

मन शांत होने पर सफल होता है ध्यान



जागरण संवाददाता, ऋषिकेश। विख्यात संत आचार्य सुधांशु महाराज ने कहा कि मनुष्य जीवन में निराशा, दुःख और अवसाद का प्रभावशाली समाधान ध्यान साधना है, मन के शांत होने पर ही ध्यान सफल होता है। परमार्थ निकेतन में विश्व

जागृति मिशन के तत्वावधान में आयोजित ध्यान एवं श्री साधना शिविर का उद्घाटन करते हुए मिशन के संस्थापक आचार्य सुधांशु महाराज ने कहा कि जीवन में मनुष्य को अनुशासन लाना चाहिए नियम बनाने चाहिए आचार विचार और स्वभाव में सुधार से मन शांति की

ओर बढ़ेगा। जीवन एक उत्सव है इसे उत्सव के रूप में जी कर समय का सदुपयोग करना चाहिए। महात्मा गांधी के आदर्श इस बात के उदाहरण हैं। सुधांशु महाराज ने कहा कि माथे पर शीतलता, चेहरे पर प्रसन्नता, वाणी में मधुरता, अंगों में स्फूर्ति का भाव मनुष्य जीवन का श्रृंगार है। उन्होंने साधकों को प्राणायाम की क्रियाएं सिखाईं। ओंकार ध्वनि को ध्यान का प्रथम चरण बताया। योग गुरु डा. अर्चिका दीदी ने कहा कि अपनी चेतना का परम चेतना से जोड़ना ही ध्यान है। अपनी चेतना को परम को सौंप दे परमेश्वर की ओर चलकर ही आनंद प्रेम और सुखशा प्राप्त होती है। इस अवसर पर विश्व जागृति मिशन प्रकाशन विभाग के संपादक डा. नागेंद्र मदान आदि उपस्थित थे।

ऐसा करने से, बजरंग बली सारे कष्ट का हट्टण कर कामनासिद्धि करते हैं



भारत में शायद ही कोई ऐसा प्रांत होगा जहां बजरंग बली की पूजा न की जाती हो, चूंकि श्री हनुमान रामदूत और भक्त होकर भक्ति, सेवा, श्रद्धा और समर्पण की साक्षात् मूर्ति हैं। यही नहीं श्री

हनुमान चरित्र पावनता और ब्रह्मचर्य व्रत के दृढ़ता से पालन कर सुखद जीवन जीने की प्रेरणा देता है। यही कारण है कि ब्रह्मचर्य से जुड़े पवित्रता, संयम और अनुशासन के भावों को

अपनाना हनुमान भक्ति के लिए भी जरूरी बताया गया है। हमें यह पता है श्री हनुमान रुद्र अवतार हैं, इसलिए यह भी कहते हैं कि शिव की भांति ही वह भी भक्ति और साधना के सरल उपायों से

कहते हैं, जो काल भैरव की शरण में जाता, वह शिव के परमधाम कैलाश पर प्रस्थान करता है

श्री काल भैरवाष्टमी का व्रत मार्गशीर्ष कृष्ण अष्टमी के दिन मनाया जाता है। इस वर्ष यह पर्व 3 दिसंबर यानी गुरुवार के दिन है। पुराणों के अनुसार भैरव भगवान शिव का दूसरा रूप हैं। भैरव का वाहन श्वान है। भैरव का अर्थ होता है भयानक और पोषक, इनसे काल भी सहमा सहमा रहता है। इस दिन भगवान शिव के अंश से काल भैरव की उत्पत्ति हुई थी। भैरव संहार के देवता हैं।

ऐसे करें व्रत व्रत का संकल्प लेने से पहले भगवान शिव का पूजन करें। मंदिर में जाकर रात्रि जागरण करें। भैरव के वाहन श्वान को दूध, दही, मिठाई आदि खिलाएं। कीर्तन करें, रात्रि जागरण करते समय विधि विधान से पूजा करें और काल भैरव की कथा सुनें।

व्रत की कथा विश्व का कारण और परम तत्व कौन है। इस प्रश्न को लेकर एक बार ब्रह्मा और विष्णु में बहस हो गई।

दोनों अपने आप को ही सर्वश्रेष्ठ कहने लगे। महर्षियों से जब इस बात को लेकर संवाद हुआ तो विष्णु जी ने तो मान गए कि इस धरा पर परम सत्य मौजूद है

लेकिन ब्रह्मा जी ने इस बात को नहीं मान रहे थे। परम तत्व की अवज्ञा करना बहुत बड़ा पाप है। यह बात भगवान शिव को ठीक नहीं लगी और उन्होंने काल भैरव को अपने अंश से उत्पन्न किया। तब ब्रह्मा जी का गर्व नष्ट हो गया।

भैरवाष्टमी हमें काल का भय दिलाती है। कहते हैं जो काल भैरव की शरण में जाता है। वह अंत में भगवान शिव के परमधाम कैलाश पर प्रस्थान करता है।



शीघ्र कृपा कर देते हैं, जो संकटमोचक और कामनासिद्धि करने वाली होती है। हर दिन में नई उमंग, उत्साह, ऊर्जा व आशाएं प्राप्त हों इसके लिए भक्तों को श्री हनुमान जी की पूजा भी पूर्ण समर्पण से करनी चाहिए। रामभक्त होने के साथ ही ये महायोगी और साधक भी हैं। श्री हनुमान के चरित्र

ही लक्ष्यों को भेदने के लिये अगर शास्त्रों में बताए श्री हनुमान चरित्र के अलग-अलग 12 स्वरूपों का ध्यान एक खास मंत्र स्तुति से किया जाए तो साल के 12 महीने बहुत ही शुभ व मंगलकारी साबित हो सकते हैं।

धर्मग्रंथों में बताई खास हनुमान मंत्र स्तुति, जिसे मंगलवार,

हनुमानञ्जनी सूनूर्वायुपुत्रो महाबलः ।

रामेष्टः फाल्गुनसखः पिङ्गाक्षोमितविक्रमः ।।

उदधिक्रमणश्चैव सीताशोकविनाशनः ।

लक्ष्मणप्राणदाता च दशग्रीवस्य दर्पहा ।।

एवं द्वादश नामानि कपीन्द्रस्य महात्मनः ।

स्वापकाले प्रबोधे च यात्राकाले च यः पठेत् ।

तस्य सर्वभयं नास्ति रणे च विजयी भवेत् ।

के ये गुण संकल्प, एकाग्रता, ध्यान व साधना के सूत्रों से जीवन के लक्ष्यों को पूरा करने की प्रेरणा देते हैं। इस संदेश के साथ कि अगर तन, मन और कर्म को दृढ़ संकल्प, नियम और अनुशासन से साध लिया जाए तो फिर कोई भी बड़ा या कठिन लक्ष्य पाना बेहद आसान हो जाता है। सालभर ऐसे

शनिवार या हनुमान उपासना के खास अवसरों के अलावा हर रोज सुबह या रात को सोने से पहले स्मरण करना न चूकें, ये रही – इस खास मंत्र स्तुति को आप ग्रहण करें। इसमें दर्शित श्री हनुमान के 12 नाम उनके गुण व शक्तियों को भी उजागर करते हैं।

हनुमानजी हमेशा रहते हैं



ऐसे लोगों के साथकलियुग में हनुमानजी का वास है। यह हमारी आस्था और विश्वास है। हममें से किसी ने हनुमानजी को नहीं देखा, वर्तमान समय में जो कहते हैं जिन्होंने साक्षात बजरंगबली के दर्शन किए हैं, उनके पास भी कोई प्रमाण नहीं। हनुमानजी हर समय, हमारे आसपास हैं। हमें देख रहे हैं। सत्य बोलने वाले, ईमानदार और नेकी पर चलने वाले परोपकारी लोगों की पुकार अवश्य सुनते हैं। लेकिन, कहते हैं कलियुग में सर्वप्रथम हनुमानजी ने भगवान श्रीराम की कथा पर आधारित पवित्र ग्रंथ 'श्रीरामचरितमानस' के रचयिता गोस्वामी तुलसीदास को दर्शन दिए। इसका प्रमाण है कि तुलसीदासजी ने स्वयं अपने ग्रंथों में इस बात का उल्लेख किया है। वह लिखते हैं कि चित्रकूट के घाट पे, भई संतन के भीड़। तुलसीदास

चंदन घिसें, तिलक देत रघुबीर। ये शब्द स्वयं प्रभु हनुमानजी ने तुलसी दास से कहे थे। हम सभी जानते हैं कि हनुमानजी का जन्म क्रेतायुग में हुआ था। वह श्रीराम के अमित भक्त हैं। उन्होंने क्रेतायुग में वानरराज केसरी और माता अंजना के यहां जन्म लिया था। वाल्मीकि रामायण में हनुमानजी के जन्म के बारे विस्तृत वर्णन मिलता है। महर्षि वेदव्यास द्वारा रचित महाभारत में उल्लेख मिलता है कि द्वापर युग में भी हनुमानजी उपस्थित थे। उन्होंने सर्वप्रथम भीम का अहंकार कम करने के लिए उनकी परीक्षा ली, जहां भीम को वह एक बूढ़े वानर के रूप में मिले, भीम उनकी पूंछ तक न हास सके।

हनुमानजी ने द्वापर युग में ही कुरुक्षेत्र के मैदान में भगवान श्रीकृष्ण और अजरुन के रथ के ऊपर ध्वज में विराजमान रहे। वर्तमान समय में कहा जाता है कि जहां-जहां रामायण कथा का वाचन सच्ची श्रद्धा, आस्था और पुरे विधि-विधान से होता है वहां हनुमाजी जरूर आते हैं। हिंदू पौराणिक कथाओं से उल्लेख मिलता है कि हनुमानजी कलियुग के अंत तक पृथ्वी पर रहेंगे।

किन्‌ वास्तु दोष के चलते विवाह में रुकावट होती है

यदि अरेंज मैरिज में अपनी पसंद की लड़की या लड़का मिल जाए तो वैवाहिक जिंदगी खुशनुमा तरीके से बीत सकती है। लेकिन कई ऐसे कारण होते हैं जब आपकी पसंद का व्यक्ति नहीं मिल पाता ऐसे में कई कारण होते हैं जिनमें से एक होता है वास्तु दोष। यह वास्तु दोष आपके घर के आस-पास या फिर शयन कक्ष में भी हो सकता है। ऐसे में आप कुछ वास्तु टिप्स आजमाकर इन वास्तुदोष को दूर कर सकते हैं और योग्य व्यक्ति की चाह में कई कदम आगे बढ़ सकते हैं। जब कोई मार्ग आपके घर के सामने सीधा प्रवेश करता हो या आकर रुक जाए तो वह कभी-कभी शुभ या अशुभ भी माना जाता है। ऐसी स्थिति से बचना चाहिए। जब कोई विवाह के लिए देखने आए तो इस प्रकार बैठें कि आपका मुख उत्तर दिशा की ओर हो। विवाह योग्य युवक-युवतियों के कमरों की दीवार पर



सुंदर चित्र लगाएं। ध्यान रहे, रोते बच्चों और डूबते सूरज का चित्र कभी न लगाएं। यदि प्रेमविवाह हो रहा है और बुरे सपने या विचार आते हों तो सोते समय तकिए के नीचे चाकू या कैची रखें। घर के मुख्य द्वार पर शीशा नहीं लगा होना चाहिए। इससे वैवाहिक अच्छा जीवन साथी मिलने से पहले ही

लौट जाता है। विवाह में अतिथियों को ठहराने का स्थान हमेशा पश्चिम दिशा में ही होना चाहिए। यदि घर के मुख्य द्वार के सामने कोई खंभा, वृक्ष, खुली हुई नाली हो तो यह आपके काम में बाधा डाल सकती है। क्योंकि यह सब कुछ नकारात्मक माना जाता है। इसलिए ऐसी जगहों से बचें।

मोहक हो हमारा मन



तन की सुंदरता एक झूठ है और मन की सुंदरता सच। जब तक मन से विकारों का त्याग नहीं होगा, तब तक मन का सुंदर होना असंभव है। तो क्यों न हम मन को ही बना लें मोहक जब लग मनहि विकारा, तब लगि नहिं छूटे संसारा। जब मन निर्मल करि जाना, तब निर्मल माहि समाना। त कबीर कहते हैं कि जब तक आपके मन में विकार है, तब तक सांसारिक प्रपंच से छुटकारा पाना संभव नहीं है। विकारों से मुक्ति के बाद ही भक्ति में मन रमता है और झूठे विकारों से मन भी हटने लगता है। वे कहते हैं कि मन निर्मल होने पर ही आचरण निर्मल होगा और आचरण निर्मल होने से ही आदर्श मनुष्य का निर्माण हो सकेगा। छुटकारा आसक्ति से कबीर के कहे ये शब्द आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं।

आज की जीवन पद्धति वैसे ही तनावों से भरी है और इसमें गुस्सा, ईर्ष्या, दूसरों में कमियां निकालने की आदत, जैसे मन के विकारों से मुक्ति ही प्राथमिकता है। हमें कुछ पाने की होड़ छोड़कर उन विकारों का त्याग करना होगा, जो दुख का कारण बनते हैं। कबीर जहां मन की निर्मल करने के लिए कहते हैं, वहाँ सांख्य दर्शन जैसे हमारे प्राचीन ग्रंथ भी इच्छा, आसक्ति से मुक्त होने की बात कहते हैं। बाज से शिक्षा लेने

का सुझाव देते हुए इसमें कहा गया है, च्छोग और त्याग की शिक्षा बाज से लेनी चाहिए। बाज पक्षी से जब कोई उसके हक का मांस छीन लेता है तो वह मरणांतक दुख का अनुभव करता है, किंतु जब वह अपनी इच्छा से ही अन्य पक्षियों के लिए अपने हिस्से का मांस, जैसा कि उसका स्वभाव होता है, त्याग देता है तो वह सुख का अनुभव करता है।

ज् यानी सारा खेल इच्छा, आसक्ति अथवा अपने मन का है, खुद को बुराई से दूर कर सुख प्राप्त करने का है। तन नहीं, मन ही सुंदर प्रख्यात दार्शनिक ओशो ने कहा था, च्लुम प्लास्टिक सर्जरी करवा सकते हो, तुम सुंदर चेहरा बनवा सकते हो, सुंदर आंखें, सुंदर नाक, अपनी चमड़ी बदलवा सकते हो, अपना आकार बदलवा सकते हो। लेकिन इससे तुम्हारा स्वभाव नहीं बदलेगा।

भीतर तुम लोभी बने रहोगे, वासना से भरे रहोगे, हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या, शक्ति के प्रति तुम्हारा पागलपन भरा रहेगा। इन बातों के लिए प्लास्टिक सर्जन कुछ कर नहीं सकता। ज् इन शब्दों के साथ ओशो तन को नहीं, मन को सुंदर रखने की बात करते हैं। भीतर की बुराइयों से निजात पाने की शिक्षा देते हैं। सद्गुण की महक सद्गुणों की महक से कौन इंकार कर सकता है। अच्छे कामों को हर तरफसराहा जाता है

और बुरे काम नुकसान कर जाते हैं। कभी-कभी तो ऐसी हानि हो जाती है, जिसकी भरपाई नहीं हो पाती। इस संदर्भ में गौतम बुद्ध ने भी कहा है, च्युष्ण की सुगंध वायु के विपरीत कभी नहीं जाती, लेकिन मानव के सद्गुण की महक सब ओर फैल जाती है। ज् स्वामी रामकृष्ण परमहंस भी मायावी दुनियादारी को दिल से निकाल देने का पक्ष लेते हैं।

वे कहते हैं, चाव जल में रहे तो ठीक है, लेकिन जल नाव में नहीं रहना चाहिए, इसी प्रकार साधक जग में रहे लेकिन जग साधक के मन में नहीं रहना चाहिए। ज् जब तक हम दुनिया के झूठे प्रपंचों में फंसे रहेंगे, तब तक जिंदगी में सुकून की उम्मीद नहीं कर सकते।

क्या खोया, क्या पाया एक बार महात्मा बुद्ध से किसी ने पूछा कि ध्यान से आपने क्या पाया तो बुद्ध ने जवाब दिया, च्छुछ भी नहीं। प्रश्नकर्ता हैरान रह गया, तभी बुद्ध बोले, च्लेकिन मैं बताना चाहता हूं कि ध्यान से मैंने क्या-क्या खोया है।

गुस्सा, बेचैनी, असुरक्षा, तनाव, मृत्यु या बुढ़ापे का डर जैसी भावनाओं को मैंने खुद से दूर कर दिया है। ज् महात्मा बुद्ध के ये वचन साफइंगित करते हैं कि कुछ पाने से मन में छिपे विकारों से छुटकारा पाना ज्यादा महत्वपूर्ण है।