

अमृत

होली का त्योहार हिंदू धर्म में न केवल रंगों के उल्लास, बल्कि गहरी आध्यात्मिक मान्यताओं का भी प्रतीक है। फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा तिथि को होलिका दहन किया जाता है। पूर्णिमा से आठ दिन पूर्व यानी फाल्गुन शुक्ल पक्ष की अष्टमी से लेकर पूर्णिमा तक होलाष्टक कहलाती है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इस दौरान ग्रहों का नकारात्मक प्रभाव बढ़ जाता है और वातावरण में उग्रता रहती है, जिसके कारण समस्त मांगलिक व शुभ कार्यों पर पूर्णतः विराम लग जाता है। होलाष्टक की यह अवधि हमें संयम और भक्ति का संदेश देती है, जो अंततः होलिका दहन की अग्नि के साथ समाप्त होती है।



डॉ. विपिन शर्मा
ज्योतिषाचार्य

होलाष्टक : अशुभ काल या आध्यात्मिक साधना का अवसर

वर्जित कार्य

- किसी भी उद्देश्य के लिए भवन का निर्माण करना
- गृह प्रवेश करना
- सगाई अथवा विवाह करना
- वाहन क्रय करना
- कुआँ, जलाशय आदि खुदवाना
- मुंडन संस्कार करना
- किसी भी व्रत का आरंभ और उद्यापन करना
- नवविवाहिता वधु का प्रवेश
- देव प्रतिमा की स्थापना करना
- यज्ञोपवीत संस्कार
- मंत्र दीक्षा लेना
- कर्ण वेध

नैमित्तिक कर्म

जो कार्य पहले शुरू किए जा चुके हैं। उन कार्यों को जारी रखा जा सकता है। नित्य एवं नैमित्तिक कर्म किए जा सकते हैं। इनके अतिरिक्त सुतिका स्नान आदि कार्य जिनकी अवधि निश्चित होती है, वे कार्य किए जा सकते हैं। इसके साथ ही नित्य की पूजा-पाठ किए जा सकते हैं।

होलाष्टक और ग्रहों का संबंध

होलाष्टक के आठ दिनों में सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक, शनि और राहु का प्रभाव विशेष रूप से तीव्र होता है। यह समय अधिकतर शुभ कार्यों के लिए निषेध माना गया है, लेकिन ग्रह शांति और आत्मिक उन्नति के लिए अत्यंत उपयुक्त होता है।

होली से पहले किए जाने वाले उपाय

- हनुमान जी की विशेष पूजा करें। मंगलवार और शनिवार को हनुमान जी को चमेली के तेल का दीपक जलाएं और 'ॐ हनुमते नमः' का 108 बार जाप करें। इससे मंगल और शनि के अशुभ प्रभाव कम होंगे।
- आर्थिक तंगी से छुटकारा पाने के लिए पीपल के वृक्ष पर आठ दिन तक जल चढ़ाएं और 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र का जाप करें। घर के मुख्य द्वार पर गंगाजल और गोमूत्र का छिड़काव करें, इससे नकारात्मक शक्तियाँ दूर रहेंगी और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा।
- शत्रु बाधा और बुरी नजर से बचने के लिए होलिका दहन से पहले 7 लाल मिर्च और 7 लौंग अपने ऊपर से उताराकर के जलती हुई होलिका में डालें। अपने घर के मुख्य द्वार पर सरसों के तेल का दीपक जलाएं और 'ॐ दुर्गाय नमः' मंत्र का 21 बार जाप करें।
- ग्रह कलेश और कुंडली दोष निवारण के लिए होलाष्टक में प्रतिदिन सूर्य को जल अर्पित करें और



- 'ॐ सूर्याय नमः' का 11 बार जाप करें। कुंडली में राहु-शनि की दशा हो, तो शिवलिंग पर जल, कच्चा दूध और काले तिल अर्पित करें।
- परिवार में सुख-शांति के लिए घर में सात्विक भोजन बनाएं और ब्राह्मणों या जरूरतमंदों को भोजन कराएं। 'ॐ नमः शिवाय' का 108 बार जाप करें, जिससे घर की नकारात्मक ऊर्जा समाप्त होगी। घर में समृद्धि के साथ सात्विक वातावरण बनेगा।

क्यों माना जाता है अशुभ

होलिका दहन से पहले प्रहलाद पर अनेक अत्याचार किए गए थे, जिनकी पीड़ा के कारण इन आठ दिनों को नकारात्मक ऊर्जा से भरा माना जाता है। इस दौरान किए गए अशुभ कार्यों का प्रभाव लंबे समय तक रहता है। कुंडली उदाहरण: यदि किसी जातक की कुंडली में शनि नीच का ही और राहु लग्न में हो, तो होलाष्टक के दौरान शनि, राहु और केतु से संबंधित उपाय करने चाहिए, जैसे- सरसों के तेल का दीपक जलाना और महामृत्युंजय मंत्र का जाप करना।

सिर्फ अशुभ न मानें

सामान्यतः इस अवधि को अशुभ मानकर मांगलिक कार्यों के लिए वर्जित रखा जाता है, परंतु इसे केवल 'अशुभ' कहना उचित नहीं होगा। वास्तव में, होलाष्टक आध्यात्मिक उन्नति और आत्मशुद्धि का एक विशिष्ट अवसर है। पौराणिक और ज्योतिषीय मान्यताओं के अनुसार, इस समय ग्रहों का स्वभाव उग्र होता है, जिससे बचने के लिए भौतिक कार्यों को रोककर ध्यान, मंत्र जाप और तप पर बल दिया जाता है। यह समय ध्यान, मंत्र जाप और ग्रहों की शांति के लिए उत्तम है। जो भी इन उपायों को करेगा, उसके जीवन में सुख-समृद्धि का वास होगा और नकारात्मक ग्रह दोष समाप्त होंगे।

कुंडली में मंगल दोष को ऐसे करें दूर

हमारी कुंडली में मंगल अनुकूल न हो, तो हमें मंगल के कारण कष्ट हो सकते हैं। मंगल शनि, राहु, केतु या हर्षल की दृष्टि में हो, वक्रों हो या कुंडली में दूसरे, चौथे, छठे, सातवें, आठवें या बारहवें भाव में हो, तो मंगल अच्छे फल देने में असमर्थ होता है और वैवाहिक जीवन में असंतोष, सुख की कमी, अच्छी आय न होना, जीवन में सफलता न मिलना जैसे बुरे परिणाम देखने को मिलते हैं। इसलिए, इन कष्टों से मुक्ति पाने के लिए मार्कण्डेय पुराण में वर्णित मंगल कवचम् का प्रतिदिन तीन बार पाठ करना चाहिए।



अनिल सुधर्यु
आध्यात्मिक लेखक



मंगल अशुभ होने के लक्षण: ज्योतिष के अनुसार, मंगल ग्रह के खराब होने के लक्षणों में अत्यधिक गुस्सा, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास की कमी, शारीरिक कमजोरी, बार-बार चोट लगना, रक्त संबंधी समस्याएं (जैसे बीपी), वैवाहिक जीवन में कलह, कानूनी विवाद और करियर में संघर्ष शामिल हैं, संतान न होना, होकर मर जाना, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, जिससे व्यक्ति आलस्य महसूस कर सकता है और महत्वपूर्ण निर्णय लेने में हिचकिचाता है। यह लक्षण व्यक्ति के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

धार्मिक और ज्योतिषीय उपाय : मंगलवार को हनुमान जी को सिंदूर, चमेली का तेल, गुड़-चना चढ़ाएं और 'ॐ हं हनुमते नमः' या 'ॐ क्रौं क्रौं सः भौमाय नमः' मंत्र का जाप करें। 21 मंगलवार का व्रत रखें और नमक का सेवन न करें। साथ ही लाल मसूर दाल, गुड़, धुन चने, तांबा और लाल अनाज जरूरतमंदों को दान करें।

मंगल मंत्र पूजा: मंगल देव के कई मंत्र हैं, जिनमें मुख्य है बीज मंत्र 'ॐ क्रौं क्रौं सः भौमाय नमः', जो मंगल दोष निवारण और शक्ति के लिए है।

मुख्य मंगल देव मंत्र: ॐ क्रौं क्रौं सः भौमाय नमः, यह मंत्र साहस, शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है और मंगल दोष को शांत करने के लिए बहुत प्रभावशाली माना जाता है। **जाप करने का तरीका:** मंगलवार के दिन, स्नान के बाद लाल वस्त्र पहनकर इन मंत्रों का जाप करें, लाल मूंगा या लाल सूत की माला का प्रयोग कर सकते हैं, बीज मंत्र का जाप 108 बार करने से विशेष लाभ होता है।

पौराणिक कथा

स्वयं मुक्त, वही मुक्तकर्ता



प्राचीन समय की बात है, एक शक्तिशाली राजा के मन में मोक्ष की तीव्र अभिलाषा जागी। उसने अपने राजपंडित को दरबार में बुलाया और एक कठिन चुनौती रखी। राजा ने कहा, "मैंने सुना है कि शुकदेव जी ने राजा परीक्षित को मात्र सात दिनों में श्रीमद्भगवत सुनाकर जन्म-मरण के बंधनों से मुक्त कर दिया था। मैं आपको एक माह का समय देता हूँ, आप मुझे मोक्ष का मार्ग दिखाएँ। यदि आप सफल हुए तो पुरस्कृत होंगे, अन्यथा आपकी संपत्ति जब्त कर आपको मृत्युदंड दिया जाएगा।"

राजपंडित शास्त्रों के ज्ञाता तो थे, परंतु उनके पास वह आत्मिक अनुभव नहीं था, जो किसी को संसार के मोह-पाश से मुक्त कर सके। राजा की आज्ञा ने उनकी रातों की नींद और दिन का चैन छीन लिया। मृत्यु का भय और असफलता की चिंता, उन्हें भीतर ही भीतर खाए जा रही थी। उनकी इस दशा को उनके युवा पुत्र ने भांप लिया। जब पुत्र को कारण ज्ञात हुआ, तो वह बिल्कुल विचलित नहीं हुआ। उसने शांत स्वर में कहा, "पिताजी, आप चिंता छोड़ दें। राजा से कहें कि वे मुझे अपना गुरु स्वीकार करें और मेरे निर्देशों का अक्षरशः पालन करने का वचन दें।" राजपंडित को पुत्र की बातों में एक आशा की किरण दिखाई।

अगले दिन दरबार में भारी भीड़ उमड़ी। राजपंडित का पुत्र शांत मुद्रा में राजा के सम्मुख खड़ा था। उसने राजा को वचन की याद दिलाई और एक मजबूत रस्सी मंगवाई। दरबार में सन्नाटा छा गया, जब बालक ने आदेश दिया, "राजा को इस खंभे से कसकर बांध दिया जाए।" राजा अपने वचन से बंधा था, इसलिए उसने विरोध नहीं किया। इसके तुरंत बाद, बालक ने अपने पिता को भी दूसरे खंभे से बंधवा दिया। पंडित जी अपने बेटे की इस 'मूर्खता' पर क्रोधित थे, पर तभी पुत्र ने कहा, "पिताजी, अब आप राजा के बंधन खोल दीजिए।" राजपंडित झुंझलाकर चिल्लाए, "अरे मूर्ख! क्या तू देख नहीं सकता कि मैं स्वयं बंधा हुआ हूँ? जो स्वयं बंधा हो, वह दूसरे के बंधन कैसे खोल सकता है?" यही वह क्षण था, जिसका बालक को इंतजार था। राजा की आंखों में चमक आ गई। वह समझ गया कि जो राजपंडित स्वयं पद, धन और मृत्यु के भय की रस्सी से बंधा है, वह उसे संसार की माया से कैसे मुक्त कर सकता है? राजा ने विनम्रता से कहा, "गुरुदेव, मैं समझ गया। केवल वही महापुरुष हमें संसार से मुक्त कर सकता है, जो स्वयं वासनाओं और मोह से ऊपर उठ चुका हो।" राजा ने राजपंडित को उनके दंड और भय से मुक्त कर दिया और उस बालक के चरणों में नतमस्तक हो गया।

बोधकथा

संस्कारों का प्रभाव

चौथी कक्षा में पढ़ने वाला नन्हा सुबोध केवल किताबों का ही नहीं, बल्कि जीवन दर्शन का भी विद्यार्थी था। रात्रि की धार्मिक पाठशाला ने उसके भीतर वे बीज बो दिए थे, जो बड़ों-बड़ों के पास नहीं होते। एक शाम नियति उसे घर से दूर ले गई और वह डाकुओं के चंगुल में फंस गया। दस लाख की फिरोती मांगी गई, घर में कोहराम मच गया, लेकिन उस अपहृत बालक के मन में एक अद्भुत शांति थी। कैद की उन अंधेरी दीवारों के पीछे भी सुबोध की दिनचर्या नहीं बदली। वह भोर में उठकर मधुर स्वर में 'ओंकार मंत्र' और 'मेरी भावना' का पाठ करता। जब डर उसे घेरने की कोशिश करता, तो वह 'बारह भावना' का चिंतन करता। वह खुद को समझाता कि यह उसके पिछले कर्मों का उदय है, इसमें किसी का दोष नहीं। उसकी यह समता और भक्ति देखकर वहां का वातावरण बदलने लगा।

शुद्ध आचरण का प्रभाव इतना गहरा था कि डाकु की वृद्ध मां का हृदय पसीज गया। सुबोध ने दो दिन तक वहां का अभक्ष्य भोजन नहीं छुआ। उसकी निष्ठा देख उस वृद्धा ने स्वयं बर्तन मांजे, पानी छाना और पूरी शुद्धता के साथ उसके लिए भोजन बनाया। सुबोध के मुख से पुण्य-पाप और धर्म की चर्चा सुन वह चकित रह जाती थी। अपने डाकु बेटे के घर आने पर उसने, उसको सब बातें बताईं और लड़के को छोड़ने के लिए कहा। एक दिन डाकु ने सुबोध की परीक्षा लेनी चाही। उसने गरजते हुए बंदूक तानी और कहा, "तेरे बाप ने पैसे नहीं भेजे, अब तू मरने के लिए तैयार हो जा।" सुबोध ने शांति के साथ निर्भीकता से अपनी कमीज हटाई और सीना तानकर कहा- "मार दो!"



तुम केवल इस नश्वर शरीर को मिटा सकते हो, मेरी आत्मा तो अजर-अमर है।"

यह सुनकर वह दंग रह गया कि जिस मौत के डर से दुनिया कांपती है, उसे यह बालक खिलौना समझ रहा है। उसी क्षण डाकु का हृदय परिवर्तन हो गया। उसने सुबोध के पैर छुए और जुआ, मांस, मदिरा जैसे दुर्व्यसनों का सदा के लिए त्याग कर दिया। अंततः सुबोध अपने घर लौटा, लेकिन वह अपने पीछे एक बदला हुआ ईसान छोड़ आया था। वह डाकु बाद में इतना वैरागी हुआ कि उसने स्वयं को शिक्षा और समाज सेवा के लिए समर्पित कर दिया। इस कथा से सीख मिलती है कि संस्कार केवल शब्दों में नहीं, आचरण में होने चाहिए। यदि हमारे भीतर 'भेद-विज्ञान' (आत्मा और शरीर का अंतर) की स्पष्ट समझ हो, तो हम बड़ी से बड़ी विपत्तियों में भी अडिग रह सकते हैं।

महत्वपूर्ण व्रत

आमलकी एवं रंगभरी एकादशी

दिनांक- 27 फरवरी

एकादशी व्रत का महत्व

आमलकी एकादशी का व्रत मुख्य रूप से भगवान विष्णु को समर्पित होता है, लेकिन इसका एक विशेष नाम इसलिए पड़ा कि इसी दिन आमल (आंवला) वृक्ष की पूजा भी होती है। हिंदू धर्म ग्रंथों के अनुसार इस वृक्ष को भगवान विष्णु का 'आध्यात्मिक आवरण' माना गया है, इसलिए इस दिन इसका पूजन अत्यंत फलदायी और शुभ माना जाता है। इसके अलावा इसको रंगभरी एकादशी भी कहा जाता है। रंगभरी एकादशी के दिन भगवान विष्णु, मां लक्ष्मी के साथ ही भोलेनाथ और माता गौरी की भी पूजा का विधान है। धार्मिक मान्यता है कि इसी दिन भगवान शिव माता पार्वती को पहली बार काशी लेकर आए थे। रंगभरी एकादशी के दिन व्रत करने के साथ ही विधि-विधान के साथ पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। साथ ही घर में सुख-समृद्धि और संपन्नता आती है।

रंगभरी एकादशी पूजन विधि : इस दिन सुबह जल्दी उठकर स्नान करें और स्वच्छ, विशेष रूप से पीले रंग के वस्त्र धारण करें। इसके बाद एक साफ टोकी पर भगवान शिव, माता पार्वती और भगवान विष्णु की प्रतिमा स्थापित करें। पूजा के दौरान चंदन, बेलपत्र, भांग, धतूरा और पुष्प अर्पित करें। भगवान को मिठाई का भोग लगाएं और माता पार्वती को श्रृंगार सामग्री अर्पित करें। शिव-पार्वती को गुलाबी गुलाब अर्पित कर सुहाग और सौभाग्य की कामना करें। भगवान विष्णु की भी विधिपूर्वक पूजा करें और आंवले का फल अर्पित करें। आंवले के पेड़ की पूजा कर घी का दीपक जलाना शुभ माना जाता है। भगवान शिव को खीर का भोग और टंडाई अर्पित करें। अंत में एकादशी व्रत कथा का पाठ करें। शिव चालीसा का पाठ करें और आरती के साथ पूजा संपन्न करें।

मनुष्य की मानसिक परिस्थितियों पर निर्भर है हार-जीत

भारतीय संस्कृति में एक अत्यंत गूढ़ और सार्थक पंक्ति कही गई है- 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।' इसका आशय यह है कि जीवन

में हार व जीत का वास्तविक निर्धारक बाहरी परिस्थितियों नहीं, बल्कि मन की स्थिति होती है। परिस्थितियों तो केवल माध्यम हैं,

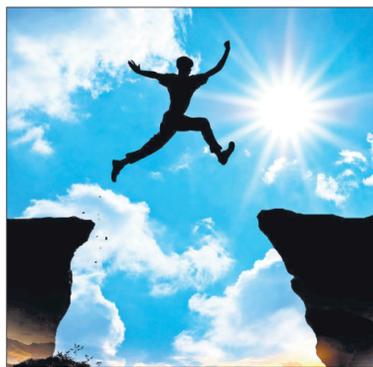
असली निर्णायक की भूमिका तो मनुष्य मन निभाता है। यदि मन डर, शंका और निराशा से घिरकर पहले ही हार मान ले, तो साधन, संसाधन और अवसर होते हुए भी पराजय निश्चित हो जाती है। इसके विपरीत, यदि मन दृढ़, साहसी, सकारात्मक और विश्वास से भरा हो, तो विपरीत परिस्थितियों में भी जीत संभव हो जाती है।



सुनील कुमार महला
लेखक

वास्तव में, जीवन की हर हार और जीत पहले मन में घटती है, उसके बाद वास्तविक जीवन में दिखाई देती है। जो व्यक्ति मन से हार जाता है, वह कभी जीत नहीं सकता, लेकिन जिसने मन में यह ठान लिया कि वह जीतेगा और हर हाल में जीतेगा, वह अंततः विजयी होता ही है। हमारी पराजय या विजय शारीरिक शक्ति पर नहीं, बल्कि मानसिक दृढ़ता पर निर्भर करती है। जब हम मन से यह स्वीकार कर लेते हैं कि हम नहीं जीत सकते, उसी क्षण हमारी आधी शक्ति समाप्त हो जाती है। वहीं अटूट विश्वास हमें कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी रास्ता दिखा देता है।

भय मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। भय से ही चिंताओं का जन्म होता है और ये चिंताएं अक्सर अनावश्यक कल्पनाओं से उपजती हैं। जब व्यक्ति उन बातों की कल्पना करने लगता है, जो अभी घटित ही नहीं हुई हैं, तो उसके भीतर भय पैदा होता है। यही भय उसे सकारात्मक सोचने, आगे बढ़ने और पूर्ण रूप से जीने से रोक देता है। मनुष्य विशेष रूप से उन चीजों से अधिक डरता है, जिन्हें वह देख नहीं सकता। जो संकट अभी आया ही नहीं है अर्थात् भविष्य की चिंता-वह मन में एक 'भूत' की तरह होता है। उसका कोई निश्चित आकार नहीं होता, इसलिए वह और अधिक डरावना प्रतीत होता है। यह अनदेखा डर व्यक्ति को भीतर ही भीतर भयभीत करता रहता है और अंततः वह बिना लड़े ही हार मान लेता है। इसके विपरीत, जो व्यक्ति इन आशंकाओं से ऊपर उठकर संकल्प करता है, मेहनत करता है और संघर्ष करता है, वह बड़ी से बड़ी



कठिनाइयों को भी पार कर लेता है। इतिहास इसके अनेक उदाहरणों से भरा पड़ा है। उदाहरण के तौर पर अरणिमा सिन्हा ने एक दुर्घटना में अपना पैर खो देने के बावजूद मन से हार नहीं मानी और विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट को फतह किया। अब्राहम लिंकन जीवन में कई चुनाव हारने के बाद भी विचलित नहीं हुए और अंततः अमेरिका के राष्ट्रपति बने।

ये उदाहरण सिद्ध करते हैं कि परिस्थितियों नहीं, मनुष्य का मन ही उसकी नियति तय करता है। वास्तव में मनुष्य मन जानता है कि संकटों से कैसे निपटना है, लेकिन मन चंचल भी होता है। नकारात्मक ऊर्जा व्यक्ति को जल्दी

आकर्षित करती है और वह उन बातों को लेकर चिंतित हो जाता है, जिनका कोई वास्तविक आधार नहीं होता। वह भविष्य की चिंता और अतीत की स्मृतियों में उलझकर अपना वर्तमान खो देता है, जबकि सच्चाई यह है कि मनुष्य के नियंत्रण में केवल वर्तमान ही होता है। कहा गया है कि साम्राज्य तलवारों से नहीं, शंकाओं से टूटें हैं। जब मन में शंका प्रवेश कर जाती है, तो सबसे शक्तिशाली व्यक्ति भी कमजोर पड़ जाता है। किसी भी बाहरी युद्ध को जीतने से पहले उसे मन में जीतना आवश्यक होता है। इसलिए मन में संदेह, भय और नकारात्मकता के लिए कोई स्थान नहीं होना चाहिए। मनुष्य को यह समझना चाहिए कि भविष्य में क्या होगा या क्या नहीं होगा, इसकी चिंता करना व्यर्थ है।

इंसान वास्तविक समस्याओं से तो समझौता कर लेता है, लेकिन आने वाली संभावित परेशानियों की चिंता उसे भीतर से तोड़ देती है। डर सबसे पहले मन को हराता है और जब मन हार जाता है, तो बाहरी जीत भी असंभव हो जाती है। इतिहास गवाह है कि बड़े-बड़े पतन बाहरी शत्रुओं से नहीं, बल्कि अंदर के भय से हुए हैं। भगवान वही होता है, जो डर के बावजूद आगे बढ़े, जो व्यक्ति केवल सामने की वास्तविकता पर ध्यान देता है और अपने कर्म करता है, वही अपने भविष्य को सही दिशा दे पाता है। इसलिए आवश्यक है कि हम अनदेखी आशंकाओं से डरने के बजाय, उन्हें समझें और विजय से उनका सामना करें। जब इंसान अपने मन के भय से मुक्त हो जाता है, तभी वह वास्तव में स्वतंत्र होता है और यही सच्ची जीत है।