रुद्राक्ष का आध्यात्मिक और औषधीय महत्व

हिंदू धर्म में सदियों से पूजा-पाठ, यज्ञ, हवन जैसे शुभ कार्यों में रुद्राक्ष का प्रयोग किया जाता है। रुद्राक्ष के बिना कोई भी धार्मिक अनुष्ठान पूर्ण नहीं होता। अब तो वैज्ञानिक अनुसंधानों के माध्यम से पूरी दुनिया में रुद्राक्ष की गुणवत्ता साबित हो चुकी है। इसके अद्भुत औषधीय गुण प्रयोगशाला में जांच के बाद सही साबित हुए है। इसे धारण करने से शरीर स्वस्थ और मन शांत रहता है।

उत्पत्ति की कथा

वस्तुत: रुद्राक्ष शब्द का संधि विच्छेद है- रुद्र+अक्षि। अर्थात भगवान शिव का नेत्र। इसकी उत्पत्ति और नामकरण के पीछे यह कथा प्रचलित है कि त्रिपुरासुर का वध करते समय रुद्रावतार धारण किए भगवान शंकर की आंखों से बहने वाला जल रुद्राक्ष के रूप में पृथ्वी पर साकार हुआ। इसकी उत्पत्ति के संबंध में यह भी कहा जाता है कि जब हिमालय की पुत्री सती ने स्वयं को हवन कुंड में समाहित कर दिया था तो भगवान शिव ने रौद्र रूप धारण कर लिया था और सती का शव कंधे पर उठा कर ब्रह्मांड का विनाश करने के लिए तांडव नृत्य करने लगे। शिव जी को रोकने के लिए भगवान विष्णु ने अपना सुदर्शन चक्र चलाया, जिससे सती के शरीर के कई टुकड़े हो गए। टुकड़े जहां-जहां हिस्सों में गिरे, वहां-वहां शक्तिपीठ की स्थापना हुई। अंत में भगवान शिव के शरीर पर सिर्फ सती के शरीर का भस्म रह गया। जिसे देखकर वह रो पड़े। इस तरह भगवान शिव के आंसुओं से रुद्राक्ष की उत्पत्ति हुई।

स्वास्थ्यवर्धक औषधि

रुद्राक्ष एक वनस्पति है। इसके पेड़ पर बेर जैसे फल लगते है। ये पेड़ हिमालय की तराई में पाए जाते है। रुद्राक्ष के प्रभाव से आसपास का संपूर्ण वातावरण शुद्ध हो जाता है। इसे रातभर भिगोकर रखने के बाद और प्रात:काल नियमित रूप से खाली पेट इसका पानी पीना हृदय रोगियों के लिए बहुतलाभदायक साबित होता है।

मान्यता के अनुसार, 1 से लेकर 35 मुंह तक के रुद्राक्ष उपलब्ध है। विविध कार्यसिद्धि के लिए विभिन्न रुद्राक्ष उपयोग में लाए जाते है। लेकिन गौरी-शंकर नामक संयुक्त रुद्राक्ष, पैंतीस मुखी एवं एकमुखी रुद्राक्ष बहुत कम प्राप्त होते है। पुराना रुद्राक्ष अधिक प्रभावशाली होता है।

रुद्राक्ष के विभिन्न प्रकार

रुद्राक्ष की अलग-अलग किस्मों के लाभ भी अलग होते है। यहां प्रस्तुत है रुद्राक्ष के प्रमुख प्रकार और उनके फायदे:

- एकमुखी रुद्राक्ष: यह आंख, नाक, कान और गले की बीमारियों को दूर करने में सहायक होता है।
- द्विमुखी रुद्राक्ष: यह मस्तिष्क की शांति, धैर्य और सामाजिक प्रतिष्ठा की वृद्धि में सहायक होता है। साथ ही इसे धारण करने से पाचन तंत्र संबंधी समस्याएं भी काफी हद तक दूर हो जाती है।

- पंचमुखी रुद्राक्ष: यह पंच ब्रह्म तत्व का प्रतीक है। यह युवाओं के जीवन को सही दिशा देता है। इससे धन और मान-सम्मान में वृद्धि होती है और यह उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है।
- सप्तमुखी रुद्राक्ष: यह भगवान कार्तिकेय का प्रतीक माना जाता है तथा इसे धारण करने से आंखों की दृष्टि में वृद्धि होती है।

आमतौर पर चतुर्मुखी रुद्राक्ष शिक्षा के क्षेत्र में सफलता के लिए, पंचमुखी रुद्राक्ष नित्य जप के लिए, षड्मुखी रुद्राक्ष पुत्र प्राप्ति के लिए, चतुर्दश एवं पंचदशमुखी रुद्राक्ष लक्ष्मी प्राप्ति के लिए तथा इक्कीस मुखी रुद्राक्ष ज्ञान प्राप्ति के लिए धारण करने की प्रथा है।

कैसे धारण करे रुद्राक्ष

रुद्राक्ष स्वभाव से ही प्रभावी होता है, लेकिन यदि उसे विशेष पद्धति से सिद्ध किया जाए तो उसका प्रभाव कई गुना अधिक हो जाता है। अगर जप के लिए रुद्राक्ष की माला सिद्ध करनी हो तो सबसे पहले उसे पंचगव्य में डुबोएं, फिर साफ पानी से धो लें। हर मनके पर 'ईशान: सर्वभूतानां' मंत्र का 10 बार जप करे।

यदि रुद्राक्ष के सिर्फ एक मनके को सिद्ध करना हो तो पहले उसे पंचगव्य से स्नान कराएं और उस पर गंगाजल का छिड़काव करें। उसके बाद षोडशोपचार से पूजा करके उसे चांदी के डिब्बे में रखें। हाथों में कुश लेकर उसका स्पर्श रुद्राक्ष से करके इच्छित इष्टमंत्र का जप करे।

विविध रुद्राक्ष विभिन्न कार्यो के लिए काम में लाए जाते है। इसलिए उनके मंत्र एवं सूक्त भी अलग-अलग है। श्रीसूक्त, विष्णुसूक्त, पवमान रुद्र, मन्युसूक्त, चतुर्दश प्रणवात्मक महामृत्युंजय, शांतिसूक्त, रुद्रसूक्त तथा सौरसूक्त आदि का उपयोग कार्यानुसार रुद्राक्ष सिद्धि के लिए किया जाता है। रुद्राक्ष सिद्ध करना सहज है, लेकिन उसकी सिद्धि बनाए रखना मुश्किल है। असत्य वचन और बुरे व्यवहार आदि कारणों से रुद्राक्ष की सिद्धि कम हो जाती है। अत: इसे धारण करने वाले व्यक्ति को सदाचार का पालन करना चाहिए।

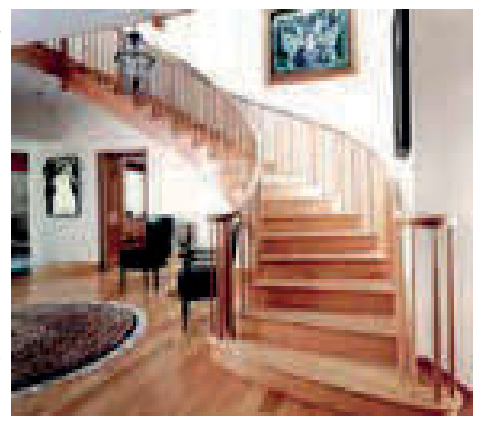
गले में 108 या 32 रुद्राक्षों की माला पहनने की प्रथा है। हाथों में भी 27, 54 या 108 रुद्राक्षों की माला पहननी चाहिए। भगवान शिव का पूजन करते समय रुद्राक्ष अवश्य धारण करे। शरीर से रुद्राक्ष का स्पर्श होना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

घर की पूर्व दिशा में बनवाएं सीढ़ियां

वास्तु

यदि मकान बहुमंजिला है तो उसमें सीढ़ियां अवश्य होंगी। वास्तुशास्त्र के अनुसार, घर का प्रत्येक हिस्सा महत्वपूर्ण होता है और घर के सदस्यों पर उनका विशेष प्रभाव भी होता है। अत: वास्तु के अंतर्गत सीढ़ियों के संबंध में कुछ जरूरी बातें बताई गई हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

- सीढ़ियों का उतार-चढ़ाव ढलान के अनुसार ही होना चाहिए। सीढ़ियों पर पूर्व से पश्चिम की तरफ या उत्तर से दक्षिण की तरफ चढ़ाई हो सकती हैं।
- यदि सीढ़ियां बीच में घुमावदार हों तो यह घुमाव चढ़ते समय क्लॉकवाइज यानी बाएं से दाएं होनी चाहिएं। चूंकि पृथ्वी भी इसी दिशा में घूमती है और चढ़ते समय एनर्जी भी अधिक खर्च होती है, इसलिए क्लॉकवाइज घूमते हुए ही चढ़ना चाहिए ताकि अतिरिक्त ऊर्जा न लगानी पड़े।
- चूंकि उतरते समय कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है, इसलिए एंटी-क्लॉकवाइज घूमते हुए भी उतरा जा सकता है।
- बड़े भवनों में नीचे से दो तरफ़ से सीढ़ियां चढ़ाई जाती हैं और घुमाव के स्थान पर मिलाते हुए ऊपर कर दी जाती है अथवा नीचे से एक सीढ़ी चढ़ाते हुए घुमाव के स्थान पर दो भागों में दो तरफ़ चढ़ा दी जाती है, इससे चढ़ते व उतरते समय क्लॉकवाइज घूमा जा सकता है।
- यदि सीढ़ियां बिल्कुल सीधी हैं और बीच में कोई घुमाव नहीं है तब भी छत पर प्रवेश करते समय घड़ी की सुइयों की दिशा में ही दरवाजा होना चाहिए ताकि छत के कमरे में प्रवेश करते समय क्लॉकवाइज घूमना पड़े। एंटी-क्लॉकवाइज घुमाव वाला दरवाजा न रखें। यदि सीढ़ियां सीधे ही छत के कमरे में प्रवेश करती हों तब किसी परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है।
- भवन के मध्य भाग में कोई पिलर अथवा सीढ़ियां नहीं बनवाई जानी चाहिएं।
- वास्तु सम्मत सीढ़ियां भवन के पूर्व या दक्षिण दिशा में बनवाई जानी चाहिएं।



जानें, किस तरह पानी की स्थिति दिलाती है घर में परेशानी से निजात

पानी का बर्तन रसोई के उत्तर-पूर्व या पूर्व में भरकर रखें। घर में पानी सही स्थान, सही दिशा में रखने से परिवार का स्वास्थ्य अनुकूल व सुख-समृद्धि में वृद्धि होती ।

पानी का बर्तन रसोई के उत्तर-पूर्व या पूर्व में भरकर रखें। घर में पानी सही स्थान पर और सही दिशा में रखने से परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य अनुकूल रहता है और सुख-समृद्धि में वृद्धि होती है।

पानी का स्थान ईशान कोण है अत: पानी का भण्डारण अथवा भूमिगत टैंक या बोरिंग पूर्व, उत्तर या पूर्वोत्तर दिशा में होनी चाहिए। पानी को ऊपर की टंकी में भेजने वाला पंप भी इसी दिशा में होना चाहिए।

दक्षिण-पूर्व, उत्तर-पश्चिम अथवा दक्षिण-पश्चिम कोण में कुआं अथवा ट्यूबवेल नहीं होना चाहिए। इसके लिए उत्तर-पूर्व कोण का स्थान उपयुक्त होता है। इससे वास्तु का संतुलन बना रहता है।

अन्य दिशा में कुआं या ट्यूबवेल हो, तो उसे भरवा दें और यदि भरवाना संभव न हो, तो उसका उपयोग न करें। नहाने का कमरा पूर्व दिशा में शुभ होता है।

ध्यान रखें, घर के किसी नल से पानी नहीं रिसना चाहिए अन्यथा भुखमरी की स्थिति पैदा हो सकती है।

ओवर हेड टैंक उत्तर और वायव्य कोण के बीच होना चाहिए। टैंक का ऊपरी भाग गोल होना चाहिए।

लंका में प्रवेश और लंकिनी पर प्रहार

सौ योजन चौड़े विशाल समुद्र को पार कर हनुमान जी आकाश में उड़ते हुए शीघ्र ही लंका नगरी के निकट जा पहुंचे। वहां का दृश्य बड़ा ही सुहावना था। चारों ओर तरह-तरह के सुंदर वृक्ष लगे हुए थे। सुंदर-सुंदर फूल खिले हुए थे। भांति-भांति के पक्षी आनंद में चहक रहे थे।

शीतल, मंद, सुगंधित हवा बह रही थी। बड़ा ही मनमोहक दृश्य था लेकिन श्री हनुमान जी का मन इस समय प्राकृतिक छटा में बिना डूबे लंका में प्रवेश की योजना बनाने में खोया हुआ था। महावीर हनुमान जी ने सोचा कि माता सीता जी को रावण ने जिस स्थान पर छुपा कर रखा है उसका पता तो मुझे लगाना ही है और साथ ही मुझे यहां के बारे में अन्य आवश्यक बातें भी जान लेनी चाहिएं। मुझे यहां पूरी सेना के ठहरने लायक स्थान, जल-फल की सुविधा आदि का पता भी करना चाहिए। रावण का दुर्ग (किला) दूर से ही देखने पर अत्यंत दुर्गम मालूम पड़ता है।

अत: युद्ध के विचार से इसकी एक-एक बात का पता लगा लेना भी आवश्यक है परन्तु अपने असली रूप में और वह भी दिन के उजाले में इस नगरी में प्रवेश करना तो बहुत बड़ी भूल होगी। इसीलिए रात्रि के समय सबके सो जाने पर सूक्ष्म वेश धारण करके ही मेरा इस नगरी में प्रवेश करना उचित होगा। रात हो जाने पर मच्छर के समान अत्यंत छोटा रूप बन कर तथा मन ही मन प्रभु श्री राम चंद्र जी का स्मरण करते हुए हनुमान जी ने लंका में प्रवेश किया। चारों ओर भयानक व विकराल राक्षस-राक्षसियों का पहरा था।

वह नगरी बहुत अच्छी तरह से बसाई गई थी। सड़कें-चौराहे सब बहुत ही सुंदर थे। उसके चारों ओर समुद्र था। पूरी नगरी सोने की बनी हुई थी। स्थान-स्थान पर सुंदर बगीचे और जलाशय बने हुए थे। हनुमान जी अत्यंत सावधानी के साथ आगे बढ़ ही रहे थे कि लंका की रक्षा करने वाली लंकिनी राक्षसी ने उन्हें पहचान लिया। उसने आगे बढ़ कर हनुमान जी को डराते हुए कहा, ''अरे! तू कौन है? जो चोर की तरह छिप कर लंका में प्रवेश कर रहा है। क्या तुझे यह पता नहीं है कि लंका में घुसने वाले चोर ही मेरे आहार हैं? इससे पहले कि मैं तुझे खा जाऊं-तू अपना सारा रहस्य बता दे कि यहां क्यों आया है?''

हनुमान जी ने सोचा कि यदि मैं इससे किसी प्रकार का विवाद करता हूं तो शोर सुनकर बहुत से राक्षस यहां इकटठे हो जाएंगे। अत: मुझे इसे बेहोश करके आगे बढ़ जाना चाहिए। यह सोचकर उन्होंने बाएं हाथ की मुष्टिका (मुटठी) से उस पर प्रहार किया। उस प्रहार से वह मुंह से खून फैंकती हुई बेहोश होकर पृथ्वी पर गिर पड़ी किंतु शीघ्र ही वह पुन: उठकर खड़ी हो गई। उसने कहा, ''वानर वीर! अब मैंने तुम्हें पहचान लिया है। तुम भगवान श्री राम चंद्र जी के दूत हनुमान हो। मुझसे बहुत पहले ब्रह्मा जी ने कहा था, 'त्रेतायुग में हनुमान नामक एक वानर लंका में सीता जी की खोज करता हुआ आएगा। तू उसकी मार से बेहोश हो जाएगी। जब ऐसा हो तब समझना कि शीघ्र ही सारे राक्षसों के साथ रावण का संहार होने वाला है। वीर रामदूत हनुमान! अब तुम निर्भय होकर लंका में प्रवेश करो। मेरा परम सौभाग्य है कि ब्रह्मा जी की कृपा से मुझे परम पवित्र श्री रामदूत के दर्शन हुए।''

खुशहाली के लिए लगाएं रत्नों का पौधा

रत्नों का पौधा सुनने में भी भले ही काल्पनिक लगे किन्तु वास्तविकता यही है कि चीनी पद्धति में इस पौधे का अधिक महत्व है। यह पौधा तरह-तरह के रत्नों और स्फटिकों का बना होता है। इसमें कई वैरायटीज होती हैं।

नवरत्न पेड नवग्रहों की शांति, सुख तथा पारिवारिक शांति के लिए उपयोग किया जाता है। एमेथिस्ट का पेड. दिमाग का संतुलन बनाए रखता है। रंग-बिरंगे रत्नों से सजे इस पौधे को यदि घर के उत्तर-पश्चिम क्षेत्र में रखा जाए तो निश्चित रूप से जीविका चलाने वाले व्यक्ति के सौभाग्य में वृद्धि होती है। इसे घर में दक्षिण-पूर्व दिशा में भी रखा जा सकता है। इसे व्यवसायिक स्थल पर रखने से सम्पदा मिलती है। इसे बैठक में भी रखा जा सकता है। इसका एक ओर महत्वपूर्ण कार्य नकारात्मक ऊर्जा को दूर करना भी है। चीनी संस्कृति और फेंगशुई में ड्रैगन को बहुत सम्मान दिया जाता है और इसे शुद्ध मानते हैं।

कई पीढतिों से ड्रैगन शक्ति, अच्छे भाग्य और सम्मान का प्रतीक माना जाता है। ड्रैगन एक कीमती कास्मिक ची बनाता है, जिसे शेंग ची भी कहते हैं, जिससे घर और कार्यस्थल पर भाग्य साथ देता है। डबल ड्रैगन को यूं तो किसी भी दिशा में रखा जा सकता है, लेकिन पूर्व दिशा में रखना सबसे ज्यादा कारगर माना गया है।

यह ड्रैगन लकडी, सेरेमिक व धातु में उपल्बध है। दो ड्रैगन का जोडा समृद्धि का प्रतीक है। इनके पैर के पंजों में ज्यादा मोती सबसे ज्यादा ऊर्जा संजोये है। फेंगशुई में ड्रैगन को चार दिव्य प्राणियों में गिना जाता है। ड्रैगन येंग यानी पुरुषत्व, हिम्मत और बहादुरी का प्रतीक है। लकडी के ड्रैगन को दक्षिण- पूर्व या पूर्व में, सेरेमिक, क्रिस्टल के ड्रैगन को दक्षिण- पूर्व, उत्तर-पूर्व वया उत्तर पश्चिम में रखें।

छात्र इसे अपनी पढ.ाई की टेबल पर रखें। घर की उत्तर-पश्चिम दिशा में इसे रखने से अच्छे सलाहकार, दोस्त व बढिया नेतृत्व करने वाले साथी मिलेंगे।

नहीं चाहते किसी से विवाद, तो आजमाइए यह लाजवाब उपाय

जैन धर्म ही नहीं, बल्कि संसार का हर धर्म क्षमा के महत्व को मानता है। माफी मांगना और माफ करना दोनों ही मनुष्य के व्यक्तित्व को पूर्ण करने वाले तत्व हैं।

क्षमा का अर्थ है, 'किसी के द्वारा की गई गलती को स्वेच्छा से समाप्त कर देना।' जैन धर्म में क्षमा 'क्षमावाणी' पर्व रूप में मनाई जाती है। इस पर्व को जैन धर्म के अनुयायी दशलक्षण महापर्व के रूप में मनाते हैं। दस दिन, दस सिद्धांतों को मानते हुए दसवें दिन क्षमावाणी का पर्व मनाया जाता है।

जैन संत विद्यासागर जी महाराज कहते हैं, 'अपने मन में क्रोध को पैदा न होने देना और अगर हो भी जाए तो अपने विवेक से, नम्रता से उसे विफल कर देना चाहिए। स्वयं से जाने-अनजाने में हुई गलतियों के लिए खुद को क्षमा करना और दूसरे के प्रति भी इसी भाव को रखना क्षमा पर्व का महत्व है।

अन्य धर्मों में क्षमा

जैन धर्म ही नहीं, बल्कि संसार का हर धर्म क्षमा के महत्व को मानता है। क्षमा मांगने से अहंकार खत्म हो जाता है। महाभारत में क्षमा के बारे में उल्लेख मिलता है, 'दुष्टों का बल हिंसा है, राजाओं का बल दंड है और गुणवानों का क्षमा है।' ठीक इसी तरह श्रीमद्भागवद् में उल्लेखित है, 'वही साधुता है कि स्वयं समर्थ होने पर क्षमाभाव रखे।' इस्लाम धर्म के पवित्र ग्रंथ कुरान में उल्लेखित है, जो क्षमा करता है और बीती बातों को भूल जाता है, उसे ईश्वर की ओर से पुरस्कार मिलता है। वहीं, खलील जिब्रान ने कहा है, 'जो मनुष्य नारी को क्षमा नहीं कर सकता, उसे उसके महान गुणों का उपयोग करने का अवसर कभी प्राप्त न होगा।'

क्षमा का मनोविज्ञान मनोविज्ञानी भी क्षमा के महत्व को मानते हैं। कई मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार, 'क्षमा का मनुष्य के व्यक्तित्व में बहुत महत्व होता है। यदि कोई आदमी माफी मांगने पर भी किसी को माफन करे तो उसके व्यक्तित्व में भी 'अहम' संबंधी विकार होता है। यानी माफी मांगना और माफ करना दोनों ही मनुष्य के व्यक्तित्व को पूर्ण करने वाले तत्व हैं।