Pragya Punj_Apr 2026 Final_eServiceMantra 22-May-26 2:03 PM Page 1

RNI : UPHIN 2002/10686 अप्रैल से जून 2026

वर्ष: 23, अंक: 02, पृष्ठ: 36, मूल्य: 50 रुपये

प्रज्ञा पुंज

वाराणसी से प्रकाशित त्रैमासिक पत्रिका

योग दिवस

विश्व को स्वस्थ बनाने का है वैश्विक अभियान

ज्योतिष में विमान दुर्घटना का कारण?

अप्रैल, मई, जून 2026 का राशिफल एवं ग्रह गोचर विश्लेषण

महिलाओं के लिए योग: हार्मोन संतुलन और संपूर्ण

काशी में अनुप जलोटा जी का प्रज्ञा पुंज के प्रधान संपादक श्री राजीव नारायण पांडेय जी द्वारा रुद्राक्ष माला व अंगवस्त्र से सम्मान किया गया। इस अवसर पर उनकी पावी कंपनी के विशेष उत्पाद बेल की बर्फी व बेल कैंडी भी भेंट की गईं, जो काशी की परंपरा व प्राकृतिक स्वास्थ्य का प्रतीक हैं।

READ INSIDE

योग से रोग मुक्त भारतः एक संकल्प, एक समाधान 06

ग्रह, स्वास्थ और योग का गहन संबंध 11

ज्योतिष में विमान दुर्घटना का कारण 16

हस्तरेखा और व्यवसाय उचित मार्गदर्शन 17

21 जूनः अंतर्राष्टीय योग दिवस- विश्व को स्वस्थ बनाने का..... 23

गरूड पुराण में वर्णित एकादशी और यमलोक का संबंध 26

भगवान गौतम बुद्धः जीवन, साधना, ज्ञान और विश्व मानव..... 29

स्वस्थ घर के लिए वास्तुः जीवन को संतुलित करने की संपूर्ण व्याख्या 31

RNI No: UPHIN 2002 /10686

प्रज्ञा पुंज

वर्ष: 23, अंक: 02, पृष्ठ: 36, मूल्य: 50 रुपये

पत्र व्यवहार के लिए प्रशासनिक कार्यालय:
संपादक- प्रज्ञा पुंज
सी - 27/61, जगतगंज, वाराणसी
मोबाइल:- 7738659167
Email:- pragyapunj05@gmail.com

संपादक, प्रकाशक, मुद्रक, स्वामी **श्री राजीव नारायण पाण्डेय** द्वारा सन ऑफसेट वर्क्स, सी-29/51, रघुवीर, कैलगढ़ कालोनी, वाराणसी से मुद्रित तथा सी- 27/61, जगतगंज, वाराणसी से प्रकाशित।

हम से जुड़ें

यदि आप लिखते है तो आप अपना लेख (योग, ज्योतिष, वास्तु, आध्यात्म एवं प्रकृतिक चिकित्सा) हमें ईमेल या व्हाट्सएप्प के माध्यम से भेजें। आप प्रेरणदायक कार्य, सेवा कार्य, पर्यावरण इत्यादि से संबंधित सूचना हम तक पहुंचाएं। आप पत्रिका में छपे लेखों पर भी अपने विचार हम तक अवश्य भेजे।

Whats App No:- 7738659167

Email:- pragyapuj05@gmail.com

नोटः- पत्रिका में प्रकाशित विचार लेखक के है। उसमें सम्पादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। समस्त विवादो का क्षेत्र वाराणसी होगा। शुल्क जमा करने के बाद उसका स्क्रीनशॉट ऊपर दिए गए मोबाइल नंबर पर व्हाट्सएप करें तथा रसीद अवश्य प्राप्त करें।

शुल्क विवरण

बिना डाक सुविधा (कार्यालय/हस्तांतरण द्वारा)			
1 वर्ष	4	200	200/-
3 वर्ष	12	600	540/-
5 वर्ष	20	1000	850/-
आजीवन	40	2000	1600/-

डाक सुविधा सहित			
1 वर्ष	300	30	270/-
3 वर्ष	900	120	780/-
5 वर्ष	1500	300	1200/-
आजीवन	3000	800	2200/-

Bank Detail

Pragya Yog Sansthan
A/C:-21062877278
IFSC:- IDIB000V510

हमारे स्तंभ

संरक्षक:
प्रो. नागेन्द्र पाण्डेय, प्रो. चन्द्रमौली उपाध्या, प्रो. बिहारी लाल शर्मा (कुलपति, स.स.वि.वि.) प्रो. विशंभर नाथ मिश्र (संकट मोचन महंत), श्री शंकर पुरी जी (अन्नपूर्णा मंदिर महंत), अशोक तिवारी (मेयर, वाराणसी), अनिल श्रीवास्तव (पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष, B.H.U)

संपादक:
राजीव नारायण पाण्डेय

सह संपादक:
सीमा ओझा, मीना चौबे, हिमांशु उपाध्याय

संपादकीय परामर्शदाता:
डॉ.नागेन्द्र कुमार सिंह, डॉ.गीता शर्मा

उत्तर प्रदेश ब्यूरो प्रमुख :
त्रिनाथ मिश्र

संपादकीय सलाहकार:
डॉ.के.एम.त्रिपाठी, डॉ विट्ठल पाटील (मुम्बई), विजय कुमार श्रीवास्तव

कानूनी सलाहकार:
एड. संजय श्रीवास्तव, एड. मनीष पाण्डेय

कार्यालय सहायक:
राहुल कुमार पाण्डेय

युद्ध व प्राकृतिक आपदाओं के समय पर्यावरण सुरक्षा

■ सीमा ओझा

पर्यावरण हमारे जीवन का आधार है। जल, वायु, भूमि, वनस्पति और जीव-जंतु— ये सभी मिलकर पृथ्वी पर जीवन को संभव बनाते हैं। यदि पर्यावरण संतुलित और सुरक्षित रहेगा, तभी मानव जीवन भी सुरक्षित रह सकेगा। किंतु आज के आधुनिक युग में युद्ध और प्राकृतिक आपदाएँ पर्यावरण के लिए गंभीर खतरे के रूप में उभर रही हैं। इनके कारण न केवल मानव जीवन प्रभावित होता है, बल्कि प्रकृति का संतुलन भी बुरी तरह बिगड़ जाता है।

युद्ध किसी भी समाज के लिए विनाशकारी होते हैं, उनका प्रभाव केवल मानव तक सीमित नहीं रहता। जब युद्ध में बम, मिसाइल और रासायनिक हथियारों का प्रयोग होता है, तो वायु, जल और भूमि प्रदूषित हो जाते हैं। उदाहरण के रूप में गल्प खाडी को देखा जा सकता है, जब तेल के कुओं में लगी आग ने महीनों तक वातावरण को जहरीला बनाए रखा। वर्तमान समय में भी इजराइल–ईरान जैसे संघर्षों की आशंका पर्यावरण के लिए चिंता का विषय है। यदि ऐसे संघर्षों में औद्योगिक क्षेत्र या ऊर्जा संसाधन प्रभावित होते हैं, तो इसका प्रभाव वैश्विक स्तर पर देखने को मिल सकता है।

युद्धों के दौरान जंगलों का विनाश, वन्यजीवों का पलायन और मिट्टी की उर्वरता का नष्ट होना आम बात है। इस कारण पारिस्थितिक संतुलन बिगड़ जाता है। ऐसे में संयुक्त राष्ट्र और अन्य अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं की जिम्मेदारी बनती है कि वे युद्ध के दौरान पर्यावरण संरक्षण के लिए कठोर नियम लागू करें और उनका पालन सुनिश्चित करें।प्राकृतिक आपदाएँ भी पर्यावरण को गहराई से प्रभावित करती हैं। बाढ़, भूकंप, चक्रवात और सूखा— ये सभी घटनाएँ प्रकृति के संतुलन को बिगाड़ देती हैं। 2004 हिंद महासागर सुनामी और उत्तराखंड बाढ़ 2013 जैसी घटनाओं ने यह स्पष्ट कर दिया है कि प्राकृतिक आपदाएँ कितनी व्यापक तबाही ला सकती हैं। बाढ़ से मिट्टी का कटाव होता है, जल स्रोत दूषित हो जाते हैं और जैव विविधता को नुकसान पहुँचता है। वहीं सूखा जल संकट को और गंभीर बना देता है।

इन गंभीर परिस्थितियों के बावजूद, दुनिया और विशेषकर भारत में कई ऐसे आंदोलन हुए हैं, जिन्होंने पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक किया। भारत में चिपको आंदोलन पर्यावरण संरक्षण का एक ऐतिहासिक और प्रेरणादायक उदाहरण है। यह आंदोलन 1970 के दशक में उत्तराखंड (तत्कालीन उत्तर प्रदेश) के पहाड़ी क्षेत्रों में शुरू हुआ था। इस आंदोलन में ग्रामीण महिलाएँ पेड़ों को कटने से बचाने के लिए उनसे चिपक जाती थीं, जिससे ठेकेदार उन्हें काट नहीं पाते थे। यह आंदोलन केवल पेड़ों को बचाने तक सीमित नहीं था, बल्कि यह प्रकृति और मानव के गहरे संबंध को दर्शाता था।

इस आंदोलन का नेतृत्व सुंदरलाल बहुगुणा और चंडी प्रसाद भट्ट जैसे महान पर्यावरणविदों ने किया। इनके प्रयासों से सरकार को वन संरक्षण के लिए सख्त कदम उठाने पड़े। चिपको आंदोलन ने यह संदेश दिया कि यदि समाज एकजुट हो जाए, तो वह पर्यावरण की रक्षा कर सकता है।

भारत में चिपको आंदोलन के अलावा भी कई महत्वपूर्ण पर्यावरण आंदोलन हुए हैं। नर्मदा बचाओ आंदोलन ऐसा ही एक आंदोलन है, जिसने बड़े बांधों के निर्माण से होने वाले पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभावों के खिलाफ आवाज उठाई। इस आंदोलन में मेधा पाटकर ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस आंदोलन ने विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता पर जोर दिया। इसी प्रकार अप्पिको आंदोलन कर्नाटक में चला, जो चिपको आंदोलन से प्रेरित था। इसमें भी लोगों ने पेड़ों को बचाने के लिए उन्हें गले लगाया। इसके अलावा साइलेंट वैली आंदोलन ने केरल में एक महत्वपूर्ण वन क्षेत्र को बचाने में सफलता प्राप्त की। इन आंदोलनों ने यह सिद्ध किया कि जनशक्ति के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण संभव है।विश्व स्तर पर भी कई आंदोलन हुए हैं, जैसे ग्रीनपीस आंदोलन और फ्राइडेज फॉर फ्यूचर। ग्रेटा थनबर्ग द्वारा शुरू किया गया यह आंदोलन आज वैश्विक स्तर पर युवाओं को पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित कर रहा है।

इन आंदोलनों से हमें यह सीख मिलती है कि पर्यावरण संरक्षण केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। हमें अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे कदम उठाने होंगे, जैसे— जल संरक्षण, वृक्षारोपण, प्लास्टिक का कम उपयोग और ऊर्जा की बचत।आपदा प्रबंधन में भी पर्यावरण संरक्षण को शामिल करना आवश्यक है। यदि हम पहले से ही पर्यावरण को सुरक्षित रखेंगे, तो आपदाओं के प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है। जैसे— नदी किनारों पर पेड़ लगाना बाढ़ को नियंत्रित कर सकता है, और वर्षा जल संचयन सूखे की समस्या को कम कर सकता है। सरकार और समाज को मिलकर कार्य करना होगा। राहत कार्यों में केवल मानव जीवन ही नहीं, बल्कि पर्यावरण को भी ध्यान में रखना चाहिए। स्वच्छता बनाए रखना, कचरे का उचित प्रबंधन करना और प्राकृतिक संसाधनों का संतुलित उपयोग करना आवश्यक है।

अंततः, यह कहा जा सकता है कि चाहे युद्ध हो या प्राकृतिक आपदा, दोनों ही परिस्थितियों में पर्यावरण की सुरक्षा अत्यंत आवश्यक है। भारत और विश्व के पर्यावरण आंदोलनों से प्रेरणा लेकर हमें जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनना होगा। यदि हम आज पर्यावरण की रक्षा करेंगे, तभी आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित और स्वस्थ पृथ्वी मिल सकेगी।

संपादकीय

योग: जीवन जीने की सम्पूर्ण कला

आज का युग तीव्र गति, प्रतिस्पर्धा और निरंतर भागदौड़ का युग है। आधुनिक जीवनशैली ने हमें सुविधाएँ तो दी हैं, परंतु इसके साथ ही अनेक नई समस्याएँ भी जन्म ले चुकी हैं। सुबह देर से उठना, अनियमित दिनचर्या, जंक फूड का बढ़ता प्रचलन, मोबाइल और स्क्रीन पर अत्यधिक निर्भरता, शारीरिक श्रम का अभाव— ये सभी मिलकर हमारे स्वास्थ्य को धीरे-धीरे कमजोर कर रहे हैं। परिणामस्वरूप आज छोटी उम्र में ही लोग मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थायरॉइड, मोटापा और मानसिक तनाव जैसी गंभीर बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। यह स्थिति हमें यह सोचने पर विवश करती है कि क्या हम वास्तव में प्रगति कर रहे हैं या केवल भौतिक साधनों के पीछे भागते हुए अपने मूल स्वास्थ्य और संतुलन को खोते जा रहे हैं?

ऐसे समय में योग हमारे जीवन में एक प्रकाश स्तंभ की तरह उभरता है। योग केवल शरीर को मोड़ने-तोड़ने की क्रिया नहीं है, बल्कि यह जीवन को संतुलित, संयमित और सार्थक बनाने की एक समग्र पद्धति है। "योग" का अर्थ ही है— जोड़ना। यह शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में पिरोता है। जब व्यक्ति नियमित रूप से योग करता है, तो उसके शरीर में ऊर्जा का संचार होता है, मन शांत होता है और विचारों में सकारात्मकता आती है। योग की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह केवल रोगों का उपचार ही नहीं करता, बल्कि उन्हें होने से पहले ही रोकता है। आज चिकित्सा विज्ञान भी इस बात को स्वीकार कर चुका है कि अधिकांश बीमारियाँ हमारी जीवनशैली से जुड़ी होती हैं। यदि हम अपनी दिनचर्या को संतुलित कर लें, नियमित व्यायाम और योग को अपनाएँ, तो अनेक रोगों से बचा जा सकता है। योग हमें सिखाता है कि हम अपने शरीर की भाषा को समझें, उसकी आवश्यकताओं का सम्मान करें और प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करें।

परंतु योग का महत्व केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है। यह समाज के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही एक स्वस्थ परिवार का निर्माण करता है, और स्वस्थ परिवार मिलकर एक सशक्त समाज और राष्ट्र का निर्माण करते हैं। यदि समाज का प्रत्येक व्यक्ति योग को अपने जीवन का हिस्सा बना ले, तो न केवल बीमारियाँ कम होंगी, बल्कि आपसी सौहार्द, शांति और सकारात्मकता भी बढ़ेगी।

आज आवश्यकता है कि हम योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखें। 21 जून को मनाया जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हमें यह संदेश देता है कि योग केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है, जिसे हमें प्रतिदिन अपनाना चाहिए। यह दिन हमें प्रेरित करता है कि हम स्वयं भी योग करें और अपने परिवार, मित्रों तथा समाज को भी इसके लिए प्रेरित करें।

समाज के प्रत्येक वर्ग— महिलाएँ, बुजुर्ग, युवा और बच्चे— सभी के लिए योग समान रूप से उपयोगी है। महिलाओं के लिए यह हार्मोन संतुलन और मानसिक शांति प्रदान करता है, बुजुर्गों के लिए यह जोड़ों के दर्द और अन्य समस्याओं में राहत देता है, और बच्चों के लिए यह एकाग्रता और आत्मविश्वास को बढ़ाता है। इस प्रकार योग एक ऐसा माध्यम है, जो पूरे समाज को स्वस्थ और सशक्त बना सकता है।

अंततः, हमें यह समझना होगा कि स्वास्थ्य कोई बाहरी वस्तु नहीं है, जिसे हम बाजार से खरीद सकें। यह हमारे अपने प्रयासों, अनुशासन और जीवनशैली पर निर्भर करता है। योग हमें यह सिखाता है कि हम अपने भीतर झाँकें, स्वयं को पहचानें और अपने जीवन को संतुलित करें।आइए, हम सभी मिलकर यह संकल्प लें कि हम योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएंगे। हम स्वयं भी स्वस्थ रहेंगे और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करेंगे। जब हर घर में योग होगा, तब हर व्यक्ति निरोग होगा, और जब हर व्यक्ति निरोग होगा, तब हमारा राष्ट्र भी रोगमुक्त और सशक्त बनेगा।

सच ही कहा गया है— जब जीवन में योग आता है, तब रोग अपने आप भाग जाता है।

राजीव पाण्डेय

राजीव नारायण पाण्डेय
संपादक

योग से रोग मुक्त भारत: एक संकल्प, एक समाधान

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

भारत एक ऐसी भूमि है जहाँ जीवन को केवल जीने का नहीं, बल्कि उसे संतुलित, स्वस्थ और सार्थक बनाने का विज्ञान सिखाया गया है। इस विज्ञान का सबसे उज्ज्वल स्वरूप है— योग। आज जब भारत विकास की नई ऊँचाइयों को छू रहा है, वहीं एक गंभीर चुनौती उसके सामने खड़ी है— रोगों का बढ़ता हुआ जाल। मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप, कैंसर, मानसिक तनाव, अवसाद— ये केवल बीमारियाँ नहीं, बल्कि आधुनिक जीवनशैली के दुष्परिणाम हैं।

यह स्थिति हमें एक गहरे प्रश्न की ओर ले जाती है— क्या हम सच में प्रगति कर रहे हैं, या केवल सुविधाओं के पीछे भागते हुए अपने स्वास्थ्य को खो रहे हैं?इस प्रश्न का उत्तर हमें हमारी ही परंपरा में मिलता है— योग।

भारत में रोगों का बढ़ता संकट: कारण और वास्तविकता

आज का भारत "युवा देश" कहा जाता है, लेकिन यही युवा वर्ग सबसे अधिक जीवनशैली जनित रोगों का शिकार हो रहा है।

प्रमुख कारण-

अनियमित दिनचर्या (लेट नाइट, देर से उठना), फास्ट फूड और जंक फूड, शारीरिक श्रम का अभाव, डिजिटल जीवन (मोबाइल, कंप्यूटर),मानसिक तनाव और प्रतिस्पर्धा।

परिणाम:-

30–40 वर्ष की आयु में BP और शुगर, युवाओं में हार्ट अटैक के केस, बच्चों में मोटापा और ध्यान की कमी। यह केवल स्वास्थ्य की समस्या नहीं है, बल्कि यह राष्ट्र की उत्पादकता और भविष्य से जुड़ा हुआ विषय है।

योग: समस्या नहीं, समाधान की जड़

योग हमें केवल रोगों से लड़ना नहीं सिखाता, बल्कि रोगों को उत्पन्न ही न होने देने की कला सिखाता है।

योग क्या करता है?

शरीर को संतुलित करता है। मन को शांत करता है। आत्मा को जागृत करता है। योग हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य बाहर से नहीं, अंदर से उत्पन्न होता है।

प्राकृतिक जीवन की ओर वापसी

आज का मानव प्रकृति से दूर हो चुका है। कृत्रिम भोजन, कृत्रिम दिनचर्या, कृत्रिम जीवनशैली। योग हमें फिर से प्रकृति से जोड़ता है।

योग सिखाता है:-

सूर्योदय के साथ उठना, शुद्ध वायु में श्वास लेना, सात्विक भोजन करना, नियमित दिनचर्या अपनाना। यही "प्राकृतिक जीवन" है, जो रोगों से मुक्त करता है।

योग के गहरे और वैज्ञानिक लाभ

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity)

योग शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। प्राणायाम से ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जिससे कोशिकाएँ सक्रिय होती हैं।

2. मानसिक शांति और संतुलन

आज का सबसे बड़ा रोग है— तनाव। ध्यान (Meditation) और भ्रामरी प्राणायाम से: मन शांत होता है। विचार सकारात्मक होते हैं। निर्णय क्षमता बढ़ती है।

3. शारीरिक लचीलापन और शक्ति

योगासन शरीर को लचीला बनाते हैं। मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। जोड़ों का दर्द कम होता है।

4. हृदय और रक्तचाप नियंत्रण

योग रक्त संचार को संतुलित करता है। BP नियंत्रित रहता है। हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

5. वजन संतुलन और मेटाबॉलिज्म

योग शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारता है, जिससे: मोटापा कम होता है। ऊर्जा स्तर बढ़ता है।

भारत के लिए योग क्यों अत्यंत आवश्यक है

भारत जैसे विशाल और जनसंख्या वाले देश में स्वास्थ्य सेवाएँ सीमित हैं। अगर हर व्यक्ति केवल अस्पताल और दवाइयों पर निर्भर रहेगा, तो व्यवस्था पर अत्यधिक दबाव पड़ेगा।

समाधान क्या है?

स्वास्थ्य को व्यक्ति के हाथ में देना

यदि हर व्यक्ति: रोज 20 मिनट योग करे। संतुलित जीवनशैली अपनाए। तो रोगों में भारी कमी आएगी। चिकित्सा खर्च कम होगा। राष्ट्र की उत्पादकता बढ़ेगी ।

यह "स्वस्थ भारत" की नींव है।

योग: रोकथाम + उपचार

आधुनिक चिकित्सा मुख्यतः उपचार पर आधारित है, जबकि योग रोकथाम और उपचार दोनों करता है।

योग का सिद्धांत:

पहले रोग को होने से रोकें। यदि हो जाए तो प्राकृतिक तरीके से ठीक करें यही "समग्र स्वास्थ्य" (Holistic Health) है आज हर व्यक्ति किसी न किसी मानसिक दबाव में जी रहा है। करियर का दबाव, आर्थिक चिंता, पारिवारिक तनाव।

योग का समाधान:

ध्यान (Meditation) मन को स्थिर करता है। प्राणायाम तनाव कम करता है। योग आत्मविश्वास बढ़ाता है। योग का प्रभाव केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता।

प्रभाव की श्रृंखला:

स्वस्थ व्यक्ति - स्वस्थ परिवार - स्वस्थ समाज - स्वस्थ राष्ट्र

यदि हर घर में योग होगा,तो अस्पतालों की आवश्यकता स्वतः कम हो जाएगी।

सरल दिनचर्या:

सुबह 5–6 बजे उठें, 20–30 मिनट योग, 10 मिनट ध्यान, संतुलित आहार, छोटा प्रयास = बड़ा परिणाम

कल्पना कीजिए— भारत का हर नागरिक स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक हो। अस्पतालों की भीड़ कम। दवाइयों का खर्च कम। कार्यक्षमता अधिक। यही है "योग से रोग मुक्त भारत" अब समय आ गया है कि हम केवल पढ़ें नहीं, बल्कि योग को जीवन में उतारें। आइए, हम सभी मिलकर यह संकल्प लें— "हर परिवार योग अपनाए, भारत निरोग बन जाए" यह केवल एक नारा नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय अभियान है।

योग भारत की आत्मा है। यह केवल शरीर को स्वस्थ नहीं करता, बल्कि जीवन को पूर्ण बनाता है। जब हम योग को अपनाते हैं,तो हम केवल रोगों से नहीं, बल्कि अज्ञान, तनाव और असंतुलन से भी मुक्त होते हैं। सच ही कहा गया है— जब जीवन में योग आता है, तब रोग अपने आप भाग जाता है।

महिलाओं के लिए योग: हार्मोन संतुलन और संपूर्ण स्वास्थ्य

■ नीतू पाण्डेय, प्रधानाचार्य (प्रज्ञा योग सं.मा.वि.)

नारी केवल शरीर नहीं, वह सृजन की शक्ति है, संवेदनाओं की धारा है और परिवार व समाज की आधारशिला है। किंतु आधुनिक जीवनशैली, अनियमित दिनचर्या, तनाव, खान-पान की अव्यवस्था और मानसिक दबावों ने महिलाओं के स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित किया है। विशेषकर आज की महिला हार्मोन असंतुलन, PCOD (पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम), थायरॉइड विकार, अनियमित मासिक धर्म, अवसाद और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं से जूझ रही है।
आयुर्वेद और योग शास्त्र स्पष्ट कहते हैं—

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

अर्थात जब शरीर के दोष, अग्नि, धातु और मन संतुलित होते हैं, तभी वास्तविक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

महिलाओं में हार्मोन असंतुलन: कारण और प्रभाव

महिलाओं के शरीर में हार्मोन अत्यंत सूक्ष्म लेकिन प्रभावशाली भूमिका निभाते हैं। ये हार्मोन ही मासिक धर्म, गर्भधारण, मनोदशा, त्वचा, वजन और ऊर्जा स्तर को नियंत्रित करते हैं। जब जीवनशैली असंतुलित हो जाती है, तो हार्मोन भी असंतुलित होने लगते हैं।

प्रमुख कारण:

- अनियमित भोजन और जंक फूड।
- देर रात जागना और नींद की कमी।
- अत्यधिक मानसिक तनाव।
- शारीरिक गतिविधि का अभाव।
- हार्मोनल दवाओं का अधिक उपयोग।

परिणाम:

PCOD/PCOS- मासिक धर्म अनियमित, वजन बढ़ना, हार्मोन असंतुलन।
थायरॉइड- थकान, वजन बढ़ना या घटना, मूड स्विंग।
मानसिक तनाव- चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन।

योग: महिलाओं के स्वास्थ्य का प्राकृतिक समाधान

योग केवल शरीर को लचीला बनाने का साधन नहीं है, बल्कि यह एंडोक्राइन सिस्टम (हार्मोन ग्रंथियों) को संतुलित करने का वैज्ञानिक माध्यम है। "योगः चित्तवृत्ति निरोधः" योग मन और शरीर की चंचलता को शांत करता है। योग के नियमित अभ्यास से हार्मोन संतुलित होते हैं, प्रजनन तंत्र मजबूत होता है, मानसिक शांति प्राप्त होती है, तनाव और चिंता कम होती है।

PCOD और योग का संबंध

PCOD एक ऐसी स्थिति है जिसमें ओवरी में छोटे-छोटे सिस्ट बन जाते हैं और हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। इसका मुख्य कारण है— तनाव, मोटापा और जीवनशैली की गड़बड़ी। योग इस स्थिति में अत्यंत प्रभावी है क्योंकि यह शरीर के अंदर रक्त संचार बढ़ाता है और ग्रंथियों को सक्रिय करता है। नियमित अभ्यास से मासिक धर्म नियमित होता है, वजन नियंत्रित होता है, हार्मोन संतुलन सुधरता है।

थायरॉइड और योग

थायरॉइड ग्रंथि गले में स्थित होती है और यह शरीर की मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करती है। जब यह असंतुलित होती है, तो वजन तेजी से बढ़ता या घटता है, थकान बनी रहती है, मानसिक अस्थिरता होती है, योग के माध्यम से गले और तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे थायरॉइड संतुलित होता है।

प्राणायाम: हार्मोन संतुलन की कुंजी

श्वास ही जीवन है। जब श्वास संतुलित होती है, तो मन और शरीर दोनों संतुलित हो जाते हैं

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।

अर्थात प्राणायाम से अनेक रोगों का नाश होता है। नियमित प्राणायाम से ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। तनाव हार्मोन (कॉर्टिसोल) कम होता है, मानसिक शांति मिलती है।

ध्यान: मानसिक शांति का आधार

महिलाओं के जीवन में भावनात्मक उतार-चढ़ाव अधिक होते हैं। ध्यान (Meditation) इन उतार-चढ़ाव को संतुलित करता है। ध्यान से मन शांत होता है, चिंता और अवसाद कम होते हैं, हार्मोन संतुलन में सुधार होता है।

मुद्राएं: सूक्ष्म ऊर्जा का संतुलन

हस्त मुद्राएं शरीर के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करती हैं। विशेषकर महिलाओं के लिए कुछ मुद्राएं अत्यंत लाभकारी होती हैं।

अपान मुद्रा- प्रजनन तंत्र के लिए।
प्राण मुद्रा- ऊर्जा और शक्ति बढ़ाने के लिए।
ज्ञान मुद्रा- मानसिक शांति के लिए।

समग्र जीवनशैली: योग के साथ आवश्यक

केवल योग करने से ही नहीं, बल्कि जीवनशैली को संतुलित करने से ही पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है। समय पर सोना और जागना, सात्विक और पौष्टिक भोजन, तनाव से दूरी, सकारात्मक सोच।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण

भारतीय परंपरा में नारी को "शक्ति" कहा गया है। जब यह शक्ति संतुलित होती है, तब जीवन में आनंद और स्वास्थ्य दोनों आते हैं।

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः

अर्थात जहां नारी का सम्मान होता है, वहां देवताओं का वास होता है। महिलाओं का स्वास्थ्य केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और हार्मोनल संतुलन का परिणाम है। आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग ही वह साधन है जो महिलाओं को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ बना सकता है। यदि कोई महिला नियमित रूप से योगासन प्राणायाम ध्यान और संतुलित आहार। इनका पालन करती है, तो वह PCOD, थायरॉइड और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं से काफी हद तक मुक्त हो

आध्यात्म

द्वादश ज्योतिर्लिंग

श्री पी. एस. वेंकटरमणन , मो:- 9839061178

शिव द्वादश ज्योतिर्लिंग स्तोत्रम
सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्रीशैले मल्लिकार्जुनम्।
उज्जयिन्यां महाकालं ओम्कार ममलेश्वरम्॥
परल्यां वैद्यनाथं च डाकिन्यां भीम शङ्करम्।
सेतुबन्धे तु रामेशं नागेशं दारुकावने॥
वाराणस्यां तु विश्वेशं त्र्यम्बकं गौतमी तटे।
हिमालये तु केदारं घुश्मेशं च शिवालये॥
एतानि ज्योतिर्लिङ्गानि सायं प्रात: पठेन्नर:।
सप्तजन्मकृतं पापं स्मरणेन विनश्यति॥

जो मनुष्य प्रतिदिन प्रात:काल और संध्या समय इन बारह ज्योतिर्लिंगों का नाम लेता है, उसके सात जन्मों के पाप इन लिंगों के स्मरण-मात्र से मिट जाते है।

पिछले संस्करणमें हम ने काशी में दर्शनीय छ: ज्योतिर्लिंगोंका वर्णन किया - सोमेश्वर, मल्लिकार्जुन, महा कालेश्वर, ओम्कारेश्वर, वैद्यनाथ, एवं भीमा शंकर (भीमेश्वर। इस संस्करण में हम छ: और ज्योतिर्लिंगोंका वर्णन करते हैं।

रामेश्वर ज्योतिर्लिंग

काशी खण्ड अध्याय 97 के अनुसार, माँ पार्वती ने भगवान शिव के समक्ष अपनी इच्छा व्यक्त किया कि भगवान, काशी तीर्थ का महत्त्व को बतावें। भगवान् प्रसन्न होकर विभिन्न तीर्थों एवं शिवलिंगोंका वर्णन करने लगे, साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि समस्त तीर्थ एवं शिवलिंग कमोबेश समान रूप से महत्त्व पूर्ण है।

इसी क्रम में एक शक्तिशाली शिवलिंग का वर्णन है जो रामेश्वर नाम से प्रसिद्ध हुआ एवं इस लिंग का दर्शन, पूजन रामेश्वर ज्योतिर्लिंग के नाम से किया जाता है।

भवन संख्या D. 16/34, मान मंदिर घाट के निकट रामेश्वर मंदिर है। किसी भी वाहन द्वारा दशाश्वमेध विश्वनाथ गुल्ली मोड़ तक फिर पैदल गुल्ली मार्ग होते हुए मंदिर पहुँच सकते हैं। स्थानीय लोगोंसे पूछकर वाराही देवी मंदिर पहुँचे तथा इसी के निकट रामेश्वर मंदिर है। मंदिर प्रात: एवं सायं खुला रहता है एवं दर्शन सुलभ रहता है। काशी में तीन अन्य स्थानों पर रामेश्वर लिंग कहा गया है (1) लक्सा के निकट रामकुंड, (2) बैजनाथेश्वर मंदिर के निकट एवं (3) हरहुआ के निकट रामेश्वर में । एक उल्लेखनीय विषय यहाँ कहना उचित होगा। काशी में कुछ श्रद्धालु शिव भक्त प्रत्येक मासिक शिवरात्रि को रात जागरण कर ज्योतिर्लिंगोंके पूजा अर्चना करते हैं। ऐसे पवित्र कार्य रामेश्वर मंदिर में भी होता है एवं काशी आने वाले श्रद्धालु यह पूजा में भाग ले सकते हैं।

यहाँ आने वाले श्रद्धालु निकट स्थित सोमेश्वर, वाराही देवी जैसे मंदिरों में भी दर्शन पूजन कर सकते हैं।

नागेश्वर ज्योतिर्लिंग

काशी खण्ड अध्याय 100 में काशी अंतर्गृही यात्रा का वर्णन है। यह धार्मिक यात्रा के दौरान काशी के घनी बस्तियों में स्थित विभिन्न दिव्य विग्रह एवं देवस्थल के दर्शन पूजन किये जाते हैं। यदि संभव हो तो श्रद्धालु इस यात्रा को नित्यप्रति करें।

अंतर्गृही यात्रा के दौरान पूजा विग्रहों में एक नागेश्वर लिंग है। भारत के प्रसिद्ध द्वादश ज्योतिर्लिंगोंमें से एक नागेश्वर महादेव का दो मान्य मंदिर है, प्रथम महाराष्ट्र एवं द्वितीय गुजरात में द्वारिका के निकट। काशी स्थित नागेश्वर लिंग की पूजा ज्योतिर्लिंग नागेश्वर महादेव के रूप में की जाती है। ऐसी मान्यता है कि काशी स्थित नागेश्वर लिंग कि पूजा अर्चना से उपरोक्त दोनों लिंगोंके सामान पुण्य लाभ मिलता है। इस पूजा से ज्ञात अज्ञात समस्त पाप समाप्त हो जाते हैं।

भवन संख्या Ck. 1/21, पटनी टोला, भोसला घाट, में मंदिर स्थित है। यह मंदिर काशी के प्रसिद्ध संकठा देवी मंदिर के निकट है। किसी भी वाहन द्वारा चौक तक फिर पैदल गल्ली मार्ग से संकठा देवी मंदिर होते हुए नागेश्वर महादेव मंदिर पहुँच सकते है। मंदिर प्रात: एवं सायं खुला रहता है। मंदिर बंद रहने पर दीवार में बने द्वार से दर्शन कर सकते हैं।

स्थानीय लोगोंके अनुसार काल सर्प दोष निवारण हेतु, श्रावण मास शुक्ल पक्ष पंचमी के दिन (नाग पंचमी) काशी में नागेश्वर ज्योतिर्लिंग का पूजा अर्चना करने से, इस दोष से मुक्ति पा सकते हैं। नागेश्वर ज्योतिर्लिंग एक विशाल काय लिंग है एवं लिंग में सर्प के आकार बना हुआ है जिसे लोग रुद्राक्ष के आकार में भी मानते हैं। जो भक्त एक बार इस लिंग का दर्शन कर लेता है, वह बार बार यहाँ आना पसंद करेगा।

यहाँ आने वाले श्रद्धालु निकट स्थित संकठा देवी, आत्म वीरेश्वर जैसे मंदिरोंमें भी दर्शन पूजन कर सकते हैं।

विश्वेश्वर (काशी विश्वनाथ)

विश्वेश्वर मंदिर का दूसरा नाम विश्वनाथ मंदिर है और यह भारत वर्ष के बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक है । इस मंदिर का

विस्तृत वर्णन विभिन्न धर्मग्रन्थ जैसे काशी खंड, शिवपुराण इत्यादि में किया गया है । काशी खण्ड के अनुसार, इस मंदिर का नाम मोक्ष लक्ष्मी विलास मंदिर था। इसमें पांच मंडप थे - गर्भगृह मुख्य मंडप है जहाँ विश्वेश्वर लिंग की पूजा की जाती है। विश्वेश्वर एक शक्तिशाली लिंग है ।

काशी खण्ड अध्याय 99 के अनुसार मंदिर के दक्षिण भाग में मुक्ति मण्डप, पश्चिम में श्रृंगार मण्डप, उत्तर में ऐश्वर्य मण्डप तथा पूर्व में ज्ञान मण्डप था। माता पार्वती संग भगवान् शिव अन्य देवगण सहित पहले मुक्ति मण्डप गए, वहां से श्रृंगार मण्डप गए एवं वहीं पूर्व दिशा की तरफ मुख करके बैठ गए। यहीं से भगवान् शिव ने विश्वेश्वर लिंग की महिमा का निम्नलिखित वर्णन किया :- विश्वेश्वर लिंग का पूजा अर्चना एवं स्मरण करने से भक्तों के दो जनमोंका एकत्रित पाप नष्ट हो जाते हैं। स्थानीय लोग इस पवित्र लिंग का स्पर्श करके दर्शन पूजन करते हैं एवं यह माना गया है की ऐसा करने से कई जनमों का पाप मिट जाते हैं। "पूर्ण समर्पण, श्रद्धाभाव, निष्कपट एवं पवित्र मन से भक्त यदि भगवान् को गंगा जल से स्नान कराये तथा मात्र एक

ही पुष्प अर्पण करे तब भी उसे सैकड़ो स्वर्ण पुष्प अर्पण करने के

बराबर पुण्य लाभ मिलता है।"

जब भगवान् शिव, विश्वेश्वर लिंग की महत्ता का वर्णन कर रहे थे, उस समय उनके एक तरफ इंद्रदेव थे और सप्तऋषि उनके चारो ओर थे (काशी खण्ड अध्याय 99 पैरा 5)। आज भी सात पुजारी (सप्तऋषि के प्रतिक स्वरूप) एक साथ मिलकर नित्यप्रति सायं 7.30 बजे सप्तऋषि आरती करते हैं, जिसे दर्शन

करने के लिए देश विदेश से भक्त जान काशी आते हैं। इस आरती का पूर्ण दर्शन करने से भक्तगण निश्चित रूप से अद्भुत संतुष्टि का आनन्द पाएंगे।

विश्वेश्वर (काशी विश्वनाथ) मंदिर में प्रति दिन निम्नलिखित विशेष पूजा आरती मंदिर प्रशासन की और से किया जाता है।

प्रातः	03.00 बजे	मंगला आरती
प्रातः	11.30 बजे	भोग आरती
सायं	07.30 बजे	सप्तऋषि आरती
रात्रि	09.00 बजे	श्रृंगार आरती
रात्रि	10.30 बजे	शयन आरती

काशी खण्ड के विभिन्न भागों में भगवान् शिव की महत्ता का वर्णन काफी विस्तार से किया गया है। हूबहू वही वाक्यांश यदि यहाँ पर लिखा जाय तो काफी ज्यादा स्थान की आवश्यकता होगी। तथापि सिर्फ इतना कहना ही काफी है कि विश्वनाथ मंदिर की महत्ता केवल भारतवर्ष में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में ख्याति प्राप्त है।

स्थान विवरण

विश्वनाथ मंदिर काशी में चौक, ज्ञान वापी क्षेत्र में स्थित है एवं यहाँ आना सुगम है। मंदिर का एक वेबसाइट भी है एवं स्मार्ट फ़ोन का एप्प (APP) भी है, जिसमें सारा विवरण दिया हुआ है। भक्तगण अपने इच्छानुसार रुद्राभिषेक जैसे पवित्र कार्य, उसके लिए निर्धारित टिकट लेकर कर सकते हैं।

त्रयम्बकेश्वर

नन्दी द्वारा त्रिसन्ध्यम तीर्थ से त्रयम्बक लिंग लाकर पवित्र नगरी काशी में स्थापित किया गया। इसी लिंग का नाम त्रयम्बकेश्वर पड़ा। (काशी खण्ड अध्याय 69). इस लिंग की पूजा अर्चना करने वाले श्रद्धालु को ₹देवत्व₹ सम्मान मिलता है।

भारत के द्वादश ज्योतिर्लिंगोंमें से एक त्रयम्बकेश्वर,

नाशिक महाराष्ट्र के प्रतिरूप में, काशी स्थित त्रयम्बकेश्वर की पूजा अर्चना की जाती है।

स्थान विवरण

भवन संख्या डी. 38/21 होजकटोरा, गोदौलिया में त्रयम्बकेश्वर मंदिर स्थित है। किसी भी वाहन द्वारा गोदौलिया स्पाइस के.सी.एम सिनेमा तक आकर इसके ठीक बगल वाली गली में बायीं ओर चलने के पश्चात दाहिनी ओर गली में पुरुषोत्तम भगवान मंदिर परिसर में त्रयम्बकेश्वर लिंग स्थित है। भक्त जन अपने सुविधानुसार पूजा अर्चना कर सकते हैं।

केदारेश्वर

काशी के केदारेश्वर लिंग का विस्तृत विवरण काशी खण्ड में किया गया है। वशिष्ठ नामक बालक अपने बारह वर्ष की अवस्था में दिव्यज्ञान प्राप्त किया एवं तदनुसार वह हिमालय स्थित केदारेश्वर लिंग का दर्शन पूजन करके काशी में बस गया।

प्रत्येक चैत्र पूर्णिमा के दिन वशिष्ठ हिमालय स्थित केदारेश्वर लिंग की पूजा हेतु जाया करता था तथा यह क्रम ६१ वर्ष की अवस्था तक चला। वृद्धावस्था के कारण वह चलने फिरने में अक्षम हो गया और काशी में ही भगवान् शिव की आराधना करने लगा। भगवान् शिव ने उसे दिव्य आशीर्वाद दिया, तब वशिष्ठ ने भगवान् से निवेदन किया की आप (भगवान शिव) कृपया काशी में केदारेश्वर के रूप में प्रकट होकर दर्शन दीजिये।

भगवान् शिव ने वशिष्ठ की समर्पित भावना से आह्लादित होकर "तथास्तु" कहा तथा काशी में केदारेश्वर के रूप में प्रकट हुये। भगवान् ने वशिष्ठ को ज्ञान दिया कि काशी स्थित केदारेश्वर की पूजा अर्चना से हिमालय स्थित केदारेश्वर की पूजा अर्चना का सात गुना अधिक लाभ प्राप्त होगा (काशीखण्ड अध्याय 77)। काशी खण्ड में केदारेश्वर के सन्दर्भ में गौरी कुंड का उल्लेख है, जो केदारेश्वर मंदिर के निकट केदार घाट में स्थित है। सम्पूर्ण भारत में बारह ज्योतिर्लिंग हैं और उन बारहों लिंग के प्रतिनिधि स्वरुप काशी में स्थित है। काशी स्थित केदारेश्वर लिंग की पूजा हिमालय, उत्तराखंड स्थित केदारेश्वर लिंग के रूप में की जाती है।

हर महीने की एकादशी, प्रदोष एवं पूर्णिमा तिथि विशेष दिन है। वर्ष में एक बार अन्न अभिषेक होता है, इस अभिषेक में शिवलिंग को पके हुये चावल से ढक दिया जाता है।

स्थान विवरण

भवन संख्या बी. 6/102, केदारघाट में केदारेश्वर महादेव का मंदिर है। यह एक प्रसिद्ध मोहल्ला है। ऑटो या साइकिल रिक्शा में सवार होकर सोनारपुरा चौराहा होते हुये मंदिर तक पहुँच सकते हैं।

प्रत्येक सोमवार को गंगा स्नान और केदारेश्वर लिंग की पूजा एवं अभिषेक बड़ा ही पुण्यफलदायी होता है। श्रावण मास के प्रतयेक सोमवार, विशेषकर अंतिम सोमवार को पूजा का विशेष महत्व है। ऐसी मान्यता है कि मंगलवार को पड़ने वाली अमावस्या के दिन केदारघाट पर संपन्न किये गए श्राद्धकर्म का विशेष महत्व है।

घृष्णेश्वर

घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग घुश्मेश्वर नाम से भी जाना जाता है। यह लिंग काशी में कामाख्या नामक शक्तिशाली देवी मंदिर में स्थित है। भारत वर्षे में पूजनीय बारह ज्योतिर्लिंगोंमेंसे एक घृषनेश्वर ज्योतिर्लिंग एल्लोरा गुफ़ा के समीप महाराष्ट्र में स्थित है एवं इस लिंग के प्रतिस्वरूप काशी स्थित घृष्णेश्वर लिंग की दर्शन श्रद्धालु द्वारा किया जाता है।

यहाँ एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि असम में कामाख्या देवी मंदिर है जो एक शक्तिपीठ है। इस मंदिर के प्रतिस्वरूप काशी में कामाख्या देवी मंदिर स्थित है जिसे भी शक्तिपीठ माना गया

है। घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग इस शक्तिपीठ में होने के कारण स्थानीय लोग इस लिंग को भी शक्तिशाली लिंग मान कर इसकी पूजा अर्चना करते हैं।

स्थान विवरण

घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग काशी में कामाख्या मंदिर परिसर में स्थित है जो कमच्छा में स्थित है एवं कामाख्या मंदिर प्रसिद्ध है। श्रद्धालु इस मंदिर परिसर तक रिक्शा या ऑटो में आ सकते हैं एवं अपने इच्छानुसार यहाँ पूजा अर्चना कर सकते हैं।

योग

"अथः योगानुशासनम्"

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

भारतीय दर्शन की समृद्ध परंपरा में योग का स्थान अत्यंत उच्च और अद्वितीय है। जब हम योग की बात करते हैं, तो सामान्यतः हमारे मन में आसन, प्राणायाम या ध्यान की छवि उभरती है; किंतु योग का वास्तविक स्वरूप इससे कहीं अधिक व्यापक, गहन और आध्यात्मिक है। इस व्यापक योगदर्शन को सूत्रबद्ध रूप में प्रस्तुत करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। उनका ग्रंथ योगसूत्र केवल साधना-पद्धति नहीं, बल्कि मानव चेतना के उत्कर्ष का विज्ञान है। योगसूत्र का प्रथम अध्याय समाधि पाद कहलाता है, और इसका प्रथम सूत्र है—

"अथः योगानुशासनम्"

यह छोटा-सा सूत्र देखने में अत्यंत संक्षिप्त है, परंतु इसके भीतर योग के सम्पूर्ण दर्शन का बीज निहित है। इस एक सूत्र में योग के प्रारंभ, पात्रता, उद्देश्य, और अनुशासन की संपूर्ण रूपरेखा समाहित है।

सूत्र का शाब्दिक अर्थ अथः = अब, शुभारंभ, तत्पश्चात योग = चित्तवृत्तियों का निरोध, आत्मा का परमात्मा से मिलन अनुशासनम् = अनुशासन, नियमबद्ध शिक्षण, व्यवस्थित मार्गदर्शन

अर्थः"अब (शुभ समय में) योग का अनुशासन (शास्त्रीय विवेचन) किया जा रहा है।"

'अथ' शब्द का गूढ़ महत्व

योगसूत्र का प्रारंभ "अथ" शब्द से होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। भारतीय शास्त्रों में "अथ" शब्द केवल एक सामान्य आरंभ नहीं है, बल्कि यह मंगलाचरण और अधिकार संकेत दोनों है।

1. मंगल का सूचक

"अथ" शब्द से शास्त्र का प्रारंभ करना शुभ माना गया है। यह दर्शाता है कि यह ग्रंथ केवल बौद्धिक चर्चा नहीं, बल्कि जीवन को पवित्र और मंगलमय बनाने का साधन है।

2. पात्रता (अधिकार) का संकेत

"अथ" यह भी बताता है कि अब वह समय आ गया है जब साधक योग के मार्ग पर चलने के योग्य हो गया है। अर्थात—

-उसने जीवन के अनुभवों से कुछ सीखा है।
-उसके भीतर जिज्ञासा जागृत हुई है।
-वह आत्मज्ञान की खोज में गंभीर है।

इस प्रकार "अथ" साधक की आंतरिक तैयारी का प्रतीक है।

'योग' का वास्तविक अर्थ

सामान्यतः योग का अर्थ "जोड़ना" या "मिलन" समझा जाता है, लेकिन महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा दूसरे सूत्र में दी है— योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात योग है— चित्त की वृत्तियों का निरोध।

योग के प्रमुख आयाम

-मानसिक शुद्धि – चित्त की चंचलता को शांत करना
-आध्यात्मिक जागरण – आत्मा की पहचान
-जीवन संतुलन – शरीर, मन और आत्मा का समन्वय
-मोक्ष का मार्ग – जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति

इस प्रकार योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का विज्ञान है।

'अनुशासनम्' का गहन अर्थ

"अनुशासन" शब्द दो भागों से मिलकर बना है—
अनु = पीछे-पीछे, क्रमबद्ध
शासन = नियंत्रण, नियम
अर्थात अनुशासन का अर्थ है— एक व्यवस्थित, क्रमबद्ध और नियंत्रित साधना पद्धति।

अनुशासन के तीन स्तर

शारीरिक अनुशासन – आसन, आहार, दिनचर्या
मानसिक अनुशासन – विचारों का नियंत्रण
आध्यात्मिक अनुशासन – साधना, ध्यान, समर्पण

पतंजलि स्पष्ट करते हैं कि योग कोई आकस्मिक अनुभव नहीं, बल्कि नियमित अभ्यास और अनुशासन का परिणाम है।

योगसूत्र का उद्देश्य

इस प्रथम सूत्र के माध्यम से महर्षि पतंजलि योग के सम्पूर्ण शास्त्र का उद्देश्य स्पष्ट करते हैं—

-साधक को एक स्पष्ट मार्ग देना।
-जीवन की समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करना।
-आत्मा और परमात्मा के मिलन का मार्ग बताना।

यह केवल सिद्धांत नहीं, बल्कि अनुभव आधारित विज्ञान है।

'अधिकार' (योग के योग्य कौन?)

इस सूत्र का एक महत्वपूर्ण पक्ष है— अधिकार।
हर व्यक्ति योग के लिए तैयार नहीं होता।
योग के लिए आवश्यक है—

1. जिज्ञासा (ज्ञान की प्यास)साधक के भीतर यह प्रश्न होना चाहिए— "मैं कौन हूँ?"
2. वैराग्य (विरक्ति)भौतिक सुखों से ऊपर उठने की भावना।
3. अभ्यास (नियमितता)निरंतर प्रयास करने की क्षमता।
4. श्रद्धा (विश्वास)गुरु, शास्त्र और स्वयं पर विश्वास।

योगः साधन, साध्य और फल

पतंजलि योगदर्शन में तीन महत्वपूर्ण तत्व हैं—

1. साधन (मार्ग)- यम, नियमआसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान।
2. साध्य (लक्ष्य)- चित्त की शुद्धि आत्मज्ञान।
3. फल (परिणाम) - शांति, आनंद ,मोक्ष।

इस प्रकार योग एक पूर्ण प्रक्रिया है जिसमें साधन से साध्य और साध्य से फल की प्राप्ति होती है।

योग और स्वास्थ्य का संबंध

आज के समय में योग को केवल स्वास्थ्य के संदर्भ में देखा जाता है, लेकिन पतंजलि के अनुसार—

स्वास्थ्य योग का प्रारंभिक फल है।
अंतिम लक्ष्य है— आत्मिक मुक्ति।

योग से लाभ- मानसिक तनाव में कमी, शारीरिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता, आध्यात्मिक उन्नति।

आधुनिक संदर्भ में "अथः योगानुशासनम्"

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में यह सूत्र अत्यंत प्रासंगिक है। क्यों?

- तनाव और चिंता बढ़ रही है।
- जीवन में संतुलन का अभाव है।
- मन अशांत और चंचल है।

ऐसे में यह सूत्र हमें याद दिलाता है— **अब समय है योग को अपनाने का।**

"अथः योगानुशासनम्" केवल एक सूत्र नहीं, बल्कि जीवन परिवर्तन का आह्वान है। यह हमें बताता है कि— जीवन में एक समय ऐसा आता है जब हम बाहरी दुनिया से संतुष्ट नहीं होते। तब हम भीतर की यात्रा शुरू करते हैं। यही "अथ" का क्षण है। योग उस यात्रा का मार्ग है और अनुशासन उसका साधन।

प्रिय पाठकों, यह प्रथम सूत्र आपके जीवन में एक नई शुरुआत का संकेत है। यदि आपके भीतर भी यह प्रश्न उठ रहा है कि जीवन का वास्तविक उद्देश्य क्या है, तो समझिए— आपके जीवन में भी "अथ" का क्षण आ चुका है। अगले अंक में हम दूसरे सूत्र— "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत करेंगे।

ग्रह, स्वास्थ्य और योग का गहन संबंध

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

मानव जीवन केवल शरीर नहीं, बल्कि ग्रह, प्रकृति और चेतना का एक अद्भुत समन्वय है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार मनुष्य का स्वास्थ्य केवल आहार-विहार पर नहीं, बल्कि उसकी जन्म कुंडली में स्थित ग्रहों और भावों पर भी निर्भर करता है।

प्राचीन ऋषियों ने स्पष्ट कहा है—

देहं ग्रहाः संचरन्ति, तेषां दोषे व्याधयः स्मृताः।

अर्थात जब ग्रहों में दोष उत्पन्न होता है, तब शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं।

स्वास्थ्य को देखने वाले प्रमुख भाव

जन्म कुंडली में स्वास्थ्य का गहन अध्ययन मुख्यतः निम्न भावों से किया जाता है—

1. लग्न (प्रथम भाव)

यह सम्पूर्ण शरीर, प्रकृति और जीवन शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। यदि लग्न और लग्नेश मजबूत हो तो व्यक्ति सामान्यतः स्वस्थ रहता है।

लग्नं शरीरं प्रोक्तं तद्बलात् स्वास्थ्यं निश्चितम्।

2. षष्ठ भाव (6th House)

यह रोग, शत्रु और रोगों के कारणों का भाव है। यदि यह भाव या इसका स्वामी पाप ग्रहों से प्रभावित हो तो रोग बढ़ते हैं।

3. अष्टम भाव (8th House)

यह दीर्घकालिक रोग, दुर्घटना और गुप्त रोगों का संकेत देता है।

4. द्वादश भाव (12th House)

यह अस्पताल, खर्च और शारीरिक कमजोरी को दर्शाता है।

स्वास्थ्य के प्रमुख ग्रह और उनका प्रभाव

सूर्य (आत्मा और जीवन शक्ति)

शरीर की ऊर्जा, हृदय, आंखों का कारक। कमजोर सूर्य - थकान, हृदय रोग। **"सूर्यो आत्मा जगतस्तस्थुषश्च"** (सूर्य आत्मा और जीवन शक्ति का स्रोत है)

चंद्र (मन और जल तत्व)

मानसिक स्वास्थ्य, रक्त, भावनाएं। कमजोर चंद्र - तनाव, अनिद्रा।

मंगल (बल और रक्त)

रक्त, मांसपेशी, ऊर्जा। अशुभ मंगल -चोट, रक्त विकार।

बुध (तंत्रिका तंत्र)

बुद्धि, त्वचा, नसें। कमजोर बुध - मानसिक भ्रम, त्वचा रोग।

गुरु (वृद्धि और संरक्षण)

मोटापा, लीवर, ज्ञान। कमजोर गुरु - मोटापा, पाचन दोष।

शुक्र (प्रजनन और सौंदर्य)

प्रजनन शक्ति, त्वचा। दोषी शुक्र - हार्मोन समस्या।

शनि (दीर्घ रोग और कमजोरी)

हड्डियां, नसें, दीर्घकालिक रोग। अशुभ शनि- गठिया, दर्द।

राहु – केतु

रहस्यमय, अचानक रोग। मानसिक तनाव, एलर्जी, अज्ञात रोग।

स्वास्थ्य खराब होने के ज्योतिषीय कारण

जब निम्न स्थितियां होती हैं, तब स्वास्थ्य प्रभावित होता है— लग्नेश का नीच या कमजोर होना, षष्ठ भाव में पाप ग्रह, अष्टम भाव में अशुभ ग्रह, शनि, राहु, केतु का प्रभाव, चंद्र का कमजोर होना। **"पापग्रहैः पीडिते देहे रोगाणां संप्रवर्तनम्।"**

अर्थात पाप ग्रहों के प्रभाव से शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं।

ग्रह और योग का संबंध

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि ग्रहों को संतुलित करने का आध्यात्मिक विज्ञान है।

कैसे योग ग्रहों को संतुलित करता है?

प्राणायाम - चंद्र और बुध को संतुलित करता है।

सूर्य - नमस्कार सूर्य को मजबूत करता है।

ध्यान - राहु-केतु को शांत करता है।

आसन - शनि और मंगल को संतुलित करता है।

"योगः चित्तवृत्ति निरोधः"अर्थात योग मन और शरीर को संतुलित करता है।

स्वास्थ्य सुधार के ज्योतिषीय उपाय

1. सूर्य कमजोर हो:

सूर्य नमस्कार, अर्घ्य दें। मंत्रः ॐ घृणि सूर्याय नमः।

2. चंद्र कमजोर हो:

ध्यान, शिव पूजा। मंत्रः ॐ नमः शिवाय।

3. शनि दोषः

हनुमान जी की पूजा। मंत्रः ॐ शं शनैश्चराय नमः।

4. राहु-केतु दोषः

गणेश पूजा, भैरव साधना। मंत्रः ॐ गं गणपतये नमः।

अनेक पाठक ऐसे भी होंगे जिन्हें ज्योतिष का गहन ज्ञान न हो— जैसे लग्न, लग्नेश, भाव, दृष्टि या युति की जटिलताओं को समझना हर किसी के लिए सहज नहीं होता। किंतु इस लेख में ग्रहों और उनसे संबंधित रोगों का जो संबंध बताया गया है, उसके माध्यम से आप सरलता से यह अनुमान लगा सकते हैं कि आपके स्वास्थ्य में कौन-सा ग्रह असंतुलित हो सकता है।

रोग के लक्षणों को पहचानकर यदि संबंधित ग्रह के उपाय— जैसे मंत्र जप, ध्यान, पूजा या दान— साथ-साथ किए जाएं, तो उसका सकारात्मक प्रभाव शीघ्र दिखाई देने लगता है। केवल औषधि ही पर्याप्त नहीं होती; जब दवा, संतुलित आहार, नियमित योग अभ्यास और ग्रहों के शास्त्रसम्मत उपाय— ये चारों मिलकर कार्य करते हैं, तब स्वास्थ्य पुनः संतुलन की ओर तेजी से बढ़ता है।

वास्तव में, यह समन्वित दृष्टिकोण ही भारतीय ज्ञान परंपरा की विशेषता है— जहां शरीर, मन और ग्रहों के बीच एक गहरा संबंध माना गया है।

अतः यदि हम सजग होकर इन सभी उपायों को अपनाएं, तो न केवल रोगों से मुक्ति संभव है, बल्कि एक स्वस्थ, संतुलित और ऊर्जावान जीवन भी प्राप्त किया जा सकता है।

नरसिंह अवतार भगवान विष्णु

■ अजीत शुक्ला, मो.- 9871370885

नरसिंह अवतार भगवान विष्णु के दस प्रमुख अवतारों (दशावतार) में चौथा अवतार है, जिसमें वे आधे मानव (नर) और आधे सिंह (शेर) के रूप में प्रकट हुए।उन्होंने अपने परम भक्त प्रह्लाद की रक्षा करने और अहंकारी दैत्यराज हिरण्यकश्यप का वध करने के लिए यह रौद्र रूप धारण किया था, क्योंकि उसे दिन/रात, अंदर/बाहर, या नर/पशु से न मरने का वरदान प्राप्त था।

महर्षि कश्यप की पत्नी दिति के गर्भ से दो महाबलवान दैत्य (हिरण्याक्ष और हिरण्यकशिपु) उत्पन्न होते हैं, जिनके जन्म से ही उत्पात मचने लगता है।दिति भयभीत होकर भगवान विष्णु की स्तुति करती है, जो उनके दुष्ट पुत्रों के विनाश का कारण बनते हैं।नारदजी दिति को समझाते हैं कि भगवान की माया ही सब कुछ कराती है और भगवान ही जीव की रक्षा और संहार करते हैं। भगवान की माया ही जीवों को गुणों के अनुसार प्रेरित करती है और सृष्टि की रचना कराती है।

हिरण्यकशिपु का अर्थ है "स्वर्ण शैया" या हर समय सुख-सुविधा चाहने वाला, जो अहंकार और भौतिकवाद का प्रतीक है। उसका एक जुड़वां भाई हिरण्याक्ष था, जिसे भगवान विष्णु ने अपने वराह अवतार में मारा था। हिरण्यकशिपु ने ब्रह्मा से वरदान पाया था कि उसे न तो दिन में और न ही रात में, न घर के बाहर और न ही अंदर, न मानव और न पशु, और न ही किसी अस्त्र या शस्त्र से मारा जा सके।

वह अपने पुत्र प्रह्लाद को विष्णु भक्त होने के कारण उसने अपनी बहन होलिका के माध्यम से आग में जलाने का प्रयास किया था। इस घटना में होलिका जल गई और प्रह्लाद बच गया, जो बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। अंतः भगवान विष्णु ने नरसिंह अवतार (आधा सिंह, आधा मानव) में उसे गोधूलि बेला में, दहलीज पर, अपनी जांघों पर रखकर अपने नाखूनों से उसका वध किया। ऐसी मान्यता है कि उसकी राजधानी आज के उत्तर प्रदेश के हरदोई में थी।

जब हिरण्याक्ष का वध हुआ तो उसका भाई हिरण्यकशिपु बहुत दुःखी हुआ। वह भगवान का घोर विरोधी बन गया। उसने अजेय बनने की भावना से कठोर तप किया। तप का फल उसे देवता, मनुष्य या पशु आदि से न मरने के वरदान के रूप में मिला। वरदान पाकर तो वह मानो अजेय हो गया।

हिरण्यकशिपु का शासन बहुत कठोर था। देव-दानव सभी उसके चरणों की वंदना में रत रहते थे। भगवान की पूजा करने वालों को वह कठोर दंड देता था और वह उन सभी से अपनी पूजा करवाता था। उसके शासन से सब लोक और लोकपाल घबरा गए। कहीं ओर कोई सहारा न पाकर वे भगवान की प्रार्थना करने लगे। देवताओं की स्तुति से प्रसन्न होकर भगवान नारायण ने हिरण्यकशिपु के वध का आश्वासन दिया।

उधर दैत्यराज का अत्याचार दिनोंदिन बढ़ता ही जा रहा था। यहां तक कि वह अपने ही पुत्र प्रहलाद को भगवान का नाम लेने के कारण तरह-तरह का कष्ट देने लगा। प्रहलाद बचपन से ही खेल-कूद छोड़कर भगवान के ध्यान में तन्मय हो जाया करता था। वह भगवान का परम भक्त था। वह समय-समय पर असुर-बालकों को धर्म का उपदेश भी देता रहता था।असुर-बालकों को धर्म उपदेश की बात सुनकर हिरण्यकशिपु बहुत क्रोधित हुआ। उसने प्रहलाद को दरबार में बुलाया। प्रहलाद बड़ी नम्रता से दैत्यराज के सामने खड़ा हो गया। उसे देखकर दैत्यराज ने डांटते हुए कहा- 'मूर्ख! तू बड़ा उद्दंड हो गया है। तूने किसके बल पर मेरी आज्ञा के विरुद्ध काम किया है?'

इस पर प्रहलाद ने कहा- 'पिताजी! ब्रह्मा से लेकर तिनके तक सब छोटे-बड़े, चर-अचर जीवों को भगवान ने ही अपने वश में कर रखा है। वह परमेश्वर ही अपनी शक्तियों द्वारा इस विश्व की रचना, रक्षा और संहार करते हैं। आप अपना यह भाव छोड़ अपने मनको सबके प्रति उदार बनाइए।'प्रहलाद की बात को सुनकर हिरण्यकशिपु का शरीर क्रोध के मारे थर-थर कांपने लगा। उसने प्रहलाद से कहा- 'रे मंदबुद्धि! यदि तेरा भगवान हर जगह है तो बता इस खंभे में क्यों नहीं दिखता?' यह कहकर क्रोध से तमतमाया हुआ वह स्वयं तलवार लेकर सिंहासन से कूद पड़ा। उसने बड़े जोर से उस खंभे को एक घूंसा मारा।

उसी समय उस खंभे के भीतर से नृसिंह भगवान प्रकट हुए। उनका आधा शरीर सिंह का और आधा मनुष्य के रूप में था। क्षण मात्र में ही नृसिंह भगवान ने हिरण्यकशिपु को अपने जांघों पर लेते हुए उसके सीने को अपने नाखूनों से फाड़ दिया और उसकी जीवन-लीला समाप्त कर अपने प्रिय भक्त प्रहलाद की रक्षा की। नृसिंह भगवान भारत में, खासकर दक्षिण भारत में वैष्णव संप्रदाय के लोगों द्वारा एक देवता के रूप में पूजे जाते हैं जो विपत्ति के समय अपने भक्तों की रक्षा के लिए प्रकट होते हैं।

नरसिंह देव, के बारे में कई तरह की प्रार्थनाएँ की जाती हैं जिनमे कुछ प्रमुख ये हैं:

नरसिंह मंत्रः ॐ उग्रं वीरं महाविष्णुं ज्वलन्तं सर्वतोमुखम्।
नृसिंहं भीषणं भद्रं मृत्युमृत्युं नमाम्यहम् ॥

(हे क्रुद्ध एवं शूर-वीर महाविष्णु, तुम्हारी ज्वाला एवं ताप चतुर्दिक फैली हुई है। हे नरसिंहदेव, तुम्हारा चेहरा सर्वव्यापी है,

तुम मृत्यु के भी यम हो और मैं तुम्हारे समक्ष आत्मसमर्पण करता हूँ।) नरसिंहदेव को अलग अलग नामों से जाना जाता हैं जैसे नरसिंह,नरहरि,उग्र विर माहा विष्णु,हिरण्यकशिपुरी इत्यादि। नरसिंह देव के प्रमुख तीर्थस्थल है निरा नरसिंहपूर जिल्हा-पुणे राज्य-महाराष्ट्र नरसिंह देव के दस (10) अलग अलग प्रकार के विग्रह हैं उनके नाम इस प्रकार हैं।उग्र नरसिंह,क्रोध नरसिंह,मलोल नरसिंह,ज्वल नरसिंह,वराह नरसिंह,भार्गव नरसिंह,करन्ज नरसिंह,योग नरसिंह,लक्ष्मी नरसिंह,छत्रावतार नरसिंह/पावन नरसिंह/पमुलेत्रि नरसिंह।

नरसिंह देव खरकड़ा, खेतड़ी, राजस्थान का मंदिर सतयुग का लिन है। कहते है कि यहाँ पर भृगु ऋषि ने तपस्या की थी जब विष्णु जी ने नरसिंह जी का अवतार ले कर हिरण्यकश्यपु का वध किया तब भृगु ऋषि ने भगवान विष्णु को याद किया और तब भगवान नरसिंह जी ने उन्हें दर्शन दिए और यहाँ पर अपने नाखूनों से एक कुंड बनाया और अपने शरीर को साफ किया और यही पर अंर्तध्यान हुए। यहाँ पर नर्सिंग चौदश को भगक्तों का तांता लगा रहता है। इस मंदिर को औरंगजेब ने नष्ट कर दिया था बाद में इसका फिर से जीर्णोद्धार हुआ है। उदामाण्डी,झुंझुनूं का मंदिर 1331 में बनवाया गया था बहुत ही विशाल और भव्य मंदिर है।

प्राचीन मथुरा पुरी में भगवान नरसिंह का मंदिर मानिक चौक में स्थित है यहाँ भगवान नरसिंह और वाराह की घाटी है यहाँ नरसिंह चौदस को भगवान नरसिंह का उत्सव मनाया जाता है तथा लीला भी की जाती है।मायापुर इस्कॉन में नरसिंह देव का मन्दिर हे। यह मन्दिर नदिया जिला, पश्चिम बंगाल में स्थित है।

बीकानेर लखोटियों के चौक में वर्षों पुराना नरसिंह समेत पूरे शहर में कुल चार नरसिंह मंदिर हैा ग्राम असवाल कोटुली, जिला अल्मोड़ा, तहसील-भिक्यासैन में भी एक नृसिंह का प्राचीन मंदिर है। नृसिंह मंदिर हाटपिप्लिया में भगवान नरसिंह कि 7.5 किलो वजनी पाषाण प्रतिमा है जो कि हर वर्ष डोल ग्यारस पर्व पर भमोरी नदी पर 3 बार तेराई जाती है।

बिहार राज्य के पूर्णिया जिला के बनमनखी में सिकलीगढ़ धरहरा बताया जाता है कि इसी गांव में भगवान नरसिंह अवतरित हुए थे और यही वो गांव है जहां भक्त प्रह्लाद की बुआ होलिका अपने भतीजे को गोद में लेकर आग में बैठी थी। मान्यता के मुताबिक यहीं से होलिकादहन की परंपरा की शुरुआत हुई थी।

ऐसी मान्यता है कि प्रह्लाद के पिता हिरण्यकश्यप का किला सिकलीगढ़ में था। गांव के बड़े बुजुर्गों की माने तो अपने परम भक्त प्रह्लाद की रक्षा के लिए खंभे से भगवान नरसिंह ने अवतार लिया था। मान्यता है कि उस खंभे का एक हिस्सा जिसे माणिक्य स्तंभ के नाम से जाना जाता है वो आज भी मौजूद है। इसी स्थान पर प्रह्लाद के पिता हिरण्यकश्यप का वध हुआ था।खास बात ये है कि माणिक्य स्तंभ 12 फीट मोटा है और करीब 65 डिग्री पर झुका हुआ है।गीता प्रेस, गोरखपुर के कल्याण के 31 वें साल के तीर्थांक विशेषांक में भी सिकलीगढ धरहरा का जिक्र किया गया है।

शिवमहापुराण और लिंगपुराण के अनुसार हिरण्यकशिपु के वध के पश्चात् भी भगवान नरसिंह का क्रोध शान्त करने में प्रह्लाद भी विफल हो गए थे। उन्हें शांत करने के लिए देवताओं ने भगवान शंकर से गुहार लगाई। देवों की प्रार्थना पर महादेव ने पहले अपने गण वीरभद्र को उन्हें शांत करने भेजा। लेकिन वीरभद्र विफल हो गए। ब्रह्मा जी के अनुरोध पर भगवान शिव ने शेर , मनुष्य और शरभ नामक पक्षी (एक जंगली पक्षी जो शेर से भी अधिक बलवान था और जिसके आठ पैर थे) का मिश्रित रूप लिया और इसी रूप में वे भगवान नरसिंह के सामने पहुंचे। नरसिंह रूपी भगवान विष्णु को शांत करने के लिए शरभ रूपी भगवान शिव ने पहले विष्णु स्तुति का पाठ किया। लेकिन नरसिंह रूपी विष्णु जी का क्रोध शांत नहीं हुआ। इसके बाद शरभ रूपी भगवान शिव नरसिंह रूपी भगवान विष्णु को अपनी पूंछ में बांधा और खींचकर पाताल लोक ले गए। उन्होंने शरभेश्वर की पकड़ से छूटने का बड़ा प्रयास किया लेकिन वे छूट ही नहीं पाए।

इसके बाद नरसिंह रूपी भगवान विष्णु ने शिव स्तुति का पाठ किया और वापस अपने मूल विष्णु स्वरूप में आ गए। वहीं कुछ वैष्णव पुराणों जैसे नृसिंह पुराण के अनुसार शरभ और नरसिंह के युद्ध में जब शरभ अवतार ने नरसिंह अवतार को अपने पंजों में जकड़ लिया तब नरसिंह अवतार और भी अधिक शक्तिशाली रूप लिया जिसके दो सिर वाला और हजारों पंखों से युक्त था और वह रूप था गंडभेरूंड का। गंडभेरूंड ने शरभ को अपने वारों से इतना आहत किया कि शरभ अवतार का रूप शांत हो गया और भगवान शंकर में पुनः समा गया और समय के साथ भगवान विष्णु भी अपने मूल स्वरूप में आ गए वहीं कुछ अन्य पुराण जैसे देवी भागवत के अनुसार शरभ अवतार और नरसिंह अवतार दोनों के युद्ध से इस सृष्टि का नाश हो रहा था उस समय नरसिंह अवतार को शरभ अवतार ने अपने पंजों में जकड़ लिया जिससे नरसिंह अवतार अत्यधिक क्रोधित हो गए और दो सिर वाले पक्षी का एक महाक्रोधी अवतार लिया जिसे गंडभेरूंड कहा जाता है।

गंडभेरूंड अवतार और शरभ अवतार में अठ्ठारह दिनों तक भीषण युद्ध चला लेकिन युद्ध का कोई परिणाम नहीं निकला। ब्रह्मा जी और अन्य देवताओं की विनती पर देवी पार्वती ने भी एक अवतार धारण किया जिसमें उनका सिर सिंह का एवं धड़ नारी का था। उनका वह रूप प्रत्यंगिरा या निकुंबला के नाम से जाना गया। वे शरभ अवतार के पंख में समाई और युद्ध का परिणाम निकालने हेतु जैसे ही शरभ अवतार ने अपना एक पंख फड़फड़ाया तो उसी से देवी प्रत्यंगिरा प्रकट हुई और उन्होंने शरभ अवतार के साथ मिलकर गंडभेरूंड अवतार की शक्तियों को क्षीण कर उन्हें शांत किया।

प्रज्ञा पुंज चैनल, साधना से समाधान
योग, ज्योतिष, वास्तु व आध्यात्म पर आधारित चैनल है।
विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करे- 7738659167

काशी/वाराणसी महिमा सवैया गीत

■ **विनय गुप्ता तनहां जौनपुरी, मो.- 9214517751**

युगों-युगों से विश्व गुरू बन,बांट रहा है ज्ञान बनारस! विश्वनाथ जी काशी करवट,खुद में इक पहचान बनारस!!इक पल अग्नि बुझे न वी०के०,मणिकर्णिका वरदान बनारस! दशाश्मेध की आरती वाला, ब्रह्माण्ड की शान बनारस!!

जीवन अरु जीवन के बाद भी,सबका देता साथ बनारस!हर गिरते को उठाने में,देता रहा है हाथ बनारस!!सुबहे बनारस तो प्रचलित है,उससे बेहतर रात बनारस! वी०के० शायद इसीलिए आ,बसे बाबा विश्वनाथ बनारस!!

करुणा एकता क्षमा प्रेम का,अद्भुत है ए शहर बनारस!भारत वर्ष का डेमो माडल,शिव का प्यारा नगर बनारस!!सबकी ही सहायता करता,रखता बडा है जिगर बनारस!!हर आने जाने वालों का,वी0के0 करता फिकर बनारस!!

कुण्डलिनी-सर्व प्रथम झुककर करूं,सबनीं दुष्ट प्रनाम।निन्दक गण को दण्डवत,करता आठो याम।।करता आठों याम,चुगुल का बनूं जी दासें। कहैं वी के कविदास,भंजू इनकों हर श्वासें।।

छन्द---- जहं कूप वापी तडाग सर ,सरिता वही वाराणसी।यहीं गंग जमिं लवकुश जनीं, सीता वही वाराणसी।रैदास रामानन्द कबीर, गीता वही वाराणसी। हरिश्चन्द रश्मि विक्रम पे जो,बीता वही वाराणसी।

काशी वाराणसी और बनारस, कोऊ कहै इसे मुक्तिधाम। सिकरौर अविमुक्त क्षेत्र, आनन्द वन कानन, शिवधाम।। रूद्रावास काशय, काशिश, शिवपुरी, तपोवन शमशान। शास्वत नगरी, विश्वनाथ नगरी, राजनगर स्वर्ग, त्रिपुर नाम।।

सप्त पुरी में एक प्रमुख यह,मुख्य है ज्योतिर्लिगं जो द्वादस! सारे तीर्थों का सिरताज ए,छोड़ कैलाश गए जहं शिव वस!!धरणी से तैतीस फुट ऊपर, गंग के तीर शहर मेरो पारस!वी०के० शम्भू के त्रिशूल पे, टीका ए प्रिय खास बनारस!!

बडे भाग मानुष तन पावा, तिसपे चार चांद गर काशी। प्रभु क कउनों नाहीं एहसां, कहैं कबीर जौ गै मर काशी।। इहां क जीवन कोटि नियामत,मरल विदेशी भी गै तर काशी। जब भी कऊनों देहीं पाए, जन्में वी0 के0 महेश्वर काशी।।

विश्व प्रसिद्ध ए आदि पुरातन,गलियों का है शहर बनारस।भक्ति प्रेम की बहती गंगा,मन्दिरों का नगर बनारस।। चिन्ता मणी गणेश जहं बसते,घाटों का भी बजर बनारस। वी0 के0 गौरी संग केदार, बद्री भी आएं नजर बनारस।।

सबकर सेवा करै बदे के,जोहत बाटै बाट बनारस!जग क सारा वस्तु मिली एहि,विश्व प्रसिद्ध हौ हाट बनारस!!मिल गए तुलसी बाबा से वी०के०,हनुमत जी डिहटाट बनारस! राम चरित मानस जहं रचलं,यहीं बा अस्सी घाट बनारस!!

तीन लोक चौदहो भुवन में,अपनी है ए प्रचलित काशी!पूरे धरती से सैलानी,आते होके हर्षित काशी!!नव्य दिव्य भव्य मनोहर, करता वी0 के0गर्वित काशी! विश्वनाथ जहं स्वयम विराजैं,क्यूं ना हो फिर चर्चित काशी!!

ज्योतिष

मैट्रिक-इंटरमीडिएट के बाद सफलता की राह क्या है ?

■ डॉ. देवदूत, मोबाइल नंबर - 7980651708,

कई लोग जानना चाहते हैं— "मेरे बेटे/बेटी ने माध्यमिक (10वीं) या उच्च माध्यमिक (12वीं) की परीक्षा दी है, अब उसे क्या पढ़ाएं कि वह जीवन में उन्नति कर सके ?" आइए, आज इस विषय पर थोड़ी चर्चा करते हैं।

सबसे पहले बता दूँ कि जन्म का दिन, तारीख, महीना, वर्ष, स्थान और सटीक समय के विवरण के बिना किसी भी तरह से ज्योतिष गणना संभव नहीं है। हाथ, पैर, चेहरा, नाम, नाम का पहला अक्षर, किसी भी प्रकार का कार्ड, तोता आदि के माध्यम से गणना करके मनगढ़ंत बातें बोलकर लोगों को आनंद दिया जा सकता है या भ्रमित करके डराकर प्रतिकार (यानी पत्थर, कवच आदि) बेचा जा सकता है; लेकिन जन्म के समय चंद्रमा तथा अन्य ग्रहों की नक्षत्रगत स्थिति और उनकी डिग्री, पल, विपल, अनुपुल का निर्धारण असंभव है। अर्थात, किसी भी तरह से सटीक भाग्य गणना संभव नहीं है।

आज जन्म के समय चंद्रमा की स्थिति यानी 'राशि' के आधार पर जातक-जातिका (विशेषकर विद्यार्थियों) के आगामी भविष्य यानी करियर या कार्यक्षेत्र के बारे में कुछ कहूँगा। सामान्य लोग अपनी संतान को इसी उम्मीद में पढ़ाते हैं कि वह भविष्य में अपने कार्यक्षेत्र में प्रतिष्ठा पाकर अपने वंश और समाज का नाम रोशन करे। और यही वह समय है, यानी माध्यमिक-उच्च माध्यमिक के बाद ही उसे चुनना होगा कि वह किस रास्ते पर आगे बढ़ेगा— नौकरी या व्यवसाय? स्थापित व्यवसायियों की संतानें आसानी से अपने स्थापित व्यवसाय में खुद को नियुक्त करने में सक्षम होती हैं; यानी उन्हें थाली भर भात (भोजन) की कमी नहीं होती। लेकिन नौकरीपेशा वर्ग की संतान को बड़ी कठिनाई से प्राप्त कर्म (नौकरी) के द्वारा ही प्रतिष्ठा पानी पड़ती है। विद्यार्थियों के लिए अपने जीवन का रास्ता चुनने का सही समय यही है— माध्यमिक और उच्च माध्यमिक के ठीक बाद।

मैं स्वयं केंद्र सरकार का एक सेवानिवृत्त अधिकारी हूँ। नौकरी पाने के परिश्रम की व्याख्या इस सीमित स्थान में संभव नहीं है, इसलिए उस विषय पर चर्चा नहीं करना चाहता। लेकिन कार्यक्षेत्र में कई बार विभिन्न प्रकार की ईर्ष्या, शत्रुता, भेदभाव, झूठे आरोप— और न जाने क्या-क्या सहने को मजबूर हुआ हूँ। कभी-कभी वास्तव में मानसिक रूप से टूट जाता था; मन करता था कि नौकरी छोड़कर कोई व्यवसाय शुरू करूँ। लेकिन उन सबको नजरअंदाज कर मैं हमेशा अपने सही लक्ष्य की ओर बढ़ता रहा। इसके लिए मुझे बहुत परिश्रम भी करना पड़ा।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार मैंने बार-बार अपनी होरोस्कोप (कुंडली) का विचार किया; साथ ही सटीक रूप से ज्योतिष, तंत्र और वास्तु शास्त्र के अनुसार सही कदम उठाए। परिणामस्वरूप, कोई भी बाधा या विडंबना मुझे विचलित नहीं कर सकी। बाद में जिनके साथ इस तरह की घटनाएं हुईं, उनकी भी राशि चक्र का विचार कर मैंने उपाय बताए— जिसके लिए आज भी वे कई तरह से कृतज्ञता प्रकट करते हैं। प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद कार्यक्षेत्र में खुद की रक्षा करते हुए कैसे करियर में सफलता प्राप्त की और बाद में अपने अधीनस्थ कर्मचारियों, सहकर्मियों, अधिकारियों आदि को प्रतिकूल परिस्थितियों से निकालकर सफलता के शिखर तक पहुँचाने में समर्थ हुआ, उसी विषय पर आज थोड़ी चर्चा कर रहा हूँ।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार सबसे पहले यह देखना होता है कि जन्म के समय राशि चक्र का 'दसवां भाव' और 'भावेश' (दसवें घर का स्वामी) किस स्थिति में था; यानी वह उच्च का था या नीच का? क्या दसवां भाव किसी ग्रह की नक्षत्रगत स्थिति और दृष्टि विनिमय के कारण प्रकाशित था, या पीड़ित था? साथ ही दसवें भाव का स्वामी किस स्थान पर, किस नक्षत्र के कितने डिग्री, पल, विपल, अनुपुल पर स्थित था और वह किन-किन घरों या स्थानों को प्रकाशित कर रहा था। जिससे यह समझा जा सके कि व्यक्ति का भविष्य का कार्यक्षेत्र कैसा होगा— यानी व्यक्ति उच्च पद वाली सरकारी नौकरी पाएगा या निजी, या फिर एक सामान्य कर्मचारी बनेगा।

व्यवसायी अपनी संतान के लिए किसी विद्वान ज्योतिष शास्त्रज्ञ से संपर्क कर सकते हैं। साथ ही सफलता और किन कारणों से असफलता आ सकती है और इससे मुक्ति का उपाय क्या है— यानी क्या करने से वह व्यक्ति तमाम बाधाओं को नजरअंदाज कर अपने लक्ष्य की ओर बढ़ सकेगा। हालाँकि इसकी व्याख्या की आवश्यकता उन्हें है जो ज्योतिष शास्त्र में पढ़ाई या रिसर्च (अनुसंधान या पीएचडी) कर रहे हैं। इसलिए इस विषय पर विशेष प्रकाश नहीं डाल रहा हूँ। इच्छुक व्यक्ति विशेष आवश्यकता होने पर उन विश्वविद्यालयों से संपर्क कर सकते हैं जहाँ ज्योतिष शास्त्र पढ़ाया जाता है और उन प्रोफेसर्स से मिल सकते हैं जिनके अंडर में ज्योतिषी पीएचडी करते हैं; अथवा अपने निकटतम किसी विद्वान ज्योतिष शास्त्रज्ञ से संपर्क कर सकते हैं। लेकिन यदि आप किसी अज्ञानी ज्योतिषी रूपी व्यवसायी के पास जाते हैं, तो वह आपको भ्रमित करके विभिन्न प्रकार के पत्थर, कवच आदि बेचने की कोशिश करेगा और बाद में पूरे ज्योतिष समाज को बदनाम करेगा— इसमें कोई संदेह नहीं है। खैर, पाठकों की जानकारी के लिए इस विषय पर थोड़ी चर्चा अवश्य करूँगा, जिससे उनके स्वयं के कार्यक्षेत्र यानी करियर में सफलता आ सके और वे ईर्ष्या, शत्रुता, भेदभाव, झूठे आरोप आदि से मुक्ति पा सकें। साथ ही किस राशि के विद्यार्थी के लिए किस तरह के रोजगार की संभावना है, इस पर संक्षिप्त चर्चा करूँगा।

कब मिलता है रोजगार और पदोन्नति या करियर में सफलता:

जन्मकालीन राशि चक्र के विचार से पता चलता है कि व्यक्ति का कार्यक्षेत्र कैसा होगा। यानी, वह उच्च पदस्थ सरकारी या उसके समकक्ष नौकरी पाएगा, या साधारण कर्मचारी बनकर जीवन बिताने को मजबूर होगा। (व्यवसाय एक अलग विषय है, इसलिए व्यवसाय पर अन्यत्र चर्चा की जाएगी)। यदि तत्कालीन राशि चक्र में ग्रहों की नक्षत्रगत स्थिति और दृष्टि विनिमय के कारण दसवां भाव और भावेश प्रकाशित और अनुग्रहित हो जाए, तो व्यक्ति को नया रोजगार, पदोन्नति और कुछ मामलों में कई प्रकार के पुरस्कार प्राप्त होते हैं। लेकिन यदि छठें भाव के स्वामी (षष्ठाधिपति) की नक्षत्रगत स्थिति और दृष्टि के कारण छठां भाव और भावेश कुप्रभावित हो और साथ ही नौवें और दसवें भाव तथा उनके स्वामियों को पीड़ित करे, तो उस व्यक्ति के शत्रुओं की संख्या बढ़ेगी ही और वह विभिन्न प्रकार की भाग्य विडंबनाओं सहित मानसिक अवसाद का शिकार होने को मजबूर होगा— इसमें भी कोई संदेह नहीं है।

राशि के अनुसार नौकरी प्राप्ति तथा करियर में सफलता के लिए लघु व्रत:

यहाँ एक बात याद रखनी होगी कि जन्म के समय चंद्रमा की नक्षत्रगत स्थिति पर निर्भर करता है कि व्यक्ति यानी विद्यार्थी किस तरह की नौकरी पसंद करेगा और किन क्षेत्रों में उसे सफलता मिल सकती है।

(क) मेष राशि :

मेष राशि के जातकों या विद्यार्थियों को राशि के अनुसार अमावस्या के शुभ क्षण में मंदिर जाकर नहीं, बल्कि अपने घर में पूरी तरह एकांत में पवित्र शरीर, मन और वस्त्र के साथ श्रीश्री माँ दक्षिणकाली की पूजा आरंभ करनी चाहिए। इसके बाद प्रत्येक शनिवार को निरामिष (शाकाहारी) भोजन के साथ ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए माँ दक्षिणकाली की पूजा से उन्हें प्रसन्न करने पर शत्रु दमन, रोजगार तथा करियर में सफलता की संभावना प्रबल रहती है। याद रखें, इस पूजा में लाल जबा (गुड़हल) और नीलकंठ यानी नीली अपराजिता के फूल देना अनिवार्य है। मेष राशि के विद्यार्थी बचपन से ही भविष्य में डॉक्टर, इंजीनियर या जन-प्रतिनिधित्व करने की इच्छा प्रकट करते हैं और अधिकांश

मामलों में उन्हें सक्षम होते देखा गया है।

(ख) वृष राशि :

वृष राशि के जातकों या विधार्थियों भी इसी नियम से यानी अमावस्या के शुभ क्षण में श्रीश्री माँ दक्षिणाकाली की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक शनिवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। इस पूजा में भी नीली अपराजिता और लाल गुड़हल के फूल देना आवश्यक है। वृष राशि के विद्यार्थी बचपन से ही कंप्यूटर इंजीनियर, डॉक्टर (विशेषकर मनोवैज्ञानिक), प्रशासनिक पद, या कला के क्षेत्र में उन्नति की इच्छा रखते हैं और कई मामलों में वे सफल होते हैं।

(ग) मिथुन राशि :

मिथुन राशि के जातकों या विधार्थियों ने भी इसी नियम से श्रीश्री माँ तारा की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक गुरुवार शाकाहारी रहकर माँ तारा की पूजा करें। इस पूजा में पीला गेंदा, पीला गुड़हल या सूरजमुखी के फूल देना अनिवार्य है। मिथुन राशि के विद्यार्थी कला, उग्र स्वभाव, या प्रशासनिक पदों की इच्छा रखते हैं। कुछ को अभिनय या कानून की पढ़ाई में उन्नति करते देखा गया है।

(घ) कर्क राशि :

कर्क राशि के जातकों या विधार्थियों भी इसी नियम से माता श्रीश्री बगलामुखी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक मंगलवार शाकाहारी रहकर माँ बगलामुखी की पूजा करें। इस पूजा में पीला गुड़हल, गेंदा या सूरजमुखी के फूल देना अनिवार्य है। कर्क राशि के विद्यार्थी उदार, प्रेमी स्वभाव, अभिनेता-अभिनेत्री, कानूनविद या चित्रकार होते हैं। ये अत्यंत प्रतिभाशाली होते हैं।

(ङ) सिंह राशि :

सिंह राशि के जातकों या विधार्थियों भी माता श्रीश्री भुवनेश्वरी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक शुक्रवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। इस पूजा में बसंती गेंदा, गुलदाउदी या बेली के फूल होना अनिवार्य है। सिंह राशि के जातकों या विधार्थियों बचपन से ही नेतृत्व करने की कोशिश करते हैं और प्रशासनिक पदों पर प्रतिष्ठा पाते हैं। क्रोध के कारण इनके शत्रु भी बढ़ते हैं।

(च) कन्या राशि :

कन्या राशि के जातकों या विधार्थियों माता श्रीश्री त्रिपुरेश्वरी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक बुधवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। माँ की पूजा में कठली चंपा, गुलदाउदी और बसंती रंग के गेंदा फूल होने चाहिए। प्रसाद में खीरा देना न भूलें। ये अक्सर कला, कानून या प्रशासनिक पदों पर उन्नति करते हैं।

(छ) तुला राशि :

तुला राशि के जातकों या विधार्थियों माता श्रीश्री कमला की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक सोमवार शाकाहारी रहकर माँ की पूजा करें। इस पूजा में बसंती गेंदा, गुलदाउदी और बेली के फूल होने चाहिए। ये कुशल प्रशासक और शासक के रूप में प्रतिष्ठा पाते हैं।

(ज) वृश्चिक राशि :

वृश्चिक राशि के जातकों या विधार्थियों माता श्रीश्री मातंगी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक रविवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। इस पूजा में लाल गुड़हल और लाल गुलाब के फूल अनिवार्य है। इन्हें अक्सर किसी संस्था के अधिकारी या कानूनविद के रूप में देखे जाते हैं।

(झ) धनु राशि :

धनु राशि के जातकों या विधार्थियों माता श्रीश्री त्रिपुरेश्वरी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक बुधवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। इस पूजा में बसंती गेंदा, गुलदाउदी और बेली के फूल होने चाहिए। इस राशि के जातक कला, प्रशासन या खेलकूद में सफल होते हैं।

(ञ) मकर राशि :

मकर राशि के जातक माता श्रीश्री भुवनेश्वरी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक शुक्रवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। ये अक्सर शिक्षक, चिकित्सक या प्रशासनिक पदों के लिए प्रयास करते हैं और सफल भी होते हैं।

(ट) कुंभ राशि :

कुंभ राशि के जातकों या विधार्थियों माता श्रीश्री बगलामुखी की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक मंगलवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। इस पूजा में पीले फूल और प्रसाद में पका पपीता होना चाहिए। ये चिकित्सा, इंजीनियरिंग या नेतृत्व के क्षेत्र में भी सफल होते हैं।

(ठ) मीन राशि :

मीन राशि के जातकों या विधार्थियों श्रीश्री माँ तारा की पूजा शुरू करें, फिर प्रत्येक गुरुवार शाकाहारी रहकर माँ को प्रसन्न करें। ये नेतृत्व, कानून या इंजीनियरिंग जैसे पेशों में रुचि रखते हैं और उन्नति भी करते हैं।

विशेष द्रष्टव्य:

जन्म के समय चंद्रमा की स्थिति यानी राशि के आधार पर विद्यार्थी के मन की इच्छा व्यक्त की गई है। यह संपूर्ण नहीं है; क्योंकि 12 राशियों में 9 ग्रहों और 27+1 = 28 नक्षत्रों की स्थिति के विचार के बाद ही निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि वह संतान किस रास्ते पर चले तो सफलता पाएगी। एक और बात, संकल्प के बिना पूजा या व्रत सफल नहीं होता। इसलिए पूजा की शुरुआत में संकल्प करना न भूलें। याद रखें, पूजा के लिए छह तत्व अनिवार्य हैं— श्रद्धा, भक्ति, विश्वास, निष्ठा, पवित्रता और एकाग्रता। इन छह के बिना कोई भी पूजा पूर्ण नहीं होती। इस सीमित स्थान में पूजा पद्धति का उल्लेख संभव नहीं है। विशेष आवश्यकता होने पर किसी विद्वान तांत्रिक आचार्य से पद्धति जान सकते हैं, या मुझे कॉल कर सकते हैं।

ज्योतिष

ज्योतिष में विमान दुर्घटना का कारण?

■ डॉ. गीता शर्मा, छत्तीसगढ़, मो.- 7974032722

ज्योतिष में सबसे बढ़कर लग्न (तन) को महत्व दिया गया है। लग्न की शुभता पर पूरा जीवन निर्भर है। लग्न व लग्नेश (स्वामी)से व्यक्तिके शरीर, रूप रंग,स्वास्थ,उर्जा,आशा निराशा सभी कुछ जान सकते हैं। यदि लग्न में क्रूर ग्रह संस्थित हों, क्रूर ग्रह दृष्टि डालें या लग्न क्रूर ग्रह के मध्य हो तो व्यक्ति के जीवन में कष्ट आता है। लग्न का शुभ प्रभाव में होना अति आवश्यक है,तभी जीवन सुखद रहता है। यहां हम विमान दुर्घटना योग पर चर्चा कर रहे हैं। यदि दुर्घटना योग बन रहा है तो हमें क्या करना चाहिए? ज्योतिष विज्ञान ग्रहों के माध्यम से सिर्फ सूचना देते हैं तो हमारे वेदपुराण में प्राचीन ऋषियों ने कष्ट निवारणार्थ - मंत्रजप अनुष्ठान द्वारा उपाय भी बताए हैं। मंत्र आवृत्ति एक विशेष ध्वनि संयोजन है और इस ध्वनि संयोजन से ग्रह रश्मियों के कुप्रभाव को क्षीण किया जा सकता है। जन्मपत्री में निम्न कुयोग होने पर दुर्घटना घटित होती है यथा-

1-दुर्घटना का कारक मंगल+शनि का परस्पर दृष्टि संबंध हो। (मंगल ब्लड का कारक शनि मशीनरी वाहन का कारक माना गया है।

2-कुण्डली में जब शनि चर राशि में हो,चतुर्थ भाव का स्वामी बारहवें भाव(व्यय) में हो।

3-लग्न अथवा लग्नेश पर मंगल,राहु और शनि का कुप्रभाव हो।

4-चन्द्र से सूर्य चतुर्थ और शनि द्वादश भाव में हो। तो व्यक्ति की विमान दुर्घटना में मृत्यु हो जाती है।

5-यदि जन्मपत्री में राहु केतु पचंम या नवम् भाव में हों और द्वितीयेश या सप्तमेश से युक्त या दृष्ट हों तो अपनी दशा में मृत्यु देते हैं।

6-उक्त ग्रह किस नक्षत्र में कितनी डिग्री में थे? यह भी देखना चाहिए।

विशेष-शनि वायुकारक ग्रह है द्वादश भाव में होने से व्यय कारक,जातक का द्वादश भाव घर से दूर होने का भाव भी है। आशय यह कि जब चतुर्थेश द्वादश में हो तो व्यक्ति घर से दूर हो जाता है। बुध ग्रह पृथ्वी तत्व + वायु तत्व वाले ग्रह केतु के कुप्रभाव में होने से अनायास दुर्घटना। (केतु गुप्त षड़यंत्र का कारक भी है) और वायु तत्व वाले ग्रह शनि राहु केतु हैं।और 18 मई 2025 को राहु-केतु ने स्थान परिवर्तन किया है। वर्तमान समय में मीन राशि से कुम्भ राशि में राहु व सिंह राशि में केतु हैं। पूरा विश्व प्रभावित किसी न किसी रुप में। जब बुध + शनि और मारकेश ग्रह का सम्बन्ध द्वादश भाव से जुड़ जाये तो व्यक्ति की आकाश में मृत्यु होती है। जन्मपत्री से ज्ञात हो जाता है कि जातक अन्तिम सांस जल,थल या नभ पर लेगा। अथवा जंगली जानवरों द्वारा,आग में जलकर, सड़क पर वाहन दुर्घटना में या रेल दुर्घटना में, मठ मंदिर में अथवा साधना करते ध्यान द्वारा समाधि में शान्त होगा। यहाँ हम सिर्फ विमान दुर्घटना की संकेत सूत्र दिए हैं।

समाधान–

1- मंगला गौरी का व्रत पांच वर्ष करें। श्रावण मास के प्रत्येक मंगलवार के दिन मंगलागौरी की पूजा कर उपवास रखें।

2- मंगलचंडिका का पाठ सदैव करना चाहिए।ब्रह्मवैवर्त पुराण में तथा देवी भागवत में भगवान विष्णु कहते हैं कि- कल्याण प्रदान करने में, तथा समस्त मंगलों के मध्य में जो मंगला है, वे देवी मंगलचंडिका के नाम से विख्यात हैं।

जिनकी पूजा भूमि पुत्र मंगल भी करते हैं तथा जो उनकी अभिष्ट देवता हैं, उन्हीं का मंगलचंडी नाम है।मंगलागौरी व मंगलचंडिका में कोई भेद नहीं है। मारकण्डेय पुराण की दुर्गा सप्तशति में इनकी स्तुति है।

3- कुपित शनि ग्रह की शान्ति एक निश्चित जप शंख्या के साथ करानी चाहिए।जिसमें समस्त पारिवारिक सदस्य अन्त में हवन करते हैं।

4- स्वयं का छायादान शनिवार दिन अवश्य करना चाहिए,एक बार।

5- विमान दुर्घटना योग बना है तो जातक को मंगला गौरी के व्रत के साथ साथ श्रीहनुमानाष्टक का पाठ भी करना चाहिए।और मंगलचंडिका का पाठ सदैव करते रहना चाहिये।

6- मंगल गायत्री मंत्र का जप कुपित मंगल को शान्त करता है।

मंगलचंडिका स्तोत्र–

रक्ष रक्ष जगन्मातर्देवी मंगल चंडिके।
हारिके विपदां राशे हर्ष मंगल कायिके।।
हर्ष मंगल दक्षे च हर्षमंगल दायिके।
शुभे मंगल दक्षे च शुभे मंगल चंडिके।।
मंगले मंगलार्हे च सर्वमंगल मंगले।
सतां मंगलदे देवि सर्वेषां मंगलालये।।
पूज्ये मंगलवारे च मंगलाभीष्टदेवते।
पूज्ये मंगल भूपस्य मनुवंशस्य सन्ततम।।
मंगलाधिष्ठातृ देवि मंगलानां च मंगले।
संसार मंगलाधारे मोक्षमंगलदायिनी।।
वारे च मंगलधारे पारे च सर्व कर्मणाम्।
प्रतिमंगलवारे च पूज्ये मंगल सुख।।

हस्तरेखा और व्यवसाय उचित मार्गदर्शन

डा. विट्ठल पाटील, मुंबई, मो.- 9869410184

वर्तमान यांत्रिक युग में जनसंख्या बढ़ने के कारण व्यवसायों का स्वरूप तेजी से बदल रहा है। प्रतिस्पर्धा भी बहुत बढ़ गई है। इसलिए प्रत्येक क्षेत्र में जीवनयापन के लिए कठिन परिस्थितियाँ बन गई हैं। इसके कारण नई पीढ़ी निराश होने लगी है। इसलिए कौन-सा काम करना चाहिए और कौन-सी शिक्षा लेनी चाहिए, इस विषय में लोगों के मन में भ्रम उत्पन्न होता है। यदि सही समय पर उचित मार्गदर्शन न मिले तो मनुष्य को कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

हस्तरेखा विज्ञान में हाथ की रेखाएँ, पर्वत, हाथ का आकार, उँगलियों के प्रकार तथा शरीर की विशेषताओं के आधार पर व्यक्ति के व्यवसाय का चयन किया जा सकता है। व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता (बुद्ध) तथा हाथ की रेखाओं से भी व्यवसाय के बारे में संकेत मिलते हैं।

जन्मकुंडली के अनुसार भी व्यवसाय का विचार किया जाता है। कुंडली के दूसरे, छठे और दसवें भाव से व्यवसाय का निर्णय किया जाता है। उसी प्रकार हाथ में बुध पर्वत, शुक्र पर्वत, अंगूठा, मस्तिष्क रेखा, सूर्य रेखा आदि का अध्ययन करके भी व्यक्ति के व्यवसाय का अनुमान लगाया जाता है।

दूसरा भाव धन का स्थान माना जाता है, छठा भाव सेवा का तथा दसवाँ भाव कर्म का स्थान है। इन भावों के स्वामी ग्रह और उनकी स्थिति से यह समझा जाता है कि व्यक्ति किस प्रकार के व्यवसाय में सफल होगा।

हाथ में यदि शुभ ग्रहों का प्रभाव अच्छा हो तो व्यक्ति अपने कर्म क्षेत्र में प्रगति करता है और सफलता प्राप्त करता है। हस्तरेखा में ग्रहों के प्रभाव के आधार पर व्यवसाय का चयन भी किया जा सकता है।

ग्रहों के अनुसार संभावित व्यवसाय

गुरु (बृहस्पति)

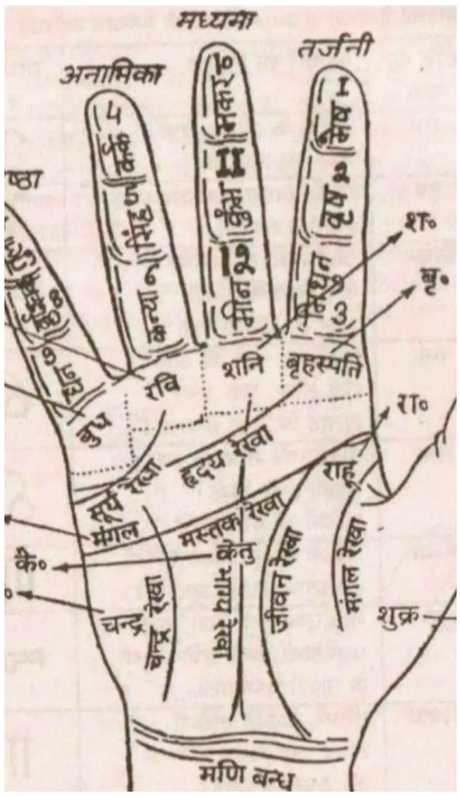
शिक्षक, प्राध्यापक, धर्मगुरु, धार्मिक संस्थाओं में कार्य करने वाले, न्यायाधीश, बैंक अधिकारी, वकील, सॉलिसिटर, बैरिस्टर, प्रवचनकर्ता, लेखक, ज्योतिषी, संपादक, प्रकाशक, यात्री आदि।

शनि

खेती-बाड़ी, न्यायालय संबंधी कार्य, खनिज उद्योग, कारखाना मजदूर, बिल्डर, गोदाम, तेल मिल, जंगल विभाग, मौसम विभाग आदि।

रवि (सूर्य)

सरकारी क्षेत्र में प्रगति, राजनीति, सरकारी नौकरी, प्रशासनिक पद, नेतृत्व, राज्यकार्य आदि।



बुध

व्यापारी, डॉक्टर, वकील, लेखा-जोखा, डाक-तार, टेलीफोन, ज्योतिषी, छापाखाना, प्रकाशक, पुस्तक विक्रेता, एजेंट, बीमा व्यवसाय आदि।

मंगल

पुलिस विभाग, वायुसेना, अभियंता (इंजीनियर), रेलवे, मशीनरी, कारखाने, कृषि उपकरण, धातु उद्योग आदि।

चंद्र

चांदी का व्यापार, दुग्ध व्यवसाय, जल अभियंता, द्रव पदार्थों का व्यापार, फल-फूल का व्यापार, पेय पदार्थ, धर्मशाला, मंदिर आदि।

शुक्र

कलात्मक कार्य, गायन-वादन, सिनेमा, नृत्यकला, सुंदर वस्त्र, सुगंधित द्रव्य, आभूषण, दुग्धालय, मिठाई, विलासिता की वस्तुएँ।

इस प्रकार ग्रहों की स्थिति के अनुसार विभिन्न प्रकार के व्यवसाय होते हैं। मुख्य पर्वत (उच्च भाग) का प्रभाव अधिक होता है, जबकि द्वितीय पर्वत कार्यक्षेत्र दर्शाता है। इस सिद्धांत को ध्यान में रखकर सभी ग्रहों का विचार करना चाहिए।

कुछ लोग शिक्षक या धर्मगुरु नहीं बनते, कुछ किसान या खान-मजदूर नहीं बनते और सभी व्यक्ति शोधकर्ता भी नहीं बन सकते। इसका कारण यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के हाथ में प्रमुख पर्वत समान रूप से प्रभावशाली नहीं होते। इसलिए हाथ की अन्य रेखाओं और पर्वतों को देखकर व्यवसाय का मार्गदर्शन किया जाता है।

उदाहरण के लिए यदि गुरु पर्वत प्रमुख हो और बुध पर्वत शुभ हो तो व्यक्ति प्राध्यापक या शिक्षक बन सकता है। यदि गुरु पर्वत प्रमुख हो और बुध व शनि पर्वत का मेल हो तो व्यक्ति न्यायाधीश या लेखक बन सकता है।

यदि बुध पर्वत पर सूर्य और मंगल का प्रभाव हो तथा उँगलियों का गठन सुडौल हो तो व्यक्ति डॉक्टर बन सकता है और शल्य चिकित्सा में भी सफलता प्राप्त कर सकता है।

यदि शुक्र प्रमुख हो और मंगल का शुभ साथ हो तो व्यक्ति चित्रकार या खिलाड़ी बन सकता है। यदि शुक्र प्रमुख हो और शनि ग्रह का उत्तम साथ हो तो व्यक्ति शास्त्रीय संगीत के क्षेत्र में प्रगति करता है। यदि शुक्र प्रभावी हो और गुरु उत्तम हो तो व्यक्ति को भक्ति और आध्यात्मिकता में रुचि होती है तथा उसमें सफलता मिलती है। यदि शुक्र पर्वत विकृत (अशुभ चिन्हों वाला) हो और बुध तथा शनि भी कमजोर हों तो व्यक्ति कपड़े के व्यापार या छोटे-मोटे वस्तुओं का व्यापार करके धन कमाने की कोशिश करता है।

इस प्रकार किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति किस क्षेत्र में है, किस क्षेत्र में सफलता मिलेगी और कितनी सफलता मिलेगी — इसका मार्गदर्शन हाथ की रेखाओं और पर्वतों के संयुक्त अध्ययन से किया जाता है। आजकल बेरोजगारी के कारण लोगों को अपनी पसंद के अनुसार नौकरी नहीं मिलती। इसलिए पेट पालने के लिए कोई भी नौकरी करनी पड़ती है और उसमें संतोष या सफलता नहीं मिलती।

मेरे एक मित्र का पुत्र बुद्धिमान था। उसने बी.एल., एल.एल.बी. करके वकालत की प्रैक्टिस शुरू की, लेकिन उस व्यवसाय में उसे संतोष नहीं मिला। उसकी महत्वाकांक्षा कुछ और करने की थी। मूलतः उसका स्वभाव मंगल प्रधान था और शरीर में ताकत तथा दृढ़ता थी। इसलिए उसने कराटे सीखकर उसमें प्रवीणता प्राप्त की और स्वर्ण पदक भी जीता। बाद में उसने कराटे का प्रशिक्षण केंद्र शुरू किया और इस क्षेत्र में बहुत बड़ी सफलता प्राप्त की।

सारांश – केवल प्राकृतिक ग्रह-प्रभाव के विपरीत शिक्षा लेने से सफलता नहीं मिलती। जिस व्यक्ति ने अपने स्वभाव और ग्रह-प्रभाव के अनुसार कराटे सीखा, वही सफल हुआ।इसलिए व्यवसाय या नौकरी का चुनाव करते समय हस्तरेखा और स्वभाव के आधार पर निर्णय लिया जाए तो जीवन में सुख और संतोष प्राप्त होता है। निरीक्षण और अनुभव ही हस्त समुद्रिका शास्त्र का आधार है।

तनाव का कारण एवं योग द्वारा उपचार

अर्क पाण्डेय, मो.- 7392888246

आज का युग तीव्र गति, प्रतिस्पर्धा और असंतुलित जीवनशैली का युग है। ऐसे में तनाव (Stress) एक सामान्य नहीं, बल्कि "आधुनिक महामारी" के रूप में उभर चुका है। योग विज्ञान इस समस्या का स्थायी और समग्र समाधान प्रस्तुत करता है।

1. तनाव का अर्थ (Meaning of Stress)

तनाव वह मानसिक एवं शारीरिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति का मन अशांत, असंतुलित और दबाव में होता है। जब हमारी इच्छाएं, अपेक्षाएं और वास्तविकता में अंतर बढ़ जाता है, तब तनाव उत्पन्न होता है।

"मन के जीते जीत है, मन के हारे हार।"

यदि आपने अपने मन को नियंत्रित कर लिया तो आप जीवन में विजयी हैं। यदि मन हार गया, तो बाहर की कोई भी जीत आपको सुख नहीं दे सकती। अर्थात् मन पर विजय ही वास्तविक सफलता है।

2. तनाव के कारण (Causes of Stress)

तनाव के प्रमुख कारण निम्न हैं:

- बेरोजगारी एवं आर्थिक असुरक्षा
- अत्यधिक प्रतियोगिता एवं तुलना
- वैवाहिक जीवन में असंतुलन
- असंतोष एवं अधिक इच्छाएं
- भविष्य की चिंता और अतीत का पछतावा
- असंतुलित दिनचर्या और डिजिटल व्यसन

चिंता ऐसी डाकिनी, काट कलेजा खाए।
वैद्य बेचारा क्या करे, कब तक दवा चलाए॥

अर्थ: चिंता एक ऐसी चुड़ैल की तरह है जो धीरे-धीरे हमारे मन और शरीर को खा जाती है। कोई भी वैद्य (डॉक्टर) इसे पूरी तरह ठीक नहीं कर सकता, जब तक व्यक्ति खुद चिंता छोड़ने का प्रयास न करे।

3. तनाव के प्रकार (Types of Stress)

शारीरिक तनाव – थकान, अनिद्रा, कमजोरी
मानसिक तनाव – चिंता, भय, अवसाद
भावनात्मक तनाव – क्रोध, ईर्ष्या, असंतोष
सामाजिक तनाव – रिश्तों में दूरी, सामाजिक दबाव

4. भारत में तनाव: एक आधुनिक महामारी

आज भारत में युवा वर्ग विशेष रूप से तनाव से ग्रसित है।

- प्रतियोगी परीक्षाओं का दबाव
- करियर की अनिश्चितता
- पारिवारिक अपेक्षाएं
- सोशल मीडिया तुलना

यह स्थिति धीरे-धीरे अवसाद, हृदय रोग और मानसिक विकारों का कारण बन रही है।

5. मानसिक क्षमता का विकास (Mental Development)

योग के माध्यम से मानसिक शक्ति का विकास किया जा सकता है:

- एकाग्रता (Concentration) बढ़ती है।
- स्मरण शक्ति मजबूत होती है।
- निर्णय क्षमता विकसित होती है।
- सकारात्मक सोच उत्पन्न होती है।

चिंता से चतुराई घटे, घटे रूप गुण ज्ञान।
चिंता बड़ी अभागिनी, चिंता चिता समान॥

अर्थ: चिंता करने से हमारी बुद्धि, सुंदरता, गुण और ज्ञान सभी घटने लगते हैं। चिंता मनुष्य के लिए चिता (मृत्यु) के समान विनाशकारी है।

6. जीवन जीने की कला (Art of Living)

योग हमें सिखाता है:

- वर्तमान में जीना।
- संतोष रखना।
- कर्तव्य करते रहना।
- परिणाम की चिंता न करना।

7. श्रीकृष्ण की 7 बातें (तनाव मुक्ति के लिए)

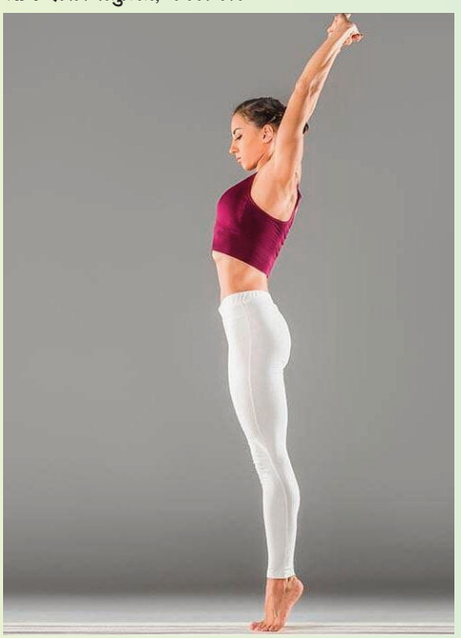
1. "तुम क्या लेकर आए थे, जो खो दिया?"
अर्थ: हम जन्म लेते समय कुछ भी साथ नहीं लाते और मृत्यु के समय कुछ भी साथ नहीं ले जाते।
संदेश: जो भी है, यहीं का है— फिर खोने का डर क्यों?
तनाव समाप्त: हानि का भय खत्म हो जाता है।
2. "क्या लेकर जाओगे?"
अर्थ: अंत में केवल कर्म और संस्कार ही साथ जाते हैं।
संदेश: वस्तुओं के मोह में न उलझें।
तनाव कम: संग्रह और लालच से मुक्ति।
3. "जो हुआ, वह अच्छा हुआ"
अर्थ: हर घटना के पीछे कोई न कोई कारण और शिक्षा होती है।
संदेश: अतीत को स्वीकार करें।
तनाव कम: पछतावा समाप्त।
4. "जो हो रहा है, वह अच्छा हो रहा है"
अर्थ: वर्तमान में जो भी घट रहा है, वह हमारे विकास के लिए है।
संदेश: वर्तमान में जीना सीखें।
तनाव कम: चिंता घटती है।
5. "जो होगा, वह भी अच्छा होगा"
अर्थ: भविष्य ईश्वर की योजना का हिस्सा है।
संदेश: भविष्य की चिंता छोड़ें।
तनाव समाप्त: भय दूर होता है।
6. "कर्म करो, फल की चिंता मत करो"
अर्थ: हमारा अधिकार केवल कर्म पर है, फल पर नहीं।
संदेश: अपना कार्य पूरी निष्ठा से करें।
तनाव कम: परिणाम का दबाव खत्म।
7. "अपने आपको ईश्वर को समर्पित कर दो"
अर्थ: जब हम सब कुछ ईश्वर को समर्पित कर देते हैं, तो अहंकार और चिंता समाप्त हो जाती है।

जेहि विधि होय नाथ हित मोरा।
करहुं सो वेगि दास मैं तोरा॥

तनाव समाप्त: पूर्ण शांति और संतोष प्राप्त होता।
श्रीकृष्ण का संदेश बहुत सरल है: न अतीत की चिंता करो, न भविष्य का भय रखो— केवल वर्तमान में कर्म करो और ईश्वर पर विश्वास रखो।

8. योग द्वारा तनाव का उपचार (Yogic Treatment of Stress)

1) आसन (Yoga Postures)
ताड़ासन – सीधे खड़े हों, हाथ ऊपर उठाएं, एड़ियों को उठाकर पूरे शरीर को खींचें, 10–15 सेकंड रुकें।
लाभ: शरीर संतुलित, मन स्थिर।



भुजंगासन - पेट के बल लेटें, हाथों से शरीर उठाकर छाती ऊपर करें, 10 सेकंड रुकें।
लाभ: तनाव कम, हृदय क्षेत्र खुलता है।

शवासन - सीधे लेट जाएं, पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें, 5–10 मिनट श्वास पर ध्यान दें ।

लाभ: गहरा मानसिक आराम।

(2) प्राणायाम (Breathing Techniques)

अनुलोम-विलोम

एक श्वास तकनीक है जिसमें एक नासिका छिद्र (nostril) से सांस लेकर दूसरे से छोड़ी जाती है, और फिर विपरीत दिशा में दोहराया जाता है। यह 5-10 मिनट तक किया जा सकता है, जो तनाव कम करने, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने, नाड़ियों को शुद्ध

करने और उच्च रक्तचाप व हृदय रोग के प्रबंधन में सहायक है।

भ्रामरी

इसे शांत जगह पर सुखासन में बैठकर, आंखें बंद कर, कानों को अंगूठों से ढँककर और गहरी सांस लेते हुए भौंरे जैसी गूंजती आवाज (हं...) निकालते हुए किया जाता है।

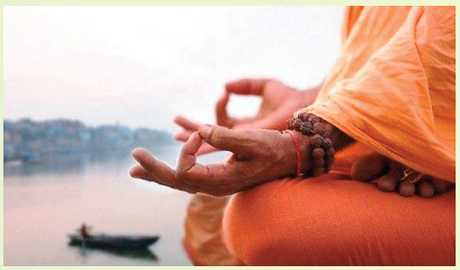
यह दिमाग को तुरंत शांत करता है, जिससे एंग्जायटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन में बहुत फायदा मिलता है। रात को सोने से पहले इसे करने से अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार आता है। यह मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ाता है, जिससे फोकस, याददाश्त और बौद्धिक क्षमता में सुधार होता है। यह सांस को धीमा और गहरा बनाता है, जिससे हृदय गति और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

3. ध्यान (Meditation)

सुखासन में बैठें, आंखें बंद करें, श्वास प्रश्वास पर ध्यान रखें। 10–20 मिनट विचारों का नियंत्रण और शांति।

(4) मुद्रा चिकित्सा (Mudra Therapy)

ज्ञान मुद्रा:



सुखासन या पद्मासन में बैठें, तर्जनी उंगली (Index finger) के पोर को अंगूठे के पोर से हल्का दबाकर स्पर्श कराएं, और शेष तीन उंगलियों को सीधा रखें। हथेलियां ऊपर की ओर रखते हुए हाथों को घुटनों पर रखें और गहरी सांस लेते हुए ध्यान करें। यह मन को शांत कर फोकस बढ़ाने और विकर्षणों को कम करने में मदद करती है। नियमित अभ्यास से मानसिक तीक्ष्णता और याददाश्त में सुधार होता है। यह मुद्रा मानसिक विकारों जैसे तनाव, चिंता, भय और गुस्से को नियंत्रित करती है। रात में सोने से पहले 10-15 मिनट का अभ्यास बेहतर नींद लाने में मदद कर सकता है।

प्राण मुद्रा:

आरामदायक स्थिति में बैठें, अपनी अनामिका (ring finger) और सबसे छोटी उंगली (little finger) के पोरों को अंगूठे के पोर से स्पर्श करें। शेष दो उंगलियां सीधी रखें और 15-20 मिनट तक गहरी सांस लें। यह शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करती है। शरीर में थकान और आलस्य को दूर कर प्राण शक्ति का संचार करती है। आंखों की रोशनी बढ़ाने और नेत्र रोगों को दूर करने में सहायक है। तनाव, क्रोध, और घबराहट को कम करके मन को शांत करती है।

9. विशेष उपचार पद्धतियां (Special Therapies)

मंत्र चिकित्सा:

ॐ (ओम) - सर्वोच्च मंत्र: तनाव और एंग्जायटी को तुरंत कम करने के लिए 'ओम' का उच्चारण सबसे कारगर है। यह मन को शांत करता है।

महामृत्युंजय मंत्र:

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

(चिंता और नकारात्मकता को दूर करता है)।

हनुमान मंत्र:

ॐ हं हनुमते नमः

(भय, तनाव और नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने के लिए)।

समय और स्थान: सुबह का समय (ब्रह्म मुहूर्त) सबसे अच्छा है। शांत और स्वच्छ स्थान चुनें।

आसन: सुखासन या पद्मासन में बैठें। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।

जाप की विधि:माला जाप: रुद्राक्ष की माला के साथ 108 बार मंत्र का जाप करें।

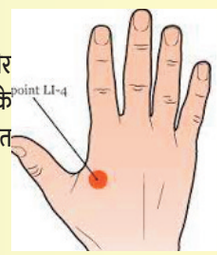
मानसिक जाप: आंखें बंद करके मन ही मन मंत्र का उच्चारण करें।

ॐ का उच्चारण: गहरी सांस लें और छोड़ते समय 'ओम' का उच्चारण करें।

सावधानी: मन को एकाग्र करने का प्रयास करें और मंत्रों के अर्थ पर ध्यान केंद्रित करें।

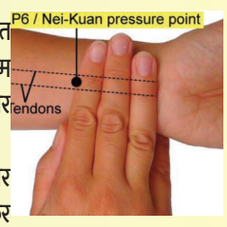
6. एक्यूप्रेशर पॉइंट्स (महत्वपूर्ण बिंदु)

अंगूठा–तर्जनी के बीच (LI4):



हाथ के पिछले हिस्से में अंगूठे और तर्जनी के बीच के मांसल भाग के उच्चतम बिंदु पर स्थित एक अत्यंत शक्तिशाली एक्यूप्रेशर बिंदु है।

कलाई के अंदर (P6):



कलाई के अंदर (P6) स्थित एक्यूप्रेशर बिंदु, बेचैनी को कम करने के लिए एक प्रसिद्ध और प्रभावी दबाव बिंदु है।

योग, प्राणायाम, ध्यान, मंत्र और एक्यूप्रेशर—ये सभी मिलकर शरीर और मन को संतुलित करते हैं।

यदि इन्हें नियमित रूप से अपनाया जाए, तो तनाव पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है।

अपान वायु मुद्रा : स्वास्थ्य, संतुलन और जीवन शक्ति की अद्भुत साधना

■ अर्क पाण्डेय, मो.- 7392888246

योग विज्ञान में हस्तमुद्राओं का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। शरीर में प्रवाहित होने वाली प्राणशक्ति (Life Energy) को नियंत्रित और संतुलित करने का एक सूक्ष्म एवं प्रभावी माध्यम है— मुद्राएं। इन्हीं में से एक अत्यंत प्रसिद्ध और प्रभावकारी मुद्रा है अपान वायु मुद्रा। इसे "हृदय मुद्रा" या "मृत संजीवनी मुद्रा" भी कहा जाता है, क्योंकि यह हृदय को सशक्त बनाने के साथ-साथ आपात स्थिति में भी सहायक मानी जाती है।यह मुद्रा शरीर के अपान वायु (नीचे की ओर प्रवाहित ऊर्जा) और प्राण वायु (ऊपर की ओर प्रवाहित ऊर्जा) के बीच संतुलन स्थापित करती है, जिससे संपूर्ण शरीर में ऊर्जा का समुचित प्रवाह बना रहता है।

अपान वायु मुद्रा क्या है?

अपान वायु मुद्रा, पंचतत्व सिद्धांत पर आधारित है। हमारे हाथों की उंगलियाँ पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं—

अंगूठा – अग्नि
तर्जनी – वायु
मध्यमा – आकाश
अनामिका – पृथ्वी
कनिष्ठा – जल

इस मुद्रा में अंगूठा, मध्यमा और अनामिका को मिलाने से अग्नि, आकाश और पृथ्वी तत्व का संतुलन होता है, जबकि तर्जनी को दबाने से वायु तत्व नियंत्रित होता है। इससे शरीर में वायु संबंधी विकार शांत होते हैं और अपान वायु सुचारु रूप से कार्य करती है।

अपान वायु मुद्रा को करना अत्यंत सरल है, लेकिन इसे सही ढंग से करना आवश्यक है—

1. किसी शांत, स्वच्छ और हवादार स्थान का चयन करें।
2. सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाएं। यदि बैठना संभव न हो तो कुर्सी पर भी बैठ सकते हैं।
3. रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें।
4. दोनों हाथों की तर्जनी उंगली को मोड़कर अंगूठे के मूल में लगाएं।
5. मध्यमा और अनामिका की नोक को अंगूठे की नोक से स्पर्श कराएं।
6. छोटी उंगली को सीधा रखें।
7. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें, हथेलियां ऊपर की ओर रखें।
8. आँखें बंद कर लें और सामान्य, गहरी श्वास लेते रहें।

अपान वायु मुद्रा के प्रमुख लाभ

अपान वायु मुद्रा का नियमित अभ्यास शरीर और मन दोनों के लिए अत्यंत लाभकारी है—

1. हृदय स्वास्थ्य के लिए
यह मुद्रा हृदय की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, रक्त संचार को संतुलित करती है और हृदयाघात के खतरे को कम करने में सहायक होती है। अचानक सीने में दर्द होने पर यह मुद्रा तत्काल राहत देने में सहायक मानी जाती है।

2. गैस, अपच और कब्ज में लाभकारी
अपान वायु का संबंध मल-मूत्र त्याग और पाचन क्रिया से होता है। यह मुद्रा गैस, एसिडिटी, कब्ज और अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

3. ब्लड प्रेशर संतुलन
यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक है और रक्त प्रवाह को संतुलित करती है।

4. मानसिक शांति
तनाव, घबराहट, चिंता और बेचैनी को कम करती है। ध्यान के साथ करने पर मन स्थिर और शांत होता है।

5. शरीर से विषाक्त तत्वों का निष्कासन
यह शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करती है, जिससे शरीर शुद्ध और ऊर्जावान बनता है।

कितनी देर करें?

सामान्यतः 15 से 20 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। दिन में 2 से 3 बार किया जा सकता है। यदि किसी विशेष रोग के लिए कर रहे हैं तो 30–45 मिनट तक भी किया जा सकता है (डॉक्टर/योग विशेषज्ञ की सलाह से)।

क्या चलते-फिरते कर सकते हैं?

हाँ, अपान वायु मुद्रा को चलते-फिरते, खड़े होकर या यात्रा के दौरान भी किया जा सकता है। लेकिन— अधिकतम लाभ के लिए इसे ध्यान मुद्रा में बैठकर करना श्रेष्ठ माना गया है।

शांत मन और नियंत्रित श्वास के साथ बैठकर करने से इसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।

किस दिशा में मुंह करके करें?

योग शास्त्र के अनुसार दिशा का भी विशेष महत्व है— पूर्व दिशा: आध्यात्मिक ऊर्जा और सकारात्मकता के लिए श्रेष्ठउत्तर दिशा: मानसिक शांति और ध्यान के लिए उत्तमइसलिए अपान वायु मुद्रा का अभ्यास करते समय पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठना सबसे अच्छा माना जाता है।

अभ्यास से पहले और बाद में भोजन

अभ्यास से पहले
खाली पेट या हल्के पेट करना सर्वोत्तम है।
भोजन के कम से कम 2–3 घंटे बाद करें।

अभ्यास के बाद
मुद्रा करने के तुरंत बाद भारी भोजन न करें।
कम से कम 20–30 मिनट बाद ही भोजन करें।

अभ्यास के बाद कौन सी मुद्रा करें?

अपान वायु मुद्रा के बाद कुछ अन्य मुद्राएं करने से इसका प्रभाव और बढ़ जाता है—

1. प्राण मुद्रा
यह शरीर में ऊर्जा बढ़ाती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करती है।

2. ज्ञान मुद्रा
ध्यान और मानसिक शांति के लिए अत्यंत उपयोगी है।

3. अपान मुद्रा
यह शरीर की शुद्धि प्रक्रिया को और तेज करती है।

कितनी देर बैठना चाहिए?

एक बार में कम से कम 15 मिनट बैठना चाहिए।
धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर 45 मिनट तक किया जा सकता है।
ध्यान या प्राणायाम के साथ करने पर इसका प्रभाव अधिक होता है।

सावधानियां

बहुत अधिक कमजोरी या गंभीर बीमारी में डॉक्टर की सलाह लें।
यदि चक्कर या असहजता हो तो अभ्यास रोक दें।
नियमितता बनाए रखें, तभी लाभ मिलेगा।

अपान वायु मुद्रा एक सरल, सहज और अत्यंत प्रभावकारी योग साधना है, जो बिना किसी उपकरण या विशेष स्थान के भी की जा सकती है। यह न केवल हृदय की रक्षा करती है, बल्कि पाचन, मानसिक संतुलन और संपूर्ण स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाती है। यदि इसे सही विधि, उचित समय और नियमितता के साथ किया जाए, तो यह मुद्रा जीवन में नई ऊर्जा, संतुलन और स्वास्थ्य का संचार कर सकती है।

काशी

योग से बदली जिंदगी: एक प्रेरणादायक सत्य कथा

नीतू पाण्डेय (प्रधानाचार्य, प्रज्ञा योग सं.मा.विद्यालय)

वाराणसी के एक शांत मोहल्ले में रहने वाले 48 वर्षीय अमित श्रीवास्तव (काल्पनिक नाम) की कहानी आज हजारों लोगों के लिए प्रेरणा बन चुकी है। कभी जीवन से हार चुके, गंभीर रोगों से ग्रस्त और मानसिक तनाव में डूबे अमित आज एक स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक जीवन जी रहे हैं— और इस परिवर्तन का श्रेय जाता है योग को।

अंधकार की शुरुआत: बीमारी और निराशा

अमित एक प्राइवेट कंपनी में कार्यरत थे। जीवन तेज़ गति से चल रहा था— सुबह ऑफिस, देर रात घर, अनियमित भोजन, कोई व्यायाम नहीं। धीरे-धीरे उनका शरीर बीमारियों का घर बनता गया।

उनकी समस्याएं:

- मधुमेह (Diabetes)
- उच्च रक्तचाप (BP)
- मोटापा
- अनिद्रा
- लगातार मानसिक तनाव

डॉक्टरों की दवाइयां बढ़ती जा रही थीं, लेकिन स्वास्थ्य गिरता जा रहा था। एक दिन अचानक ऑफिस में उन्हें चक्कर आया और वे गिर पड़े। जांच में पता चला कि उनकी स्थिति गंभीर है। डॉक्टर ने सख्त शब्दों में कहा:"अगर आपने जीवनशैली नहीं बदली, तो आने वाले समय में स्थिति और बिगड़ सकती है।"यह सुनकर अमित अंदर से टूट गए।

निराशा से संघर्ष तक

अमित ने दवाइयों पर भरोसा किया, लेकिन मन में डर और निराशा बनी रही। रातों की नींद गायब थी, दिन भर थकान रहती थी। उसी दौरान उनके एक मित्र ने उन्हें पास के पार्क में चल रहे नि:शुल्क योग शिविर के बारे में बताया। शुरू में अमित ने इसे हल्के में लिया— "क्या योग से इतनी बड़ी बीमारी ठीक हो सकती है?"लेकिन जब स्थिति और बिगड़ी, तो उन्होंने एक दिन योग शिविर जाने का निर्णय लिया।

योग से पहला परिचय

सुबह 5 बजे, ठंडी हवा, पक्षियों की चहचहाहट, और शांत वातावरण— अमित के लिए यह एक बिल्कुल नया अनुभव था। योग शिक्षक ने सबसे पहले एक बात कही:

"योग कोई चमत्कार नहीं है, यह विज्ञान है। नियमित अभ्यास से शरीर स्वयं को ठीक करने लगता है।" अमित ने धीरे-धीरे

अभ्यास शुरू किया।

योग यात्रा की शुरुआत

प्रारंभिक अभ्यास:

- गहरी श्वास (Breathing Exercises)
- अनुलोम-विलोम
- ताड़ासन, वृक्षासन
- शवासन

पहले कुछ दिन कठिन थे— शरीर अकड़ा हुआ, मन अस्थिर। लेकिन शिक्षक ने कहा:"धैर्य रखिए, योग में परिणाम समय के साथ मिलता है।"

धीरे-धीरे परिवर्तन:

1 महीना:

नींद में सुधार, मन थोड़ा शांत।

3 महीने:

ब्लड प्रेशर नियंत्रित, वजन कम होना शुरू।

6 महीने:

शुगर लेवल संतुलित, ऊर्जा में वृद्धि।

1 वर्ष:

दवाइयों की मात्रा कम। आत्मविश्वास बढ़ा। चेहरा प्रसन्न और तेजस्वी। अमित खुद आश्चर्यचकित थे— "जो काम दवाइयां नहीं कर सकीं, वह योग ने कर दिखाया।"

योग: चमत्कार नहीं, विज्ञान है

अमित का परिवर्तन किसी जादू का परिणाम नहीं था, बल्कि योग के वैज्ञानिक प्रभाव का उदाहरण था।

मानसिक प्रभाव:

- तनाव हार्मोन (Cortisol) कम होता है।
- मन शांत और केंद्रित होता है।

शारीरिक प्रभाव:

- रक्त संचार सुधरता है।
- पाचन तंत्र मजबूत होता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

आंतरिक प्रभाव:

- शरीर की कोशिकाएं सक्रिय होती हैं।
- ऊर्जा का संतुलन बनता है।

जीवनशैली में बदलाव

अमित ने केवल योग ही नहीं अपनाया, बल्कि अपने जीवन को पूरी तरह बदला।

उन्होंने क्या बदला:

सुबह जल्दी उठना। नियमित योग अभ्यास। संतुलित आहार (सात्त्विक भोजन)। मोबाइल और टीवी का सीमित उपयोग। सकारात्मक सोच।

आत्मिक परिवर्तन

योग ने केवल शरीर ही नहीं, बल्कि आत्मा को भी बदल दिया। क्रोध कम हुआ। धैर्य बढ़ा। जीवन के प्रति कृतज्ञता आई। अब अमित कहते हैं:"मैं पहले केवल जीवित था, अब मैं सच में जी रहा हूं।"

समाज के लिए प्रेरणा

आज अमित अपने क्षेत्र में योग के प्रेरक बन चुके हैं। वे लोगों को योग सिखाते हैं, जागरूकता फैलाते हैं। उनका एक ही संदेश है: **"बीमारी आने का इंतजार मत करो,योग को जीवन का हिस्सा बनाओ।"**

योग क्यों अपनाएं?

यह प्राकृतिक है। बिना दुष्प्रभाव के है। हर उम्र के लिए उपयुक्त है। शरीर और मन दोनों को स्वस्थ करता है।

अमित की कहानी हमें यह सिखाती है— योग कोई विकल्प नहीं, आवश्यकता है। यह केवल बीमारी का इलाज नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। हर दिन 20 मिनट योग करें, जीवन को रोग से मुक्त करें। योग अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं। यह कहानी केवल एक व्यक्ति की नहीं,बल्कि हर उस इंसान की हो सकती है जो अपने जीवन में परिवर्तन चाहता है। योग ही वह मार्ग है, जो हमें स्वस्थ, शांत और सफल जीवन की ओर ले जाता है।

ग्रीष्म ऋतु (अप्रैल–जून) के रोग व घरेलू - आयुर्वेदिक उपचार

अर्क पाण्डेय, मो.- 7392888246

गर्मी के प्रारंभ से लेकर तीव्र ग्रीष्म (अप्रैल, मई, जून) तक शरीर में पित्त दोष बढ़ता है। आयुर्वेद के अनुसार— "ग्रीष्म ऋतु में पित्त प्रकोप होता है, अतः शीतल, मधुर और रसयुक्त आहार ही स्वास्थ्य की रक्षा करता है।"इसलिए इस समय सही फल, आहार और घरेलू उपचार अपनाना अत्यंत आवश्यक है।

अप्रैल माह – (मंद गर्मी, पाचन विकारों का समय)

इस महीने में शरीर धीरे-धीरे गर्मी को ग्रहण करता है, जिससे अपच, गैस, कब्ज और त्वचा समस्या बढ़ती है।

प्रमुख रोग:

गैस, अपच, कब्ज
त्वचा पर दाने
हल्की कमजोरी

लाभकारी फल:

पपीता पाचन सुधारता है।
सेब शरीर को संतुलित रखता है।
केला ऊर्जा देता है।

घरेलू उपाय:

सुबह खाली पेट गुनगुना पानी + नींबू।
भोजन के बाद वज्रासन।
सौंफ और मिश्री का सेवन।

आयुर्वेदिक उपाय:

त्रिफला चूर्ण रात में लें।
जीरा-धनिया पानी पिएं।

"अग्नि बलं स्वास्थ्य मूलम्" – पाचन अग्नि मजबूत हो तो शरीर स्वस्थ रहता है।

मई माह – (तीव्र गर्मी, लू और डिहाइड्रेशन का समय)

यह सबसे गर्म महीना होता है, जिसमें शरीर में जल की कमी और पित्त अत्यधिक बढ़ता है।

प्रमुख रोग:

लू (हीट स्ट्रोक)।
डिहाइड्रेशन।
चक्कर, सिर दर्द।

लाभकारी फल:

तरबूज शरीर को ठंडक देता है।
खरबूजा जल की पूर्ति करता है।
खीरा पित्त शांत करता है।

घरेलू उपाय:

आम पन्ना (कच्चे आम का पेय)
शिकंजी (नींबू पानी)
दिन में 2–3 बार ठंडा जल (अत्यधिक ठंडा नहीं)

आयुर्वेदिक उपाय:

गुलकंद का सेवन
शीतल पेय (सत्तू, बेल का शर्बत)

"शीतल आहार पित्त हरः" – ठंडा आहार पित्त को शांत करता है।

जून माह – (गर्मी + उमस, संक्रमण का समय)

इस महीने में गर्मी के साथ नमी बढ़ती है, जिससे संक्रमण, त्वचा रोग और पाचन समस्या बढ़ती है।

प्रमुख रोग:

फंगल इंफेक्शन
पेट खराब, उल्टी-दस्त
घमौरियां

लाभकारी फल:

अनानास पाचन सुधारता है।
लीची शरीर को ऊर्जा देती है।
आम ताकत देता है (सीमित मात्रा में)।

घरेलू उपाय:

नीम पानी से स्नान।
धनिया पानी पिएं।
हल्का और ताजा भोजन लें।

आयुर्वेदिक उपाय:

आंवला रस।
गिलोय का काढ़ा।

"रोगाः सर्वे अपि मन्दाग्नौ" – अधिकांश रोग पाचन खराब होने से होते हैं।

रोग अनुसार फल और घरेलू उपाय

1. **कब्ज:** पपीता, केला त्रिफला चूर्ण।
2. **डिहाइड्रेशन:** तरबूज, खीरा नींबू पानी, सत्तू।
3. **त्वचा रोग:** नीम, खीरा, तरबूज, नीम स्नान।
4. **पाचन समस्या:** अनानास, पपीता जीरा पानी।
5. **लू (हीट स्ट्रोक):** आम पन्ना, बेल छाछ और नमक।

विशेष सावधानियां

धूप में अधिक देर न रहें।
पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं।
बासी और तला भोजन न करें।
हल्का, सात्विक और शीतल आहार लें।

अप्रैल, मई और जून में स्वास्थ्य की रक्षा केवल दवाओं से नहीं, बल्कि सही आहार, मौसमी फल और आयुर्वेदिक जीवनशैली से संभव है।"आहार ही औषधि है" – यदि हम सही भोजन करते हैं, तो रोग पास नहीं आते।

प्रकृति के अनुसार जीवन जीएं, मौसमी फल खाएं और सरल घरेलू उपाय अपनाकर निरोगी जीवन प्राप्त करें।

21 जून: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
विश्व को स्वस्थ बनाने का वैश्विक अभियान

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

मानव सभ्यता के इतिहास में कुछ ऐसे क्षण आते हैं, जब कोई परंपरा केवल एक देश की सीमाओं में सीमित न रहकर पूरे विश्व की धरोहर बन जाती है। योग उसी श्रेणी का एक दिव्य विज्ञान है, जो भारत की प्राचीन संस्कृति से उत्पन्न होकर आज विश्व के कोने-कोने में फैल चुका है।

21 जून को मनाया जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस इसी वैश्विक स्वीकृति और मानवता के स्वास्थ्य के प्रति सामूहिक जागरूकता का प्रतीक है।

योग: केवल व्यायाम नहीं, जीवन का विज्ञान

योग शब्द संस्कृत के "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है— जोड़ना। योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने की क्रिया नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की एक समग्र प्रणाली है। आज जब दुनिया मानसिक तनाव, असंतुलित जीवनशैली और विभिन्न रोगों से जूझ रही है, तब योग एक सरल, सुलभ और प्रभावी समाधान के रूप में उभरकर सामने आया है।

योग के माध्यम से व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, बल्कि मानसिक रूप से भी शांत और आत्मिक रूप से सशक्त बनता है। यही कारण है कि आज विश्व के विकसित देश भी योग को अपने स्वास्थ्य तंत्र में शामिल कर रहे हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत (2015)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत वर्ष 2015 में हुई, जब भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को 177 देशों का अभूतपूर्व समर्थन मिला, जो अपने आप में एक ऐतिहासिक उपलब्धि थी।

संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। इस दिन का चयन भी विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यह वर्ष का सबसे लंबा दिन (ग्रीष्म संक्रांति) होता है, जो ऊर्जा और संतुलन का प्रतीक माना जाता है।

21 जून 2015 को पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसमें भारत सहित विश्व के अनेक देशों में लाखों लोगों ने एक साथ योगाभ्यास किया। यह दृश्य न केवल प्रेरणादायक था, बल्कि यह भी दर्शाता था कि योग अब केवल भारत तक सीमित नहीं रहा, बल्कि पूरी मानवता की साझा धरोहर बन चुका है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य उद्देश्य है— विश्व को स्वस्थ, संतुलित और जागरूक बनाना। आज के समय में जब जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं, तब योग एक ऐसा माध्यम है, जो बिना किसी दुष्प्रभाव के स्वास्थ्य प्रदान करता है।

इसके प्रमुख उद्देश्य हैं:

1. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना

लोगों को यह समझाना कि स्वास्थ्य केवल दवाइयों पर निर्भर नहीं है, बल्कि यह हमारे दैनिक जीवन के छोटे-छोटे निर्णयों पर निर्भर करता है।

2. मानसिक शांति और संतुलन

योग के माध्यम से तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं से मुक्ति मिल सकती है।

3. प्राकृतिक जीवनशैली को बढ़ावा देना

योग हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है।

4. विश्व में एकता और भाईचा

राजब विभिन्न देशों के लोग एक साथ योग करते हैं, तो यह वैश्विक एकता का संदेश देता है।

5. भारतीय संस्कृति का प्रसार

योग भारत की अमूल्य धरोहर है, और इसका वैश्विक प्रचार भारत की सांस्कृतिक पहचान को मजबूत करता है।

वर्तमान समय की चुनौतियाँ

आज का मानव जीवन अत्यधिक व्यस्त और तनावपूर्ण हो गया है। तकनीकी प्रगति ने जहाँ सुविधाएँ बढ़ाई हैं, वहीं शारीरिक

गतिविधियाँ कम कर दी हैं। लोग घंटों तक मोबाइल, कंप्यूटर और टीवी के सामने बैठे रहते हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक समस्याएँ बढ़ रही हैं।

प्रमुख समस्याएँ:

- मधुमेह (Diabetes)
- उच्च रक्तचाप (BP)
- मोटापा
- अनिद्रा
- तनाव और अवसादइन

सभी समस्याओं का मूल कारण है— असंतुलित जीवनशैली। योग इन सभी समस्याओं का मूल समाधान प्रस्तुत करता है, क्योंकि यह शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है।

योग कैसे बनता है समाधान?

योग शरीर के विभिन्न अंगों को सक्रिय करता है, रक्त संचार को बेहतर बनाता है और आंतरिक अंगों को सुदृढ़ करता है। प्राणायाम के माध्यम से श्वास का नियंत्रण होता है, जिससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। ध्यान (Meditation) के द्वारा मन को स्थिर किया जा सकता है, जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है और वह जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है।

विश्व में योग का बढ़ता प्रभाव

आज अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया और एशिया के अनेक देशों में योग का व्यापक प्रसार हो चुका है। योग स्टूडियो, वेलनेस सेंटर और मेडिटेशन क्लासेस की संख्या लगातार बढ़ रही है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) भी अब जीवनशैली में सुधार के लिए योग और शारीरिक गतिविधियों पर जोर दे रहा है। यह इस बात का प्रमाण है कि योग अब केवल परंपरा नहीं, बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित स्वास्थ्य पद्धति बन चुका है।

कैसे मनाएं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस?

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को केवल एक औपचारिक कार्यक्रम तक सीमित न रखते हुए इसे एक जन आंदोलन के रूप में मनाना चाहिए।

1. समूह योग (Group Yoga)

पार्क, विद्यालय, कार्यालय या सार्वजनिक स्थानों पर सामूहिक योग कार्यक्रम आयोजित करें।
अधिक से अधिक लोगों को शामिल करें।
प्रशिक्षित योग गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास कराएं।
सामूहिक योग से एकता और प्रेरणा दोनों मिलती हैं।

2. जागरूकता अभियान

रैली, पोस्टर, बैनर के माध्यम से योग का प्रचार करें।
सोशल मीडिया का उपयोग करें।
लोगों को योग के लाभों के बारे में जानकारी दें।
"हर घर योग" का संदेश जन-जन तक पहुंचाएं।

3. विद्यालयों में योग कार्यक्रम

बच्चों के लिए विशेष योग सत्र आयोजित करें।
योग प्रतियोगिताएं और कार्यशालाएं करें।
बच्चों में योग के संस्कार डालना अत्यंत आवश्यक है।

4. कार्यालयों में योग

कर्मचारियों के लिए 15–20 मिनट का योग सत्र।
तनाव प्रबंधन कार्यशालाएं।
स्वस्थ कर्मचारी = उत्पादक संगठन।

5. घर-घर योग अभियान

परिवार के सभी सदस्य मिलकर योग करें।
सुबह का समय योग के लिए निर्धारित करें।
परिवार से ही समाज का निर्माण होता है।

योग को जीवनशैली बनाना क्यों जरूरी है?

योग दिवस केवल एक दिन का उत्सव नहीं होना चाहिए। इसका उद्देश्य है कि हम योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। यदि हम प्रतिदिन केवल 20–30 मिनट योग करें, तो हम अनेक बीमारियों से बच सकते हैं। योग हमें अनुशासन, संतुलन और सकारात्मकता सिखाता है। यह हमें स्वयं से जोड़ता है और जीवन को एक नई दिशा देता है।

समाज के लिए संदेश

आज समय की मांग है कि हम योग को केवल व्यक्तिगत लाभ तक सीमित न रखें, बल्कि इसे समाज के हर वर्ग तक पहुंचाएं। विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों, विद्यालयों और युवाओं के बीच योग का प्रचार-प्रसार अत्यंत आवश्यक है।

हम सभी का यह कर्तव्य है कि हम स्वयं योग करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक तिथि नहीं, बल्कि एक विचार है— एक ऐसा विचार, जो सम्पूर्ण मानवता को स्वस्थ, संतुलित और जागरूक बनाने की दिशा में कार्य करता है।

आज जब विश्व अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना कर रहा है, तब योग एक आशा की किरण के रूप में सामने आया है। यह हमें सिखाता है कि सच्चा स्वास्थ्य बाहर नहीं, बल्कि हमारे भीतर ही निहित है।

आइए, हम सभी मिलकर यह संकल्प लें कि हम योग को अपनाएंगे। समाज को इसके लिए प्रेरित करेंगे। और एक स्वस्थ, समृद्ध और रोगमुक्त भारत के निर्माण में अपना योगदान देंगे।

"जब हर व्यक्ति योग करेगा, तब विश्व वास्तव में स्वस्थ और शांतिपूर्ण बनेगा।"

PRAGYA YOGA SANSTHAN

Transform Your Life Through Yoga

Join our Online & Offline Yoga Sessions and experience the power of Yoga, Pranayama & Meditation for a healthy body and peaceful mind.Whether you are a beginner or advanced practitioner, our expert guidance will help you achieve balance, fitness, and inner harmony.

Register Now: **+91 7738659167** Call today.

अहैतुकी कृपा : भाग - 5

डॉ. राजकुमार सिंह, मो.:- 9452196396

महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र के तीसरे अध्याय " विभूति पाद " के 46 वें सूत्र में सिद्ध योगी को प्राप्त होने वाली विशेष शक्तियों के बारे में वर्णन करते हुए इस प्रकार लिखा है:

ततोऽणि मादिप्रादर्भाव: कायसंपत्तद्धर्मानभिघातशच

स्वामी विवेकानदं ने उक्त श्लोक की व्याख्या करते हुए लिखा है: This means that the Yogi has attained the eight powers . He can make himself as minute as a particle , or as huge as a mountain, as heavy as the earth , or as light as the air; he can reach anything he likes, he can rule everything he wants, he can conquer everything he wants and so on. A lion will sit at his feet like a lamb and all his desires will be fulfilled at will.
(Complete Works of Swami Vivekanand-Vol.l p.277, Reprint -2022, Kolkata, Advait Ashram)

उपर्युक्त उल्लेख का मेरा आशय यही है की स्थिति प्रज्ञ श्री नागा बाबा जो सीता पट्टी- आरी पहाड़परु, करंडा, जनपद गाजीपुर में रहते थे, उनके सदंर्भ में अनेक मनीषियों और विद्वानों का यह अभिमत है कि वे एक परम सिद्ध योगी थे और उन्हें प्रज्ञा ज्ञान की प्राप्ति भी थी जिसके फल स्वरुप वह दरू दराज में घटने वाली घटनाओं का प्रत्यक्षत: अनभुव कर लेते थे और भक्तों व श्रद्धालओु ंको करुणा वश संकेत भी दे दिया करते थे।

बाल्यावस्था में मेरी शिक्षा मेरे घर के अति समीप स्थित बेसिक प्राइमरी पाठशाला, ग्राम सिसौड़ा कला से प्रारंभ हुई।

एक दिन जब मैं अपने स्कूल से घर लौटा , तो देखा कि मेरी दादी कुछ परेशान थी, कारण ज्ञात हुआ कि मेरी मां अपने को कुछ असहज महससू कर रही थीं, उन्हीं के कारण दादी भी चिन्तित थीं। रात्रि के समय, मेरी मां जो प्रसव वेदना से बचैन थी, मेरी दादी ने मेरे दादा श्री शिवप्रसाद सिहं को मेरे जन्म के वक्त हुई परेशानियों की यादें ताजा करते हुए कही थी कि आप कल चूकिं रविवार है तो गगां जी में स्नान करने के बाद आप श्रीनागा बाबा के दर्शन हेतु अवश्य जायेगें, परन्तु आप जल्दी आ जाइयेगा, ताकि कोई दिक्कत होने से हम लोग बहू को पसैजेंर ट्रेन से वाराणसी स्थित जिला सरकारी हस्पताल, कबीरचौरा ले चलेंगे ताकि किसी प्रकार की अनहोनी न होने पाए और दादा जी इस बात से सहमति व्यक्त करते हुए , दूसरे दिन प्रात: काल अपने अजीज मित्र श्री संदीप सिहं के साथ गंगा जी चले गए और वहां से नाव द्वारा नदी पार कर श्री नागा बाबा के धाम सीता पट्टी पहुंच गए।

जैसा कि पूर्व के लेखों में, मैंने बार-बार इस बात का जिक्र किया है कि मेरे दादा जी को श्री नागाबाबा के श्री चरणों में अगाध श्रद्धा थी और हो भी क्यों नहीं? क्योंकि शास्त्रों में भी लिखा है:

सतं दरश को जाइए, तजी माया अभिमान।
ज्यूं ज्यूं पग आगे बढ़े, कोटि यज्ञ समान ।।

श्री चन्दीप दादा रामायण और महाभारत के अच्छे जानकार थे और किसी भी वाक्या का सटीक वर्णन किया करते थे।

उक्त दर्शन के बारे में श्री चन्दीप दादाजी ने बताया था कि जैस ही हम लोग श्री नागा बाबा के धाम पर पहुंचे, वहां श्री बाबा ने हम लोगों की ओर इशारा करते हुए कहा कि : "डगर जाओ , डगर जाओ, बिहारी आया बिहारी आया" तो इस बात पर मैंन भयो से क्योंकि वह हमारे दादाजी को अक्सर भयै कहा करते थे। उनसे कहा कि भयै आप परेशान ना हो सब शुभ हुआ है। आप किसी भी प्रकार की चितां ना करें, बाबा ने इशारा कर दिया है। फिर भी वे लोग दादी मां ने कहा था कि आप लोग जल्दी आ जाइएगा, दर्शन करने के पश्चात् बाबा को प्रणाम कर धाम से गांव लौटने के लिए प्रस्थान कर गए। जैस ही वे लोग सीता पट्टी गांव के बाहर पहुंचे वहां रास्ते में उन की मुलाकात श्री बशीधर जी से हो गई। यहां यह बतलाना आवश्यक है कि श्री बशीधर जी बेसिक प्राइमरी पाठशाला सिसौड़ा कलां के प्रधान अध्यापक थे और रात्रि के समय वे बच्चों को पढ़ाने के लिए अक्सर वहां रुक जाया करते थे। अत: उन्हें भी मेरे घर में घटित घटना का सज्ञांन हो गया था। श्री वंशीधर जी भी श्रीनागा बाबा के परम भक्त थे और वे भी अक्सर दर्शन हेतु धाम पर जाया करते थे। तो उन्होंने बतलाया कि श्री शिवप्रसाद सिहं आपके घर थाली बज रही थी और काफी चहल-पहल थी इसका मतलब है कि आपके घर किसी बालक ने जन्म लिया है। इस बात को सनु कर हमारे दादाजी ने बहुत अच्छा अनभुव किया और आगे बढ़े तथा घर पर आकर के उन्होंने जैसा कि श्री नागा बाबा ने इशारा किया था वैसा ही वहां सब कुछ पाया ।

फल स्वरूप, उन्होंने मन ही मन स्थित प्रज्ञ श्री नागा बाबा के कमल वत चरणों में प्रणाम निवेदित किया । उक्त घटना यह दर्शाती है की भक्तों का ख्याल सदुरू हमेशा रखता है और उसकी हर तरह से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से मदद करते रहते हैं। इस घटना के बाबत मेरा अपना मंतव्य है कि निश्चित रूप से सपूंर्ण कायनात में एक अजीब सा ताल मेल है, यदि व्यक्ति प्रज्ञा सपंन्न है तो वह तमाम घटने वाली घटनाओं का अनभुव कर लेता है और अन्य लोगों को भी उसके प्रति आगाह कर देता है ताकि लोगों की भलाई हो और लोग जीवन में सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा प्राप्त करें।

शेष अगले अकं में.ण

गरुड़ पुराण में वर्णित एकादशी और यमलोक का संबंध

(एक गहन आध्यात्मिक विवेचन)

राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

भारतीय सनातन धर्म में व्रत, उपवास और साधना की परंपरा केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि आत्मशुद्धि, चित्त-नियंत्रण और मोक्ष प्राप्ति के सशक्त साधन माने गए हैं। इन्हीं व्रतों में एकादशी व्रत का स्थान अत्यंत उच्च है। विशेषतः गरुड़ पुराण, जो जीवन, मृत्यु, कर्मफल और यमलोक के रहस्यों को अत्यंत स्पष्टता से प्रकट करता है, उसमें एकादशी व्रत का यमलोक से सीधा संबंध स्थापित किया गया है।

यह लेख इसी गूढ़ विषय का विस्तारपूर्वक विवेचन प्रस्तुत करता है कि किस प्रकार एकादशी व्रत मानव को यमलोक के कष्टों से बचाता है और मोक्ष के मार्ग को प्रशस्त करता है।

एकादशी का आध्यात्मिक स्वरूप

एकादशी तिथि प्रत्येक पक्ष की ग्यारहवीं तिथि होती है। यह तिथि मन और इंद्रियों के संयम का प्रतीक मानी जाती है। शास्त्रों में कहा गया है कि मनुष्य के भीतर जो **दस इंद्रियां (पांच कर्मेंद्रियां और पांच ज्ञानेंद्रियां) तथा एक मन है**— इन 11 तत्वों के नियंत्रण के लिए एकादशी का व्रत अत्यंत प्रभावी साधन है।

गरुड़ पुराण में कहा गया है कि जो व्यक्ति इस दिन अपने मन और इंद्रियों को संयमित करता है, वह धीरे-धीरे कर्मबंधन से मुक्त होने लगता है।

गरुड़ पुराण का दृष्टिकोण: जीवन, मृत्यु और यमलोक

गरुड़ पुराण मुख्यतः भगवान विष्णु और उनके वाहन गरुड़ के बीच संवाद के रूप में प्रस्तुत है। इसमें मृत्यु के पश्चात आत्मा की यात्रा, यमलोक का स्वरूप, पाप-पुण्य का लेखा-जोखा और कर्मों के अनुसार मिलने वाले दंड का विस्तृत वर्णन मिलता है।

यमलोक को एक न्यायालय की तरह बताया गया है, जहां यमराज और उनके सहायक चित्रगुप्त प्रत्येक जीव के कर्मों का हिसाब रखते हैं।

गरुड़ पुराण में वर्णित है—

यमदूताः करालाश्च भयंकरदर्शनाः।
पापिनां प्राणिनां नित्यं नयन्ति यमसद्मनि॥

अर्थात् भयंकर रूप वाले यमदूत पापी प्राणियों को यमलोक में ले जाते हैं।यहाँ से यह स्पष्ट होता है कि सामान्य व्यक्ति मृत्यु के बाद अपने कर्मों के अनुसार यमलोक की यात्रा करता है। लेकिन एकादशी व्रत इस प्रक्रिया को बदल सकता है।

एकादशी और पापों का नाश

गरुड़ पुराण में एकादशी को "पापों का नाश करने वाली तिथि" कहा गया है।

एकादश्यां निराहारः यो भजेत् केशवं नरः।
सर्वपापविनिर्मुक्तो विष्णुलोकं स गच्छति॥

अर्थः जो मनुष्य एकादशी के दिन उपवास रखकर भगवान केशव (विष्णु) की भक्ति करता है, वह सभी पापों से मुक्त होकर विष्णुलोक को प्राप्त होता है।

यह श्लोक स्पष्ट करता है कि एकादशी केवल एक व्रत नहीं, बल्कि पापों को समाप्त करने का दिव्य साधन है। जब पाप ही समाप्त हो जाते हैं, तो यमलोक का मार्ग स्वतः बंद हो जाता है।

यमलोक से मुक्ति का मार्ग

गरुड़ पुराण में वर्णित है कि मृत्यु के बाद जीव को तीन प्रकार के मार्ग मिलते हैं—

-देवयान (देवताओं का मार्ग)
-पितृयान (पूर्वजों का मार्ग)
-यममार्ग (पापियों का मार्ग)

सामान्यतः पाप और मोह में बंधा हुआ जीव यममार्ग से होकर यमलोक पहुंचता है। किन्तु एकादशी व्रत करने वाला व्यक्ति इस मार्ग से बच सकता है।

न यान्ति ते यमपुरीं नराः केशवपूजकाः।
एकादशीव्रतधारिणो विष्णुभक्तिपरायणाः॥

अर्थः जो लोग एकादशी का व्रत करते हैं और भगवान विष्णु की भक्ति में लीन रहते हैं, वे यमपुरी (यमलोक) को नहीं जाते।

यहाँ एकादशी और यमलोक के संबंध का सबसे स्पष्ट संकेत मिलता है— **एकादशी व्रत यमलोक से रक्षा करता है।**

यमदूत और विष्णुदूत का प्रसंग

गरुड़ पुराण में एक अत्यंत रोचक प्रसंग आता है जिसमें बताया गया है कि जब एकादशी व्रती व्यक्ति की मृत्यु होती है, तो यमदूत उसके पास नहीं आते।
इसके स्थान पर विष्णुदूत उसे लेने आते हैं।

यत्र एकादशीव्रती भक्तो देहं त्यजति मानवः।
तत्र विष्णुदूता गत्वा नयन्ति परमां गतिम्॥

अर्थः जहां एकादशी व्रत करने वाला भक्त शरीर त्यागता है, वहां विष्णुदूत आकर उसे परम गति प्रदान करते हैं। यह प्रसंग दर्शाता है कि एकादशी व्रत करने वाला व्यक्ति यमराज के अधीन नहीं रहता, बल्कि भगवान विष्णु के अधीन हो जाता है।

अन्न त्याग और यमलोक का संबंध

गरुड़ पुराण में विशेष रूप से एकादशी के दिन अन्न त्याग का महत्व बताया गया है।

कहा गया है कि अन्न में पाप तत्व (विशेषतः तमोगुण) इस दिन अधिक सक्रिय रहते हैं।

एकादश्यां न भुञ्जीत पापानां निवासभूतम्।
अन्नं त्यक्त्वा हरिं ध्यायेत् स याति परमां गतिम्॥

अर्थः एकादशी के दिन अन्न का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि वह पापों का निवास स्थान है। अन्न त्यागकर भगवान का ध्यान करने वाला व्यक्ति परम गति को प्राप्त करता है।

यहाँ यह समझना आवश्यक है कि अन्न त्याग केवल शारीरिक क्रिया नहीं, बल्कि एक ऊर्जा शुद्धि प्रक्रिया है, जो आत्मा को यमलोक के बंधन से मुक्त करती है।

यमराज का स्वयं का कथन

गरुड़ पुराण में यमराज स्वयं स्वीकार करते हैं कि एकादशी व्रत करने वालों पर उनका अधिकार नहीं होता।

एकादशीव्रतं ये तु कुर्वन्ति श्रद्धयान्विताः।
ते मम अधिकारात् मुक्ताः विष्णोः धाम प्रपद्यन्ते॥

अर्थः जो लोग श्रद्धा से एकादशी व्रत करते हैं, वे मेरे अधिकार से मुक्त होकर विष्णु धाम को प्राप्त होते हैं। यह श्लोक अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सीधे यमराज के मुख से एकादशी की महिमा को सिद्ध करता है।

कर्म, व्रत और मोक्ष का संबंध

गरुड़ पुराण के अनुसार मनुष्य के कर्म ही उसके भविष्य का निर्धारण करते हैं।

पाप कर्म - यमलोक
पुण्य कर्म - स्वर्ग
भक्ति और व्रत - मोक्ष

एकादशी व्रत इन तीनों स्तरों को पार कर सीधे मोक्ष की ओर ले जाता है। यह व्रत मनुष्य को केवल पापों से मुक्त नहीं करता, बल्कि उसे ईश्वर से जोड़ता है। जब आत्मा ईश्वर से जुड़ जाती है, तो यमलोक का अस्तित्व उसके लिए समाप्त हो जाता है।

एकादशी: मन और आत्मा की शुद्धि

गरुड़ पुराण में एकादशी को "आत्मिक शुद्धि का द्वार" कहा गया है। इस दिन किया गया उपवास, जप, ध्यान और भजन—

मन को स्थिर करता है।
इंद्रियों को नियंत्रित करता है।
आत्मा को शुद्ध करता है।

और यही शुद्ध आत्मा यमलोक के बंधनों से मुक्त हो जाती है। गरुड़ पुराण में वर्णित एकादशी और यमलोक का संबंध अत्यंत गूढ़ और रहस्यमय है, किन्तु उसका सार अत्यंत सरल है— एकादशी व्रत मानव को पापों से मुक्त कर यमलोक के कष्टों से बचाता है और उसे मोक्ष की ओर ले जाता है।यह व्रत केवल धार्मिक परंपरा नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा तीनों को शुद्ध करती है।

आज के भौतिकवादी युग में भी यदि मनुष्य एकादशी व्रत को श्रद्धा और नियमपूर्वक अपनाए, तो वह न केवल इस जीवन को सुखी बना सकता है, बल्कि मृत्यु के पश्चात भी एक श्रेष्ठ गति प्राप्त कर सकता है।

अतः गरुड़ पुराण का यह संदेश स्पष्ट है—

"एकादशी का पालन करो, यमलोक से बचो, और परमात्मा की शरण में जाओ।"

PRAGYA YOG SANSTHAN
Add:- C27/61, Jagat Gunj Varanasi, www.pragyayogsansthan.org

तुलसी व मानस

मुनीन्द्र कुमार पांडेय "मुन्ना" मो.नं:- 8896911890

राम के प्रति लोगों में ऐसा प्यार ना होता,
यदि धरा पर तुलसी का अवतार ना होता।
जीवन जीने का हमें ना मिलने तरीका,
अगर तुलसी का यह आगार न होता।।

तुलसी के विचारों को जो न मानता,
सच मानो उसका कभी उधर ना होता।
मानस के मंत्रों पे जिसे न है विश्वास,
उसका तो जानो कभी बेड़ा पार न होता।।

उसके मन का रावण ना मारेगा कभी,
जिसका मानस में कभी दीदार न होता।
बच न पाती कभी भी ये आर्य संस्कृति,
तुलसी जैसा यदि कलमकार ना होता।।

बनता न मानस कभी इतना पवन,
यदि यह शिव ग्रंथों का विचार न होता।
तुलसी साहित्य को जो ना सही जाना 'मुन्ना',
सच मानो वह सही साहित्यकार न होता।।

जीत लोगे धारा आकाश

पहले कर दृढ निज विश्वास को।
फिर देख जीत लोगे धरा आकाश को।।
लाडो कठिनाइयों से तू सदा मन से।
आने ना दे मन में कभी भी निराशा को।।

सोचो सदा बस सकारात्मक ही सोचे।
सुनो ना कभी भी किसी के बकवास को।।
छोड़ नकारात्मक बस यही सोचो कि।
हम उगा सकते हैं पत्थर पे घास को।।

बस नित निज कर्म करने को सोचो।
चाहो न मन में कभी भी अवकाश को।।
सदाचार आहार को रखो सादा शुद्ध।
भूल के न देखो कभी भोग विलास को।।

मार्ग में कभी भी ना रख सकता तम।
जब तूं बड़ा लोगे ज्ञान के प्रकाश को।।
पूर्वजों की बातों पे सदा रखो ध्यान।
भूल से भी भूलो न कभी इतिहास को।।

मिलेगी मंजिल तुझे एक दिन जरूर।
बस जारी रखो तूं उसके तलाश को।।
विजेता का एक सूत्र यह भी है 'मुन्ना' कि।
वो बताता न निज भेद किसी भी खास को।।

योग

स्वर विज्ञान और बिना औषधि रोग नाश के उपाय: प्राचीन ज्ञान की वैज्ञानिक व्याख्या

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

भारतीय योग और तंत्र परंपरा में "स्वर विज्ञान" (Swara Vigyan) एक अत्यंत सूक्ष्म और रहस्यमयी विद्या मानी जाती है। यह केवल श्वास लेने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि जीवन की ऊर्जा, शरीर के संतुलन और स्वास्थ्य का गहन विज्ञान है। हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व यह खोज लिया था कि मनुष्य की श्वास (स्वर) का सीधा संबंध उसके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य से है।

आज जब आधुनिक चिकित्सा प्रणाली पर निर्भरता बढ़ती जा रही है और दवाइयों के दुष्प्रभाव सामने आ रहे हैं, ऐसे समय में स्वर विज्ञान हमें बिना औषधि के स्वास्थ्य प्राप्त करने का सरल और प्रभावी मार्ग दिखाता है।

स्वर विज्ञान क्या है?

"स्वर" का अर्थ है— श्वास का प्रवाह। मानव शरीर में मुख्य रूप से तीन प्रकार के स्वर प्रवाहित होते हैं:

वाम नासिका (इड़ा स्वर)
दक्षिण नासिका (पिंगला स्वर)
सुषुम्ना स्वर (दोनों नासिकाओं से समान श्वास)

इन तीनों स्वरों का संतुलन ही स्वास्थ्य का आधार है।

वाम नासिका (इड़ा स्वर) का महत्व और स्वास्थ्य लाभ

वाम नासिका को "चंद्र स्वर" कहा जाता है। यह शीतलता, शांति और स्थिरता का प्रतीक है।

इसके प्रभाव:

मन को शांत करता है।
शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
मानसिक तनाव को कम करता है।
रक्तचाप को संतुलित करता है।

स्वास्थ्य में लाभ:

जब वाम नासिका सक्रिय होती है, तब:

क्रोध और उत्तेजना कम होती है।
अनिद्रा में लाभ मिलता है।
मानसिक रोगों में सुधार होता है।

जिन व्यक्तियों को अधिक तनाव या गर्मी की समस्या हो, उनके लिए वाम स्वर अत्यंत लाभकारी है।

दक्षिण नासिका (पिंगला स्वर) का महत्व और प्रभाव

दक्षिण नासिका को "सूर्य स्वर" कहा जाता है। यह ऊर्जा, सक्रियता और गर्मी का प्रतीक है।

इसके प्रभाव:

शरीर में ऊर्जा बढ़ाता है।
पाचन शक्ति को मजबूत करता है।
कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

स्वास्थ्य में लाभ:

सर्दी-जुकाम में लाभ।
पाचन तंत्र को सक्रिय करता है।
सुस्ती और आलस्य दूर करता है।

जिन लोगों में कमजोरी या पाचन समस्या है, उनके लिए दक्षिण स्वर उपयोगी है।

सुषुम्ना स्वर का महत्व

जब दोनों नासिकाओं से समान रूप से श्वास चलती है, तो उसे सुषुम्ना स्वर कहा जाता है।

विशेषताएँ:

यह अवस्था ध्यान और साधना के लिए सर्वोत्तम है।
मन पूर्ण रूप से शांत और स्थिर हो जाता है।

लाभ:

आध्यात्मिक उन्नति।
गहरी ध्यान अवस्था।
मानसिक शुद्धि।

यह अवस्था बहुत दुर्लभ होती है और योग साधना से ही प्राप्त होती है।

स्वर का असंतुलन और रोग

जब स्वर का संतुलन बिगड़ जाता है, तब शरीर में रोग उत्पन्न होने लगते हैं। उदाहरण: हमेशा दाहिनी नासिका चलना शरीर में अधिक गर्मी, BP, क्रोध। हमेशा बाईं नासिका चलना से सुस्ती, कमजोरी होती है। इसलिए स्वर संतुलन अत्यंत आवश्यक है।

नासिका बंद करने का नियम

स्वर विज्ञान में आवश्यकतानुसार नासिका को बंद करके स्वर को बदला जा सकता है।

नियम:

यदि बाईं नासिका चल रही हो और आपको सक्रिय होना है दाहिनी नासिका चालू करें । यदि दाहिनी चल रही हो और शांति चाहिए बाईं नासिका चालू करें।

तरीका:

जिस नासिका को बंद करना हो, उसी ओर करवट लेकर लेट जाएं, कुछ ही मिनटों में स्वर बदल जाएगा।

श्वास (स्वर) बदलने का तरीका

सरल विधियाँ:

1. करवट बदलना

दाईं करवट बाईं नासिका सक्रिय करता है।
बाईं करवट दाईं नासिका सक्रिय करता है।

2. नासिका पर हल्का दबाव

अंगुली से दबाकर स्वर को बदल सकते हैं।

3. प्राणायाम

अनुलोम-विलोम से स्वर संतुलन होता है।

बिना औषधि के रोग निवारण (स्वर विज्ञान द्वारा)

स्वर विज्ञान का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह बिना दवा के रोगों को नियंत्रित करने में सहायक है।

1. सिरदर्द

उपाय: बाईं नासिका चालू करें। शीतल प्राणायाम करें।

2. सर्दी-जुकाम

उपाय: दाहिनी नासिका सक्रिय करें। सूर्य भेदन प्राणायाम।

3. अनिद्रा

उपाय: सोते समय बाईं नासिका चालू रखें।

4.उच्च रक्तचाप

उपाय: बाईं नासिका (चंद्र स्वर) सक्रिय करें।

5. मानसिक तनाव

उपाय: अनुलोम-विलोम, ध्यान।

स्वर संतुलन के लिए दैनिक अभ्यास

सुबह: अनुलोम-विलोम (10 मिनट), कपालभाति (5 मिनट)
दिन में: स्वर का अवलोकन करें।
रात: ध्यान और श्वास नियंत्रण।

स्वर विज्ञान: भविष्य का प्राकृतिक उपचार

आज जब दुनिया प्राकृतिक चिकित्सा की ओर बढ़ रही है, स्वर विज्ञान एक अत्यंत प्रभावशाली पद्धति बन सकता है। यह न केवल रोगों को दूर करता है, बल्कि जीवन को संतुलित और जागरूक बनाता है।

स्वर विज्ञान हमें यह सिखाता है कि स्वास्थ्य हमारे भीतर ही छिपा हुआ है। हमें केवल उसे समझने और संतुलित करने की आवश्यकता है। बिना औषधि के रोग निवारण संभव है— यदि हम अपनी श्वास को समझ लें।

"स्वर संतुलन ही स्वास्थ्य का आधार है।"

भगवान गौतम बुद्धः जीवन, साधना, ज्ञान और विश्व मानवता के लिए अमृत संदेश

राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

मानव इतिहास में कुछ ऐसे दिव्य पुरुष हुए हैं जिन्होंने केवल अपने जीवन को नहीं बदला, बल्कि संपूर्ण मानवता को एक नई दिशा प्रदान की। भगवान गौतम बुद्ध उन्हीं महान आत्माओं में से एक हैं। उनका जीवन केवल एक राजकुमार से संन्यासी बनने की कथा नहीं है, बल्कि अज्ञान से ज्ञान, दुःख से मुक्ति और भ्रम से सत्य की ओर एक गहन आध्यात्मिक यात्रा है।

बुद्ध पूर्णिमा का दिन इसीलिए विशेष माना जाता है, क्योंकि इसी दिन उनका जन्म हुआ, इसी दिन उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई और इसी दिन उन्होंने महापरिनिर्वाण प्राप्त किया। यह संयोग अपने आप में अत्यंत दिव्य और रहस्यमय है।

बुद्ध पूर्णिमा का त्योहार हिंदू और बौद्ध धर्म के लोगों के लिए बेहद ही महत्वपूर्ण माना जाता है। मान्यता है कि इस दिन भगवान विष्णु के नौवें अवतार गौतम बुद्ध का जन्म हुआ था। बुद्ध पूर्णिमा के दिन घड़े का दान करने से गौ दान के बराबर फल की प्राप्ति होती है।

बुद्ध पूर्णिमा का त्योहार हर साल बैसाख माह की पूर्णिमा तिथि को मनाया जाता है। इस दिन को बैसाख पूर्णिमा भी कहा जाता है। यह दिन हिंदू और बौद्ध धर्म दोनों के लिए ही बेहद महत्वपूर्ण दिन है। मान्यता है कि इसी दिन भगवान विष्णु के नौवें अवतार महात्मा बुद्ध का अवतार हुआ था। इसी दिन गौतम बुध को ज्ञान की प्राप्ति हुई थी और महापरिनिर्वाण भी हुआ था। इस दिन स्नान और दान का विशेष महत्व है। आइए पं. राकेश झा से जानते हैं इस बार बुद्ध पूर्णिमा कब पड़ रही है और पूजा के लिए शुभ मुहूर्त क्या रहेगा?

वैदिक पंचांग के अनुसार, हर साल वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा को बुद्ध पूर्णिमा का त्योहार मनाया जाता है। बैसाख माह की पूर्णिमा तिथि 30 अप्रैल 2026 को रात 9 बजकर 13 मिनट से लग रही है और 1 मई को रात 10 बजकर 53 मिनट पर इसका समापन होगा। ऐसे में उदया तिथि के अनुसार बुद्ध पूर्णिमा का त्योहार 1 मई 2026, दिन शुक्रवार को मनाई जाएगी।

बुद्ध पूर्णिमा की पूजा विधि

1- बुद्ध पूर्णिमा के दिन सुबह शुद्ध जल से स्नान करें और साफ वस्त्र धारण करें।

2- फिर किसी हरे भरे पीपल पेड़ का पेड़ चुने या घर के नजदीक किसी मंदिर पास जाएं जहां पीपल का पेड़ हो।

3- उसके बाद पेड़ के नीचे साफ-सफाई कर आसन बिछाकर बैठे. फिर पेड़ की जड़ में शुद्ध जल का छिड़काव करें।

4- पीपल के पेड़ के नीचे दीपक और धूप जलाएं. फिर ताजे फूल चढ़ाएं, खासकर सफेद और पीले रंग के फूल चढ़ाएं।

5- पीपल के पेड़ की पूजा करते हुए भगवान बुद्ध की पूजा करें और विशेष रूप से ॐ मणि पद्मे हूँ का मंत्र जाप करें।

6- साथ ही दूध, शहद, घी और पानी का मिश्रण चढ़ाएं।

7- पूजा संपन्न होने के बाद एक बर्तन में पानी और फूल डाले और चंद्रमा की ओर उछालें।

बुद्ध पूर्णिमा के दिन ही गौतम बुद्ध के जीवन की तीन महत्वपूर्ण घटनाएं घटित हुई थी। बैसाख पूर्णिमा के दिन ही भगवान विष्णु के 9वें अवतार महात्मा बुद्ध का जन्म हुआ था। इसी दिन बोध गया में उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी और इसी दिन कुशीनगर में उन्होंने सांसारिक बंधनों से पूर्ण मुक्ति प्राप्त की थी। बौद्ध धर्म के लोग इस दिन घरों में पवित्र ग्रंथों धम्मपद और त्रिपिटक का पाठ करते हैं।

आंतरिक द्वंद्वः सुख के बीच भी असंतोष

यद्यपि सिद्धार्थ के पास सब कुछ था— धन, वैभव, सुंदर पत्नी यशोधरा और पुत्र राहुल— फिर भी उनके भीतर एक गहरी बेचैनी थी। यह बेचैनी उस आत्मा की पुकार थी जो सत्य की खोज करना चाहती थी।

एक दिन जब उन्होंने महल से बाहर निकलकर संसार को देखा, तब उनके जीवन का सबसे बड़ा परिवर्तन हुआ। वृद्धावस्था, रोग और मृत्यु के दृश्य ने उन्हें झकझोर दिया।

उन्होंने अनुभव किया— **"अनित्यं अनित्यं सर्वं अनित्यं।"** यह संसार नश्वर है, परिवर्तनशील है।यह अनुभव उनके जीवन का turning point बन गया।

महाभिनिष्क्रमण: सत्य की खोज में प्रस्थान

एक रात, जब पूरा महल सो रहा था, सिद्धार्थ ने अपनी पत्नी और पुत्र को अंतिम बार देखा और चुपचाप निकल पड़े। यह केवल घर छोड़ना नहीं था, यह मोह, माया और अज्ञान को छोड़ने का निर्णय था। उन्होंने स्वयं से कहा—

नाहं विश्रामं प्राप्स्यामि, यावत् सत्यं न ज्ञायते।
जब तक सत्य ज्ञात नहीं होगा, मैं विश्राम नहीं करूंगा।

तपस्या और साधना: अति से संतुलन की ओर

सिद्धार्थ ने वर्षों तक कठोर तपस्या की। उन्होंने शरीर को इतना कष्ट दिया कि वे केवल हड्डियों का ढांचा मात्र रह गए। परंतु उन्हें सत्य का अनुभव नहीं हुआ।
तब उन्हें एक गहरी अनुभूति हुई—

नात्यन्तं तप:, नात्यन्तं भोग:— मध्यम मार्ग: श्रेष्ठ:।
यही मध्यम मार्ग आगे चलकर बुद्ध दर्शन का आधार बना।

बोधि वृक्ष के नीचे: ज्ञान की अंतिम यात्रा

बोधगया में एक पीपल वृक्ष के नीचे बैठकर सिद्धार्थ ने संकल्प लिया कि जब तक उन्हें अंतिम सत्य का ज्ञान नहीं होगा, वे उठेंगे नहीं। गहन ध्यान की उस अवस्था में उन्होंने अपने भीतर के समस्त विकारों, इच्छाओं और भ्रमों को देखा। अंततः वैशाख पूर्णिमा की रात उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ। उसी क्षण वे सिद्धार्थ से "बुद्ध" बन गए— जाग्रत, पूर्ण ज्ञानी।

ज्ञान का सार: जीवन का यथार्थ

ज्ञान प्राप्ति के बाद बुद्ध ने अनुभव किया कि जीवन का मूल स्वरूप दु:खमय है, परंतु यह दु:ख अनिवार्य नहीं है। उन्होंने कहा— **मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो:।**
मन ही बंधन का कारण है और मन ही मुक्ति का। उन्होंने सिखाया कि तृष्णा ही दु:ख का कारण है और तृष्णा के समाप्त होते ही दु:ख समाप्त हो जाता है।

अष्टांग मार्ग:

सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाणी, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि।

करुणा और अहिंसा का संदेश

बुद्ध का धर्म प्रेम, करुणा और अहिंसा पर आधारित था। उन्होंने सिखाया:

क्रोध का उत्तर प्रेम से।

हिंसा का उत्तर अहिंसा से।
अज्ञान का उत्तर ज्ञान से।

विपश्यना: आत्मनिरीक्षण की महान साधना

बुद्ध ने जो ध्यान पद्धति दी, वह थी— विपश्यना। यह केवल ध्यान नहीं, बल्कि स्वयं को देखने की कला है।
विपश्यना का अर्थ है— वस्तुओं को जैसे वे हैं वैसे देखना।
शरीर और मन का निरीक्षण, बिना प्रतिक्रिया के अनुभव करना, वर्तमान क्षण में जीना।
विपश्यना की विधि
चरण 1: श्वास पर ध्यान (आनापान)श्वास को देखना, नियंत्रित नहीं करना।
चरण 2: शरीर का अवलोकनसिर से पांव तक संवेदनाओं को महसूस करना।
चरण 3: समता (Equanimity)सुख-दुख में समान रहना।

विपश्यना का सार है— **यथा भूतं पश्यति**— वस्तु को जैसे वह है वैसे देखना। इस साधना में साधक अपने श्वास, शरीर और संवेदनाओं का अवलोकन करता है। वह न तो किसी अनुभव से आसक्त होता है और न ही उससे घृणा करता है। धीरे-धीरे मन शांत होता है और सत्य स्पष्ट होने लगता है।

विश्व में बुद्ध का प्रकाश

ज्ञान प्राप्ति के बाद बुद्ध ने 45 वर्षों तक निरंतर भ्रमण कर अपने ज्ञान का प्रचार किया। उन्होंने किसी धर्म का निर्माण नहीं किया, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाई।

उनका संदेश अत्यंत सरल था— **अप्प दीपो भव**— स्वयं अपने दीपक बनो। उन्होंने समाज के हर वर्ग को समान दृष्टि से देखा। उनके लिए न कोई ऊँच था, न कोई नीच।

बुद्ध का ज्ञान भारत से निकलकर पूरे विश्व में फैला— प्रमुख देश: श्रीलंका, चीन, जापान, थाईलैंड, म्यांमार। आज भी करोड़ों लोग बुद्ध के मार्ग पर चल रहे हैं।

करुणा और अहिंसा का मार्ग

बुद्ध का जीवन करुणा का साक्षात उदाहरण था। उन्होंने कहा— **अहिंसा परमो धर्म:** केवल एक वाक्य नहीं, बल्कि जीवन का आधार होना चाहिए। उन्होंने सिखाया कि क्रोध को प्रेम से, द्वेष को करुणा से और अज्ञान को ज्ञान से जीता जा सकता है।

महापरिनिर्वाण: अंतिम उपदेश

80 वर्ष की आयु में बुद्ध ने कुशीनगर में महापरिनिर्वाण प्राप्त किया। अपने अंतिम क्षणों में उन्होंने कहा—

वयधम्मा संखारा, अप्पमादेन सम्पादेथ।
सभी संस्कार नश्वर हैं, सजग होकर अपना कल्याण करो।

आज के युग में बुद्ध का महत्व

आज जब मानव जीवन तनाव, अवसाद और अशांति से भरा हुआ है, बुद्ध का मार्ग पहले से अधिक प्रासंगिक हो गया है।

योग, ध्यान और विपश्यना आज केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का आधार बन चुके हैं।

बुद्धत्व की ओर यात्रा

बुद्ध का जीवन हमें यह सिखाता है कि सत्य बाहर नहीं, हमारे भीतर है। हमें केवल उसे देखने की आवश्यकता है।

"न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।
यदि हम बुद्ध के मार्ग पर चलें, तो न केवल हमारा जीवन बदल सकता है, बल्कि समाज और विश्व भी एक नई दिशा प्राप्त कर सकता है।

इस बुद्ध पूर्णिमा पर संकल्प लें— हम स्वयं को जानेंगे। हम करुणा को अपनाएंगे। हम ध्यान को जीवन का हिस्सा बनाएंगे क्योंकि— **बुद्ध केवल एक व्यक्ति नहीं, एक चेतना है— जो हर मनुष्य के भीतर जागृत होने की प्रतीक्षा कर रही है।**

वास्तु शास्त्र

स्वस्थ घर के लिए वास्तुः जीवन को संतुलित करने की संपूर्ण व्याख्या

राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

मनुष्य का जीवन केवल उसके कर्मों और विचारों पर ही निर्भर नहीं करता, बल्कि उसके निवास स्थान का भी उस पर गहरा प्रभाव पड़ता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्षों पहले यह समझ लिया था कि जिस स्थान पर हम रहते हैं, वहां की ऊर्जा, प्रकाश, वायु और दिशा हमारे स्वास्थ्य, मनःस्थिति और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। इसी गहन समझ का नाम है— **वास्तु शास्त्र**।

वास्तु शास्त्र का मूल सिद्धांत प्रकृति के पंचमहाभूतों— पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश— के संतुलन पर आधारित है। जब ये तत्व हमारे घर में संतुलित होते हैं, तब जीवन में स्वास्थ्य, शांति और समृद्धि स्वतः आने लगती है। प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है—

वास्तुशास्त्रं हि नामैतत् सर्वलोकहितावहम्,
सुखसमृद्धिदं नित्यं स्वास्थ्यवर्धनकारकम्।

अर्थात वास्तु शास्त्र ऐसा विज्ञान है जो समस्त लोक के लिए हितकारी है और जो सुख, समृद्धि तथा स्वास्थ्य को बढ़ाने वाला है।

सूर्य प्रकाशः जीवन ऊर्जा का प्रथम स्रोत

यदि हम अपने घर को स्वस्थ बनाना चाहते हैं, तो सबसे पहले हमें यह देखना चाहिए कि उसमें सूर्य का प्रकाश कितनी मात्रा में प्रवेश करता है। सूर्य केवल प्रकाश नहीं देता, वह जीवन देता है। सूर्य की किरणें हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करती हैं, रोगों को दूर करती हैं और वातावरण को शुद्ध बनाती हैं। शास्त्रों में कहा गया है—

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
दीर्घायुः बलमायुष्यं ते प्राप्नुवन्ति मानवाः॥

सूर्य की किरणों का घर में प्रवेश न होना अनेक रोगों का कारण बन सकता है। जहां सूर्य का प्रकाश नहीं पहुंचता, वहां नमी, बैक्टीरिया और नकारात्मक ऊर्जा बढ़ने लगती है।

इसलिए यह आवश्यक है कि घर के पूर्व दिशा में खुलापन हो, खिड़कियां हों और सुबह की धूप घर के अंदर अवश्य आए। यदि घर में अंधेरा और बंद वातावरण है, तो व्यक्ति को थकान, अवसाद और रोगों का सामना करना पड़ सकता है।

उत्तर दिशाः ऊर्जा और स्वास्थ्य का द्वार

वास्तु शास्त्र में उत्तर दिशा को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। यह दिशा कुबेर की दिशा है, जो केवल धन ही नहीं, बल्कि जीवन की ऊर्जा और संतुलन का भी प्रतीक है।

यदि उत्तर दिशा स्वच्छ, खुली और हल्की रहती है, तो घर में

सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है। इसके विपरीत यदि इस दिशा में भारी वस्तुएं, गंदगी या अवरोध हो, तो यह ऊर्जा के प्रवाह को रोक देता है। शास्त्रों में उल्लेख मिलता है—

उत्तरदिक् शुभदा नित्यं, तत्र शुद्धिः सुखप्रदा।

इसलिए घर में यह ध्यान रखना चाहिए कि उत्तर दिशा में भारी सामान न रखें, वहां सफाई बनी रहे और यदि संभव हो तो इस दिशा में खिड़की या खुला स्थान अवश्य हो।

पूजा स्थलः मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का केंद्र

घर में पूजा स्थल केवल एक धार्मिक स्थान नहीं होता, बल्कि यह मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का मुख्य केंद्र होता है। जब हम पूजा करते हैं, ध्यान करते हैं या ईश्वर का स्मरण करते हैं, तो हमारे मन की अशांति दूर होती है और भीतर एक नई ऊर्जा का संचार होता है। शास्त्रों में कहा गया है—

यत्र देवाः पूज्यन्ते, तत्र शान्तिः स्थिरा भवेत्।

पूजा स्थल को हमेशा घर के ईशान कोण (उत्तर-पूर्व दिशा) में बनाना चाहिए। यह स्थान स्वच्छ, शांत और सुव्यवस्थित होना चाहिए। वहां अनावश्यक वस्तुएं नहीं रखनी चाहिए।यदि घर में पूजा स्थल सही स्थान पर और शुद्ध अवस्था में हो, तो मानसिक तनाव, भय और नकारात्मक विचार धीरे-धीरे समाप्त होने लगते हैं।

वायु और आकाश तत्वः जीवन की सूक्ष्म ऊर्जा

हम प्रायः घर बनाते समय दीवारों, फर्नीचर और सजावट पर ध्यान देते हैं, लेकिन वायु और आकाश तत्व की उपेक्षा कर देते हैं। जबकि यही दो तत्व हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं।

वायु तत्व हमारे श्वास से जुड़ा है। यदि घर में ताजी हवा का प्रवेश नहीं होगा, तो वहां रहने वाले लोगों को श्वास संबंधी रोग, थकान और मानसिक अशांति का अनुभव होगा।

इसी प्रकार आकाश तत्व का अर्थ है— खुलापन। घर में यदि अत्यधिक भीड़, सामान और बंद व्यवस्था होगी, तो वहां ऊर्जा का प्रवाह रुक जाएगा। शास्त्रों में कहा गया है—

वायुश्च जीवनं लोके, आकाशं च विस्तारकः।

इसलिए यह आवश्यक है कि घर में पर्याप्त वेंटिलेशन हो, खिड़कियां खुली हों और घर में अनावश्यक वस्तुओं का जमाव न हो।

ब्रह्म स्थानः घर का हृदय

वास्तु शास्त्र में घर के केंद्र को "ब्रह्म स्थान" कहा जाता है। यह स्थान घर की ऊर्जा का मुख्य केंद्र होता है, जैसे शरीर में हृदय।

यदि यह स्थान अवरुद्ध या भारी वस्तुओं से भरा हुआ हो, तो घर की ऊर्जा प्रभावित होती है और इसका सीधा प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है। शास्त्रों में कहा गया है—

ब्रह्मस्थानं सदा शुद्धं, तत्र देवाः निवसन्ति।

इसलिए घर के मध्य भाग को हमेशा खुला, स्वच्छ और हल्का रखना चाहिए। यहां भारी फर्नीचर या स्टोर न बनाएं।

जल तत्वः शुद्धता और जीवन का आधार

जल का संबंध हमारे भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य से है। घर में जल का सही स्थान और स्वच्छता अत्यंत आवश्यक है। यदि घर में जल का ठहराव, गंदगी या गलत दिशा में जल स्रोत है, तो यह रोगों और मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। इसलिए जल स्रोत को उत्तर-पूर्व दिशा में रखना शुभ माना गया है और पानी को हमेशा स्वच्छ रखना चाहिए।

जब घर में स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने लगें

कई बार हम देखते हैं कि घर में बार-बार बीमारी, तनाव या अशांति बनी रहती है। इसका एक कारण वास्तु दोष भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में कुछ सरल उपाय अपनाकर हम अपने घर की ऊर्जा को सुधार सकते हैं।

प्रतिदिन सुबह घर में सूर्य की रोशनी आने दें। घर की सफाई पर विशेष ध्यान दें, क्योंकि गंदगी नकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करती है। सप्ताह में एक बार नमक मिले पानी से पोछा लगाने से वातावरण शुद्ध होता है।घर में तुलसी का पौधा लगाना अत्यंत शुभ माना गया है। यह न केवल वातावरण को शुद्ध करता है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है।प्रतिदिन धूप, दीप या अगरबत्ती जलाने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और नकारात्मकता दूर होती है।

वास्तु का सारः प्रकृति के साथ सामंजस्य

वास्तु शास्त्र हमें यह सिखाता है कि यदि हम प्रकृति के नियमों के अनुसार जीवन जीएं, तो हमें स्वास्थ्य और सुख दोनों प्राप्त होते हैं।

प्रकृतेः अनुसरणं स्वास्थ्यस्य मूलम्।

जब हमारा घर सूर्य, वायु, जल, आकाश और पृथ्वी के संतुलन में होता है, तब हमारा शरीर और मन भी संतुलित हो जाता है। स्वस्थ जीवन की शुरुआत स्वस्थ घर से होती है। यदि हम अपने घर में छोटे-छोटे वास्तु सुधार करें, तो हम बड़े-बड़े रोगों और समस्याओं से बच सकते हैं। यह केवल अंधविश्वास नहीं, बल्कि एक अनुभवजन्य विज्ञान है, जिसे हमारे ऋषियों ने जीवन के गहन अध्ययन से विकसित किया है।

यदि आप चाहते हैं कि आपका परिवार स्वस्थ, सुखी और समृद्ध रहे, तो अपने घर को केवल सजाएं नहीं— उसे संतुलित बनाएं। **"स्वस्थ घर ही स्वस्थ जीवन का आधार है।"**

आनन्द

■ अभि0 त्रिभुवन सिंह, मो. 7080883817

भगवान का स्वरूप हूँ।
ध्यान का मिठास हूँ।
भक्ति का प्रसाद हूँ।
सेवा का सुबास हूँ।
निर्मल मन विवेक हूँ।
ज्ञान का नवनीत हूँ।
भगवान का स्वरूप हूँ।।
कर्म का सन्तोष हूँ।
यज्ञ का मै हव्य हूँ।
मित्रता का भाव हूँ।
प्रेम का स्वभाव हूँ।
दान का मै शुद्धि हूँ।
क्षमा का मै बुद्धि हूँ।
क्रोध से मै दूर हूँ।
भगवान का स्वरूप हूँ।।
धर्म का मै मूल हूँ।
पाप से मै दूर हूँ।
व्यवहार में विनम्र हूँ।
धैर्य और सहनशील हूँ।
करुणा की पुकार हूँ।
दया का आवाज हूँ।
आत्मा का खुराक हूँ।
भगवान का स्वरूप हूँ।।

घर के वास्तु ठीक करने के 10 प्रभावी फॉर्मूले

1. मुख्य द्वार (Entrance)उपायः दरवाज़ा साफ, रोशन और आकर्षक रखें; शुभ चिन्ह/तोरण लगाएँ। गलतीः जूते-चप्पल, कूड़ा या टूटा मैट दरवाज़े पर रखना— ऊर्जा का प्रवाह रुकता है।

2. ईशान कोण (North-East)उपायः इस दिशा को हल्का, खुला और स्वच्छ रखें; पूजा स्थान यहीं रखें। गलतीः यहाँ भारी सामान, स्टोर या टॉयलेट— मानसिक तनाव बढ़ाता है।

3. सोने की दिशाउपायः सिर दक्षिण या पूर्व की ओर रखकर सोएँ। गलतीः उत्तर की ओर सिर— नींद और स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर।

4. रसोई (Kitchen)उपायः आग (चूल्हा) दक्षिण-पूर्व में, खाना बनाते समय मुख पूर्व की ओर। गलतीः सिंक (जल) और गैस (अग्नि) को बिल्कुल साथ रखना— टकराव की ऊर्जा।

5. प्रकाश व वेंटिलेशनउपायः घर में प्राकृतिक रोशनी और हवा का प्रवाह बनाए रखें। गलतीः अंधेरा, बंद कमरे— नकारात्मकता बढ़ती है।

6. अव्यवस्था (Clutter)उपायः नियमित रूप से बेकार चीज़ें हटाएँ, घर व्यवस्थित रखें। गलतीः पुरानी/टूटी वस्तुएँ जमा करना— ऊर्जा रुक जाती है।

7. दर्पण (Mirror)उपायः दर्पण उत्तर या पूर्व दीवार पर लगाएँ।गलतीः बेड के सामने दर्पण— मानसिक अशांति और नींद में बाधा।

8. बाथरूम-टॉयलेटउपायः दरवाज़ा बंद रखें, साफ-सफाई और एग्जॉस्ट का ध्यान रखें।

ज्योतिष

अप्रैल, मई, जून 2026 का राशिफल एवं ग्रह गोचर विश्लेषण

■ राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

सन 2026 का यह मध्यकाल— अप्रैल, मई और जून— ज्योतिष की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तन का समय है। इस अवधि में प्रमुख ग्रहों का गोचर मानव जीवन के विभिन्न क्षेत्रों— स्वास्थ्य, धन, संबंध, मानसिक स्थिति और आध्यात्मिकता— पर गहरा प्रभाव डालता है।
वेदों में कहा गया है—

ग्रहाणां फलमित्युक्तं कर्मानुसारतः सदा।
शुभाशुभं भविष्यन्ति नात्र कार्या विचारणा॥

अर्थात ग्रहों का प्रभाव हमारे कर्मों के अनुसार शुभ या अशुभ फल देता है।

ग्रह गोचर (अप्रैल–जून 2026 का प्रमुख परिवर्तन)

इस अवधि में निम्न प्रमुख ग्रह परिवर्तन होंगे—
गुरु (बृहस्पति): वृषभ से मिथुन राशि में प्रवेश (ज्ञान, विस्तार और अवसर का परिवर्तन)
शनि: कुम्भ से मीन राशि में स्थिर प्रभाव (कर्म और आध्यात्मिक परीक्षा)
राहु-केतु: मीन-कन्या अक्ष पर प्रभाव (भ्रम और सत्य का संघर्ष)
मंगल: समय-समय पर राशि परिवर्तन कर ऊर्जा और संघर्ष को बढ़ाएगा।
सूर्य: प्रत्येक माह राशि परिवर्तन कर जीवन के क्षेत्रों को सक्रिय करेगा।

मेष राशि:

अप्रैल में आपके जीवन में ऊर्जा और नई शुरुआत का समय रहेगा। कार्यों में तेजी आएगी लेकिन क्रोध पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। मई में आर्थिक लाभ के योग बनेंगे, परंतु अनावश्यक खर्च भी बढ़ सकता है। जून में स्वास्थ्य को लेकर सावधानी रखनी होगी, विशेषकर रक्तचाप और सिरदर्द की समस्या हो सकती है।
उपाय: प्रतिदिन "ॐ हनुमते नमः" का 108 बार जाप करें। मंगलवार को मसूर दाल का दान करें।

वृषभ राशि:

गुरु का परिवर्तन आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण रहेगा। अप्रैल में मानसिक अस्थिरता रह सकती है। मई में धन लाभ और नए अवसर प्राप्त होंगे। जून में परिवार में सुख-शांति बढ़ेगी।
उपाय: "ॐ बृं बृहस्पतये नमः" का जाप करें।
गुरुवार को पीली वस्तु दान करें।

मिथुन राशि:

यह समय आपके लिए परिवर्तनकारी है क्योंकि गुरु आपकी राशि में प्रवेश करेगा। अप्रैल में आत्मविश्वास बढ़ेगा। मई में करियर में उन्नति के योग बनेंगे। जून में विवाह या संबंधों में सकारात्मक बदलाव होगा।
उपाय: "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" का जाप करें।
हरी मूंग का दान करें।

कर्क राशि:

अप्रैल में खर्च अधिक होंगे। मई में मानसिक शांति की आवश्यकता रहेगी। जून में आध्यात्मिक उन्नति और यात्रा के योग बनेंगे।
उपाय:"ॐ चन्द्राय नमः" का जाप करें।
चावल और दूध का दान करें।

सिंह राशि:

अप्रैल में सम्मान और प्रतिष्ठा बढ़ेगी। मई में मित्रों से सहयोग मिलेगा। जून में कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी, लेकिन अहंकार से बचना होगा।
उपाय: "ॐ सूर्याय नमः" रविवार को गुड़ और गेहूं दान करें।

कन्या राशि:

राहु का प्रभाव आपके लिए मिश्रित परिणाम देगा। अप्रैल में भ्रम की स्थिति रहेगी। मई में करियर में उतार-चढ़ाव आएंगे। जून में स्वास्थ्य में सुधार होगा।
उपाय: "ॐ राहवे नमः" नीले वस्त्र का दान करें।

तुला राशि:

अप्रैल में भाग्य का साथ मिलेगा। मई में विदेश यात्रा या नए अवसर मिल सकते हैं। जून में संबंधों में मधुरता बढ़ेगी।
उपाय: "ॐ शुक्राय नमः" सफेद वस्तु दान करें।

वृश्चिक राशि:

अप्रैल में संघर्ष रहेगा। मई में धन लाभ होगा। जून में स्वास्थ्य में सुधार होगा।
उपाय: "ॐ केतवे नमः" तिल का दान करें।

धनु राशि:

गुरु का प्रभाव जीवन में बड़ा बदलाव लाएगा। अप्रैल में विवाह योग बन सकते हैं। मई में व्यापार में लाभ होगा। जून में मानसिक शांति मिलेगी।
उपाय: "ॐ गुरवे नमः" पीली दाल का दान करें।

मकर राशि:

अप्रैल में कार्य का दबाव रहेगा। मई में सफलता मिलेगी। जून में स्वास्थ्य में सुधार होगा।
उपाय: "ॐ शनैश्चराय नमः" काले तिल का दान करें।

कुम्भ राशि:

शनि का प्रभाव जीवन में परिवर्तन लाएगा। अप्रैल में संघर्ष रहेगा। मई में लाभ मिलेगा। जून में मानसिक शांति मिलेगी।
उपाय: "ॐ नमः शिवाय"शनिवार को तेल दान करें।

मीन राशि:

यह समय आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण रहेगा। अप्रैल में आत्मचिंतन होगा। मई में सफलता मिलेगी। जून में जीवन में स्थिरता आएगी।
उपाय: "ॐ नमो नारायणाय" पीले वस्त्र दान करें।

सामान्य उपाय (सभी राशियों के लिए)

यदि जीवन में अधिक बाधाएं आ रही हों तो—
- प्रतिदिन सूर्य को अर्घ्य दें।
- घर में गायत्री मंत्र का जाप करें।
- सप्ताह में एक दिन उपवास रखें।
- तुलसी की पूजा करें।

अप्रैल, मई और जून 2026 का समय परिवर्तन, परीक्षा और अवसरों का संगम है। ग्रहों का प्रभाव निश्चित है, परंतु उचित उपाय, मंत्र जाप और दान से हम उनके अशुभ प्रभाव को कम कर सकते हैं और शुभ फल को बढ़ा सकते हैं।

"उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।"

अर्थात केवल इच्छा से नहीं, बल्कि कर्म और उपाय से जीवन में सफलता मिलती है।

आप के प्रश्न – हमारे उत्तर
(योग, स्वास्थ्य और जीवनशैली मार्गदर्शन)

राजीव नारायण पांडेय (प्रधान संपादक, प्रज्ञा पुंज)

Q1: (राकेश जी) पेट की समस्या में क्या करें?
कपालभाति प्राणायाम, पवनमुक्तासन, साथ में हल्का और सात्विक भोजन लें।

Q2: (सीमा जी) नींद नहीं आती, क्या उपाय करें?
भ्रामरी प्राणायाम, ध्यान और सोने से पहले मोबाइल से दूरी रखें।

Q3: (अमित जी) गैस और अपच से परेशान हूं, क्या करें?
अग्निसार क्रिया, वज्रासन में बैठना और गुनगुना पानी पीना लाभकारी है।

Q4: (पूजा जी) वजन तेजी से बढ़ रहा है, कैसे नियंत्रित करें?
सूर्य नमस्कार, कपालभाति और अनुलोम-विलोम नियमित करें।

Q5: (संजय जी) कमर दर्द रहता है, क्या उपाय करें?
भुजंगासन, मकरासन और हल्की स्ट्रेचिंग करें।

Q6: (रीना जी) तनाव बहुत रहता है, क्या करें?
ध्यान, योग निद्रा और गहरी श्वास-प्रश्वास का अभ्यास करें।

Q7: (विकास जी) हाई ब्लड प्रेशर में क्या करें?
अनुलोम-विलोम, शीतली प्राणायाम और नमक कम लें।

Q8: (कविता जी) डायबिटीज कंट्रोल कैसे करें?
मंडूकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन और नियमित टहलना।

Q9: (राहुल जी) शरीर में थकान रहती है, क्या करें?
प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और पर्याप्त नींद लें।

Q10: (नेहा जी) बाल झड़ रहे हैं, क्या उपाय करें?
शीर्षासन (सावधानी से), प्राणायाम और पौष्टिक आहार लें।

Q11: (अरविंद जी) कब्ज की समस्या है, क्या करें?
त्रिकोणासन, पवनमुक्तासन और सुबह गुनगुना पानी।

Q12: (सोनिया जी) माइग्रेन में क्या करें?
भ्रामरी, ध्यान और शांत वातावरण में विश्राम करें।

Q13: (दीपक जी) सांस फूलती है, क्या करें?
अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका प्राणायाम करें।

Q14: (रश्मि जी) त्वचा पर दाग-धब्बे हैं, क्या करें?
प्राणायाम, पर्याप्त पानी और सात्विक भोजन लें।

Q15: (मनोज जी) घुटनों में दर्द रहता है?
ताड़ासन, वृक्षासन और हल्की एक्सरसाइज करें।

Q16: (अनिता जी) चिंता बहुत रहती है, क्या करें?
ध्यान, ओम का जाप और सकारात्मक सोच अपनाएं।

Q17: (प्रवीण जी) मोटापा कम कैसे करें?
सूर्य नमस्कार, कपालभाति और जॉगिंग।

Q18: (गीता जी) थायरॉइड में क्या करें?
सर्वांगासन (सावधानी से), मत्स्यासन और प्राणायाम।

Q19: (नितिन जी) आंखों की कमजोरी है, क्या करें?
त्राटक क्रिया और आंखों के व्यायाम करें।

Q20: (पायल जी) मासिक धर्म में दर्द रहता है?
भुजंगासन, मकरासन और ध्यान करें।

Q21: (अजय जी) हृदय को स्वस्थ कैसे रखें?
अनुलोम-विलोम, ध्यान और नियमित चलना।

Q22: (किरण जी) पीठ दर्द रहता है, क्या करें?
शलभासन, भुजंगासन और योगासन करें।

Q23: (रोहित जी) जल्दी गुस्सा आता है?
ध्यान, प्राणायाम और शांत रहने का अभ्यास करें।

Q24: (स्वाति जी) चेहरे पर चमक कैसे लाएं?
प्राणायाम, योग और सही आहार लें।

Q25: (धीरज जी) कमजोरी महसूस होती है?
पौष्टिक आहार, योग और पर्याप्त विश्राम लें।

Q26: (सुषमा जी) गर्दन में दर्द रहता है?
गर्दन व्यायाम, ताड़ासन और विश्राम करें।

Q27: (विनोद जी) पाचन ठीक नहीं रहता?
अग्निसार क्रिया, वज्रासन और हल्का भोजन।

Q28: (मीना जी) हाथ-पैर सुन्न हो जाते हैं?
प्राणायाम और नियमित योग अभ्यास करें।

Q29: (राजेश जी) जल्दी थक जाता हूं?
प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और सही दिनचर्या अपनाएं।

Q30: (अर्चना जी) मानसिक शांति कैसे मिले?
ध्यान, ओम जप और प्रकृति के साथ समय बिताएं।

विशेष सूचना

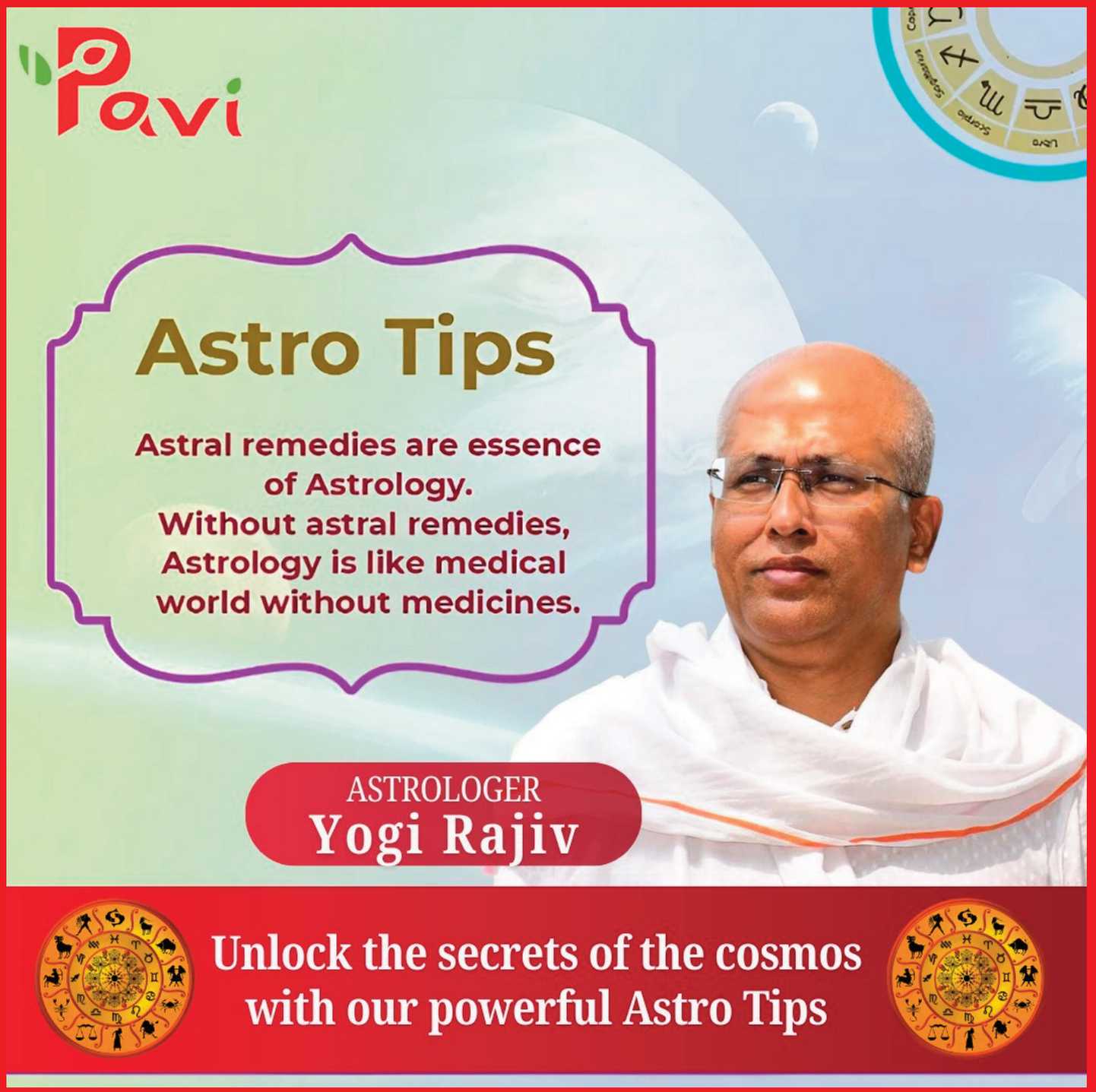
सभी आदरणीय पाठकों को सूचित किया जाता है कि यदि आपको किसी प्रकार की शारीरिक समस्या, रोग या स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है और आप उसका समाधान योग, प्राणायाम या एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति के माध्यम से जानना चाहते हैं, तो यह आपके लिए एक विशेष अवसर है।

आप अपने प्रश्न, समस्या या रोग का संक्षिप्त विवरण हमारे दिए गए मोबाइल नंबर पर व्हाट्सएप के माध्यम से भेज सकते हैं। आपके प्रश्नों का समाधान विशेषज्ञों द्वारा सरल और प्रभावी उपायों के साथ दिया जाएगा, जिससे आप घर बैठे अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें। व्हाट्सएप नंबर: 77386 59167

नोट: कृपया अपना नाम, आयु और समस्या स्पष्ट रूप से लिखकर भेजें, ताकि आपको सटीक और उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान किया जा सके। स्वस्थ रहें – योग अपनाएं, जीवन को संतुलित बनाएं।

प्रेस ऑवला का जूस 1 लीटर मात्र 145/-, मो.-7738659167

सुबहे बनारस के अंतर्गत विकास प्राधिकरण के सहयोग से रविदास पार्क में आयोजित नि :शुल्क योग शिविर में प्रज्ञा योग संस्थान के संस्थापक योगी राजीव नारायण पांडेय द्वारा योग, प्राणायाम व ध्यान का सशक्त प्रशिक्षण–स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरक पहल



Pragya Astro & Vastu Institute (Pavi)

C-27/61 Jagatganj, Varanasi-22002 (U.P.)

E-mail : rajiv@pysm.org Website : www.pysm.org