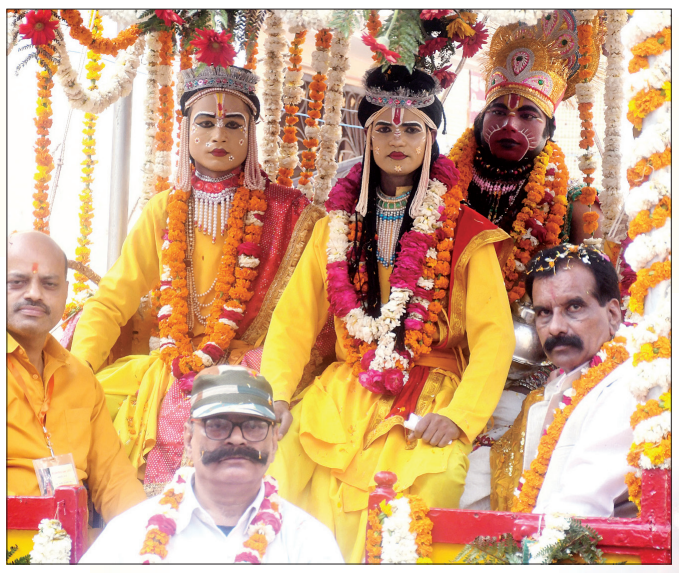
फाल्गुनी रामलीला : होली के रंगों में राम भक्ति का अनूठा संगम

जब फाल्गुन की बयार और फिजाओं में अबीर-गुलाल की सुगंध घुलने लगती है, तब बरेली के आंगन में एक अद्भुत दृश्य जीवंत होता है। यहां की हवा में केवल केसरिया रंग नहीं, बल्कि उस साझी तहजीब और अटूट श्रद्धा की खुशबू भी महकती है, जिसे बरेलीवासी "फाल्गुनी रामलीला" के नाम से जानते है। जहां पूरा देश शारदीय नवरात्रि के बाद दशहरे पर रामलीला देखता है, वहीं बरेली के बमनपुरी (ब्रह्मपुरी) में होली के हुड़दंग के बीच मर्यादा पुरुषोत्तम के आदर्शों को जिया जाता है। यह महज एक रामलीला का मंचन नहीं, बल्कि रुहेलखंड की अस्मिता और पिछले 166 वर्षों से चली आ रही एक ऐसी जीवंत परंपरा है, जिसने अपनी सांस्कृतिक गहराई से यूनेस्को जैसे वैश्विक पटल पर भी अपनी अमिट छाप छोड़ी है। बरेली की इस अनूठी परंपरा से रु-ब-रू करा रही – ***रतन सिंह गुर्जर की रिपोर्ट...***

166 वर्ष पुरानी परंपरा

ब्रह्मपुरी में स्थानीय श्रृद्धालुओं ने मिलकर 1860 के आसपास श्रीरामलीला सभा की शुरुआत की। श्रीरामलीला सभा से जुड़े पंकज मिश्रा पुरानी यादों को ताजा करते हुए बताते हैं कि पूर्वजों ने मिलकर इस परंपरा की नींव रखी। इसके बाद ये आयोजन पूरे शहर के लिए आस्था का प्रतीक बन गया। आयोजन को यहां तक पहुंचाने में पूर्वजों का अपार त्याग भी रहा है। एक दौर वह था, जब उन सबके पास संसाधन शून्य थे, गैस लालटेन की रोशनी में रामलीला मंचन होता था और राम बरात को श्रद्धापूर्वक कंधों पर उठाकर निकाला जाता था। फाल्गुन माह में होने वाला ये आयोजन विश्वभर की रामलीलाओं की सांस्कृतिक धरोधर के रूप में प्रतिनिधित्व करता हैं। रामलीला सभा के उपाध्यक्ष महेश पंडित बताते हैं कि यह रामलीला तुलसीदास की कृति "विनय पत्रिका" से ली गई है। होली पर आयोजित होने वाली रामलीला का इतिहास लगभग 166 वर्ष पुराना है। यह परंपरा ब्रिटिश काल से अनवरत चली आ रही है। फाल्गुन शुक्ल नवमी से शुरू होकर चैत्र कृष्ण त्रयोदशी तक चलने वाला यह आयोजन भक्ति और लोक-संस्कृति का एक ऐसा समागम है, जिसे देखने के लिए समूचा रुहेलखंड उमड़ पड़ता है। इस रामलीला की सबसे बड़ी खूबी और आकर्षण का विषय इसकी लीलाओं का बहु-स्थलीय मंचन है। लीला में अगस्त्य मुनि संवाद छोटी ब्रह्मपुरी के आश्रम में होता है। केवट प्रसंग के लिए साहूकारा की गलियां गवाह बनती हैं। वहीं, मेघनाद यज्ञ ब्रह्मपुरी में और लंका दहन का रोमांचक दृश्य मलूकपुर चौराहे पर जीवंत होता है। अध्यक्ष राजू मिश्रा बताते है कि समय के साथ कुछ बदलाव भी आए हैं। पहले स्थानीय लोग ही इसके पात्र बनते थे, लेकिन अब बाहर से मंझे हुए कलाकारों की मंडलियां बुलाई जाती हैं। इसके बावजूद, रामलीला सभा इसके मूल स्वरूप को सुरक्षित रखने के लिए प्रतिबद्ध है। इस ऐतिहासिक परंपरा के प्रचार-प्रसार के लिए संस्कृति विभाग को पत्र भी लिखकर अनुरोध कर चुके हैं। प्रवक्ता विशाल मेहरोत्रा का कहना है कि यह केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक पहचान है। वे और उनकी समिति लगातार शासन-प्रशासन और संस्कृति विभाग के संपर्क में हैं ताकि इस प्राचीन धरोहर का दस्तावेजीकरण हो सके और आने वाली पीढ़ियां भी अपनी जड़ों से जुड़ी रहें। रामलीला से जुड़े स्थानीय लोग बताते है कि रामलीला से कई बड़े विद्वान भी जुड़े। वे पंडित रामकिशोर शर्मा जैसे दिग्गजों को याद करते हैं, जिन्होंने हनुमान की भूमिका निभाते हुए लंका दहन के दौरान अपनी पीठ तक झुलसा ली थी, पर अभिनय नहीं छोड़ा। राधेश्याम रामायण के रचयिता पंडित राधेश्याम कथावाचक और शिवनाथ बिस्मिल जैसे बड़े विद्वानों का जुड़ाव इस रामलीला की बौद्धिक और आध्यात्मिक नींव को और मजबूत करता है। ब्रह्मपुरी (बमनपुरी) की यह ऐतिहासिक "फाल्गुनी रामलीला" अपनी प्राचीनता, परंपरा और वैश्विक पहचान के कारण दुनियाभर में अद्वितीय है।



होली पर राम के जयकारों की गूंज

होली की मस्ती के बीच जब राम-लक्ष्मण और सीता के जयकारे गूंजते हैं, तो यह अहसास होता है कि बमनपुरी फाल्गुनी रामलीला समाज को सकारात्मक ऊर्जा और आपसी भाईचारे का संदेश दे रही है। यह आस्था की वह अखंड ज्योति है, जो 166 वर्षों से बुझी नहीं और अपनी चमक से विश्व पटल को आलोकित कर रही है।

यूनेस्को की वैश्विक धरोहर में शुमार

श्रीरामलीला सभा की रामलीला की महत्ता केवल स्थानीय नहीं, बल्कि अंतर्राष्ट्रीय है। रामलीला सहअध्यक्ष विवेक शर्मा बताते हैं कि इसकी सांस्कृतिक गहराई को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र की संस्था यूनेस्को ने इसे "विश्व धरोहर" के रूप में मान्यता प्रदान की है। साल 2008 में इसे यूनेस्को की सूची में शामिल किया गया और 2015 में इसे औपचारिक रूप से वैश्विक पहचान मिली। यह बरेली के लिए गौरव की बात है कि यहां की गलियों में होने वाला मंचन मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा है।

नकारात्मकता को जलाकर आस्था को जागृत करने का पर्व होली

होली का आध्यात्मिक अर्थ रंगों, उत्सवों और समारोहों से कहीं अधिक व्यापक है। हालांकि अधिकांश लोग होली को 'रंगों का त्योहार' मानते हैं, लेकिन इसका गहरा सार आंतरिक शुद्धि, अहंकार का नाश, भक्ति और आध्यात्मिक परिवर्तन में निहित है। होली से मिलने वाले आध्यात्मिक ज्ञान से हमें यह संदेश मिलता है कि जीवन केवल बाहरी उत्सवों के बारे में नहीं है, बल्कि नकारात्मकता को जलाकर, आस्था को जागृत करके और सचेत जीवन को अपनाकर ही संभव है।

पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

अंतरात्मा की शुद्धि होली का उद्देश्य

हिंदू धर्म में होली का त्योहार केवल ऐतिहासिक ही नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक महत्व भी रखता है। यह अधर्म (होलिका) और धर्म (प्रहलाद) के बीच आंतरिक संघर्ष और धर्म के विजय का प्रतीक है। भगवान नरसिंह अवतार की कथा दैवीय न्याय और ब्रह्मांडीय संतुलन का प्रतीक है। होली का वास्तविक उद्देश्य है अंतरात्मा की शुद्धि। हमें नित्य अपने जीवन में त्याग, संयम और साधना का अभ्यास करना चाहिए, लेकिन होली के दिन एक विशेष भावना के साथ अपने जीवन के अच्छे-बुरे सभी कर्मों को परमात्मा की विवेक रूपी अग्नि में अर्पित करना चाहिए। यह अग्नि हमारे भीतर जल रही आत्मचेतना है, जो हमें देह-बोध से ऊपर उठाकर आत्मबोध की ओर ले जाती है।

होली का आध्यात्मिक अर्थ

होली का आध्यात्मिक अर्थ है अहंकार पर भक्ति की, बुराई पर अच्छाई की और अंधकार पर प्रकाश की विजय। होलिका दहन और प्रहलाद की कथा के माध्यम से यह त्योहार आंतरिक शुद्धि, क्षमा, भावनात्मक उपचार और आध्यात्मिक परिवर्तन की शिक्षा देता है। आजमन मानस में एक प्रश्न रहता है कि जिस होलिका ने प्रहलाद जैसे प्रभु भक्त को जलाने का प्रयत्न किया, उसका हजारों वर्षों से हम पूजन किसलिए करते हैं? होलिका-पूजन के पीछे एक बात है। जिस दिन होलिका प्रहलाद को लेकर अग्नि में बैठने वाली थी, उस दिन नगर के सभी लोगों ने घर-घर में अग्नि प्रज्वलित कर प्रहलाद की रक्षा करने के लिए अग्निदेव से प्रार्थना की थी। लोकहृदय को प्रहलाद ने कैसे जीत लिया था, यह बात इस घटना में प्रतिबिंबित होती है। अग्निदेव ने लोगों के अंत:करण की प्रार्थना को स्वीकार किया और लोगों की इच्छा के अनुसार ही हुआ। होलिका नष्ट हो गई और अग्नि की कसौटी में से पार उतरा हुआ प्रहलाद नरश्रेष्ठ बन गया। प्रहलाद को बचाने की प्रार्थना के रूप में प्रारंभ हुई घर-घर की अग्नि पूजा ने कालक्रमानुसार सामुदायिक पूजा का रूप लिया और उससे ही गली-गली में होलिका की पूजा प्रारंभ हुई।

नियम और पूजा विधि

हिंदू शास्त्रों के अनुसार होलिका दहन भद्रा रहित काल या विशेष स्थिति में पुच्छ काल में पूर्णिमा तिथि के प्रबल होने पर ही किया जाना चाहिए। घर में सुख-शांति और समृद्धि के लिए दहन से पहले होलिका पूजा का विशेष महत्व होता है। होलिका पूजन करते समय अपना मुंह पूर्व या उत्तर की ओर करके बैठे। पूजन की थाली में पूजा समाग्री जैसे : रोली, पुष्प, माला, नारियल, कच्चा सूत, साबूत हल्दी, मूंग, गुलाल और पांच तरह के अनाज, गेहूं की बालियां व एक लोटा जल होना चाहिए। होलिका के चारों ओर सहपरिवार सात परिक्रमा करके कच्चा सूत लपेटना शुभ होता है। इसके पश्चात विधिवत तरीके से पूजन के बाद होलिका को जल का अर्घ्य दें और सूर्यास्त के बाद भद्रा रहित काल में होलिका का दहन करें। होलिका दहन की राख बेहद पवित्र मानी जाती है। इसलिए होलिका दहन के अगले दिन सुबह के समय इस राख को शरीर पर मलने से समस्त रोग और दुखों का नाश किया जा सकता है। होली हमें सिखाती है कि बाहरी रंगों से पहले अंतरात्मा को रंगना जरूरी है और जब अहंकार जलता है और भक्ति जागती है, तभी जीवन में सच्चा उत्सव आता है। यही होली का वास्तविक संदेश है।

बृज की होली: भक्ति रस का आनंद उत्सव

बृज की होली बृजवासियों के लिए केवल एक पर्व नहीं है, अपितु भक्ति एवं प्रेम का जीवंत उत्सव है। बृज राधा-कृष्ण की एक पावन भूमि है, जहां ठाकुर की बाल लीलाएं, रास एवं प्रेम क्रीड़ा आज भी बृजवासियों के हृदय में धड़कती है। यहां होली रंगों से पहले भावों से खेली जाती है। राधा कृष्ण तो बृज के कण-कण में विराजमान हैं। बृज की होली की सबसे बड़ी विषेशता इसकी विविधता है- यहां रंग और गुलाल केवल उड़ाया ही नहीं जाता, बल्कि प्रेम के विभिन्न स्वरूपों में जिया जाता है। बृज में होली रंगों से नहीं- भावों से खेली जाती है। यहां गुलाल वायुमंडल में नहीं उड़ता अपितु आत्मा पर उतरता है। फागुन की बयार कालिंदी के तट से उठकर राधा के मान एवं कृष्ण की मुस्कान के साथ बहने लगती है। बृज की होली रंगों का नहीं रस का पर्व है।

अशोक सूरी
आध्यात्मिक लेखक

चालीस दिन का होलिकोत्सव- बृज का होली उत्सव वसंत पंचमी से प्रारंभ होकर रंग पंचमी तक लगभग 40 दिन तक चलता है। सारे भारत में बृज की होली अद्वितीय होती है-"सब जग होरी, जा बृज होरी" बृज के मंदिरों में वसंत पंचमी से ही फाग गायन प्रारंभ हो जाता है-'आज बिरज में होरी रे रसिया, होरी रे रसिया, बरजोरी रे रसिया घर-घर से आई बृज के नारी कोई श्यामल, कोई गोरी रे रसिया'। बृज की होली में मुख्यतया- बरसाना की लट्ठमार होली, वृंदावन की फूलों की होली, गोकुल की छड़ीमार होली और दाऊजी का कपड़ा फार होरंगा प्रसिद्ध है। परंतु भक्तों में विशेष चाव तो बरसाने की होली का ही होता है। बरसाने की होली के बिना तो बृज की होली का चित्रण अधूरा और रसहीन है। बरसाने की होली एक सप्ताह पूर्व अष्टमी से प्रारंभ हो जाती है। सारे भारत से राधा रानी के भक्त अष्टमी से जुटने शुरू हो जाते हैं। फागुन शुक्ल पक्ष की अष्टमी को राधारानी के महल में लड्डू होली होती है। परंपरा के अनुसार राधारानी के पिता वृषभान जी ने बरसाने से नंदगांव नंद बाबा को खेलने का निमंत्रण भेजा, जो बाबा ने स्वीकार कर लिया और इसकी सूचना अपने पुरोहित को बरसाने भेजकर दी कि कृष्ण ग्वाल बालों सहित बरसाने होली खेलने आएंगे। इस सुखद समाचार से बरसाने में खुशी की लहर दौड़ गई और बरसाने वालो ने पुरोहित जी को थाल भरकर लड्डू खिलाए। प्रेम की अधिकता में गोपियों ने पुरोहित जी पर लड्डू फेंकने प्रारंभ कर दिए। पुरोहित जी ने भी उनके साथ लड्डूओं की होली खेली। इसी परंपरा को आज भी निभाते हुए भारी मात्रा में लड्डू मंगाए जाते हैं और श्रद्धालु इन लड्डूओं को प्रसाद के रूप में लूटते हैं- बरसाने के लोग पंडा नृत्य करते हुए उत्सव मनाते हैं और नवमी की होली की तैयारी करते हैं।

श्रीबांके बिहारी की होली

वृंदावन की होली-अर्थात श्रीबांके बिहारी की होली। यद्यपि होली उत्सव तो वसंत पंचमी से शुरू हो जाता है। बांके बिहारी सहित सप्त देवालयों में ठाकुर को गुलाल अर्पण किया जाता है। परंतु बांके बिहारी की प्रसिद्ध फूलों की होली फाल्गुन शुक्ल पक्ष की एकादशी आमल की एकादशी से प्रारंभ होती है। इसे रंगभरी एकादशी कहते हैं। वाराणसी में बाबा विश्वनाथ की होली भी इसी दिन प्रारंभ होती है। वृंदावन में होली का असली रंग एकादशी के बाद ही चढ़ना शुरू होता है। वृंदावन में जब गुलाल उड़ता है, तो उसका रंग आंखों में नहीं अपितु हृदय में भरता है। प्रत्येक आए हुए श्रद्धालु का मन करता है कि कोई बृजवासी उस पर रंग डाल दे। बांके बिहारी मंदिर में टेसू के फूलों से बने रंग से जो भीग जाता है- वह अपना जन्म सफल समझता है। यहां प्रेम ही सबसे गहरा रंग है। यहां राधे-राधे के उच्चारण से मन का मैल धुलता है और अहंकार गल जाता है। वृंदावन की गलियों में साधु, गृहस्थ और विदेशी भक्त भी एक साथ रंग में भीगते हैं।

छड़ीमार होली

गोकुल की छड़ीमार होली में बाल कृष्ण के भाव में लाठियों की जगह छोटी छड़ियों का प्रयोग होता है। बृज की होली उत्सवों में दाऊजी का होरंगा भी प्रसिद्ध है, जिसे देखने दूर-दूर से भक्त आते हैं। बृज की होली में 'समाज गायन' एक अत्यंत प्राचीन शास्त्रीय और अनुशासित परंपरा है। समाज गायन बृज की होली की आत्मा है। यह एक संगीतमय आध्यात्मिक गोष्ठी है, जिसमें सभी आमने-सामने बैठकर राधा-कृष्ण की लीलाओं का गायन करते हैं। समाज गायन पूरी तौर पर शास्त्रीय रागों पर आधारीत होता है। इसमें मुख्य गायक पद की एक पंक्ति गाता है और पूरा समूह उसे उच्च स्वर में दोहराता है। समाज गायन के पदों की रचना मध्यकालिन संत कवियों- सूरदास, कुंभनदास, श्री भट्ट और हरिवंश महाप्रभु द्वारा की गई। समाज गायन मुख्यतया नंदगांव और बरसाने में होली और राधाष्टमी के अवसर पर किया जाता है। समाज गायन का एक प्रसिद्ध अंश- "खेलन आए हैं होरी कुंवर कन्हाई। वृषभान की पौरी पे, मच रही आज धमा चैकड़ी आई।।"

बृज की होली हमें संदेश देती है कि प्रेम में कोई भेदभाव नहीं कोई ऊंच-नीच नहीं। न स्त्री पुरुष और न ही भक्त-भगवंत का अंतर। होली पर भगवान स्वयं भक्त बन जाते हैं। यहां भक्त स्वयं को गोपी या सखा मानकर ईश्वर के साथ एकाकार होने का प्रयास करता है- सारा भेदभाव मिट जाता है और चहुं ओर केवल राधे-राधे की गूंज सुनाई पड़ती है। बृज की होली और फाग भारतीय संस्कृति की एक अनमोल धरोहर है, जो हमें प्रेम और भाईचारे का संदेश देती है।

पौराणिक कथा

धर्म और भक्ति की जीत

प्राचीन काल में हिरण्यकशिपु नामक असुर राजा था। उसने कठोर तपस्या कर वरदान प्राप्त किया कि वह न दिन में मरेगा, न रात में, न घर के भीतर, न बाहर, न किसी मनुष्य से, न पशु से और न किसी अस्त्र-शस्त्र से। इस वरदान के बल पर वह अहंकारी हो गया और स्वयं को ही ईश्वर मानने लगा। उसने अपने राज्य में विष्णु-भक्ति पर प्रतिबंध लगा दिया और प्रजा को भयभीत कर दिया। उसका पुत्र प्रह्लाद बचपन से ही भगवान विष्णु का परम भक्त था। गुरुकुल में भी वह अपने साथियों को भक्ति, करुणा और सत्य का पाठ पढ़ाता था। पिता के अनेक समझाने, डांटने और दंड देने पर भी प्रह्लाद की भक्ति अटल रही। क्रोधित होकर हिरण्यकशिपु ने उसे अनेक यातनाएं दीं। कभी ऊंचे पर्वत से गिरवाया, कभी विषैले सर्पों के बीच डलवाया, कभी विष पिलाया, तो कभी हाथियों से कुचलवाने का प्रयास किया। परंतु हर बार विष्णु-कृपा से प्रह्लाद सुरक्षित बच गया और उसका विश्वास और दृढ़ होता गया। अंतत: हिरण्यकशिपु ने अपनी बहन होलिका को बुलाया, जिसे अग्नि से न जलने का वरदान प्राप्त था। योजना बनी कि होलिका प्रह्लाद को गोद में लेकर अग्नि में बैठेगी, जिससे प्रह्लाद जल जाएगा। अग्नि प्रज्वलित हुई। होलिका प्रह्लाद को लेकर अग्नि में बैठ गई, परंतु ईश्वर की कृपा से वरदान निष्फल हो गया। होलिका जलकर भस्म हो गई और प्रह्लाद सुरक्षित बाहर निकल आया।

इस घटना के बाद लोगों के मन में विश्वास जगा कि सच्ची भक्ति की रक्षा स्वयं भगवान करते हैं। तभी से बुराई पर अच्छाई की विजय के प्रतीक रूप में होलिका दहन की परंपरा प्रचलित हुई। इस घटना से क्रुद्ध होकर हिरण्यकशिपु ने प्रह्लाद से पूछा-"तेरा विष्णु कहां है?" प्रह्लाद ने निडर होकर उत्तर दिया- "वे कण-कण में विद्यमान हैं।" यह सुनकर उसने महल के एक स्तंभ पर प्रहार किया। उसी क्षण स्तंभ से भगवान नरसिंह प्रकट हुए न आधे मनुष्य, न पूर्ण पशु। संध्या समय, महल की दहलीज पर, अपने नखों से हिरण्यकशिपु का वध किया, इस प्रकार वरदान की सभी शर्तें भंग हो गईं। प्रह्लाद को राज्य का उत्तराधिकारी बनाया गया। उसने न्याय, धर्म और दया के मार्ग पर चलकर प्रजा का कल्याण किया। यह कथा अटूट आस्था, धैर्य और सत्य की विजय का संदेश देती है। चाहे अत्याचार कितना ही प्रबल क्यों न हो, अंतत: धर्म और भक्ति की ही जीत होती है।

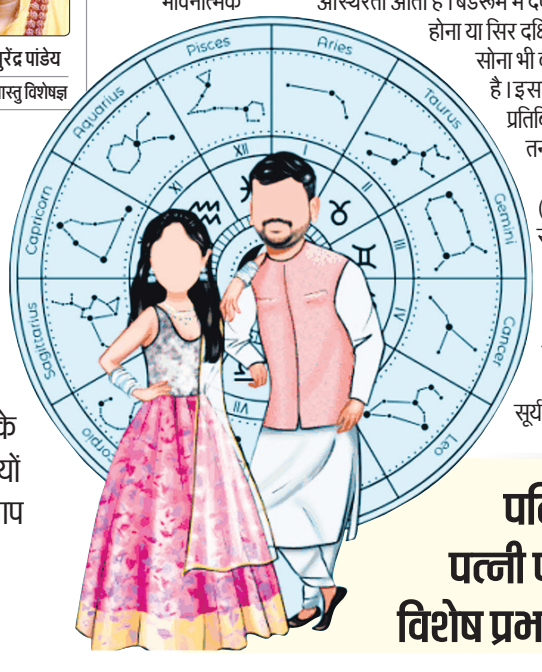
पत्नी या पति हो रहे हैं चिड़चिड़े, ये है गंभीर खतरे की निशानी

क्या आपकी पत्नी या पति तनाव, एंग्जायटी और मूड स्विंग्स से परेशान हैं? वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर की दिशाओं और ऊर्जा प्रवाह में दोष होने से पारिवारिक सदस्यों में मानसिक अशांति पैदा हो सकती है। इस लेख में हम वास्तु दोषों के कारणों और सरल उपायों पर चर्चा करेंगे, ताकि आप सुखी वैवाहिक जीवन प्राप्त कर सकें।

आचार्य मधुरेंद्र पांडेय
ज्योतिष एवं वास्तु विशेषज्ञ

वास्तु दोषों के प्रमुख कारण

वास्तु शास्त्र कहता है कि घर उत्तर-पूर्व दिशा चंद्रमा से प्रभावित होती है, जो मन और भावनाओं का कारक है। अगर इस दिशा में शौचालय, जूते या कचरा रखा हो, तो चंद्रमा कमजोर हो जाता है, जिससे तनाव, एंग्जायटी और मूड स्विंग्स बढ़ते हैं। पति-पत्नी के बीच अनावश्यक झगड़े भी इसी से उत्पन्न होते हैं। दक्षिण-पश्चिम दिशा पृथ्वी तत्व की है, जो स्थिरता देती है, यहां रसोई या पानी की टंकी होने से भावनात्मक अस्थिरता आती है। बेडरूम में दर्पण बिस्तर के सामने होना या सिर दक्षिण की ओर रखकर सोना भी वास्तु दोष पैदा करता है। इससे नकारात्मक ऊर्जा प्रतिबिंबित होकर रिश्तों में तनाव बढ़ाता है। इसके अलावा, घर के केंद्र (ब्रह्मस्थान) में भारी सामान या अव्यवस्था से मानसिक दबाव बढ़ता है। महिलाओं में मूड स्विंग्स का एक कारण पूर्व दिशा में अवरोध भी है, जो सूर्य ऊर्जा को रोकता है।



तत्काल राहत के लिए उपाय

- सबसे पहले उत्तर-पूर्व को साफ करें। यहां शिवलिंग या चंद्र यंत्र स्थापित करें। रोज चांदी के लोटे में पानी भरकर रखें और सुबह सूर्य को अर्घ्य दें। इससे चंद्रमा मजबूत होगा और मूड स्विंग्स कम होंगे। श्री यंत्र को ब्रह्मस्थान में रखें, जो नकारात्मक ऊर्जा को सोख लेगा।
- बेडरूम में दर्पण को रात में ढक दें या पूर्व की दीवार पर लगाएं। सिर पूर्व या उत्तर की ओर रखकर सोएं। बिस्तर के नीचे कुछ न रखें। रोज ताजे फूल, जैसे गुलाब या चमेली, रखें और लैवेंडर खुशबू का उपयोग करें। इससे सकारात्मक वायु प्रवाह होगा।

दिशा अनुसार विस्तृत सुधार

उत्तर-पूर्व (ईशान कोण): पूजा घर बनाएं। क्रिस्टल या स्फटिक बॉल रखें। अगर वहां शौचालय हो, तो वास्तु यंत्र और नमक का पिरामिड रखें। इससे एंग्जायटी 70 प्रतिशत कम हो सकती है।

दक्षिण-पश्चिम (नैऋत्य): भारी अलमारी या तिजोरी रखें। यहां लाल बल्ब जलाएं। पत्नी इसी दिशा में आकर मेकअप यानी श्रृंगार करें। उनकी ड्रेसिंग टेबल इसी दिशा में होनी चाहिए।

दक्षिण-पूर्व (आग्नेय): रसोई सही जगह पर हो। अगर नहीं, तो तुलसी यंत्र लगाएं और पति का अध्ययन कक्ष पूर्व में रखें।

उत्तर-पश्चिम (वायव्य): अतिथि कक्ष या बच्चों का कमरा। यहां हवा का प्रवाह रखें। बंद खिड़की दोष पैदा करती है।

किचन में गैस दक्षिण-पूर्व कोने में हो और फ्रिज उत्तर-पश्चिम में होनी चाहिए। ये छोटे बदलाव तनाव को जड़ से खत्म करेंगे।

दैनिक वास्तु टिप्स

सुबह उठकर घर की प्रदक्षिणा करें। कोने साफ रखें। ध्यान पूर्व दिशा में करें। पति-पत्नी संयुक्त रूप से तुलसी पूजा करें। नींद से पहले गहरी सांस लें। इनसे कोर्टिसोल हार्मोन संतुलित होगा।

दीर्घकालिक लाभ और सावधानियां

वास्तु सुधार से 21 दिनों में बदलाव दिखेगा। पारिवारिक सुख बढ़ेगा, व्यापार में स्थिरता आएगी।

सावधानी: प्लास्टिक सामान कम करें, लकड़ी का उपयोग बढ़ाएं। अगर घर किराए का हो, तो पिरामिड यंत्र हर कमरे में लगाएं और अगर संभव हो, तो किसी विशेषज्ञ से व्यक्तिगत वास्तु पत्रिका बनवाएं। इन उपायों से न केवल तनाव दूर होगा, बल्कि वैवाहिक जीवन आनंदमय बनेगा। वास्तु शास्त्र प्रकृति के साथ सामंजस्य सिखाता है।

पति-पत्नी पर विशेष प्रभाव

विवाहित जोड़ों में ये दोष पत्नी को अधिक प्रभावित करते हैं, क्योंकि वह घर का मुख्य संचालन करती हैं। उत्तर दिशा में किचन या बाथरूम होने से पति में चिड़चिड़ापन आता है, जो व्यापार या नौकरी में भी असर डालता है। वास्तु विशेषज्ञों के अनुसार, चंद्रमा की कमजोरी से भावनाओं का नियंत्रण नहीं रहता, जिससे छोटी बातों पर कलह होता है। वर्तमान ग्रह गोचर में शनि का प्रभाव भी इन दोषों को बढ़ा रहा है, इसलिए तत्काल सुधार जरूरी है। मानसिक तनाव से नींद की कमी होती है, जो एंग्जायटी को दोगुना कर देती है। अगर बेडरूम दक्षिण-पूर्व में हो, तो आग तत्व असंतुलित होकर गुस्सा बढ़ाता है। ऐसे में पार्टनर एक-दूसरे को समझ नहीं पाते।