पर्व है किसी पक्ष का मध्यकाल होने से अष्टमी पर्व है। हमारे ऋषियों ने दिनभर में तीन बार सन्धियों के आधार पर ही किया है।

माघ पुर्णिमा (काव पूर्णिमा) (18TH FEB. 2011)

माघ पूर्णिमा के अवसर पर एक कल्प वास पूर्ण हो जाता है
इस पूर्णिमा को कशमीर में काक पूर्णिमा (काव पूर्णिमा) भी कहते है।
काक भूषूणड़ी इस दिन विशेषकर सभी घरों में आकर अपना भोग ग्रहण करते है।
इसके लिए हम एक विशेष तख्ती का निर्माण करते जिसको काव पीठिका कहते (काव् पॅट्) है
इस समय एक लोक गीत भी गाया जाता है।

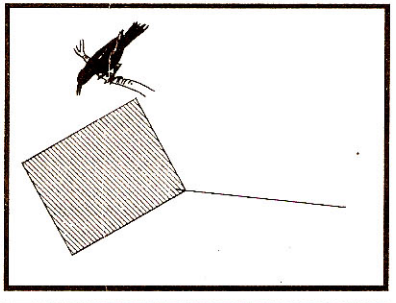
काव बट् कावो–खेचरे कावो
यॅति बा गंगबल, श्रानः करिथी, गुरटे म्यचे, टयोका करिथी
साने नविलेरे, कनदरे, वरि बत क्षैणे, दाल बत् क्षैणे

Oh learned crow – the crow (dwelling in the skies) who accepts the offerings.
Kindly Come from the Gangbal – after bathing
To our new house (body) for eating the offerings of Daal and Rice.

जब माता सती योगाग्नि से देह त्याग देती है तब बहुत समय तक भगवान शिव पूरे ब्रह्माण्ड में अधोरी के रुप में विचरण करते रहते है फिर एक बार इसी अवस्था में वह कश्मीर में स्थित गंगबल तीर्थ में पहुँच जाते है वहाँ काक भूषणडी होते थे (यह एक ऋषि थे जो पूर्व कर्मो के कारण काक के रुप में जन्मे थे) – शिव हंस रुप में कुछ समय काक भूषूणडी के साथ रहे है।

ऊर्ध्वलिड.ाय शीध्राय त्रथाय क्रथनाय च, मंगल्याय वरेण्याय
महाहंसाय मीढुये
भीमाक्षाय भुसुण्डाय व्याल यज्ञोवीतिने

है ऊर्ध्वलिड.ग, शीध्राय, क्रथाय, क्रथनाय मंगलकरने वाले, वरेण्याय महाहंसाय (Shiv) मीढुषे भीम ऑखे वाले भूषूण्डी जो कि सर्प का जनेऊ धारण किये हुए है



एवं स्तुस्तु शक्रेण ब्रह्मणा ऋषिभिः सुरः हंसरुपं तदा व्यक्तत्वा स्वेन रुपेण शड.रः

इन्द्र की स्तुति के पश्चात भगवान शिव ने अपना हंस रुप का त्याग किया नीकाक भूषूण्डी ने तथा इसी क्षेत्र में भगवान शिव से अमर विद्या भी सुनी थी तब से सभी कश्मीरी पंडित काक पूर्णिमा को उसका आह्वान करके भोग लगाते है कि "हे परम ज्ञानी काव, गंगबल से शिवमय संसार (विद्या) में स्नान कर आओ हमाने नये शरीर में (नया इसलिए क्योंकि पूरे माघ महीने के धार्मिक कृत्यों ने हमे नव जीवन दिया है) आकर भोग ग्रहण करें"

- A copy of laddie like object – काव पतुल – Crow's Idol (A Square front Cup made of Hay with a willow Handle) is filled with rice & vegetables.
- कल्प कास– menas a period of one month which one observes by adopting certain deceiplenes after remaining near, a holy place or following certain religious/spritual practices.

माघ पूर्णिमा के अवसर पर माघ से सम्बंधित सारे धार्मिक कार्य समपन्न होते है तथा काव को भोग लगाते ही हम इन देवो तक प्रसाद वितरण करते है

ऐन्द्र वरुण वायव्या याम्या नै ऋषतिकांचयै वायसा (काव) प्रतिगृहन्तु इमं अन्नं मयोद्भृतम् काकेभ्योऽन्नमः

ऐन्द्र	इनी	
वरुण	सभी देवो को इस	घास से निर्मित काव पेटिका
वायु	काव के द्वारा	इस में सब्जी इत्यादि रखते है।
यम	भोग पहुँचे	

- The crow which accepts the बलि, which is appropriates by the Brahanins is known as बलिपुष्ट काका or वायस
- घर के ऊपरी मंजिल अथवा छत पर काक पतुल बनाया जाता है जिससे काक (काव) – भटट् काव (सबसे ज्ञानी काव) भोग ग्रहण कर सृष्टि के पोषण में लगाता है।

Different aspects of Shiv Dhyan:-

a) **Unclad body covered with ashes:- Means Shiva is the source of the entir universe which is his own reflection, but he also trancends the physical phenomiena.**

b) **Matted hocks :- Three Matted hocks means the intergration of the physical, Mental & Spiritual energies.**

c) **Ganga:- Means lord distroys sin, remercs ignorance and bestows knowledge purity & peace.**

d) **Crescent Moon :- The Spiritual Development.**

सर्वाग्मानामाचारः प्रथमं परिकल्पते।
आचार प्रभवो धर्मो धर्मस्य प्रभुरच्युतः।
आचार का होना आवश्यक है सम्पूर्ण आगमों ने आचार को प्रथम स्थान दिया है आचार से धर्म प्रकट होता है