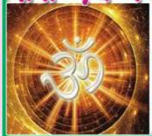
आस्था

दिव्य हिमाचल

रविवार, 21 मार्च, 2020

व्रत एवं त्योहार



	25 मार्च बुधवार, चैत्र, शुक्लपक्ष, प्रथमा, नवरात्र-विक्रमी संवत् 2077 शुरू
22 मार्च रविवार, चैत्र, कृष्णपक्ष, त्रयोदशी	**26 मार्च** बृहस्पतिवार, चैत्र, शुक्लपक्ष, द्वितीया, पंचक समाप्त
23 मार्च सोमवार, चैत्र, कृष्णपक्ष, चतुर्दशी, मेला पुक्दक	**27 मार्च** शुक्रवार, चैत्र, शुक्लपक्ष, तृतीया, गणगौरी तृतीया
24 मार्च मंगलवार, चैत्र, कृष्णपक्ष, अमावस, भौमकी अमावस	**28 मार्च** शनिवार, चैत्र, शुक्लपक्ष, चतुर्थी

मां दुर्गा की आराधना का श्रेष्ठ समय है नवरात्र

नवरात्र हिंदू धर्म ग्रंथ एवं पुराणों के अनुसार माता भगवती की आराधना का श्रेष्ठ समय होता है। भारत में नवरात्र का पर्व एक ऐसा पर्व है जो हमारी संस्कृति में महिलाओं के गरिमामय स्थान को दर्शाता है। वर्ष में चार नवरात्र चैत्र, आषाढ़, आश्विन और माघ महीने की शुक्ल प्रतिपदा से नवमी तक नौ दिन के होते हैं, परंतु प्रसिद्धि में चैत्र और आश्विन के नवरात्र ही मुख्य माने जाते हैं। इनमें भी देवीभक्त आश्विन के नवरात्र अधिक करते हैं। इनको यथाक्रम वासंती और शारदीय नवरात्र भी कहते हैं। इनका आरंभ क्रमशः चैत्र और आश्विन शुक्ल प्रतिपदा से होता है...

पुराणों में नवरात्र

मान्यता है कि नवरात्र में महाशक्ति की पूजा कर श्रीराम ने अपनी खोई हुई शक्ति पाई, इसलिए इस समय आदिशक्ति की आराधना पर विशेष बल दिया गया है। मार्कंडेय पुराण के अनुसार दुर्गा सप्तशती में स्वयं भगवती ने इस समय शक्ति-पूजा को महापूजा बताया है। कलश स्थापना, देवी दुर्गा की स्तुति, सुमधुर घंटियों की आवाज, धूप-बत्तियों की सुगंध - यह नौ दिनों तक चलने वाले सफल पर्व उत्सव का निरूप है।

नवरात्र या नवरात्रि

संस्कृत व्याकरण के अनुसार नवरात्रि कहना त्रुटिपूर्ण है। नौ रात्रियों का समाहार, समूह होने के कारण से द्वंद्व समास होने के कारण यह शब्द पुलिंग रूप नवरात्र में ही शुद्ध है। पृथ्वी द्वारा सूर्य की परिक्रमा के काल में एक साल की चार संधियां हैं। उनमें मार्च व सितंबर माह में पड़ने वाली गोल संधियों में साल के दो मुख्य नवरात्र पड़ते हैं। इस समय रोगाणु आक्रमण की सर्वाधिक संभावना होती है। ऋतु संधियों में अक्सर शारीरिक बीमारियां बढ़ती हैं, अतः उस समय स्वस्थ रहने के लिए शरीर को शुद्ध रखने के लिए और तन-मन को निर्मल और पूर्णतः स्वस्थ रखने के लिए की जाने वाली प्रक्रिया का नाम नवरात्र है।

कन्या पूजन

अष्टमी और नवमी दोनों ही दिन कन्या पूजन और लोंगड़ा पूजन किया जा सकता है। अतः श्रद्धापूर्वक कन्या पूजन करना चाहिए। सर्वप्रथम मां जगदंबा के सभी नौ स्वरूपों का स्मरण करते हुए घर में प्रवेश करते ही कन्याओं के पांव धोएं। इसके बाद उन्हें उचित आसन पर बैठाकर उनके हाथ में मौली बांधे और माथे पर बिंदी लगाएं। उनकी थाली में हलवा-पूरी और चने परोसें। अब अपनी पूजा की थाली जिसमें दो पूरी और हलवा-चने रखे हुए हैं, के चारों ओर हलवा और चना भी रखें। बीच में आटे से बने एक दीपक को शुद्ध घी से जलाएं। कन्या पूजन के बाद सभी कन्याओं को अपनी थाली में से यही प्रसाद खाने को दें। अब कन्याओं को उचित उपहार तथा कुछ राशि भी भेंट में दें। जय माता दी कहकर उनके चरण छुएं और उनके प्रस्थान के बाद स्वयं प्रसाद खाने से पहले पूरे घर में खेत्री के पास रखे कुंभ का जल सारे घर में बरसाएं।

शारदीय नवरात्र

शारदीय नवरात्र आश्विन शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से शुरू होता है। आश्विन मास में आने वाले नवरात्र का अधिक महत्व माना गया है। इसी नवरात्र में जगह-जगह गरबों की धूम रहती है।

चैत्र या वासंती नवरात्र

चैत्र या वासंती नवरात्र का प्रारंभ चैत्र मास शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से होता है। चैत्र में आने वाले नवरात्र में अपने कुल देवी-देवताओं की पूजा का विशेष प्रावधान माना गया है। वैसे दोनों ही नवरात्र मनाए जाते हैं, फिर भी इस नवरात्र को कुल देवी-देवताओं के पूजन की दृष्टि से विशेष माना जाता है। आज के भागमभाग के युग में अधिकांश लोग अपने कुल देवी-देवताओं को भूलते जा रहे हैं। कुछ लोग समयाभाव के कारण भी पूजा-पाठ में कम ध्यान दे पाते हैं। जबकि इस ओर ध्यान देकर आने वाली अनजान मुसीबतों से बचा जा सकता है। ये कोई अंधविश्वास नहीं बल्कि शाश्वत सत्य है।

नौ देवियां

नौ दिन यानी हिंदी माह चैत्र और आश्विन के शुक्ल पक्ष की पड़वा यानी पहली तिथि से नौवीं तिथि तक प्रत्येक दिन की एक देवी मतलब नौ द्वार वाले दुर्ग के भीतर रहने वाली जीवनी शक्ति रूपी दुर्गा के नौ रूप हैं : शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कूष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी व सिद्धिदात्री।

नवरात्र कथा

पौराणिक कथानुसार प्राचीन काल में दुर्गम नामक राक्षस ने कठोर तपस्या कर ब्रह्मा जी को प्रसन्न कर लिया। उनसे वरदान लेने के बाद चारों वेद व पुराणों को कब्जे में लेकर कहीं छिपा दिया, जिस कारण पूरे संसार में वैदिक कर्म बंद हो गया। इस वजह से चारों ओर घोर अकाल पड़ गया। पेड़-पौधे व नदी-नाले सूखने लगे। चारों ओर हाहाकार मच गया। जीव-जंतु मरने लगे। सृष्टि का विनाश होने लगा। सृष्टि को बचाने के लिए देवताओं

धर्म दर्शन की चर्चा

गतांक से आगे...

उन्होंने परमहंस के जीवन उपदेशों के संबंध में एक किताब लिखने का इरादा जाहिर किया और स्वामी विवेकानंद जी से एतदर्थ सामग्री इकट्ठा करने में सहायता मांगी। इस कार्य में स्वामी जी ने सहयोग दिया और श्री मैक्समूलर महोदय ने जल्दी ही एक पुस्तक लिखकर प्रकाशित कर दी।

स्वामी विवेकानंद

इस पुस्तक के प्रकाशित होने से स्वामी जी को अपने प्रचार कार्य में बहुत लाभ हुआ,क्योंकि उनके गुरुदेव और वेदांत के संबंध में इस पुस्तक में पर्याप्त जानकारी थी और इसके लेखक पूर्व पश्चिम सभी जगह अपनी विद्वता के लिए विख्यात थे। श्री मैक्समूलर के साथ स्वामी जी की धर्म दर्शन के संबंध में चर्चा होती रहती थी। श्री मैक्समूलर,स्वामी और आतिथेय श्री स्टर्डी महोदय के साथ नगर भ्रमण के लिए निकले। उन्होंने ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय और पुस्तकालय भी देखा। श्री मैक्समूलर के भारत विद्या संबंधी ज्ञान को देखकर स्वामी विवेकानंद जी चकित रह गए। बातों ही बातों में स्वामी जी ने पूछा आप कब भारत आ रहे हैं?

आपने भारतीय चिंतनधारा को जिस श्रद्धा से शिक्षित लोगों के सामने रखा है,उसके लिए हम आपके सदा कृतज्ञ रहेंगे। भारतवासी आपको अपने बीच पाकर अपने आप कृतकृत्य मानेंगे। स्वामी जी के हार्दिक उद्‌गारों को सुनकर श्रीमैक्समूलर की आंखों में प्रेमाश्रु छलकने लगे। उन्होंने कहा, मैं भारत जरूर जाऊंगा,लेकिन मुमकिन है मैं वहां जाकर फिर वापस न आऊंगा। मेरा अंतिम संस्कार आप लोगों को वहीं करना पड़ेगा।

रात का समय था,स्वामी जी स्टेशन पर बैठे गाड़ी की प्रतीक्षा कर रहे थे। तभी श्री मैक्समूलर आंधी तूफान के बावजूद उन्हें लेने स्टेशन पर पहुंच गए।

इस वृद्ध को देखकर स्वामी जी संकोच करते हुए बोले, आपने इस आंधी पानी में रात के समय यहां आने की तकलीफ क्यों की? इसकी क्या जरूरत थी? इस पर वे बोले, श्री रामकृष्ण परमहंस के श्रेष्ठ शिष्य के दर्शनों का सौभाग्य बार-बार कहां मिलता है। इसके बाद युवा संन्यासी और वो वृद्ध आचार्य में मित्रता बनी रही और पत्राचार के माध्यम से एक दूसरे से संपर्क बनाए रहे। इस बार की इंग्लैंड की यात्रा में कैप्टन सेवियर और श्रीमति सेवियार ने स्वामी जी का शिष्यत्व ग्रहण किया। ये धर्मप्राण दंपति उनके महान कार्य के लिए जीवनदान करने के लिए प्रस्तुत थे। श्रीमति सेवियार यद्यपि स्वामी जी की शिष्या थीं,फिर भी स्वामी जी उनका माता के समान आदर करते थे और मां कहकर ही पुकारते थे। रात-दिन व्यस्त रहने के कारण स्वामी जी थकान महसूस कर रहे थे। इसलिए वह कुछ दिनों के लिए आराम करना चाहते थे। इन्हीं दिनों सेवियार दंपति और कुमारी मुलर ने स्वामी जी के साथ स्विट्जरलैंड का भ्रमण करने का प्रस्ताव रखा।

-क्रमशः

अस्तित्व का ज्ञान

जब भी तुम उदास हो जान लो कि तुम अपने आसपास उदासी के परमाणु उत्पन्न कर रहे हो। तुम्हारे ईद-गिर्द मंडरा रहे ये उदासी के कण जाकर वातावरण में चिपक जाते हैं। तुम्हारे कमरे से बाहर चले जाने के बाद भी यदि कोई उस कमरे में दाखिल होगा तो वह भी बिना वजह उदास महसूस करने लगेगा। क्या तुमने ऐसा महसूस किया है? किसी कमरे में दाखिल होते ही अचानक तुम्हें क्रोध के स्पंदन महसूस होने लगते हैं। कुछ मिनटों पहले तुम ठीक थे, लेकिन जैसे ही तुमने अंदर कदम रखा, सारा क्रोध, तनाव, टेंशन तुम पर हावी हो गया। आज कल वातावरण के बारे में काफी चर्चा है। पर्यावरणविद सभी जगहों पर कार्य में लगे हुए हैं। जंगलों की रक्षा, हरियाली को और अधिक बढ़ाने की वस्तुओं और प्लास्टिक को पुनः चक्रित करने की।

श्रीश्री रवि शंकर

प्राकृतिक और भौतिक पदार्थों का उपयोग करने की बातें हो रही हैं। कुछ साल पहले यह समस्या बिलकुल नहीं थी। अब सभी राष्ट्र इस ग्रह को बचाने की सहमति में हैं। जिस प्रकार हम पृथ्वी और जल को प्रदूषित करते हैं,उसी प्रकार हम भावनाओं के सूक्ष्म वातावरण को भी प्रदूषित करते हैं। मनुष्य अपने ही वातावरण का शिकार बन गया है। ऐसा नहीं है कि उसका मन काबू में नहीं है, लेकिन वह वातावरण का शिकार बन गया है।

हम अपनी नकारात्मक भावनाओं से अपने वातावरण को सूक्ष्म रूप से प्रदूषित करते हैं, लेकिन इस वातावरण को साफ होने में कुछ समय लग जाता है। कभी-कभी तुम्हारे लिए तनाव युक्त और नकारात्मक होना अनिवार्य हो जाता है। ऐसा कोई नहीं चाहता, लेकिन ऐसा होता है तो इसको कैसे संभालें। जीवन में हम अन्य बातों के बारे में बहुत सुनते हैं, लेकिन अपने आप को सुनने के लिए बहुत कम समय बिताते हैं। यह सबसे बड़ा दुर्भाग्य है तो उपाय क्या है? यहां हम मूलभूत सिद्धांत से चूक जाते हैं जो हमारे वातावरण का निर्माण करता है। हमारा मन, हमारी भावनाएं और सामान्य रूप से हमारा जीवन हमारे शरीर में नकारात्मक भावनाओं के मुकाबले आनंद और शांति के स्पंदनों को अधिक देर तक बनाए रखने की क्षमता है क्योंकि सकारात्मकता हमारे अस्तित्व के केंद्र में है। ठीक उसी तरह जैसे एक अणु के ढांचे में प्रोटोन और न्यूट्रोन अणु के केंद्र में होते हैं और इलेक्ट्रोन उसकी परिधि में हमारे जीवन का भी ऐसा ही है। हमारे अस्तित्व के केंद्र का मूल आनंद और शांति है, लेकिन वह नकारात्मक कणों के बादलों से घिरा हुआ है। तुम्हें निराश होने की क्या बात है।

वैसे भी तुम यहां कुछ ही वर्षों के लिए हो। इस ग्रह पर कुछ वर्ष जब तक तुम यहां हो, कैसे भी करके खुश रह सकते हो। ये जीवन तुम्हें क्या कुछ नहीं दे रहा। अगर तुम आत्मा को पुनः नवीन करने के लिए थोड़ा समय निकालो तो देख सकते हो। तुम्हारी आत्मा तुम्हारी एक मुस्कान के लिए तरस रही है। अगर तुम उसे यह दे सको तो पूरे साल तुम क्रियाशील रहोगे और कोई भी चीज तुम से वह मुस्कान छीन नहीं सकेगी।

स्वयं को थोड़ा और गहराई से देखने के लिए और मन को शांत करने के लिए थोड़ा समय निकालो। इस तरह मन में धारण किए हुए भूतकाल के सब प्रभावों को मिटा कर हम ईश्वर की विद्यमानता का अनुभव कर सकते हैं। यह हमारे अस्तित्व का केंद्र है। यह विद्यमानता हम हृदय से महसूस कर सकते हैं और अस्तित्व का ज्ञान जो कि स्वानुभव है उसे जी सकते हैं।

जीवन से हमारा संबंध

किस संबंध में आपसे बातें करूं, जीवन के संबंध में। शायद यही उचित होगा, क्योंकि जीवित होते हुए भी जीवन से हमारा संबंध नहीं है। यह तथ्य कितना विरोधाभासी है? क्या जीवित होते हुए भी यह हो सकता है कि जीवन से हमारा संबंध न हो? यह हो सकता है! न केवल हो ही सकता है, बल्कि ऐसा ही है। शायद हम जीने में इतने व्यस्त हैं कि जीवन का विस्मरण ही हो गया है। वृक्षों को देखता हूं, तो विचार आता है कि क्या उन्हें अपनी जड़ों का पता होगा पर वृक्ष तो वृक्ष हैं, मनुष्य को ही अपनी जड़ों का पता नहीं। जड़ों का ही पता न हो तो जीवन से संबंध कैसे होगा? जीवन तो जड़ों में है, अदृश्य जड़ों में। दृश्य के प्राण अदृश्य में होते हैं। जीवन से संबंधित होने के लिए जीवन मिल जाना ही पर्याप्त नहीं। वह भूमिका तो है, किंतु वही सब कुछ नहीं। उसमें संभावनाएं तो हैं, लेकिन वही पूर्णता नहीं है। उससे यात्रा तो शुरू हो सकती है, लेकिन उस पर ही ठहरा नहीं जा सकता है। पर कितने ही लोग हैं जो प्रस्थान बिंदु को ही गंतव्य मानकर रुक जाते हैं। शायद अधिकांशतः यही होता है। बहुत ही कम व्यक्ति हैं, जो प्रस्थान बिंदु में और पहुंचने की मंजिल में भेद करते हों। हृदय की गहराई से और अनुभव की तीव्रता से ही यह ज्ञान आता है, जो व्यक्ति को बदलता है, नया करता है। बुद्धि से नहीं, अनुभव से, अस्तित्व से और स्वयं की सत्ता से यह बोध आना चाहिए कि जन्म और जीवन में भेद है। चलने और पहुंचने में अंतर है। जन्म प्रारंभ है, अंत नहीं। जन्म को ही जीवन मान लिया जाता है। जन्म को जीवन मानने की भूल से ही मृत्यु को स्वयं की परिसमाप्ति मानने की भांति का भी जन्म होता है। यह पहली भूल की ही सहज निष्पत्ति है। वह उसका ही विकास और निष्कर्ष है। जन्म से जो बंधे हैं, वे मृत्यु से भी भयभीत होंगे ही।

ओशो

यह जन्म से बंधे होने की ही दूरगामी प्रतिध्वनि है। वस्तुतः हम जिसे जीवन कहते हैं, वह जीवन कम और मृत्यु ही ज्यादा है। शरीर से ऊपर और शरीर से भिन्न, जिसने स्वयं को नहीं जाना, वह कहने मात्र को ही जीवित है। जन्म से पूर्व और मृत्यु के पश्चात जिसे स्वयं का होना अनुभव नहीं होता, वह जीवित नहीं है। उसे जन्म के बाद और मृत्यु के पूर्व भी जीवन का अनुभव नहीं होगा, क्योंकि जीवन का अनुभव तो अखंड और अविच्छिन्न है। ऐसे व्यक्ति ने जन्म को ही जीवन मान लिया है। सच तो यही है कि उसने अभी जन्म ही पाया है, जीवन नहीं। जन्म बाह्य घटना है, जीवन आंतरिक। जन्म संसार है, जीवन परमात्मा। जन्म जीवन तो नहीं है, लेकिन जीवन में वह गति का द्वार हो सकता है, लेकिन साधारणतः वह मृत्यु का ही द्वार सिद्ध होता है। उस पर ही छोड़ देने से ऐसा होता है। साधना जन्म को जीवन बना सकती है। मृत्यु विकसित हुआ जन्म ही है। जीवन को खोजो, अन्यथा मृत्यु आपको खोज रही है। वह प्रतिक्षण निकट आती जा रही है। जन्म के बाद प्रतिक्षण उसकी ही विजय का क्षण है।

आप कुछ भी करें केवल जीवन में प्रवेश छोड़कर, उसकी विजय सुनिश्चित है। संपत्ति, शक्ति या यश सभी उसके समक्ष निर्जीव छाया की भांति हैं। उसकी मौजूदगी में वे सब व्यर्थ हो जाते हैं। स्वयं की सत्ता, स्वयं अस्तित्व की अनुभूति ही केवल अमृत है। वही और केवल वही मृत्यु के बाहर है, क्योंकि वह समय के बाहर है। आंखें खोलें और देखें तो चारों ओर मृत्यु दिखाई पड़ेगी। समय में, संसार में मृत्यु ही है, लेकिन समय के संसार के बाहर स्वयं में अमृत भी है।

समय का अर्थ

समय का अर्थ कई लोगों के लिए कई प्रकार का होता है। कुछ लोग समय को एक बोझ की तरह ले कर घूमते हैं। एक बच्चे में और एक वयस्क में जो अंतर है। बच्चा एक भरा पूरा, उछलता जीवन है, तो वयस्क एक गंभीर जीवन है, वो अंतर समय के बोझ का ही है। समय बोझ इसलिए बन जाता है क्योंकि हम ये जानते ही नहीं कि अपनी यादों को, अपनी स्मृतियों को किस तरह रखें? कुछ लोग इसे एक और खेल की तरह देखेंगे, जिसे उन्हें अपनी पीठ पर बोझ की तरह ढोना है। पर एक खेल क्या है, बस समय का एक माप ही तो

सद्‌गुरु जग्गी वासुदेव

आप को सही संदर्भ में जानना चाहिए कि मृत्यु क्या है? ये कोई जीवन का

खराब समझते हैं, उसे आप गले से नहीं लगा सकते है कि नहीं? आप को अपने मन में ये संदर्भ बदल देना चाहिए। आप को सही संदर्भ में जानना चाहिए कि मृत्यु क्या है? ये कोई जीवन का विलोम, विपरीत नहीं है। जीवन जो हो रहा है, वो मृत्यु के कारण ही हो रहा है। अगर आप सही संदर्भ समझ लें तो आप दोनों को गले लगा सकते हैं। इस सृष्टि के अथवा इस पृथ्वी ग्रह के इतिहास में आप बहुत कम समय के लिए जीवित होते हैं। बाकी के समय में आप मृत ही हैं। क्योंकि आप बहुत लंबे समय

दुखों का कारण

कई बार हमें जीवन में इतनी तकलीफ और कष्टों का सामना करना पड़ता है कि हम समझ नहीं पाते हैं कि आखिर यह सब क्यों हो रहा है और इन सबसे कैसे निपटा जाए। समस्त दु:खों का कारण है, अज्ञान, अशक्ति व अभाव। जो व्यक्ति इन तीनों कारणों को जिस सीमा तक अपने से दूर करने में समर्थ होगा, वह व्यक्ति उतना ही सुखी

श्रीराम शर्मा

और क्रोध की भावनाएं मनुष्य को कर्तव्यच्युत करती हैं और वह दूरदर्शिता को छोड़कर क्षणिक लाभ वाली बातें ही सोचता है तथा वैसे ही करता है। फलस्वरूप उसके विचार और कार्य पापमय होने लगते हैं, जिन्हें वह अपनी रूह में महसूस नहीं कर पाता और लगातार करता

दृष्टिकोण के कारण साधारण सी बातें उसे बड़ी दु:खमय दिखाई देती हैं, जिसके कारण वह रोता-चिल्लाता रहता है। अपने करीबियों की मृत्यु, साथियों की भिन्न रुचि, परिस्थितियों का उतार-चढ़ाव स्वाभाविक है। पर अज्ञानी सोचता है कि मैं जो चाहता हूं, वही होता रहे और इसी भाव में वह गोते लगाता रहता है। अज्ञान के कारण भूलें भी अनेक प्रकार की होती हैं।

समीपस्थ सुविधाओं से वंचित रहना पड़ता है,यह भी दु:ख का हेतु है। अशक्ति का अर्थ

भोजन, मधुर संगीत आदि निरर्थक हैं। धन-दौलत का कोई कहने लायक सुख उसे नहीं मिल सकता। बौद्धिक निर्बलता हो तो साहित्य, मनन, चिंतन का रस प्राप्त नहीं हो सकता आत्मिक निर्बलता हो तो सत्संग, प्रेम, भक्ति आदि का आनंद दुर्लभ है।

सर्दी जो बलवानों को बल बुद्धि प्रदान करती है, रसिकों को रस देती है, वह कमजोरों को निमोनिया, गठिया आदि का कारण बन जाती है। जो तत्त्व निर्बलों के लिए प्राणघातक हैं, वे ही बलवानों के लिए सहायक सिद्ध होते हैं। कहना न होगा कि कमजोर को सताने और मिटाने के लिए अनेकों तथ्य प्रकट हो जाते हैं। निर्दोष, भले और सीधे तत्त्व भी उसके प्रतिकूल पड़ते हैं। अज्ञानता के कारण हम अपने दु:खों से कभी उबर नहीं सकते। अपने अंदर से लोभ, अहंकार जैसे भाव मिटाकर ही हम सच्चे साधक की तरह बन सकते हैं। परिस्थितियां चाहे कैसी भी हों, हमें अपना आत्मविश्वास कभी नहीं छोड़ना चाहिए। जो अपने जीवन में सफल होते हैं, वे कभी भी अपने जीवन में आने वाले तूफानों से घबराते नहीं,बल्कि उनका सामना करते हैं।

व्रत में ऐसे रखें ध्यान

आस्था और विश्वास के प्रतीक नवरात्र का आगमन होने वाला है। नवरात्र में व्रत रखने की परंपरा बहुत पुरानी है। व्रत के दिनों में आपका खिला चेहरा मुरझा न जाए, आप तरोताजा रहकर दिनभर की भागदौड़ आसानी से कर सकें, इसके लिए आपको ध्यान रखना चाहिए। व्रत के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान न दिया जाए तो आप बीमार भी हो सकती हैं। आइए जानें व्रत में सेहत का ध्यान कैसे रखें।

क्या पिएं

इन दिनों में स्वस्थ पेय पदार्थों का भी बहुत महत्त्व होता है जैसे पानी। पानी जीरो कैलोरी वाला सबसे अच्छा पेय है। व्रत वाले दिन 6 से 8 गिलास पानी जरूर पीजिए। खाली पानी नहीं पी सकती हैं, तो नींबू पानी या लस्सी पिएं। दूध भी व्रत में पिया जाने वाला श्रेष्ठ पेय पदार्थ है। इसमें कैल्शियम होता है, जो आपमें सारा दिन ऊर्जा का स्तर बरकरार रखेगा। व्रत में फलों के जूस से बढ़कर कुछ नहीं। मौसमी फलों का जूस, संतरे का जूस, अंगूर का जूस, सेब का जूस आदि सब जूस अच्छे हैं। संभव हो तो घर में ही निकाले हुए जूस पिएं। नवरात्र के व्रत में चाय पीने से भी एनर्जी बनी रहती है, लेकिन हर बार दूध चीनी वाली चाय की बजाय ग्रीन टी का सेवन करें। नारियल पानी का सेवन भी आप व्रत के दौरान कर सकती हैं।

क्या खाएं

खाने में फल या सूखे मेवे खाएं। ऐसे फलों का सेवन करें, जिनमें पानी अधिक मात्रा में हो। तरबूज, संतरे जैसे फलों में भरपूर पानी पाया जाता है और यह व्रत के दौरान आपको डिहाइड्रेशन से बचाता है। सूखे मेवों में काजू, बादाम, किशमिश, पिस्ता, अखरोट और बादाम गिरि खाएं। इन्हें हल्के तेल में भूनकर भी खा सकती हैं।

ऊपर सेंधा नमक छिड़क लें। तलने के लिए देसी तेल की बजाय मूंगफली या ऑलिव ऑयल इस्तेमाल करें। इसके अलावा आलू का चिप्स और पापड़ भी व्रत के दौरान खाया जा सकता है। साबूदाने, कुट्टू या सिंघाड़े के आटे का इस्तेमाल कर सकती हैं। दूध से बनी मिठाइयां घर पर ही तैयार करें और खाएं जैसे रबड़ी आदि।

व्रत रखने के फायदे

क्या आप जानती हैं कि व्रत रखने के बेहद फायदे हैं। सबसे पहले तो अध्यात्म से जुड़ा होने के कारण ये हमें आंतरिक ताकत देते हैं। व्रत से डाइजेशन प्रासेस अच्छा होता है। हार्ट की पंपिंग प्रासेस भी सुधरती है। पाचन तंत्र से जुड़े अंगों को आराम मिलता है। इससे जो ऊर्जा बचती है, उसका उपयोग शरीर की अंदरूनी मरम्मत में होता है। व्रत से रक्त और कोशिकाओं को शुद्ध करके कई शारीरिक बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। उपवास न केवल अवरोधों को हटाकर शरीर को स्वयं स्वस्थ होने में मदद करता है, बल्कि यह कायाकल्प करने के साथ उम्र भी बढ़ाता है। यह तनाव भी दूर भगाता है। व्रत में सावधानी न रखें तो इसके नुकसान भी हैं। कई बार फलाहार के चक्कर में आप जरूरत से ज्यादा खा लेती हैं। इसे पचाने के लिए आपको काफी ऊर्जा का उपयोग हो जाता है। इस वजह से उपवास के समय अन्य कामों के लिए पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। उपवास आपके गुर्दों को प्रभावित कर सकता है तथा यह गुर्दे की पथरी का कारण भी बन सकता है। इस समस्या से बचने के लिए पर्याप्त पानी व तरल पदार्थ पिएं ताकि कैल्शियम तथा इस तरह के संबद्ध पोषक तत्त्व शरीर में जमा न हों। शुगर, हाई ब्लड प्रेशर या खून की कमी से पीड़ित लोगों को व्रत से बचना चाहिए। व्रत में हमेशा घर की बनी चीजों को ही खाएं।

व्रत वाले दिन 6 से 8 गिलास पानी जरूर पीजिए। खाली पानी नहीं पी सकती है, तो नींबू पानी या लस्सी पिएं। दूध भी व्रत में पिया जाने वाला श्रेष्ठ पेय पदार्थ है। इसमें कैल्शियम होता है, जो आपमें सारा दिन ऊर्जा का स्तर बरकरार रखेगा। व्रत में फलों के जूस से बढ़कर कुछ नहीं....

इन चीजों से फैल सकता है बैक्टीरिया

हर चीज में बैक्टीरिया और कीटाणु होते हैं, अब वह आपका फोन, बैग या यहां तक कि आपकी पेन ही क्यों न हो। जब तक ये चीजें किसी और के साथ शेयर नहीं की जाती हैं और साफ होती रहती हैं, तो तब तक यह कीटाणुरहित हैं...

बैक्टीरिया हर जगह हैं, आपके लिए दिखाई देने वाली हर चीज में बैक्टीरिया और कीटाणु होते हैं, अब वह आपका फोन, बैग या यहां तक कि आपकी पेन ही क्यों न हो। जब तक ये चीजें किसी और के साथ शेयर नहीं की जाती हैं और साफ होती रहती हैं, तो तब तक यह कीटाणुरहित हैं। लेकिन ऐसा करना व्यावहारिक रूप से संभव नहीं है। ऐसे समय में तो यह और भी खतरनाक है, जबकि घातक वायरस कोरोना का खतरा बढ़ रहा है। इसलिए बैक्टीरिया को फैलने से रोकने के लिए हमेशा सुरक्षित रहना और सभी आवश्यक उपाय करना अच्छा है।

फोन

फोन आपकी सबसे आम चीजों में से एक है, जो कि वायरस या फिर बैक्टीरिया को फैला सकता है। क्योंकि ऐसा माना जाता है कि आपका फोन आपके बाथरूम से गंदा होता है, जब तक कि आप उसे नियमित रूप से सेनेटाइज नहीं करते हैं। हम ज्यादातर समय अपने फोन का इस्तेमाल करते हैं और ये चेहरे और मुंह के सीधे संपर्क में आता है, जो बैक्टीरिया को आपके शरीर में आने की आसानी से इजाजत देता है। अपने फोन को दूसरों के साथ शेयर करने से बचें।

पेन

पेन जैसी छोटी चीज में भी बैक्टीरिया हो सकते हैं, पेन को आप सबसे ज्यादा शेयर करते हैं। जब आपको कोई पेन के लिए पूछता है, तो आप किसी को मना नहीं कर सकते। लेकिन इस ट्रेंड को बंद करना बेहतर है क्योंकि यह आपको बड़ी मुसीबत में डाल सकता है। इसके अलावा जब भी अस्पताल जैसे सार्वजनिक स्थानों पर जाएं, तो एक पेन अपने साथ रखें, क्योंकि वहां पेन की शेयरिंग आपको ज्यादा मुसीबत में डाल सकता है।

हेयर ब्रश

क्या आप किसी के साथ अपनी कंघी या हेयरब्रश शेयर करते हैं? यदि हां, तो अब आप नहीं बोलना सीखें। क्योंकि कंघी या हेयर ब्रश शेयर करना भी बैक्टीरिया को फैला सकता है। खोपड़ी और बालों में कीटाणु और बैक्टीरिया स्थानांतरित हो जाते हैं, जिससे आपके बालों को परेशानी हो सकती है। अपनी कंघी को नियमित रूप से साफ किया करें।

डियोड्रेंट और एंटीपर्सपिरेंट

रोल ऑन डियोड्रेंट सबसे खराब होते हैं, क्योंकि इस पर बैक्टीरिया सतह से चिपक जाते हैं और एक से दूसरे में स्थानांतरित हो सकते हैं। इसलिए कभी भी डियोड्रेंट और एंटीपर्सपिरेंट को शेयर न करें।

तौलिए या रूमाल

आप हमेशा अपना एक अलग तौलिया रखें। तौलिए और रूमाल को शेयर करना आपके और दूसरे व्यक्ति के लिए हानिकारक है। हममें से बहुत से लोग अपनी चीजों को शेयर करने में कोई आपत्ति नहीं करते हैं, जैसे अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ तौलिए को शेयर करना। तौलिया, जब गीला होता है, तो इसमें सबसे अधिक बैक्टीरिया होते हैं, जो घंटों तक रहते हैं।

बसंत ऋतु में 1500 मीटर से अधिक हिमालयी क्षेत्र में बुरांस के फूल सभी को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। बुरांस दिखने में ही सुंदर नहीं होता, इसमें कई लाभदायी गुण होते हैं। इसलिए ही प्राचीन काल से ही आयुर्वेद में बुरांस को

लाक्षणिक चिकित्सा पर आधारित होम्योपैथी कोरोना वायरस से आक्रांत मरीजों की चिकित्सा में सबसे ज्यादा कारगर सिद्ध हो सकती है तथा रोग प्रारंभ होने से पूर्व भी कुछ औषधियों के प्रयोग से इस रोग से बचा जा सकता है...

कोरोना वायरस से डरें नहीं

सारी दुनिया इस समय अब तक 70 से ज्यादा देशों में 90 हजार से ज्यादा लोगों को आक्रांत कर 3500 से ज्यादा लोगों की जान ले चुके कोरोना वायरस के संक्रमण से डरी हुई है। क्योंकि एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति में टीकाकरण के अतिरिक्त वायरस प्रभावित रोगों की कोई कारगर चिकित्सा उपलब्ध नहीं है। कोरोना वायरस का अभी तक कोई टीका भी नहीं बना है। इसलिए बचाव, कंजरवेटिव ट्रीटमेंट एवं रोगियों के आइसोलेशन पर आश्रित हैं।

लक्षण- सर्दी-जुकाम, बुखार, सिर दर्द, बदन दर्द के साथ प्रारंभ होने वाला यह रोग जल्द ही गले को प्रभावित करते हुए फेफड़ों तक पहुंच जाता है और वहां एक्यूट ब्रोंकाइटिस एवं आखिर में संक्रामक निमोनिया के रूप में आक्रांत कर अत्यंत कठिन रूप धारण कर लेता है। इस रोग में सिर दर्द, खांसी, बुखार एवं श्वसन में परेशानी 15-20 दिन तक बनी रह सकती है, दवाएं काम नहीं करती हैं।

प्रसार- कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति के खांसी और छींक के माध्यम से ड्रॉपलेट के रूप में बाहर आते हैं और सीधे अन्य व्यक्ति द्वारा इन्हेल कर लिए जाते हैं अथवा हाथों को संक्रमित कर अन्य तक पहुंच जाते हैं।

बचाव- किसी भी रोग से बचने का पहला उपाय है भय मुक्त रहा जाए। भय शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देता है और रोग तेजी से फैलता है। सर्दी से बचने का उपाय किया जाए। साफ सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए, अपने हाथ, शरीर, घर और आसपास की। सार्वजनिक स्थानों पर रहने वालों को अपने हाथ दिन में कई बार साबुन अथवा किसी अल्कोहलिक डिसइन्फेक्टेंट से साफ करते रहना चाहिए। जहां रोग फैला हो अथवा फैलने की संभावना हो, उन सार्वजनिक स्थलों पर मास्क लगाया जाए और छींकते, खांसते समय मुंह पर कपड़ा रखा जाए। ज्ञात संक्रमित मरीजों को आइसोलेट किया जाए। व्यायाम, योगासन, प्राणायाम द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाया जाए। अच्छी तरह धुली हुई हरी सब्जियों का प्रयोग किया जाए। मांसाहार का सेवन एकदम न करें। आक्रांत स्थानों पर सर्दी, जुकाम सिर दर्द, बदन दर्द गले में खराश के लक्षण दिखते ही तुरंत डाक्टर से अवश्य परामर्श करें।

आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति में इस वायरस के रोकथाम और इलाज की कारगर औषधियां उपलब्ध हैं। जहां आयुर्वेद में गिलोय, तुलसी, अडूसा, काली मिर्च, हल्दी, मुलहठी इत्यादि से बनी हुई दवाएं एवं काढ़ा श्वसन तंत्र को मजबूत करने एवं रोग मुक्त करने वाली औषधियां हैं। वहीं होम्योपैथी में उपरोक्त आयुर्वेदिक औषधियों की मदर टिंक्चर क्रमशः टीनोस्पोरा कार्डिफोलिया, आसिमम सैंक्टम, जस्टिसिया अधाटोडा, पाइपर नाइग्रा, सोलेनम जैन्थोकार्पम एवं कुरकुमा लौंग इत्यादि के नाम से उपलब्ध हैं। आवश्यकता पड़ने पर इनका उपयोग उतना ही कारगर साबित होगा।

-डा. एम डी सिंह, महाराज गंज, गाजीपुर (यूपी)

तिब्बत में छिपा है तंत्र ज्ञान

मैंने अपना 'उपाय' किया। अनायास ही आग की एक तेज लपट शून्य से लपकी और मैं जलते-जलते बच गया। आग का यह 'भभका' इतना भयानक था कि मेरा चेहरा झुलसा देता। वह तो मैं बाल-बाल बच गया। आग का यह भभका देखकर मैं खामोश खड़ा देखता रह गया। आगे मैंने कुछ न किया। राजेश का दौरा लगातार चलता रहा और मैं कुछ सोचता हुआ उसे देखता रहा...

-गतांक से आगे...

परेशान राजेश के माता-पिता कई जगह भटके। कई लोगों ने राजेश को देखा। उसे अपने से अधिक शक्तिशाली बताकर सब पीछे हट गए। हर ओर से निराश परेशान थके-हारे राजेश के पिता मेरे पास आए। सारा हाल बताने के बाद वह बोले- 'आप ही कुछ करके देखिए।' हालांकि उनके मुंह से अनेक तांत्रिकों के नाम सुनकर मेरी हिम्मत न पड़ रही थी। जब मुझसे बड़े-बड़े लोग हाथ पीछे खींच बैठे तो मैं क्या चीज हूं? फिर मन में एक विचार कौंधा कि कम से कम देख तो लूं कि आखिर है क्या बात जो सबके सब मैदान छोड़कर भाग रहे हैं। 'मैं कोशिश अवश्य करूंगा। ठीक कर पाऊंगा, यह विश्वास नहीं दिला सकता।' राजेश के पिता चुप रह गए। मैंने राजेश का निरीक्षण, परीक्षण किया। दौरे का इंतजार करता रहा। लगभग सारा दिन कट गया। अचानक शाम के समय राजेश को दौरा पड़ गया।

मैंने अपना 'उपाय' किया। अनायास ही आग की एक तेज लपट शून्य से लपकी और मैं जलते-जलते बच गया। आग का यह 'भभका' इतना भयानक था कि मेरा चेहरा झुलसा देता। वह तो मैं बाल-बाल बच गया। आग का यह भभका देखकर मैं खामोश खड़ा देखता रह गया। आगे मैंने कुछ न किया। राजेश का दौरा लगातार चलता रहा और मैं कुछ सोचता हुआ उसे देखता रहा। मुझे खामोश खड़ा देखकर राजेश के पिता ने पूछा- 'कुछ समझे आप?' मैं सिर झुकाए खड़ा रह गया। कुछ न बोला। 'तब...?' वह मेरी ओर देखने लगे। 'अभी सब चलने दीजिए। शायद कुछ समय बाद मैं बता सकूं।' मैंने कहा। मैं वापस चला आया। आग के इस 'भभके' पर मैं गंभीरता से विचार करने लगा। नाथ संप्रदाय के एक औघड़ साधु ने मुझे राह दिखलाई। उसने बतलाया कि प्रेतात्मा जब किसी तांत्रिक की अतिरिक्त शक्ति प्राप्त कर लेती है तो इस प्रकार का 'भभका' छोड़कर वह तांत्रिक की शक्तियों को नष्ट कर देती है। ऐसी दशा में पीड़ित का उपचार व्यर्थ है। उसे अतिरिक्त शक्ति देने वाले कामाचारी तांत्रिक का मारण कर पीड़ित को मुक्ति दिलाना ही अभीष्ट है। यह सुनकर मैं गहरी सोच में डूब गया। कौन है इसके पीछे?..जब तक इसका पता न चले, तब तक किसी भी प्रकार का तंत्रोक्त प्रयोग व्यर्थ है। मैं रात को काफी देर तक इस विषय पर सोचता रहा। इसका एक ही कारगर उपाय मुझे सूझा कि राजेश से ही उसका पता किया जाए। मैं राजेश के पास दिन में गया। वह ठीक-ठाक था। कमजोर बहुत हो गया था। साथ ही घबराया-सा भी था। राजेश से बातें करते-करते मैं बराबर उसकी आंखों में अपनी आंखें डाले रहा।

-क्रमशः

खाना खा चुकने के बाद सबसे बुजुर्ग बौने ने राजकुमारी स्नोव्हाइट को धन्यवाद दिया और बोला- 'मैं कोई झूठी प्रशंसा नहीं कर रहा हूं। सचमुच ही हमने ऐसा स्वादिष्ट खाना जीवन में पहली बार खाया है। दूसरी बात मैं यह कहना चाहूंगा कि हम कल एक और कुर्सी व बिस्तरा ले आएंगे। अब आज रात तो किसी तरह गुजारा चलाना ही पड़ेगा। मजबूरी है।' 'तुम सब बेकार मेरी इतनी चिंता कर रहे हो। मैं रात काट लूंगी। सब ठीक है।' राजकुमारी ने आश्वासन दिया व सबसे सोने का निवेदन किया। सामान्यतः राजकुमारी को फर्श पर नींद न आती, परंतु उस दिन वह इतनी थक चुकी थी कि लेटते ही निद्रालोक में पहुंच गई...

स्नोव्हाइट और सात बौने

-गतांक से आगे...

बौनों ने स्नोव्हाइट से भी निवेदन किया कि वह भी उनके साथ बैठकर भोजन करे। पर कुर्सियां तो केवल सात थीं। स्नोव्हाइट कहां बैठती? एक बौने ने अपनी कुर्सी उसके लिए खाली कर दी और स्वयं फर्श पर बैठकर खाने लगा।

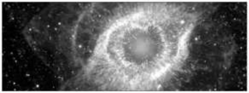
खाना खा चुकने के बाद सबसे बुजुर्ग बौने ने राजकुमारी स्नोव्हाइट को धन्यवाद दिया और बोला- 'मैं कोई झूठी प्रशंसा नहीं कर रहा हूं। सचमुच ही हमने ऐसा स्वादिष्ट खाना जीवन में पहली बार खाया है। दूसरी बात मैं यह कहना चाहूंगा कि हम कल एक और कुर्सी व बिस्तरा ले आएंगे।

अब आज रात तो किसी तरह गुजारा चलाना ही पड़ेगा। मजबूरी है।' 'तुम सब बेकार मेरी इतनी चिंता कर रहे हो। मैं रात काट लूंगी। सब ठीक है।' राजकुमारी ने आश्वासन दिया व सबसे सोने का निवेदन किया। सामान्यतः राजकुमारी को फर्श पर नींद न आती, परंतु उस दिन वह इतनी थक चुकी थी कि लेटते ही निद्रालोक में पहुंच गई। दूसरे दिन प्रातः जब बौने काम पर जाने के लिए तैयार हो रहे थे तो उन्होंने राजकुमारी स्नोव्हाइट को भी तैयार होते देखा। बौनों ने उसे समझाने का प्रयत्न किया कि उनका कार्य परिश्रम भरा है, जिसे वह नहीं झेल पाएगी। परंतु राजकुमारी उनके साथ जाने की जिद पर अड़ी रही। वह बोली- 'ठीक है, जहां तुम लोग जाकर काम करोगे, वहीं मैं पास में कहीं खेलकर समय काट लूंगी।' इस बात पर बौने उसे साथ ले जाने को राजी हो गए।

काम के स्थान पर सातों बौने अपने-अपने काम में लग गए। उन्होंने देखा कि स्नोव्हाइट छोटे जीवों व पक्षियों के साथ खेल रही है। यह दृश्य देखकर बौने इतने पुलकित हुए कि उत्साहित होकर दुगने जोश से काम निपटाने लगे। परिणाम यह हुआ कि उस दिन का उनका काम और दिनों की अपेक्षा शीघ्र ही समाप्त हो गया और वे सब साथ-साथ घर लौट आए। फिर स्नोव्हाइट ने पकवान पकाए और सबने मिलकर बड़े प्रेम से भोजन किया। दूसरी सुबह स्नोव्हाइट ने देखा कि काम पर जाने की जल्दी में बौने ठीक से खाना खाए बिना ही उठ रहे हैं। वे दिन का खाना प्रातः ही खाकर काम पर चले जाते थे। जल्दबाजी में खाना भी पका-अधपका रह जाता था। स्नोव्हाइट ने कहा कि वह घर पर रहेगी और ढंग से खाना बनाकर दोपहर को बौनों को उनके काम के स्थान पर ले जाकर देगी। बौनों को भी यह सुझाव पसंद आया।

-क्रमशः

विवाद से परे है ईश्वर का अस्तित्व



-गतांक से आगे...

कबूतर तो एक अनाक्रमणकारी पक्षी है, उन्होंने भी तब अपने मालिक की रक्षा के लिए उन अधिकारियों पर बार-बार आक्रमण कर विलक्षण दृश्य प्रस्तुत कर दिया।

इतने समय तक जब तक वह शव वहां से हटा नहीं दिया गया, कबूतर भूखे-प्यासे पहरेदारी करते रहे, अपने स्थान से टस से मस न हुए।

26 जून 1971 के बंबई से छपने वाले नवभारत टाइम्स में एक समाचार में बताया गया है कि सिवनी जिले के हरई ग्राम में मल्लू नामक एक ग्वाला अपनी गायें चरा रहा था, तभी उस पर एक शेर ने आक्रमण कर दिया, जबकि उसके साथी भयभीत होकर भाग खड़े हुए, उसकी दो गायों ने शेर पर हमला कर दिया। सींगों की चपेट न सहन कर पाने के कारण शेर भाग खड़ा हुआ और इस तरह गायों ने अपने मालिक मल्लू की रक्षा कर ली...

26 जून 1971 के बंबई से छपने वाले नवभारत टाइम्स में एक समाचार में बताया गया है कि सिवनी जिले के हरई ग्राम में मल्लू नामक एक ग्वाला अपनी गायें चरा रहा था, तभी उस पर एक शेर ने आक्रमण कर दिया, जबकि उसके साथी भयभीत होकर भाग खड़े हुए, उसकी दो गायों ने शेर पर हमला कर दिया।

सींगों की चपेट न सहन कर पाने के कारण शेर भाग खड़ा हुआ और इस तरह गायों ने अपने मालिक मल्लू की रक्षा कर ली।

केरल के मौपला विद्रोह के समय सर्पों ने डकैतों के एक समूचे दल पर आक्रमण कर जिस घर में वे निवास करते थे, उसके मालिक की रक्षा की थी।

इस तरह यह जीव यह शिक्षा देते हैं कि जब तुच्छ प्राणी भी भावनाओं से रिक्त नहीं तो मनुष्य संवेदना शून्य हो जाए, यह उचित नहीं है।

प्रेम की प्यास पशु-पक्षियों के भी पास

अल्बर्ट श्वाइत्जर जहां रहते थे, उनके समीप ही बंदरों का एक दल रहता था। दल के एक बंदर और बंदरिया में गहरी मित्रता हो गई।

दोनों जहां जाते साथ-साथ जाते, एक कुछ खाने को पाता तो यही प्रयत्न करता कि उसका अधिकांश उसका साथी खाए।

कोई भी वस्तु उनमें से एक ने भी कभी अकेले न खाई।

उनकी इस प्रेम भावना ने अल्बर्ट श्वाइत्जर को बहुत प्रभावित किया।

वे प्रायः प्रतिदिन इन मित्रों की प्रणय-लीला देखने जाते और एकांत स्थान में बैठकर घंटों उनके दृश्य देखा करते।

कैसे भी संकट में उनमें से एक ने भी स्वार्थ का परिचय न दिया। अपने मित्र के लिए वे प्राणोत्सर्ग तक के लिए तैयार रहते, ऐसी थी उनकी अविचल प्रेम-निष्ठा।

-क्रमशः

(यह अंश आचार्य श्रीराम शर्मा द्वारा रचित पुस्तक 'विचार से परे ईश्वर का अस्तित्व' से लिए गए हैं।)

किसी अजूबे से कम नहीं हैं महाभारत के पात्र

हुए तो अम्बालिका लज्जा के कारण पीली पड़ गई और इसी कारण जब उसकी कोख से पाण्डु का जन्म हुआ तो वह जन्म से ही पीलिया रोग से ग्रस्त था।

विचित्रवीर्य

सत्यवती और शांतनु के चित्रांगद और विचित्रवीर्य नामक दो पुत्र हुए।

शांतनु का स्वर्गवास चित्रांगद और विचित्रवीर्य के बाल्यकाल में ही हो गया था, इसलिए उनका पालन-पोषण भीष्म ने किया।

भीष्म ने चित्रांगद के बड़े होने पर

गणपति के बारह नाम जप से विघ्न दूर

तंत्र साधक सर्वप्रथम मस्तक झुकाकर पार्वती-पुत्र विनायक को प्रणाम करके प्रतिदिन मनोरथों, धनादि सिद्धि तथा आयु-वृद्धि के निमित भक्तावास गणेश जी का स्मरण करें। पहला नाम 'वक्रतुंड', दूसरा 'एकदंत', तीसरा 'कृष्णपिंगाक्ष', चौथा 'गजवक्त्र', पांचवां 'लंबोदर', छठा 'विकट', सातवां 'विघ्नराजेंद्र', आठवां 'धूम्रवर्ण', नौवां 'भालचंद्र', दसवां 'विनायक', ग्यारहवां 'गणपति' और बारहवां 'गजानन' है। जो साधक प्रातः, दोपहर एवं सायं गणपति के इन बारह नामों का जप करता है, उसे किसी भी विघ्न का भय नहीं होता। यह नाम स्मरण सभी सिद्धियां देने वाला है...

-गतांक से आगे...

नवमं भालचंद्रं च दशमं तु विनायकम्।
एकादशं गणपतिं द्वादशं तु गजाननम्।।

तस्य विद्या भवेद् सर्वा गणेशस्य प्रसादतः।।

तंत्र साधक सर्वप्रथम मस्तक झुकाकर पार्वती-पुत्र विनायक को प्रणाम करके प्रतिदिन मनोरथों, धनादि सिद्धि तथा आयु-वृद्धि के निमित भक्तावास गणेश जी का स्मरण करें। पहला नाम 'वक्रतुंड', दूसरा 'एकदंत', तीसरा 'कृष्णपिंगाक्ष', चौथा 'गजवक्त्र', पांचवां 'लंबोदर', छठा 'विकट', सातवां 'विघ्नराजेंद्र', आठवां 'धूम्रवर्ण', नौवां 'भालचंद्र', दसवां 'विनायक', ग्यारहवां 'गणपति' और बारहवां 'गजानन' है। जो साधक प्रातः, दोपहर एवं सायं गणपति के इन बारह नामों

की अंगुष्ठ प्रमाण जितनी गणपति की मूर्ति बनाकर उसकी प्राण-प्रतिष्ठा करें। फिर गणपति को नित्य मधु से स्नान कराकर गुड़

वशीकरण हो जाता है। यदि विवाह का इच्छुक व्यक्ति इस मंत्र को पांच सहस्र बार जप ले तो उसे मनोनुकूल पत्नी प्राप्त

मुनि ऋषभदेव

हमारे ऋषि-मुनि, भाग : 32

मुनि महर्षि के पुत्र प्रियव्रत के नौ पुत्र हुए। उनमें से एक आग्नीध्र भी था। इस आग्नीध्र के भी नौ पुत्र हुए। उनमें से एक था नाभि। नाभि का विवाह मेरुदेवी से हुआ, जो मेरु की बेटी थी। मगर इस दंपत्ति के कोई संतान नहीं हुई। इस चिंता ने उन्हें बेचैन कर दिया था। दोनों ने श्रद्धापूर्वक भगवान यज्ञपुरुष की पूजा की। प्रभु प्रसन्न हुए और दर्शन दिए। ऐसे समय ऋत्विज ने प्रार्थना की राजर्षि नाभि को आप जैसा पुत्र पाने की कामना है,कृपा करें। तब भगवान ने प्रसन्न मुद्रा में कहा, ब्राह्मणों का वचन खाली नहीं जाएगा तथाऽस्तु। मैं ही अंश रूप में आऊंगा। समय आने पर भगवान ने ऋषभदेव के रूप में अवतार लिया।

> ऋषभदेव इंद्र की कुचेष्टा समझ कर उन पर हंसे। इन्होंने भी अपनी योगमाया का प्रताप दिखाया और इंद्र के प्रयासों को विफल कर दिया। खूब वर्षा हुई तथा खेत लहलहाने लगे। पिता राजा नाभि ने अपने इस युवा हो गए पुत्र को राजगद्दी सौंप दी और स्वयं तप के लिए बद्रिकाश्रम को चुना और देवदुर्लभ गति पा ली...

ईश्वरीय गुणों से संपन्न था बालक

कुछ ही समय बाद माता-पिता ने पाया कि उनके नवजात पुत्र के चरणों में वज्र, अंकुश आदि के चिन्ह प्रकट हो गए हैं। बालक बढ़ता रहा और उसमें शांति, समता, वैराग्य,ऐश्वर्य आदि सभी गुण पनपने व बढ़ने लगे। स्वरूप भी अति आकर्षक बना। इन्हीं गुणों के कारण ऋषभ नाम रखा गया अर्थात श्रेष्ठ।

इंद्रदेव को ईर्ष्या

इंद्रदेव ने जब देखा कि यह ईश्वरीय गुणों वाला बालक उनके लिए खतरा पैदा हो रहा है, उन्होंने राज्य में वर्षा बंद कर दी। अकाल की स्थिति उत्पन्न कर दी। ऋषभदेव इंद्र की कुचेष्टा समझ कर उन पर हंसे। इन्होंने भी अपनी योगमाया का प्रताप दिखाया और इंद्र के प्रयासों को विफल कर दिया। खूब वर्षा हुई तथा खेत लहलहाने लगे। पिता राजा नाभि ने अपने इस युवा हो गए पुत्र को राजगद्दी सौंप दी और स्वयं तप के लिए बद्रिकाश्रम को चुना और देवदुर्लभ गति पा ली।

गृहस्थाश्रम में प्रवेश

ऋषभदेव ने समय आने पर इंद्र की दी हुई कन्या जयंती से विवाह कर लिया। इस दंपत्ति के एक के बाद एक सौ पुत्र हुए। इन बच्चों में पिता जैसे गुण थे। सबसे बड़े बेटे का नाम भरत था। इसी शूरवीर राजा के नाम पर इस देश का नाम भारतवर्ष पड़ा। अन्य बेटे थे कवि, हरि, अंतरिक्ष, प्रबुद्ध, पिप्पलायन,अविर्होत्र,द्रुमिल, चमस और करभाजन आदि। इन नौ पुत्रों ने धर्मप्रचार करने के लिए नैष्ठिक ब्रह्मचारी होना स्वीकार किया, घर का भी त्याग कर दिया। धर्म,कीर्ति, पुत्रादि संतति और विषय-भोग आदि से प्राणियों को दूर रखने के लिए इन्होंने काम किया। सौ पुत्रों में से इन नौ ने शास्त्रोक्त विधि से सौ बार यज्ञेश्वर भगवान का पूजन किया। अब तक ऋषभदेव ने भी राज्य की बागडोर ज्येष्ठ पुत्र भरत को सौंप दी तथा अन्य भाइयों को उनका सहयोग देने को कहकर स्वयं तप के लिए चले गए।

अवधूत रूप में ऋषभदेव

तप के लिए जाने से पूर्व ही ऋषभदेव ने अवधूत रूप धारण कर लिया। इस नए वेश में वह अंध, बधिर, गूंगे और जड़ बन गए। लोगों ने तो उन्हें ऐसा ही समझा,इससे उन्होंने सुनकर भी अनसुना,देखकर भी अनदेखा का उपक्रम किया। किसी की बात का उत्तर न देते। लोगों ने उनको प्रताड़ा,गाली दी। ये मूर्ख क्या जानें कि ऋषभदेव जड़ नहीं भगवान स्वरूप हैं। अब उन्होंने अजगर व्रत भी धारण कर लिया। एक ही स्थान पर रहकर प्रारब्ध कर्म भोगने लगे। उन्हें अनेक सिद्धियां प्राप्त हुईं।

- सुदर्शन भाटिया

विवेक चूड़ामणि

गतांक से आगे...

परावरैकत्व विवेक वह्निर्दहत्य
विद्यागहनं ह्यशेषम।
किं स्यात्पुनः संसरणस्य बीजमद्वैतभावं
समुपेयुषोऽस्य।।

ब्रह्म और आत्मा का एकत्वज्ञान स्वरूप अग्नि अविद्या गहन वन को समस्त रूप से भस्म कर देता है। (अविद्या कि सर्वथा नष्ट हो जाने पर)जब जीव को अद्वैत भाव की प्राप्ति हो जाती है,तब ऐसा कोई कारण ही नहीं रह जाता, जिससे वह पुनः संसार को प्राप्त हो अर्थात जिससे उसका पुनः जन्म हो।

आवरणस्य निवृत्ति भर्वति च सम्यक्पदार्थ दर्शनतः।
मिथ्याज्ञानविनाश स्तद्वद्विक्षेपजनितदु:ख निवृत्तिः।।

आत्मतत्व का ठीक-ठीक साक्षात्कार हो जाने से आवरण का नाश हो जाता है, परिणामस्वरूप मिथ्याज्ञान का नाश और विक्षेपजनित दुःख की निवृत्ति हो जाती है।

अधिष्ठान निरूपण

स्वर्ण के आभूषणों में यदि स्वर्ण को निकाल लिया जाए,तो वहां क्या रह जाएगा? निश्चित रूप से कुछ भी नहीं। अधिष्ठान का अर्थ है, जिसकी वजह से सब है,सब हो रहा है। लेकिन अस्तित्व और क्रियाओं का आधार होने पर भी उसमें कोई दोष विकार नहीं होता। टूटना,बिखरना, बनना आदि क्रियाएं अधिष्ठान में नहीं होती हैं, अधिष्ठान का प्रतीत होता है ऐसा। सोना तो सोना ही रहता है। ज्ञान होते ही उसमें प्रतीती होने वाले विकार न तो सुखी करते हैं, न दुखी। ऐसे में ही आनंद की परम अनुभूति होती है।

एतत्त्रितयं दृष्टं सम्यग्रज्जु स्वरूप विज्ञानात।
तस्माद्वस्तु सतत्त्वं ज्ञातव्यं बंधमुक्तये विदुषा।।

(रज्जु में भ्रम के कारण सर्प की प्रतीती होती है और उस मिथ्या प्रतीती से ही भय,कंप आदि दुःखों की प्रतीती होती है किंतु दीपक आदि के द्वारा जिस प्रकार) रज्जु के स्वरूप का यथार्थ ज्ञान होते ही रज्जु का अज्ञान जन्य सर्प और सर्प प्रतीती से होने वाले भय,कंप आदि ये तीनों एक साथ निवृत्त होते देखे जाते हैं। (उसी प्रकार आत्मास्वरूप का ज्ञान होने पर आत्मा का अज्ञान, अज्ञानजन्य प्रपंच की प्रतीती और उससे होने वाले दुःख की एक साथ ही निवृत्ति हो जाती है)। इसलिए संसार बंधन से छूटने के लिए विद्वान को तत्त्वसहित आत्मपदार्थ का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।

अयोऽग्नियोगादिव सत्समन्वयान्मात्रादिरूपेण विजृम्भते धीः।
तत्कार्यमेतद्द्वितयं यतो मृषा दृष्टं भ्रमस्वप्न मनोरथेषु।।

अग्नि के संयोग से जैसे लोहा कुदाल आदि नाना प्रकार के नाम रूपों को धारण करता है उसी प्रकार आत्मा के संयोग से बुद्धि (शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध आदि) नाना प्रकार के विषयों में प्रकाशित होती है। यह द्वैत प्रपंच उस बुद्धि का ही कार्य है,इसलिए मिथ्या है,क्योंकि भ्रम,स्वप्न और मनोरथ के समय इसकी प्रतीती का मिथ्यात्व स्पष्ट रूप से देखा जाता है।

ततो विकाराः प्रकृतेरहंमुखा देहावसाना विषयाश्च सर्वे।
क्षणेऽन्यथाभावितया ह्यमीषा मसत्त्वमात्मा तु कदापि नान्यथा।।

इसलिए अहंकार से लेकर देह तक प्रकृति के सभी विकार अथवा विषय क्षण-क्षण में बदलने वाले होने के कारण असत्य हैं,आत्मा तो कभी नहीं बदलती, वह तो सदा एकरस ही रहती है।

- क्रमशः

श्री गोरख महापुराण

गतांक से आगे...

काफी समय बाद जब जालंधरनाथ की समाधि टूटी,तो अपने सामने दो नारियों को बैठे पाया। उन्होंने पूछा माताओ आप कौन हो और जाने रात को मेरी धुनी पर किस उद्देश्य से आई हो। मैनावती दोनों हाथ जोड़कर बोली, योगीराज मैं यहां के राजा गोपीचंद की जननी हूं। मेरा नाम मैनावती है और मेरे साथ यह मेरी दासी है। इस समय मैं यहां आपके दर्शनार्थ ही आई हूं। मैं विधवा होने के नाते सबके सामने नहीं निकलती हूं। इसलिए रात्रि में यहां आना पड़ा। मैनावती की बात सुनकर योगीराज बोले माता नेक स्त्री को रात्रि के समय किसी से भेंट करना कलंक की निशानी है। यह दुनिया कपट की खान है।

इस स्वार्थी दुनिया में फूंक-फूंक कर कदम रखना पड़ता है। यह संसार किसी पर भी मिथ्या दोष लगा सकता है। मैनावती बोली, आप तो ब्रह्म ज्ञानी संत हैं। आपकी दृष्टि में नर-नारी में भेद क्यों? आप इस नाशवान संसार से व्यर्थ ही भयभीत होते हो। मैं तो इस दुनिया वालों से कतई नहीं डरती।

जो अधर्म करे वही भय माने। मैं जिस गूढ़ ज्ञान के वास्ते यहां आई हूं, तो मैं अपना उद्देश्य पूरा किए बिना नहीं जाऊंगी। जालंधरनाथ ने क्रोधित होकर कहा, अगर आप लोग राजी से नहीं जाएंगी तो मैं ईंट-पत्थर मारकर तुम दोनों के सिर फोड़ दूंगा। आप लोगों का भला इसीमें है कि इस स्थान से उठकर चली जाओ। जालंधरनाथ की बातें सुनकर मैनावती बोली, महाराज अगर आपके कर कमलों द्वारा हमारी मृत्यु हो जाए,तो हमसे ज्यादा भाग्यशाली कौन होगा? साधु-संतों के हाथ से किसी भाग्यशाली को ही मुक्ति मिलती है। रानी मैनावती को अपनी धुन की पक्की समझ कर जालंधरनाथ बोले, आखिर आप लोग किस उद्देश्य से आई हो? मैनावती बोलीं, आप मुझे अमृतपान कराकर मेरी अज्ञानता दूर करें। मैनावती की ज्ञान पिपासा की बात सुनकर जालंधरनाथ बोले, इस समय तुम यहां से चली जाओ। मुझे भजन करने दो। समय आने पर तुम्हें अपनी चेली बनाकर दीक्षा दूंगा और अमृतपान करा कर अमृत्व का वरदान दूंगा। जालंधरनाथ की बात सुनकर मैनावती ने उनके चरणों में शीश झुका दिया और प्रणाम करके अपनी दासी के साथ वापस घर आ गई। राजमाता मैनावती तीसरे-चौथे दिन अर्द्ध रात्रि पर्यंत दासी को साथ लेकर जालंधरनाथ की कुटिया में पहुंच जाती और धर्म चर्चा सुनकर लौट आती। एक दिन जालंधरनाथ आंखें मूंदे तपस्या कर रहे थे।

मैनावती हाथ जोड़े आसन पर विराजमान थी। तभी एक भयंकर काला सांप तेज रफ्तार से रानी के पास आ पहुंचा और रानी के ऊपर चढ़ गया। तब दासी भयभीत होकर शोर मचाने लगी। परंतु रानी ने कोई घबराहट नहीं दिखाई और न ही दासी के शोर का उस पर कोई असर हुआ। वह निडर हो अपने आसन पर बैठी रही। सर्प देवता बिना काटे ही अलोप हो गए।

इस प्रकार रानी की कई परिक्षाएं हुईं, परंतु रानी सब में ही पास हो गई। जालंधरनाथ ने धर्म उपदेश देकर मैनावती को अपनी शिष्या बना लिया और स्वयं गुरुदेव बन गए। जालंधरनाथ की कृपा से रानी को सारा जगत ब्रह्ममय दिखने लगा। मैनावती के अज्ञान का नाश हो गया। तब उन्होंने अपने गुरु जालंधरनाथ के चरणों में मस्तक नवा दिया।

जालंधरनाथ ने विद्या मंत्रों का उच्चारण कर रानी मैनावती को अमरता का वरदान दे दिया। मैनावाती प्रसन्नता से परिपूर्ण हो गई। उत्सुकता के साथ मैनावती घर लौटी। फाल्गुन का महीना था। राजा गोपीचंद तेल की मालिश करवा धूप में बैठे स्नान की तैयारी में थे। अन्य रानियों के साथ पटरानी लोमावंती भी रही,चंदन केसर मिश्रित जल से स्नानपयोगी सुगंधित सामग्री लिए राजा की आज्ञा के इंतजार में खड़ी थी। गोपीचंद चंदन चौकी पर स्नान के वास्ते तैयार बैठे थे। उसी के ऊपर रानी मैनावती की अटारी थी।

- क्रमशः

विष्णु पुराण

स्वायम्भुवो मनुः पूर्वं परः
स्वारोचिषस्तथा।
उत्तमस्तामसश्चैव रैवतश्चाक्षुषस्तथा।।
षडेते मनवोऽतीतास्साम्प्रतं तु रवेस्सुतः।
वैवस्वतोऽयं यस्यैतत्सप्तमं
वर्ततेऽन्तरम।।
अतीतानागतानीह यानि मन्वंतराणि वै।
तान्यहं भवतः सम्यक कथयामि
यथाक्रमम।।

श्री पराशरजी ने कहा अब तक जितने मन्वंतर हो चुके तथा भविष्य में जो भी होंगे,उन सभी का क्रमपूर्वक वर्णन करता हूं। पहले मनु स्वायंभुव हुए, उनके पश्चात स्वरोचिष उत्तम,तामस,रैवत और चाक्षुष हुए। यह छः मनु पहले हो चुके हैं। यह सातवां मन्वंतर है,जिसका मनु, सूर्य

द्वितीयमेत
द्व्याख्यात मन्वंतरं
शृणु चोत्तमम्।।
तृतीयेऽप्यन्तरे
ब्रह्मन्नुत्तमो नाम यो
मनुः।
सुशान्तिर्नाम देवेंद्रो
मैत्रेयासीत्सुरेश्वरः।।
सुधामानस्तथा सत्या
जपाश्चाथ प्रतर्दनाः।

तीसरे उत्तम नामक मन्वंतर का विवरण श्रवण करो। हे ब्रह्मण उस मन्वंतर में उत्तर नामक मनु उसके अधिपति और सुशांति नामक देवेंद्र हुए। उस काल में सुधाम,सत्य,जप,प्रतर्दन और वशवर्ती, यह पांच में बारह देवता थे। वशिष्ठ जी के सात पुत्र सप्तर्षि तथा अज, परशु, दीप्त आदि नाम वाले उत्तम मनु के पुत्र थे।

तामसस्यान्तरे देवास्सुपारा हरयस्तथा।
सत्याश्च सुधियश्चैव सप्तविंशतिका
गणाः।।
शिबिरिन्द्रस्तथा
चासीच्छतयज्ञोपलक्षणः।
सप्तर्षयश्च तेषां नामानि मे शृणु।।
ज्योतिर्धामापृथुः
काव्यश्चैत्रोऽग्निर्वनकस्तथा।

गीता रहस्य

गतांक से आगे...

यही कारण है कि पढ़े-लिखे, अनपढ़,कई प्रकार के साधु-संत आज गद्दी के लिए अथवा अपनी इच्छा पूर्ति के लिए राग-द्वेष में फंसे कई प्रकार की लड़ाइयां लड़ते देखे जाए हैं,जिनका वर्णन अखबारों और दूरदर्शन (टी.वी)से प्राप्त होता रहता है। हम वेदाध्ययन द्वारा वेदानुकूल शुभ कर्म करें।

इस संदर्भ में वर्जवेद जो

स्वामी रामस्वरूप

सुनकर यह निश्चय कर लिया है कि हम कर्मफल का त्याग कर देंगे। इस प्रकार कर्मफल का त्याग कभी भी नहीं होता। श्लोक 9/29 में श्रीकृष्ण महाराज अर्जुन से कह रहे हैं कि मैं सब भूतों में समान रूप से हूं। मुझे न किसी से द्वेष है,न कोई प्रिय है किंतु जो मुझे भक्ति सहित भजते हैं अर्थात मेरी उपासना

हिंदू नववर्ष का आगाज है गुड़ी पड़वा

भारत में छोटे बड़े ऐसे कई त्योहार हैं, जिनके साथ लोगों की सच्ची आस्था और अटूट विश्वास जुड़ा हुआ है। इन त्योहारों पर अलग-अलग देवी-देवताओं की पूजा जाता है। भारत के इन्हीं त्योहारों में शामिल है गुड़ी पड़वा। इस पर्व को हिंदू धर्म के नए वर्ष के आगाज के रूप में मनाया जाता है। खासतौर से महाराष्ट्र के लोगों में गुड़ी पड़वा उत्सव की अलग ही धूम देखने को मिलती है।

वहीं दक्षिण भारत में ये दिन फसल उत्सव के तौर पर मनाया जाता है। पूरे भारत में अलग-अलग नामों से इस त्योहार को मनाने के साथ ही अनुष्ठान भी कराया जाता है। गुड़ी पड़वा का पर्व हर वर्ष चैत्र माह की शुक्ल प्रतिपदा को मनाया जाता है। सभी महीनों में चैत्र को बहुत पावन माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि इसी दिन ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना की थी। इसे लोग हिंदू समाज के नववर्ष के रूप में मनाते हैं। इस बार ये पर्व 25 मार्च को मनाया जाएगा। कहा जाता है कि इस दिन भगवान राम अयोध्या वापस लौटे थे और उनका राज्याभिषेक हुआ था। महाभारत काल में इसी शुभ दिन पर युधिष्ठिर का भी राज्याभिषेक हुआ था। ये भी माना जाता है कि इसी दिन से सतयुग की शुरुआत हुई थी।

ब्रह्मा ने इसी दिन ब्रह्मांड का निर्माण किया था और जीवन की शुरुआत की थी। इसी दिन भगवान विष्णु ने मत्स्य अवतार लिया था। चैत्र ही एक ऐसा महीना है, जिसमें वृक्ष तथा लताएं पल्लवित व पुष्पित होती हैं। शुक्ल प्रतिपदा का दिन चंद्रमा की कला का प्रथम दिवस माना जाता है। जीवन का मुख्य आधार वनस्पतियों को सोमरस चंद्रमा ही प्रदान करता है। इसे औषधियों और वनस्पतियों का राजा कहा गया है। इसीलिए इस दिन को वर्षारंभ माना जाता है। महाराष्ट्र में इसे गुड़ी पड़वा, तो आंध्र प्रदेश और कर्नाटक में ये दिन उगादि के रूप में मनाया जाता है। वहीं उत्तर भारत में इस शुभ दिन से चैत्र नवरात्र की शुरुआत होती है। इसलिए इस पर्व का उत्साह पूरे देश में अलग-अलग रूपों में देखने को मिलता है, जो दुर्गा पूजा के साथ रामनवमी के दिन समाप्त होता है।

इस दिन लोग अपने घरों की सफाई कर रंगोली, बंदनवार आदि से घर के आंगन व द्वार को सजाते हैं। घर के आगे एक गुड़ी यानी झंडा रखा जाता है। इसी में एक बरतन पर स्वास्तिक चिन्ह बनाकर, उस पर रेशम का कपड़ा लपेट कर, उसे रखा जाता है। इसके साथ ही पारंपरिक वस्त्र भी पहने जाते हैं। सूर्यदेव की आराधना की जाती है। इस दिन सुंदरकांड, रामरक्षास्तोत्र, देवी भगवती के मंत्रों का जाप भी किया जाता है।

माता ब्रह्मचूड़ी की महिमा

हिमाचल प्रदेश में अनेकों सिद्धपीठ, शैवपीठ शक्तिपीठ स्थापित है। ऊंचाई वाले क्षेत्रों में माता भगवती का बाल रूप विराजता है। ऐसे ही सुरम्य हिमालय की बेहद ऊंचाई वाले भाग में माता ब्रह्मचूड़ी का बसेरा है। यह स्थान हिमाचल प्रदेश जिला कुल्लू के आनी उपमंडल से महज 13 किलोमीटर की दूरी पर अवस्थित है। समुद्रतल से करीब 16130 फुट की ऊंचाई पर अवस्थित इस सुरम्य दिव्य तपोस्थली के दर्शन आउटर सिराज सहित कई उच्चवर्ती चोटियों एवं आसपास के सभी स्थानों से हो जाते हैं। श्रीखंड कैलाश एवं किन्नर कैलाश, इंद्रासन, भृगु, तुंग सहित कई दिव्य तीर्थों के दर्शन होते हैं। इस स्थान से हिमाचल के 5 जिलों के ऊंचाई वाले शिखरों का प्रत्यक्ष दर्शन होता है। पांडव भी अज्ञातवास के समय इस दिव्य तपोस्थली पर दर्शन हेतु आए थे। यह दिव्य तपोस्थली जितनी सुंदर दूर से दिखाई पड़ती है, उतनी ही युगों पुरानी ऐतिहासिक कालगाथा के पन्नों को अपने आप में समेटे हुए हैं। ब्रह्मखंड की इस शृंखला से कुल्लू मनाली का रोहतांग दर्रा, शिमला, मंडी, लाहौल-स्पिति और किन्नौर की पर्वत शृंखलाओं का प्रत्यक्ष अवलोकन होता है। माना जाता है कि अज्ञातवास के दौरान पांडव भी इस रमणीय दिव्य तपोस्थली का अवलोकन करने इस स्थान पर आए थे। इसी पर्वत शृंखला के ठीक नीचे की तरफ पहाड़ की तराई में जब पांडवों को संध्या की बेला में आगे की तरफ अंधेरा दिखा, तो भीम ने मुष्टिका के प्रहार से पर्वत पर गुफा बना दी। जिसके प्रत्यक्ष प्रमाण आज भी युगों पुरानी यह ऐतिहासिक गुफा दे जाती है। यहां देवताओं के रथ भी जाते हैं, जब किसी देवता को शक्ति प्राप्त करनी होती है, तो इस स्थान की यात्रा की जाती है। आउटर सिराज के अधिपति शमशरी महादेव भी इस स्थान पर जाते हैं। ब्रह्मखंड की इस सुरम्य शृंखला में पाषाण निर्मित माता भगवती के अनगिनत दिव्य विग्रह स्थापित हैं। बर्फ से लदे इस दुर्गम पर्वत शृंखला में जून से लेकर अगस्त तक यात्रा कर सकते हैं। आउटर सिराज के कई देवताओं की रथयात्रा नवंबर-दिसंबर को भी इस पर्वत शृंखला में शक्ति प्राप्ति हेतु जाती है।

— राज शर्मा, आनी, कुल्लू

भगवान झूलेलाल जयंती

झूलेलाल सिंधी समाज के इष्टदेव हैं। झूलेलाल जयंती सिंधी समाज के लोग बहुत ही उत्साह और जोश के साथ मनाते हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार झूलेलाल जयंती चैत्र मास की द्वितीया तिथि को मनाई जाती है। झूलेलाल भगवान वरुणदेव के अवतार हैं। भगवान झूलेलाल की जयंती को सिंधी समाज चेटीचंड के रूप में मनाता है। जिसे सिंधी नववर्ष के रूप में भी मनाया जाता है। चेटीचंड हिंदू कैलेंडर के अनुसार नवरात्रि के दूसरे दिन अर्थात चैत्र शुक्ल द्वितीया को मनाया जाता है। सिंधी समाज में मान्यता है कि जल से ही सभी सुखों और मंगलकामना की प्राप्ति होती है इसलिए इसका विशेष महत्व है।

सिंधी समाज के अनुसार सिंध प्रांत में मिरखशाह नामक शासक राज करता था। उसके राज्य में प्रजा पर उसके द्वारा बहुत अत्याचार होने लगा। जिसके कारण सिंधी समाज ने 40 दिनों तक कठिन जप और साधना की। तब सिंधु नदी में से एक बहुत बड़े नर मत्स्य पर बैठे हुए भगवान झूलेलाल प्रकट हुए और कहा मैं 40 दिन बाद जन्म लेकर मिरखशाह के अत्याचारों से प्रजा को मुक्ति दिलाऊंगा। चैत्र माह की द्वितीया को एक बालक ने जन्म लिया, जिसका नाम उडेरोलाल रखा गया। उस बालक ने मिरखशाह के अत्याचार से सभी की रक्षा की। चेटीचंड के दिन सिंधी समाज के लोग झूलेलाल का उत्सव मनाते हैं और मीठे चावल, उबले नमकीन चने और शरबत का प्रसाद बांटते हैं। इस बार झूलेलाल जयंती 25 मार्च को मनाई जाएगी।

एक अन्य मान्यता के अनुसार जब सिंधी समाज के व्यापारी जलमार्ग से गुजरते थे, तो कई विपदाओं का सामना करना पड़ता था। ऐसे में इस समाज की महिलाएं अपने पति की सकुशलता की कामना के लिए जल के देवता भगवान झूलेलाल से मन्नतें मांगती थीं। जब पुरुष वर्ग सकुशल लौट आता था, तब चेटीचंड को उत्सव के रूप में मनाया जाता था।