

आत्म

आत्मिक शुद्धि का पर्व

नवरात्रि



बोध कथा

परिवार ही जीवन की असली संपत्ति



शाम का समय था। पार्क में हल्की हवा चल रही थी और पेड़ों के बीच बैठने वाली बेंचों पर कुछ बुजुर्ग अपनी रोज की तरह गपशप में लगे थे। उन्हीं में से एक बेंच पर दो पुराने दोस्त बैठे थे। बातचीत का सिलसिला शुरू हुआ तो पहला बुजुर्ग बोला, "मेरी एक पोती है, अब शादी के लायक हो गई है। उसने बी.ई. किया है, अच्छी नौकरी भी करती है। कद करीब पांच फुट दो इंच है और देखने में भी बहुत सुंदर है। अगर आपकी नजर में कोई अच्छा लड़का हो, तो बताइएगा।"

दूसरे बुजुर्ग ने मुस्कराते हुए पूछा, "अच्छा! तो आपकी पोती को कैसा परिवार चाहिए?" पहले बुजुर्ग ने बिना सोचे जवाब देना शुरू किया, "बस कुछ खास नहीं, लड़का एम.ई. या एम.टेक किया हो। उसकी अच्छी नौकरी हो, सैलरी भी ठीक-ठाक हो कम से कम एक लाख रुपये महीना। अपना घर हो, कार हो, घर में एसी हो और अगर छोटा-सा बाग-बगीचा भी हो तो और अच्छा।" दूसरे बुजुर्ग ने हल्के से सिर हिलाया और पूछा, "और कुछ?" पहला बुजुर्ग थोड़ा झुककर बोला, "हां, सबसे जरूरी बात, लड़का अकेला होना चाहिए। मां-बाप, भाई-बहन कोई न हो। दरअसल, इन सबके कारण घर में झगड़े होते हैं।"

यह सुनकर दूसरे बुजुर्ग की आंखें अचानक नम हो गईं। उन्होंने धीरे से अपने आंसू पोछे और भारी आवाज में बोले, "मेरे एक दोस्त का पोता है, बिल्कुल अकेला। उसके भाई-बहन नहीं हैं। मां-बाप भी एक हादसे में दुनिया छोड़ गए। अच्छी नौकरी है, डेढ़ लाख की सैलरी है, गाड़ी है, बंगला है सब कुछ है।"

पहला बुजुर्ग उत्साहित होकर बोला, "अरे वाह! फिर तो बात बन सकती है।" दूसरे बुजुर्ग ने गहरी सांस लेते हुए कहा, "हां! लेकिन उसकी भी एक शर्त है। वह चाहता है कि लड़की वालों के भी मां-बाप, भाई-बहन या कोई रिश्तेदार न हों।" पहला बुजुर्ग चौंक गया, "ये कैसी बकवास बात है? हमारा परिवार क्यों खत्म हो? कल को उसकी खुशियों या दुख में उसके साथ कौन होगा?"

दूसरे बुजुर्ग ने शांत लेकिन गहरी आवाज में कहा, "वाह मेरे दोस्त, अपने लिए परिवार जरूरी है, लेकिन दूसरे के लिए नहीं? अपने बच्चों को परिवार का महत्व समझाइए। घर के बड़े हों या छोटे, सभी जीवन की खुशियों और दुखों के सच्चे साथी होते हैं। बिना परिवार के इंसान के पास न खुशियां बांटने वाला होता है और न ही दुख में सहारा देने वाला।" पहला बुजुर्ग अब पूरी तरह चुप था। उसके चेहरे पर शर्म और समझ दोनों साफ दिखाई दे रहे थे। उस दिन पार्क की वह बातचीत एक गहरा संदेश छोड़ गई कि परिवार ही जीवन की असली संपत्ति है। अगर परिवार साथ है, तो हर खुशी दोगुनी लगती है और हर दुख आधा हो जाता है।

व्रत का सकारात्मक प्रभाव

नवरात्रि के समय प्रकृति में एक विशिष्ट ऊर्जा होती है, जिसको आत्मसात कर लेने पर व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता है। व्रत में हम कई चीजों से परहेज करते हैं और कई वस्तुओं को अपनाते हैं। आयुर्वेद की धारणा है कि पाचन क्रिया की खराबी से ही शारीरिक रोग होते हैं, क्योंकि हमारे खाने के साथ जहरीले तत्व भी हमारे शरीर में जाते हैं। आयुर्वेद में माना गया है कि व्रत से पाचन प्रणाली ठीक होती है। व्रत उपवास का प्रयोजन भी यह है कि हम अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण कर अपने मन-मस्तिष्क को केंद्रित कर सकें। मनोविज्ञान यह भी कहता है कि कोई भी व्यक्ति व्रत-उपवास एक शुद्ध भावना के साथ रखता है। उस समय हमारी सोच सकारात्मक रहती है, जिसका प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है, जिससे हम अपने भीतर नई ऊर्जा महसूस करते हैं। इस समय प्रकृति अपना स्वरूप बदलती है। वातावरण में एक अलग-सी आभा देखने को मिलती है। पतझड़ के बाद नवीन जीवन की शुरुआत, नई पतियों और हरियाली की शुरुआत होती है। संपूर्ण सृष्टि में एक नई ऊर्जा होती है। इस ऊर्जा का सकारात्मक उपयोग करने के लिए हमें व्रतों का संयम-नियम बहुत लाभ पहुंचाता है। नवरात्रि में कृषि-संस्कृति को भी समान दिया गया है। मान्यता है कि सृष्टि की शुरुआत में पहली फसल जो ही थी। इसलिए इसे हम प्रकृति (मां शक्ति) को समर्पित करते हैं।

धार्मिक कार्यों में मन लगाएं

नवरात्रि के 9 दिनों में व्रतधारी को अपना मन भौतिकता की चीजों से दूर रखना चाहिए। उन्हें अपना मन हमेशा माता रानी के चरणों में लगाकर रखना चाहिए। धार्मिक कार्यों में समय बिताना चाहिए। इस दौरान दुर्गा चालीसा और दुर्गा सप्तसती का पाठ करते रहना चाहिए।



पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

नवरात्रि के नियम

नवरात्रि का व्रत रखने और पूजन करने के कुछ नियम भी होते हैं। धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक जो भक्त इन नियमों के साथ माता रानी की पूजा उपासना करता है, उस पर माता रानी की अति कृपा होती है। मातारानी उसकी सभी मनोकामनाएं पूरा करती हैं।



कन्याओं का सम्मान करना चाहिए

भारतीय परंपरा में कन्याओं को मां दुर्गा का स्वरूप माना जाता है। इसी कारण से लोग नवरात्रि में कन्याओं का पूजन कर पुण्य प्राप्त करते हैं। नवरात्रि के दिन में सभी महिलाओं में किसी न किसी देवी का स्वरूप होता है। इसीलिए किसी भी कन्या/महिला के प्रति अस्ममान का भाव नहीं रखना चाहिए, बल्कि उनमें मां दुर्गा के किसी न किसी स्वरूप को मानकर मन ही मन प्रणाम करना चाहिए।

घर को न छोड़े अकेला

यदि घर में कलश (घट) की स्थापना हुई हो या माता की चौकी या ज्योति लगी हो, तो किसी न किसी को हमेशा उसके पास रहना चाहिए। इस दौरान घर में किसी एक व्यक्ति का होना जरूरी होता है। व्रतधारी को दिन में नहीं सोना चाहिए।

तामसिक भोजन से करें परहेज

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार नवरात्रि के दौरान व्यक्ति को सात्विकता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें तामसिक प्रवृत्ति के भोजन से परहेज रखना चाहिए। नवरात्रि के 9 दिनों में अहार, व्यवहार और विचार में सात्विकता होनी चाहिए।

ब्रह्मचर्य का करें पालन

नवरात्रि के दिनों में कामवासना से मनसा वाचा कर्मणा विरत रहना चाहिए। महिला और पुरुष दोनों को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

क्रोध से रहें दूर

नवरात्रि के दौरान व्यक्ति को क्रोध नहीं करना चाहिए, उन्हें अधिक से अधिक समय तक मौन रहने का प्रयास करना चाहिए।

हिंदू नववर्ष की शुरुआत

चैत्र नवरात्रि का धार्मिक दृष्टि से खास महत्व है, क्योंकि चैत्र नवरात्रि के पहले दिन आदिशक्ति प्रकट हुई थी और देवी के कहने पर ब्रह्मा जी ने सृष्टि निर्माण का कार्य शुरू किया था। इसलिए चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से हिंदू नववर्ष शुरू होता है। सदी और गर्मी की ऋतुओं का मिलन काल आश्विन और चैत्र मास में जिन दिनों आता है, वे नवरात्रि कहलाते हैं। उन दिनों शरीर, मन और प्रकृति के विभिन्न घटकों में विशेष रूप से उल्लास भरा रहता है। वातावरण में विशिष्टता व्याप्त रहती है। शरीर दबे हुए रोगों को निकालने का प्रयास करता है। इसीलिए इन दिनों रोग बंद जाते हैं। आयुर्वेद इस अवसर को शरीर शोधन के लिए विशेष उपयोगी मानता है। चैत्र नवरात्रि में वसंत होता है। प्रकृति की शोभा देखते ही बनती है। वनस्पतियां नवीन पल्लव धारण करती हैं। प्रकृति का उल्लास अपना प्रभाव समूचे वातावरण पर डालता है। जीवधारियों के मन विशेष प्रकार की मादकता से भर जाते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से मनीषियों ने इन दिनों आत्मा के ऋतुमति होने का आलंकारिक संकेत किया है। उनके अनुसार, इन दिनों वह अपने प्रियतम परमात्मा से मिलने के लिए विशेष रूप से आतुर होती है। नौ दिन का व्रत-उपवास प्राकृतिक उपचार के समतुल्य माना जा सकता है। इसमें प्रायश्चित्त के निष्कासन और पवित्रता की अवधारणा दोनों भाव हैं। चैत्र की नवरात्रि के साथ रामजन्म एवं रामराज्य की स्थापना का इतिहास है। इस कारण इस नवरात्रि का महत्व सर्वाधिक है।

नवरात्रि पूजन कैसे करें

- नवरात्रि के पहले दिन घर के मुख्य द्वार के दोनों तरफ स्वास्तिक बनाएं और दरवाजे पर आम के पत्ते का तोरण लगाएं। क्योंकि माता इस दिन भक्तों के घर में आती हैं। माना जाता है कि ऐसा करने से मां लक्ष्मी भी प्रसन्न होती हैं और आपके घर में निवास करती हैं।
- नवरात्रि में माता की मूर्ति को लकड़ी की चौकी या आसन पर स्थापित करना चाहिए। जहां मूर्ति या तस्वीर स्थापित करें वहां पहले स्वास्तिक का विह्व बनाएं। उसके बाद रोली और अक्षत से टीके और फिर वहां माता की मूर्ति को स्थापित करें। उसके बाद विधि-विधान से माता की पूजा करें।
- वास्तुशास्त्र के अनुसार, उत्तर और उत्तर-पूर्व दिशा यानी ईशान कोण को पूजा के लिए सर्वोत्तम स्थान माना गया है। आप भी अगर हर साल कलश स्थापना करते हैं, तो आपकी इसी दिशा में कलश रखना चाहिए और माता की चौकी सजानी चाहिए।
- नवरात्रि के दिनों में कण-कण में मां दुर्गा का वास माना जाता है और पूरा वातावरण भक्तिमय रहता है। वास्तु में बताया गया है कि एक चावल से भरा पीतल का कलश अपने मंदिर के उत्तर-पूर्व में रखना समृद्धिदायक होता है। ऐसा करने से मां आपके धन-धान्य में वृद्धि करती हैं और आपके घर में समृद्धि आती है।
- ध्यान रहे कि पूजन कक्ष साफ-सुथरा हो और उसकी दीवारें हल्के पीले, गुलाबी जैसे आध्यात्मिक रंग की हो तो अच्छे हैं, क्योंकि ये रंग आध्यात्मिक ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हैं। इसके साथ ही काले, नीले और भूरे जैसे तामसिक रंगों का प्रयोग पूजा कक्ष की दीवारों पर नहीं होना चाहिए।
- धर्म शास्त्रों के अनुसार कलश को सुख-समृद्धि, वैभव और मंगल कामनाओं का प्रतीक माना गया है। वास्तु के अनुसार ईशान कोण यानी उत्तर-पूर्व जल एवं ईश्वर का स्थान माना गया है और यहां सर्वाधिक सकारात्मक ऊर्जा रहती है। इसलिए पूजा करते समय माता की प्रतिमा या कलश की स्थापना इसी दिशा में करनी चाहिए। देवी पूजा-अनुष्ठान के दौरान मुख्य द्वार पर आम या अशोक के पत्तों की बंदनवार लगाने से घर में नकारात्मक शक्तियां प्रवेश नहीं करती।

पौराणिक कथा

राजा का टूटा अहंकार

प्राचीन काल में धर्मपाल नाम के एक पराक्रमी और न्यायप्रिय राजा हुए। उन्हें अपने न्याय पर बड़ा गर्व था। उन्होंने अपने राज्य में एक नियम बना रखा था कि कोई भी व्यक्ति अपनी फरियाद लेकर सीधे राजा के पास आ सकता है। राजा को विश्वास था कि पूरे आर्यावर्त में उनसे अधिक न्यायप्रिय और बुद्धिमान शासक कोई नहीं है। एक दिन संध्या के समय, जब सूर्य अस्त होने को था और राजदरबार की कार्यवाही समाप्त होने वाली थी, तभी फटे-पुराने कपड़ों में लिपटी एक वृद्ध महिला दरबार में पहुंची। उसके चेहरे पर थकान और भूख साफ झलक रही थी। राजा ने उसे आदर से बैठने को कहा और उसकी समस्या पूछी। बुद्धि ने धीमी आवाज में कहा, "महाराज, मैं बहुत भूखी हूँ। मुझे बस दो मुट्ठी अनाज चाहिए, लेकिन वह अनाज आपके 'पुण्य' की कमाई का होना चाहिए, न कि कर के रूप में प्रजा से लिया गया।"



यह सुनकर राजा मुस्कुराए और आत्मविश्वास से बोले, "माता, मैंने अपना पूरा जीवन प्रजा की सेवा में बिताया है। अनेक यज्ञ किए हैं, गरीबों को दान दिया है और न्याय किया है। क्या यह सब पुण्य नहीं है?" बुद्धि ने अपने थैले से एक छोटी तराजू निकाली। उसने एक पलड़े में एक सूखा पत्ता रखा और बोली, "महाराज, यदि आपके किसी भी एक निःस्वार्थ कर्म का वजन इस सूखे पत्ते से अधिक हो जाए, तो मैं मान लूंगी कि वह अनाज आपके सच्चे पुण्य से मिला है।" राजा को यह चुनौती बहुत सरल लगी। उन्होंने अपने सबसे बड़े दान का प्रमाण पत्र पलड़े में रखा, लेकिन पत्ता ज्यों का त्यों रहा। फिर उन्होंने सी गायों के दान का संकल्प रखा, मगर पत्ता हिला तक नहीं। राजा हैरान रह गए। उन्होंने अपनी तलवार, अपना मुकुट और यहां तक कि अपने वंश की प्रतिष्ठा तक उस पलड़े पर रख दी, परंतु वह सूखा पत्ता अडिग रहा। अब राजा का धमंड टूटने लगा। अंततः वे हार मानकर बुद्धि के चरणों में गिर पड़े। उनकी आंखों से आंसू बहने लगे। वे बोले, "माता, शायद मैंने जो भी किया, उसमें कहीं न कहीं अहंकार रहा होगा। मुझे क्षमा करें, मेरे पास ऐसा कोई पुण्य नहीं जो पूरी तरह निःस्वार्थ हो।" जैसे ही राजा का एक आंसू तराजू के पलड़े पर गिरा, अचानक वह सूखा पत्ता हवा में उड़ गया और पलड़ा राजा के पश्चाताप के भार से झुक गया। तभी वह बुद्धि दिव्य प्रकाश में बदल गई और बोली, "राजन, जब तक तुम्हारे कर्मों में 'मैं' का अहंकार था, तब तक उनका कोई वजन नहीं था, लेकिन जब तुमने अपनी भूल स्वीकार की और विनम्र हो गए, तब तुम्हारा वह एक आंसू सारे दानों से अधिक मूल्यवान हो गया।"



अनिल सुधांशु
ज्योतिषाचार्य

शनि पूजा का विधान

पूजा का समय- शनिवार के दिन सुबह जल्दी या शाम के समय (सूर्यास्त के बाद) पूजा करें। स्नान के बाद स्वच्छ, संभव हो तो नीले या काले रंग के वस्त्र धारण करें। साथ ही सरसों का तेल, काले तिल, नीले फूल, शमी का पत्ता, काला कपड़ा, लोहे की वस्तु, अगरबत्ती, धूप और कपूर आदि पूजन सामग्री को प्रबंध करें।

पूजा विधि- घर के मंदिर में या शनि मंदिर में शनिदेव की

सावधानी और नियम

पूजा करते समय मुंह पश्चिम दिशा की ओर रखें। शनि देव की प्रतिमा को सामने से न देखें, बगल से दर्शन करें। शनिवार को मांस-मदिरा के सेवन से बचें।

- शनि को ज्योतिष में कूर ग्रह माना गया है, इसलिए लोग इनका नाम सुनकर ही डर जाते हैं, लेकिन शनि को कर्म फल दाता भी कहा जाता है।
- कहा जाता है कि वे व्यक्ति के कर्मों के हिसाब से उसे फल देते हैं, अगर कुंडली में शनि शुभ स्थिति में बेटे हैं, तो वे व्यक्ति को रंक से राजा बना सकते हैं, लेकिन शनि की अशुभ स्थिति राजा को भी भिखारी बना सकती है। फिर भी अगर शनिवार के दिन कुछ विशेष उपाय किए जाएं, तो शनि के अशुभ प्रभावों को भी शुभ प्रभावों में बदला जा सकता है। अगर आप भी शनि के अशुभ प्रभावों को झेल रहे हैं, तो इन उपायों को कीजिए।
- यदि शनि कुंडली के प्रथम भाव में बैठकर अशुभ प्रभाव दे रहा हो, तो व्यक्ति को शनिवार के दिन दूध में थोड़ी चीनी मिलाकर बरगद या पीपल के पेड़ में चढ़ाना चाहिए और नीचे से गीली मिट्टी लेकर माथे पर तिलक लगाना चाहिए।
- यदि शनि दूसरे घर में अशुभ फल दे रहा हो, तो शनिवार के दिन आपको अपने माथे पर दूध या दही का तिलक लगाना चाहिए और शिवलिंग पर दूध चढ़ाना चाहिए।
- तीसरे भाव में बैठे शनि के दुष्प्रभावों से बचने के लिए शनिवार के दिन काले तिल, केले और नींबू का दान करें, कुत्तों की सेवा करें और मांस मदिरा से परहेज करें।
- चौथे घर में विराजमान शनि के अशुभ फल से बचने के लिए शनिवार के दिन भैंस और कोए को भोजन दें। गरीबों और जरूरतमंदों की मदद करें। उन्हें अपनी सामर्थ्य के अनुसार दान दें। बहते पानी में शराब को प्रवाहित करें।

प्रतिमा के सामने सरसों के तेल का दीपक जलाएं। शनिदेव को काला तिल और तेल अर्पित करें। 'ॐ शं शनेश्चराय नमः' या 'ॐ प्रां प्री प्रो सः शनेश्चराय नमः' मंत्र का 108 बार जाप करें। शनि चालीसा और शनि आरती करें।

विशेष उपाय- शाम को पीपल के पेड़ की जड़ में जल चढ़ाएं और सरसों के तेल का दीपक जलाकर सात बार परिक्रमा करें। सात बार कच्चा सूट लपेटें और शनि कवच का पाठ करें, गरीबों को भोजन कराएं या काली उड़द, कंबल, लोहे की वस्तु दान करें।

शनि बीज मंत्र का जाप

मंत्र जाप सुबह और शाम कभी भी किया जा सकता है, लेकिन मंत्र जाप के लिए शनिवार का दिन सबसे अच्छा होता है। स्नान करके काला या गहरा नीला रंग का कपड़ा पहन लें। एक शत और स्वच्छ स्थान का चयन कर लें। फिर मन में या बोलकर 23000 बार शनि मंत्र दोहराएं। हनुमान जी की मूर्ति के सामने अगर मंत्र का उच्चारण करते हैं, तो इसके शनि देव प्रसन्न होते हैं। शनि बीज मंत्र के जाप से शनि के नकारात्मक प्रभावों और पिछले जन्मों के नकारात्मक कर्मों के असर को खत्म किया जा सकता है। नियमित रूप से शनि बीज मंत्र का जाप करने से चिकित्सा और धन संबंधी समस्याओं को समाप्त करने में मदद मिलती है। शनि बीज मंत्र का जाप सुरक्षा की भावना, सफलता और समृद्धि प्रदान करता है। शनि बीज मंत्र का जाप करने से साढ़े साती चरण की परेशानियों और कठिनाइयों का समाधान हो जाता है।

- पांचवे भाव में शनि के अशुभ प्रभाव से बचने के लिए लोहे का छल्ला हाथ में पहनें और साबुत मूंग की दाल को किसी जरूरतमंद को शनिवार के दिन दान करें।
- छठे भाव से शनि अशुभ फल दे रहा हो, तो चमड़े एवं लोहे की वस्तुएं खरीदें। शनिवार के दिन जल में काले तिल डालकर शिव जी का अभिषेक करें।
- कुंडली के सप्तम भाव में बेटे शनि के अशुभ फल से बचाव के लिए शनिवार के दिन शहद से भरा बर्तन या बांसुरी में चीनी भरकर किसी सुनसान जगह पर दबाएं।
- आठवें घर में शनि के दुष्प्रभाव से बचने के लिए हमेशा अपने पास चांदी की कोई चीज रखें। सांणों को दूध पिलाना चाहिए।
- यदि कुंडली के नौवें घर से शनि का अशुभ प्रभाव हो तो घर की छत को अच्छे से साफ रखना चाहिए और छत पर कबाड़, लकड़ी आदि ऐसी चीजें कोई चीज नहीं रखनी चाहिए, जो बरसात में भीगकर खराब हो जाती हों। इसके अलावा चांदी के चौकर टुकड़े पर हल्दी लगाकर अपने पास रखना चाहिए। रोजाना पीपल के पेड़ को जल देना चाहिए।
- यदि दसवें भाव में शनि हो, तो मंदिर में केले और चने की दाल चढ़ाएं। शनिदेव के सामने सरसों के तेल का दीपक जलाएं। गुरुवार का व्रत रखें और मांस, मदिरा आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।
- कुंडली के ग्यारहवें भाव में शनि अशुभ फल से बचने के लिए चांदी की एक ईंट बनवाकर अपने घर में रखें। शनिवार के दिन शनि मंत्र का 108 बार जाप करें और पीपल के नीचे सरसों के तेल का दीपक जरूर रखें।
- बारहवें भाव में बेटे शनि के दुष्प्रभाव रोकने के लिए शनिवार के दिन काली दाल, काले तिल, काला वस्त्र आदि सामर्थ्य के हिसाब से किसी जरूरतमंद को दें।

