

प्रज्ञा



शनि नेशनल्स टाइम्स

संस्करण: नई दिल्ली व पाली राज. 6 अक्टूबर 2011 - 12 अक्टूबर 2011, वर्ष : 8, अंक : 45,
साप्ताहिक, मूल्य : 2 रुपये, वार्षिक सदस्यता शुल्क: 250/-

shaninationstimes@gmail.com

web : www.shanidham.in

www.facebook.com/shreeshanidham



दाती संदेश

जोड़ने में लगा रहता है और अधिक से अधिक कमाकर रखना चाहता है, ताकि उसकी सात पीढ़ी उस धन को खाती रहे। जैसे-जैसे आमदनी बढ़ती है, लोगों के दिलों में लोभ का दायरा वैसे-वैसे बढ़ता जाता है। मनुष्य को अपनी जिंदगी सुचारु रूप से चलाने के लिए पैसा कमाना जरूरी होता है। पैसे के बिना आदमी का गुजारा नहीं हो सकता। देश

देना चाहिये। किसी ने ठीक ही कहा है - भाग्यवान वह है जिसका धन गुलाम होता है और अभाग्यवान वह है, जो धन का गुलाम होता है। अर्थात् धन अपने ढंग से व्यय कर बताना होगा कि धन की गुलामी पसंद नहीं। संग्रह तो विनाश का कारण होता है और भोग निश्चय ही पुण्यों का क्षय करने वाला तथा रोग-

आत्म कल्याण चाहते हो तो दूसरों की सहायार्थ दान करो

मित्रो, इस संसार में धन के महत्व को रेखांकित करते हुए स्पष्ट घोषित किया गया है कि अर्थस्य पुरुषो दासः यानी मनुष्य धन का दास होता है। धन के अभाव में मनुष्य का कोई भी पुरुषार्थ सिद्ध नहीं होता। अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष - इन चारों की सिद्धि में कुछ न कुछ धन का योगदान अवश्य रहता है। संभवतः यही सब देखते हुए गोस्वामी तुलसी दास ने 'नहिं दरिद्र सम दुख जगमाही' कहते हुए धन के महत्व को रेखांकित किया है। वैसे तो धन का महत्व चारों युगों में मौजूद रहा है किंतु वर्तमान युग तो पूरी तरह अर्थप्रधान हो गया है। हर तरफ पैसा कमाने की होड़ सी लगी हुई है। विश्व के बड़े देशों में भी धन कमाने के लिए

शोक बढ़ाने वाला होता है। केवल दान ही एक ऐसी प्रवृत्ति है, जो सदा-सर्वदा सब ओर से सुख, ओज, यश, आत्मबल एवं शांति प्रदान करती है। कहा भी गया है -

धन में केवल एक गुण, अवगुण भरे हजार। जो आवै धन दान हित, नर होव भव पार ॥

सृष्टि के आदि काल से अब तक केवल वे अजर-अमर एवं स्मरणीय रहे हैं, जिन्होंने विद्यादान, धनदान, सेवादान, अंगदान, अन्नदान आदि से अपने जीवन को कृतार्थ किया है। हमारे देश में महर्षि दधीचि, सती-सावित्री, राजा रत्नदेव, भक्त प्रह्लाद, राजा बलि, महादानी कर्ण आदि ऐसे ही दानी पुरोधा रहे हैं, जिनके दान की कथा के श्रवण से या उनके नाम लेने मात्र से व्यक्ति महान पुण्य का भागी बन जाता है और दानवृत्ति में अपना मन लगाकर निज कल्याण के मार्ग पर अग्रसर होता है। संसार के सभी मनुष्य जानते हैं कि व्यक्ति अकेला ही पैदा हुआ है और उसे अकेले ही इस लोक से जाना पड़ता है। अकेला ही पाप या पुण्य का भागी होना पड़ता है।

मनुष्य के जीवन में दान का विशेष महत्व है। यह एक प्रकार का नित्य कर्म है। मनुष्य को प्रतिदिन कुछ न कुछ दान अवश्य करना चाहिए। दान के बिना मानव की उन्नति अवरुद्ध हो जाती है। प्रायः

शेष पेज 14 पर

भ्रष्टाचार का बोलबाला दिनोंदिन बढ़ रहा है। लोगों के पास धन सम्पत्ति का अम्बार लगता जा रहा है। चारों ओर झूठ, बेईमानी, लूटपाट, धोखाधड़ी और हत्या का साम्राज्य छाया हुआ है। परंतु याद रहे, सारी धन-दौलत तो अंत में यहीं छोड़कर जाना होगा, मृत्यु के बाद तो लोगों के निजकृत कर्मों का फल ही साथ जाता है। भले लोगों को लोग आदर से याद करते हैं और बुरे लोगों के नाम पर लोग तरह-तरह के अपशब्द बोलते हैं।

धन का उपयोग कैसे किया जाए, यह अपने आप में एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। पहले के समय में सज्जन लोग अपने धन का उपयोग कुआं, बावली, धर्मशाला, तालाब, मन्दिर आदि बनवाकर यश, कीर्ति अर्जित करते थे और धन का सही उपयोग भी हो जाता था। परंतु आज व्यक्ति धन

में ऐसे कितने गरीब तबके के लोग हैं, जो रोज कुआं खोदते हैं और रोज पानी पी पाते हैं, अर्थात् बड़ी मुश्किल से उनका गुजारा हो पाता है। रुपया-पैसा साधन मात्र है, साध्य नहीं। आजकल लोग करोड़ों रुपये कमाते हैं परंतु एक कौड़ी भी धर्मकार्यों में लगाने के बारे में कभी सोचते भी नहीं हैं। आज पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव हमारे भारत जैसे धर्मप्रधान देश पर भी पड़ने लगा है। लोगों के ऐशो-आराम में, दिखावे में, आमदनी का काफी पैसा फूँका जा रहा है। अनैतिक ढंग से कमाये धन का परिणाम भी देखने में आता है कि जगह-जगह छाप पड़ रहा है, क्योंकि वहां अनुपात से अधिक धन, सम्पत्ति व जवाहरात आदि पाया जाता है। इससे यही सिद्ध होता है कि आय से अधिक रुपया-पैसा, सोना-चांदी लोगों ने बटोर रखा है। वहीं दूसरी ओर गरीब तबके के लोगों को खाने के लाले पड़े हुए हैं। इस तरह अमीर और अधिक अमीर होता जा रहा है और गरीबों के आंसू भी पोंछनेवाला कोई नहीं है।

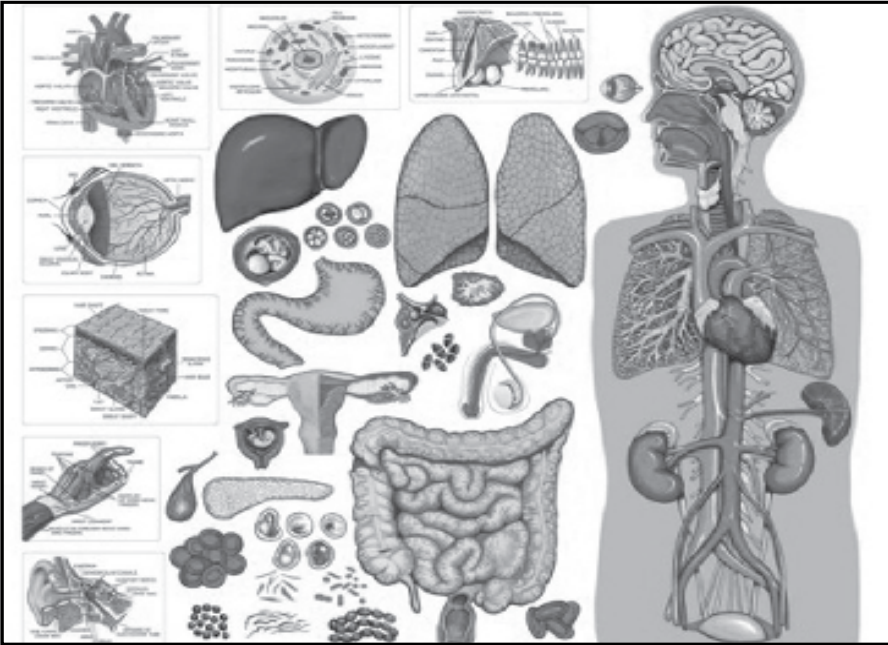
भोग में सुख तो है, पर रस नहीं है। जो रस उदारता में है, वह भोग में नहीं है। उदार होने के लिए हमें हृदय के द्वार खोलकर देखना होगा कि हम क्या कर सकते हैं। वैसे मनुष्य को अपनी शुद्ध कमाई का दस प्रतिशत तो दान कर ही

व्रत-त्यौहार 8 अक्टूबर से 14 अक्टूबर 2011 तक (आश्विन शुक्ल पक्ष द्वादशी से कार्तिक कृष्ण द्वितीया तक)

दि.	वार	तिथि	नक्षत्र	चन्द्र राशि	विशेष
08	शनि	द्वादशी	धनिष्ठा	कुंभ	...
09	रवि	त्रयोदशी	शतभिषा	मीन	प्रदोष व्रत
10	सोम	चतुर्दशी	पू.भा.	मीन	भद्रा प्रारंभ आधी रात के बाद 05.10 बजे से
11	मंगल	पूर्णिमा	उ.भा.	मीन	शत पूर्णिमा, बाल्मीकी जयंती, कोजया व्रत, कार्तिक स्नान प्रारंभ भद्रा समाप्त सायं 06.23 बजे तक
12	बुध	पूर्णिमा	रेवती	मेष	आश्विन पूर्णिमा स्नानादि, पंचक समाप्त सायं 06.50 बजे
13	गुरु	प्रतिपदा	अश्विनी	मेष	...
14	शुक्र	द्वितीया	भरणी	मेष	भद्रा प्रारंभ आधी रात के बाद 01.33 बजे से

मानव शरीर की विशिष्ट संरचना

प्राणायाम द्वारा रोगों के उपचार की विधि भी हमारे देश में सदियों से आजमाई जाती रही है। यदि आप प्राणायाम द्वारा रोगों के उपचार का लाभ लेना चाहते हैं तो उसके लिए आपको किसी कुशल मार्गदर्शक की देखरेख में उसकी विधि सीखनी होगी और यह भी जानना होगा कि किस प्रकार के रोगों का शमन करने के लिए किस प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास कितनी अवधि तक किया जाता है।



क्रमागत

प्राणायाम का रोगोपचार में उपयोग

कब्ज के उपचार में उपयोगी प्राणायाम

प्रायः सभी रोगों की शुरुआत पेट के रोगों की वजह से होती

रेचक प्राणायाम को उदर रोगों का एक श्रेष्ठ उपचार बतलाते हुए हमारे मनीषियों ने इसको एक सरल उपचार भी बतलाया है।



है। हमारे प्राचीन मनीषियों ने पेट के रोगों के उपचार के लिए अनेक औषधियों व उपचारों का उल्लेख किया है जिनमें प्राणायाम से उदर रोगों पर विजय पाने के उपाय को श्रेष्ठ उपचार बतलाया गया है। मध्य

अपच व खट्टे डकारों के उपचार हेतु प्राणायाम गरिष्ठ भोजन व अनियमित दिनचर्या से खाये गये भोजन की पाचन क्रिया सही ढंग से नहीं हो पाती और अपच की वजह से खट्टी

डकारें आने लगती हैं। ऐसी स्थिति में यदि पीड़ित व्यक्ति द्वारा चन्द्र भेदन प्राणायाम का अभ्यास किया जाये तो बहुत लाभ होता है। हमारी बायीं नासिका में चन्द्र नाड़ी का स्थान है। इस ओर से पूरक करने की वजह से इसका यह नाम पड़ा है। विधि इस प्रकार है -

नाक के दाहिने छिद्र को दायें हाथ के अंगूठे से बंद करें। उच्च शब्द करते हुए नाक के बायें छिद्र से श्वास भीतर खींचें। यथाशक्ति उसे रोकें और फिर नाक के दायें छिद्र से धीरे-धीरे सांस बाहर निकाल दें। यह एक प्राणायाम की प्रक्रिया हुई। सुविधापूर्वक इसका अभ्यास करते रहना चाहिए।

मोटापा दूर करने के लिए प्राणायाम अत्यंत दुबला-पतला होना अस्वस्थ आदमी का लक्षण माना जाता है, जबकि मोटा-ताजा होना तंदुरुस्त व्यक्ति की पहचान है। किंतु मोटापे से पीड़ित लोगों के गिरेबान में झांककर देखें तो वे ऐसे-ऐसे खतरनाक रोगों के चंगुल में फंसने की स्थिति में पहुंच जाते हैं कि उन्हें देख बड़ी आसानी से कहा जा सकता है कि मोटापा एक अभिशाप है। यह अनेक भयंकर रोगों की जननी है। यही वजह है कि जरूरत से अधिक होने की स्थिति में उसके उपचार के लिए अधिकतर लोग सचेष्ट हो जाते हैं।

क्रमशः

साप्ताहिक राशिफल

13 अक्टूबर से 19 अक्टूबर तक

मेष (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)



13, 14, 15 को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। कार्य-व्यवसाय में रुकावट व हानि होना संभव होगा। कानूनी झमेले उत्पन्न हो सकते हैं। 16, 17 को ग्रह-गोचर शुभ होगा। अनुकूल फलों को देने में समर्थ होगा। कार्य क्षमता में वृद्धि होगी। 18, 19 को समय मध्यम रहेगा। खान-पान के प्रति सतर्क रहे। भाग-दौड़ व परिश्रम बढ़ेगा।

वृष (ई, ऊ, ए, ओ, वा, वी, वु, वे, वो)



13, 14, 15 को ग्रह-गोचर की स्थिति शुभ व अन. कूल होगी। इच्छित कार्यों को पूरा करने का अवसर प्राप्त होगा। 16, 17 को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। अशुभ समाचार की प्राप्ति होगी। अपने अहं व क्रोध पर नियंत्रण रखें। 18, 19 को ग्रह-गोचर की स्थिति शुभ व अनुकूल होगी। चल-अचल संपत्ति का लाभ होगा।

मिथुन (का, कि, कू, ङ, छ, के, को, ह)



13, 14, 15 को समय शुभ व अनुकूल होगा। मनोक. मना होगी। माता-पिता का सुख सहयोग बढ़ेगा। 16, 17 को ग्रह-गोचर शुभ व लाभप्रद साबित होंगे। देश-विदेश से नये व्यावसायिक संबंध बनेंगे। 18, 19 को सितारों की चाल आपके प्रतिकूल होगी। संभव। व्यवसाय आदि में रुकावट व उलझनों का सामना करना पड़ेगा।

कर्क (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो)



13, 14, 15 को समय व परिस्थिति में सुधार होगा। काम-काज की स्थिति मध्यम होगी। पिता का विशेष सहयोग नहीं मिलेगा। 16, 17 को ग्रह-गोचर की स्थिति शुभ होगी। विशेष कार्य को सम्पन्न करने का अवसर प्राप्त होगा। 18, 19 को ग्रह-गोचर की स्थिति शुभ व अनुकूल होगी। शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी।

सिंह (मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे)



13, 14, 15, को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। व्यर्थ के विवादों से दूर रहना बेहतर होगा। 16, 17 को समय व परिस्थिति में सुधार होगा। कार्य-व्यवस्था आदि में सुधार महसूस करेंगे। शुभ कार्यों की योजना बनेगी। 18, 19 को ग्रह-गोचर शुभ व अनुकूल होगा। रूके हुए सरकारी कार्य सम्पन्न होंगे। राजकीय मान-सम्मान व धन लाभ होना संभव होगा।

कन्या (टा, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)



13, 14, 15 को समय शुभ व उत्तम होगा। शुभ कार्यों की योजना सफल होगी। धन लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। 16, 17 को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। संयम से कार्य करना आवश्यक होगा। 18, 19 को समय मध्यम है। व्यवसायिक क्षेत्र में अव्यवस्था आपको परेशान कर सकती है।

तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तु, ते)



13, 14, 15 को समय शुभ व अनुकूल होगा। कार्य-कुशलता से लाभ। यश की प्राप्ति होगी। 16, 17 को समय शुभ होगा। नवीन कार्य में रुचि बढ़ेगी। मित्रों व स्वजनों का सहयोग उन्नति कारक होगा। 18, 19 को सितारों की चाल प्रतिकूल होते ही कार्य विफल होंगे। परिवार में कलह व विवाद उत्पन्न होगा।

वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू)



13, 14, 15 को समय मध्यम होगा। मन में आलस्य व कार्य आदि में रुचि कम होगी। विद्या अध्ययन आदि में रुचि बढ़ेगी। 16, 17 को ग्रह-गोचर की स्थिति शुभ व लाभप्रद साबित होगी। भाग्य साथ देगा। कानूनी मुद्दे निबट जायेंगे। 18, 19 को समय शुभ व अनुकूल होगा। बेरोजगारों को भी नौकरी-पेशे का अवसर प्राप्त होगा।

धनु (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ढा, भे)



13, 14, 15 को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। गैर कानूनी कार्यों में उलझन का होना संभव होगा। 16, 17 को समय मध्यम होगा। विद्या अध्ययन आदि में रुचि बढ़ेगी। धर्म ग्रंथ आदि को पढ़ने का अवसर प्राप्त होगा। 18, 19 को ग्रह-गोचर शुभ होगा। कानूनी झंझटों से राहत मिलेगा। मुकदमें आदि में आपकी विजय होगी।

मकर (भे, जे, जी, जे, खी, खू, खे, खे, गा, गी)



13, 14, 15 को परेशानी व संकट दूर होंगे तथा रूके हुए कार्य बनेंगे। व्यवसायिक क्षेत्र में अनुमान से अधिक लाभ होगा। 16, 17 को समय प्रतिकूल है सोच विचार कर कार्य करें। परिवार में क्लेश व परेशानी बढ़ेगी। 18, 19 को समय मध्यम होगा। भाई-बन्धु का विशेष सहयोग नहीं मिल पाएगा। दाम्पत्य संबंधों के में सुधार होगा।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सू, से, सो, दा)



13, 14, 15 को समय मध्यम होगा। हास्य-व्यंग व गपशप में रुचि बढ़ेगी। कार्य-व्यवसाय की स्थिति मध्यम होगी। 16, 17 को समय शुभ व अनुकूल होगा। शुभ कार्यों की योजना में सफलता प्राप्त करेंगे। धन लाभ मिलेगा। 18, 19 को सितारों की चाल प्रतिकूल होगी। कार्यक्षेत्र संबंधी समस्या उत्पन्न हो सकती है। स्थानादि परिवर्तन के योग बनेंगे।

मीन (दी, दू, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, ची)



13, 14, 15 को ग्रह-गोचर की स्थिति अनुकूल होगी। नौकरी-पेशे आदि में उन्नति के अवसर प्राप्त होंगे। 16, 17 को खर्च में बढ़ोतरी व परेशानी बढ़ेगी। विद्यार्थी जनों का पढ़ाई में रुचि कम घूमने-फिरने में ज्यादा समय व्यतीत होगा। 17, 18 को समय मध्यम होगा। विद्या अध्ययन आदि के अवसर प्राप्त होंगे।



के गुणों से भरपूर हो जाती है। इस खीर को ग्रहण करने से अनेक रोगों व ग्रह बाधाओं का शमन हो जाता है। सूर्योदय व्यापिनी शरद पूर्णिमा स्नान दान की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है और उसके पुण्य की महिमा भी हमारे शास्त्रों में विस्तार से गायी गयी है। इस बार हम पाठकों के समक्ष बृहत्तपो व्रत का विधान भविष्य पुराण से उद्धृत कर रहे हैं जो शरत् पूर्णिमा से ही प्रारम्भ किया जाता है। इस व्रत से भयंकर पापों का शमन व सौभाग्य का जागरण हो जाता है।

राजा युधिष्ठिर के पूछने पर बृहत्तपो व्रत के संबंध में भगवान श्री कृष्ण ने सुनाया - महाराज! अब मैं सभी पापों का नाश तथा सुर,

दुर्लभ बृहत्तपोव्रत का विधान बतलाता हूँ, आप सुनें- आश्विन मास की पूर्णिमा के दिन आत्मशुद्धि पूर्वक उपवास कर रात में घृत मिश्रित पायस का भोजन करना चाहिये। दूसरे दिन प्रातः उठ कर पवित्र हो आचमन कर बिल्व के काष्ठ से दन्तधावन करें। अनन्तर इस मंत्र से महादेव जी की प्रार्थना करनी चाहिये- अहं देवव्रतमिदं कर्तुमिच्छामि शाश्वतम्।

तवाज्ञया महादेव यथा निर्वहते कुरु॥ महादेव! मैं आपकी आज्ञा से निरन्तर बृहत्तपोव्रत करना चाहता हूँ। जिस प्रकार मेरा यह व्रत निर्विघ्न पूर्ण हो जाय, आप वैसी कृपा करें।

नियमपूर्वक सोलह वर्षपर्यन्त प्रतिपद् का व्रत करना चाहिये। फिर मार्गशीर्ष मास की प्रतिपदा को उपवास कर गुरुजनों

कर वस्त्र, आभूषण आदि से पूजन का भोजन कराये या आठ दम्पति का पूजन करे। निराहार व्रत करके रात में भूमि पर शयन करना चाहिए। अनन्तर पञ्चामृत, तिलमिश्रित जल और गर्म जल से स्नान के अनन्तर कर्पूर, चन्दन आदि का लेप कर कमल आदि उत्तम पुष्प चढ़ाने चाहिए। वस्त्र, पताका, वितान, धूप, दीप, घण्टा एवं भाँति-भाँति के नैवेद्य महादेव जी को समर्पित कर अग्नि प्रज्वलित कर एवं उसकी पूजा कर विधिपूर्वक हवन करना चाहिए। घर आकर पञ्चगव्य प्राशन कर आचार्य आदि को भोजन कराकर अपने सभी बन्धुओं के साथ मौन होकर भोजन करना चाहिए। फिर स्वर्ण, वस्त्र आदि

शरत् पूर्णिमा

बृहत्तपोव्रत प्रारंभ करने का सुअवसर

शरत् पूर्णिमा का महान पर्व हमारे देश में सनातन काल से विविध रूपों में मनाया जाता है। रात्रि व्यापिनी पूर्णिमा के दिन शरत् पूर्णिमा व्रत व कोजागर व्रत किया जाता है जिस रात में जागरण का विशेष महत्त्व है और खीर को चंद्रमा की रोशनी में रख प्रातः काल में उसका भगवान को भोग लगाकर ब्राह्मणों को भोजन दक्षिणा से संतुष्ट कर स्वयं उस खीर को

ग्रहण करते हुए बंधु-बांधवों को भी वह खीर वितरित की जाती है। ऐसी मान्यता है कि चंद्रमा की अमृतमयी किरणों से वह खीर अमृत

असुर और मनुष्यों के लिये भी अत्यन्त

से आदेश प्राप्त करके महादेव का स्मरण करते हुए भक्ति पूर्वक शिव का पूजन करना चाहिए और रात में दीपक जला कर शिव को निवेदित करना चाहिए। शिव भक्त सपत्नीक सोलह ब्राह्मणों को निमन्त्रित

देकर ब्राह्मणों से क्षमा माँगे। धनवान व्यक्ति श्रद्धा के साथ कार्तिक की प्रतिपदा से लेकर प्रतिमास इस विधि से व्रत करना चाहिए। अनन्तर पारणा करनी चाहिए। सोलहवें वर्ष में पारणा के दिन शिवजी की पूजा कर सोने की सींग, चाँदी के खुर और घण्टा, काँसे के दोहन पात्र के साथ उत्तम गाय

शेष पेज 14 पर



भगवान श्री कृष्ण बोले- राजन! आश्विन के शुक्ल पक्ष में जो एकादशी होती है, वह पापाकुंशा के नाम से विख्यात है। वह सब पापों को हरने वाली तथा उत्तम है। उस दिन सम्पूर्ण मनोरथ की प्राप्ति के लिये मनुष्यों को स्वर्ग और मोक्ष प्रदान करने वाले पद्मनाभसंज्ञक मुझ वासुदेव का पूजन करना चाहिये। जितेन्द्रिय मुनि चिरकाल तक कठोर तपस्या करके जिस फल को प्राप्त करता है, वह उस दिन भगवान गरुडध्वज को प्रणाम करने से ही मिल जाता है। पृथ्वी पर जितने तीर्थ और पवित्र देवालय हैं, उन सबके सेवन का फल भगवान विष्णु के नाम कीर्तन मात्र से मनुष्य प्राप्त कर लेता है। जो शार्ङ्ग धनुष धारण करने वाले सर्वव्यापक भगवान जनार्दन की शरण में जाते हैं, उन्हें कभी यमलोक की

आश्विन के शुक्ल पक्ष में जो एकादशी होती है, वह पापाकुंशा के नाम से विख्यात है। वह सब पापों को हरने वाली तथा उत्तम है। उस दिन सम्पूर्ण मनोरथ की प्राप्ति के लिये मनुष्यों को स्वर्ग और मोक्ष प्रदान करने वाले पद्मनाभसंज्ञक वासुदेव का पूजन करना चाहिये। जितेन्द्रिय मुनि चिरकाल तक कठोर तपस्या करके जिस फल को प्राप्त करता है, वह उस दिन भगवान गरुडध्वज को प्रणाम करने से ही मिल जाता है।

एकादशी को उपवास कर ले तो उसे कभी यम यातना नहीं प्राप्त होती। जो परुष विष्णु भक्त होकर भगवान शिव की निन्दा करता है, वह

तब तक पकाया जाता है, जब तक

पापों का शमन करती है आश्विन मास की पापाकुंशा एकादशी

यातना नहीं भोगनी पड़ती है। यदि अन्य कार्य के प्रसङ्ग से भी मनुष्य एकमात्र

भगवान विष्णु के लोक में स्थान नहीं पाता, उसे निश्चय ही नरक में गिरना पड़ता है। इसी प्रकार यदि कोई शैव या पाशुपत होकर भगवान विष्णु की निन्दा करता है तो वह घोर रौरव नरक में डाल कर

कि चौदह इन्द्रों की आयु पूरी नहीं हो जाती। यह एकादशी स्वर्ग और मोक्ष प्रदान करने वाली, शरीर को नीरोग बनाने वाली तथा सुन्दर स्त्री, धन एवं मित्र देने वाली है। राजन! एकादशी को दिन में उपवास और रात्रि में जागरण

शेष पेज 15 पर



जो स्नान, दान, उपवास, जप आदि सत्कर्म किया जाता है, वह गणपति के प्रसाद से सौ गुना हो जाता है। इस चतुर्थी को गुड़, लवण और घृत का दान करना चाहिये, यह शुभकर माना गया है और गुड़ के अपूपों से ब्राह्मणों को भोजन कराना चाहिये तथा उनकी पूजा करनी चाहिये। इस दिन जो स्त्री अपने सास और ससुर को गुड़ के पूरे तथा नमकीन पूरे खिलाती है, वह गणपति के अनुग्रह से सौभाग्यवती होती है। पति की कामना करने वाली कन्या विशेष रूप से इस चतुर्थी का व्रत करे और

माघ मास की शुक्ला चतुर्थी को शान्ता कहते हैं। यह शान्ता तिथि नित्य शान्ति प्रदान करने के कारण शान्ता कही गयी है। इस दिन किये हुए स्नान-दानादि सत्कर्म गणेश जी की कृपा से हजार गुना फलदायक हो जाते हैं। इस शान्ता नामक चतुर्थी तिथि को उपवास कर गणेश जी का पूजन तथा हवन करे और लवण, गुड़, शाक तथा गुड़ के पूरे ब्राह्मणों को दान में दे। विशेष रूप से स्त्रियां अपने ससुर आदि पूज्य जनों का पूजन करें एवं उन्हें भोजन करायें। इस व्रत के करने से अखण्ड सौभाग्य की प्राप्ति होती है, समस्त विघ्न दूर होते हैं और गणेश जी की कृपा प्राप्त होती है।

हुई। भूमि का पुत्र होने से वह भौम कहलाया और कुंज, रक्त, वीर, अंगारक आदि नामों से प्रसिद्ध हुआ। वह शरीर के अंगों की रक्षा करने वाला तथा सौभाग्य आदि देने वाला है, इसीलिये अंगारक कहलाया। जो पुरुष अथवा स्त्री भौमवार युक्त शुक्ला चतुर्थी को उपवास करके भक्तिपूर्वक प्रथम गणेश जी का, तदनन्तर रक्त चन्दन, रक्त पुष्प आदि से भौम का पूजन करते हैं, उन्हें सौभाग्य आदि उत्तम रूप-सम्पत्ति की प्राप्ति होती है।

प्रथम संकल्पकर स्नान

श्री गणेश चतुर्थी व्रत

जिसके पुण्य से निजकृत पापों के फलस्वरूप मिलने वाली प्रतिकूलता का शमन होता है और मनोवांछित फलों की प्राप्ति होती है।

विघ्न विनाशक गणेश को चतुर्थी तिथि विशेष प्रिय है। धर्म ग्रंथों में कुछ चतुर्थी तिथियों को विशेष दर्जा देते हुए उन्हें शिवा, शांता तथा सुखा नाम दिया गया है। इस बार कार्तिक कृष्ण पक्ष का चतुर्थी व्रत 15 अक्टूबर को मनाया जा रहा है। यहां स्कंद पुराण से उस प्रसंग को विशेष रूप से उद्धृत किया जा रहा है।

एक बार राजा शतानीक द्वारा गणेश

जी की विशेष अनुकंपा के लिए किये जाने वाले व्रत के संबंध में पूछने पर सुमन्तु मुनि ने कहा - राजन्, चतुर्थी तिथि तीन प्रकार की होती है - शिवा, शान्ता और सुखा। अब मैं इनका लक्षण कहता हूँ, उसे सुनें -

भाद्रपद मास की शुक्ला चतुर्थी का नाम शिवा है। इस दिन

गणेश जी की पूजा करे। राजन्, यह शिव चतुर्थी का विधान है।

महीने के मंगलवार युक्त शुक्ला चतुर्थी को सुखा कहते हैं। यह व्रत स्त्रियों को सौभाग्य, उत्तम रूप और सुख देने वाला है। भगवान शंकर एवं माता पार्वती के संयुक्त तेज से भूमि द्वारा रक्तवर्ण के मंगल की उत्पत्ति

करे, अनन्तर गणेश-स्मरणपूर्वक हाथ में शुद्ध मिट्टी लेकर इस मंत्र को पढ़े -

इह त्वं वन्दिता पूर्व
कृष्णेनोद्धरता किला।
तस्मान्मे दह पाप्मानं
यन्मया पूर्वसंचितम्॥

इसके बाद

शेष पेज 15 पर



गौरी की पूजा होती है। इस वर्ष यह व्रत 15 अक्टूबर को है। इस व्रत में चन्द्रमा को अर्घ्य देने के बाद व्रत का पारण किया जाता है। कुछ क्षेत्रों में सुहाग के लिए हरतालिका तीज या हरयाली तीज व्रत किया जाता है किंतु पश्चिमी उत्तर प्रदेश, दिल्ली,

मनाया जाता है।

व्रत की विधि : करवा चौथ के दिन अर्थात् कार्तिक मास (कृष्ण पक्ष) की चतुर्थी के दिन लकड़ी का पाट-पूजकर उस पर जल का भरा लोटा रखें। बायना निकालने के लिए एक मिट्टी का करवा रखकर करवे में गेहूं व उसके ढक्कन में चीनी

फेरकर सासू जी के पांव छुएं। तदुपरान्त वह तेरह दाने गेहूं व लोटा यथा स्थान रख दें। रात होने पर चाँद देखकर चन्द्रमा को अर्घ्य दें। इस तरह करके प्रसाद खाकर

करवा चौथ : अखंड सुहाग का महान व्रत

यह व्रत अपने सुहाग की रक्षा के लिए हर सुहागन स्त्री करती है। इसे कर्क चतुर्थी का व्रत भी कहते हैं। इस व्रत में गणेश गौरी की पूजा होती है। इस वर्ष यह व्रत 15 अक्टूबर को है। इस व्रत में चन्द्रमा को अर्घ्य देने के बाद व्रत का पारण किया जाता है।

व्रत रखने वाली स्त्री व्रत खोले। करवा चौथ करने वाली स्त्री को चाहिए कि वह बहन और बेटी को भी व्रत की सामग्री भेजे।

करवा चौथ की कथा : एक साहूकार था जिसके सात पुत्र और एक पुत्री थी। सातों भाई व बहन एक साथ बैठकर भोजन करते। एक दिन कार्तिक चौथ का व्रत आया तो भाई बोला- "बहन, आओ

और नकद रुपये रखें। फिर उसे रोली से बांधकर गुड़, चावल से पूजा करें। पुनः 13 बार करवे का टीका करें, उसे सात बार पाट के चारों तरफ घुमावें तब भी हाथ में 13 दाने गेहूं के लेकर कहानी सुनें। कहानी सुनने के पश्चात् करवे पर हाथ

हमारे देश में सनातन काल से तरह-तरह के पर्व त्यौहार मनाये जाते हैं जिनमें करवा चौथ का

महान व्रत अपने सुहाग की रक्षा के लिए हर सुहागन स्त्री करती है। इसे कर्क चतुर्थी का व्रत भी कहते हैं। इस व्रत में गणेश

हरयाणा, पंजाब, हिमाचल, उत्तरांचल, कश्मीर, गुजरात, राजस्थान, महाराष्ट्र आदि प्रांतों में यह व्रत विशेष रूप से

शेष पेज 15 पर

भोजन को स्वादिष्ट बनाए और सजाए भी टमाटर

खाने की जिस भी वस्तु में टमाटर पड़ जाता है, उसका स्वाद दोगुना हो जाता है। टमाटर जहां व्यंजन का स्वाद बढ़ाता है वहीं स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी होता है, साथ ही व्यंजन की सुंदरता भी बढ़ जाती है।

प्रायः सभी घरों में टमाटर का इस्तेमाल सूप, सलाद, चटनी, सूखी सब्जी, रसेदार सब्जी आदि के लिए होता है। अधिकतर घरों की रसोई में तीन-चार चीजों के लिए जैसे सूप, सलाद, चटनी सब्जी के लिए टमाटर का इस्तेमाल होना आम बात है। अकसर महिलाएं खाना बनाने से पहले जैसे सब्जी काट कर रखती हैं वैसे ही जख्त के मुताबिक टमाटर का उपयोग करती हैं। लेकिन हर व्यंजन में या सलाद में एक जैसा कटा खा टमाटर न तो भोजन को स्वाद से भरपूर बनाता है, न ही देखने में सुंदर लगता है। खाने में कहीं टमाटर के छिलके मुंह में आते हैं तो किसी व्यंजन में टमाटर के छिलके अलग से नजर आते हैं। अतः हर व्यंजन के लिए उसके अनुसार टमाटर काटें क्योंकि थोड़े से आराम के लिए व्यंजन का

स्वाद व सुंदरता न बिगाड़ें और न ही खाना बनाने की अपनी कुशलता में कमी आने दें। आइए जानें कि व्यंजन के अनुसार टमाटर किस प्रकार काटें-

- आलू-टमाटर की रसेदार सब्जी के लिए टमाटर काटने आ 1 र

होता है।

- सूखी सब्जी में टमाटर डालने के लिए छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काटें, इससे बनी सब्जी में टमाटर अलग नहीं दिखाई देता।

पीस लें। इससे टमाटर के छिलके ग्रेवी में अलग से नहीं दिखते हैं।

- किसी भी भरवां सब्जी के लिए यदि टमाटर का प्रयोग करती हैं तो उसके लिए टमाटर के अंदर का गूदा व रस निकाल कर भरवां मसाले में मिला दें। अग्री हिस्से को पीस कर किसी और व्यंजन में अलग से काम में लाएं या भरवां सब्जी के अधपका हो जाने पर अग्र से पिसा टमाटर डाल कर सब्जी खुशक करें।

यदि सलाद बनाना हो तो-

- सलाद के लिए टमाटर पतले और गोल-गोल काटें, इससे सलाद की सुंदरता बढ़ती है।

- आमलेट व पिज्जा के लिए टमाटर पतले और छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें, इससे टमाटर अलग से मुंह में नहीं आता है।

- टमाटर की चटनी मिक्सी में पीसनी है तो टमाटर का रस निकाल कर पीसें, इससे टमाटर अच्छी तरह पिसता है और फिर अग्र से रस डालने से चटनी का रंग खिला और चटक लगता है।

- बेसन के साथ टमाटर की सूखी

सब्जी बनाने के लिए लंबे-पतले एक से आकार के टमाटर काटें।

- पुलाव में टमाटर डालने के लिए मोटे टुकड़े काटें। मसाला भूने के बाद कटे टुकड़ों को डालें, इससे पुलाव के बीच-बीच में टमाटर के लाल टुकड़े सुंदर लगते हैं।

- नूडल्स के लिए टमाटर मोटे चौकोर टुकड़ों के रूप में काटें लेकिन इन्हें ज्यादा गलने न दें।

- भेल या अंकुरित चाट आदि में डालने के लिए बारीक छोटे-छोटे टमाटर काटें। इससे भेल या चाट का जायका तो बढ़ता ही है साथ ही बारीक कटा टमाटर खाने की अन्य चीजों के साथ मिल कर एक हो जाता है।

- सूप बनाने के लिए टमाटर को बीच से काट कर उबाल लें, बिना मसले छिलके को अलग कर दें फिर गूदे को मसलने से टमाटर का सूप आसानी से निकलता है।

- दाल फ्राई के लिए टमाटर को छोटे-छोटे एक जैसे टुकड़ों में काटें और उन्हें मसाला भूने के बाद डालें, इससे छिलके अलग नहीं होते हैं और दाल फ्राई जायकेदार बनती है।

- टमाटर स्टाफ बनाने के लिए एक आकार के कुछ कड़े टमाटर लें। इनके अग्र से छोटा गोल हिस्सा काट कर किसी नुकीली चीज से गूदा निकाल लें। इस गूदे में भुना मसाला मिला कर टमाटर में भर कर कटा हिस्सा लगा कर बंद कर दें।



पीसने

की अपेक्षा

कहकसर कर लें। इससे बीज

पिसते नहीं हैं और सब्जी का रंग सुख

- कोफ़े की ग्रेवी

बनाने के लिए मसालों के साथ टमाटर

पेज 9 का शेष

आत्म कल्याण ...

अधिकांश लोग लोभवश कर्म करने और अर्थ-संग्रह में ही लगे रहते हैं। वे किसी प्रकार का दान नहीं करते। किसी को दान देना, किसी असहाय व्यक्ति की सहायता करना, अपने अगले जन्म के लिए पुण्य संचित करने के समान है। जब व्यक्ति में उदारता का गुण आ जाता है, तब वह सेवाभावी हो जाता है और धर्म के कार्यों में धन व्यय करने से पीछे नहीं हटता। वैसे भी आवश्यकता से अधिक धन का साथ सब बुराइयों की जड़ है। इसलिए धन को दान के द्वारा पुण्य कर्म में लगाया जा सकता है। मान लीजिए, एक गरीब व्यक्ति है, उसका परिवार बड़ा है और आमदनी सीमित है तो हम उसकी मदद कर परोपकारी कहला सकते हैं। लेकिन कोई भी परोपकार नाम या यश कमाने के उद्देश्य से नहीं करना चाहिए। हमें सेवा भाव से यह परोपकार करते हुए प्रभु को अर्पण कर देना चाहिए, तभी यह कार्य पुण्य की श्रेणी - सत्कर्म की श्रेणी में गिना जाता है।

जब अपनी सात्विक आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाए, तब लोक-कल्याण के लिए दूसरों की उन्नति के लिए

दान देना चाहिये। प्राचीन काल में ऐसे निःस्वार्थ लोक-हित-निरत ऋषि, मुनि, योगी, संन्यासी होते थे, जो अपना समस्त जीवन लोकहित के लिए दे डालते थे। सदा दूसरों की सेवा सहायता करते रहते थे। कुछ विद्यादान, पठन-पाठन में ही आयु व्यतीत करते थे। उपदेश द्वारा जनता की शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग, सहयोग, सुख, सुविधा, विवेक, धर्मपरायणता आदि सद्गुणों को बढ़ाने का प्रयत्न किया करते थे। मानवीय स्वभाव में जो सत् तत्व है, उसी की

वृद्धि में वे अपने अधिकांश दिन व्यतीत करते थे। ये ज्ञानी उदार महात्मा अपने-आप में कल्याण की जीवित संस्थाएं थे, यज्ञरूप थे। जब वे जनता की इतनी सेवा करते थे तो जनता भी अपना कर्तव्य समझकर इनके भोजन, निवास, वस्त्र सन्तान के पालन-पोषण का प्रबन्ध करती थी। जैसे लोकहितकारी संस्थाएं आज भी सार्वजनिक चन्दे से चलाई जाती हैं। उसी प्रकार ये ऋषि-मुनि, दान-पुण्य, भिक्षा आदि द्वारा अपना निर्वाह करते थे।

दान आत्मा का दिव्य गुण है। दानशीलता की सात्विक भावना जिस

धन को दान के द्वारा पुण्य कर्म में लगाया जा सकता है। मान लीजिए, एक गरीब व्यक्ति है, उसका परिवार बड़ा है और आमदनी सीमित है तो हम उसकी मदद कर परोपकारी कहला सकते हैं। लेकिन कोई भी परोपकार नाम या यश कमाने के उद्देश्य से नहीं करना चाहिए। हमें सेवा भाव से यह परोपकार करते हुए प्रभु को अर्पण कर देना चाहिए, तभी यह कार्य पुण्य की श्रेणी - सत्कर्म की श्रेणी में गिना जाता है।

पुरुष के अंतःकरण में प्रवेश करती है, उसे उदार बना देती है। उसे प्रकाश पुंज बना देती है। दान केवल रुपये-पैसे या रोटी-भोजन, कपड़े का ही नहीं, श्रम का भी हो सकता है। भारतीय संस्कृति के अनुसार दान देना बहुत ही उत्तम धर्मकार्य है। जो अपनी रोटी दूसरों को बांटकर खाता है, उसको किसी बात की कमी नहीं रहती। जो कंजूस होते हैं, कभी एक पैसे का दान नहीं करते हैं, जीवनभर धन संग्रह में लगे रहते हैं। ऐसे लोग क्या जानें कि दान देने से कितना आत्मसंतोष, कितनी मानसिक तृप्ति मिलती है। दान करने से आत्मा प्रफुल्ल हो जाती है। इसलिए सत्पात्र को, जरूरतमंद को, अपंग, अपाहिज, कुछ काम न करने वाले बीमार को अवश्य सहायता करें। जितना संभव हो, जैसे संभव हो, उसकी सहायता करें। किसी ने सही कहा है कि - दानशूरो विशिष्यते। 'दानवीर पुरुष ही अन्य सब पुरुषों से विशिष्ट होता है।' इसलिए दान की प्रवृत्ति को निरंतर अपने अंदर विकसित करते रहना चाहिए। दान तो मनुष्य का स्वाभाविक धर्म है। एक दिन तो मनुष्य को इस संसार की धन-दौलत को मजबूरन छोड़कर इस दुनिया से कूच करना पड़ता है। इसलिए चतुराई इसी में है कि जीते जी अपना धन दान व परोपकार में अवश्य खर्च करना चाहिए। ऐसा करने से ही मनुष्य अपने जीवन को सार्थक करने के मार्ग पर अग्रसर होता है।

पेज 12 का शेष

शरत् पूर्णिमा ...

महादेव जी के निमित्त शिवभक्त ब्राह्मणों को देनी चाहिए। अनन्तर सोलह ब्राह्मणों का विधि-विधान से पूजन कर यथा शक्ति वस्त्र, आभूषण आदि से पूजन कर उत्तम पदार्थों का भोजन कराना चाहिए। यथा शक्ति ब्राह्मण भोजन कराकर दक्षिणा दें। दीनों, अन्धों, अनाथों आदि को भी भोजन कराकर कुछ दान देना चाहिए। यह बृहत्पौत्रत ब्रह्महत्या जैसे पापों का हरण और तीनों लोकों में अनेक प्रकार के उत्तम भोगों को प्रदान करनेवाला है। चारों वर्णों के लिए यह स्वर्ग का सीढ़ी है। धन पाकर भी जो इस व्रत को नहीं करता, वह मूढ़-बुद्धि है। सधवा स्त्री यदि इसे करती है तो उसका पति से वियोग नहीं होता और विधवा स्त्री को भी भविष्य में वैधव्य न प्राप्त हो, इसलिए उसे यह व्रत करना चाहिए। इस व्रत के अनुष्ठान से धन, आयु, रूप, सौभाग्य आदि की प्राप्ति होती है। सभी स्त्री पुरुष इस व्रत को कर सकते हैं। सोलह वर्षों तक इस बृहत्पौत्रत का भक्तिपूर्वक अनुष्ठान कर ब्रती सूर्यमण्डल का भेदन कर शिव जी के चरणों को प्राप्त करता है।

पेज 13 का शेष

श्री गणेश ...

मिट्टी को गंगाजल से मिश्रित कर सूर्य के सामने करे, तदनन्तर अपने सिर आदि अंगों में लगाये और फिर जल के मध्य खड़ा होकर इस मंत्र को पढ़कर नमस्कार करे -

त्वमापो योनिः सर्वेषां त्यदानवद्यौकसाम्।
स्वेदाण्डजोद्भिदां चैव रसानां पतये नमः॥
अनन्तर सभी तीर्थों, नदियों, सरोवरों, झरनों और तालाबों में मैंने स्नान किया - इस प्रकार भवना करता हुआ गोते लगाकर स्नान करे, फिर पवित्र होकर घर में आकर दूर्वा, पीपल, शमी तथा गौ का स्पर्श करे। इनके स्पर्श करने के मंत्र इस प्रकार हैं -

दूर्वा स्पर्श करने का मंत्र
नेत्रस्पन्ददिजं दुःखं दुःस्वप्नं दुर्विचिन्तम्।
शक्तानां च समुद्योगमश्वत्थ त्वं क्षमस्व मे॥
गौ को स्पर्श करने का मंत्र

सर्वदेवमयी देवि मुनिभिस्तु सुपूजिता।
तस्मात्स्पर्शामि वन्दे त्वां वन्दिता पापह भव॥
श्रद्धापूर्वक पहले गौ की प्रदक्षिणा कर उपर्युक्त मंत्र को पढ़े और गौ का स्पर्श करे। जो गौ की प्रदक्षिणा करता है, उसे सम्पूर्ण पृथ्वी की प्रदक्षिणा का फल प्राप्त होता है।

इस प्रकार इनको स्पर्श कर, हाथ-पैर धोकर, आसन पर बैठकर आचमन करे। अनन्तर खदिर की समिधाओं से अनि प्रज्वलित कर, घृत, दुग्ध, यव, तिल तथा विविध भक्ष्य पदार्थों से मंत्र पढ़ते हुए हवन करे। आहुति इन मंत्रों से दे - ॐ शर्वाय स्वाहा, ॐ शर्वपुत्राय स्वाहा, ॐ क्षोण्युत्संगभवाय स्वाहा, ॐ कुजाय स्वाहा, ॐ ललिताङ्गाय स्वाहा तथा ॐ लोहिताङ्गाय स्वाहा। इन प्रत्येक मंत्रों से 108 या अपनी शक्ति के अनुसार आहुति दे। अनन्तर सुवर्ण, चाँदी, चन्दन या देवदारु के काष्ठ की मंगल की मूर्ति बनाकर तबि अथवा चाँदी के पात्र में उसे स्थापित करे। घी, कुंकुम, रक्तचन्दन, रक्त पुष्प, नैवेद्य आदि से उसकी पूजा करे अथवा अपनी शक्ति के अनुसार पूजा करे। अथवा ताम्र, मृत्तिका या बॉस से बने पात्र में कुंकुम, केसर आदि से मूर्ति अंकित कर पूजा करे। अग्निमूर्था इत्यादि वैदिक मंत्रों से सभी उपचारों को सम्पन्न कर वह मूर्ति ब्राह्मण को दे दे और यथा शक्ति घी, दूध, चावल, गेहूँ, गुड़ आदि वस्तु भी ब्राह्मण को दे। धन रहने पर कृपणता नहीं करनी चाहिए, क्योंकि कंजूसी करने से फल नहीं प्राप्त होता।

इस प्रकार चार बार भौमयुक्त चतुर्थी का व्रत कर श्रद्धापूर्वक दस अथवा पाँच तोले सोने की मंगल और गणपति की मूर्ति बनवाये। उसे बीस पल या दस पल के सोने, चाँदी अथवा ताम्र आदि के पात्र में भक्तिपूर्वक स्थापित करे। सभी उपचारों से पूजा करने के बाद दक्षिणा के साथ सत्पात्र ब्राह्मण को उसे दे, इससे इस व्रत का सम्पूर्ण फल प्राप्त होता है। राजन्, इस प्रकार इस उत्तम तिथि को मैंने कहा। इस दिन जो व्रत करता है, वह चन्द्रमा के समान कान्तिमान्, सूर्य के समान तेजस्वी एवं प्रभावान् तथा वायु के समान बलवान् होता है और अंत में महागणपति के अनुग्रह से भौमलोक में निवास करता है। इस तिथि के माहात्म्य को जो व्यक्ति भक्तिपूर्वक पढ़ता-सुनता है, वह महापातकादि से मुक्त होकर श्रेष्ठ सम्पत्तियों को प्राप्त करता है।

करवाचौथ ..

भोजन करें।', बहन ने कहा कि आज चौथ का व्रत है। चाँद उगने पर खाऊँगी। भाइयों ने सोचा कि चाँद उगने तक बहन भूखी रहेगी। यह सोचकर एक भाई ने दीया जलाया। दूसरे भाई ने छलनी लेकर उसे ढका और नकली चाँद दिखाकर बहन से कहने लगे, चल, चाँद उग आया है, अर्घ्य दे ले। बहन अपनी भाभियों से बोली- चलो अर्घ्य दे लें। भाभियाँ बोली- तुम्हारा चाँद उगा होगा। हमारा तो रात को उगा, बहन ने अकेले ही अर्घ्य दे दिया और खाना खाने लगी। पहले ग्रास में बाल निकला, दूसरे में किकर, तीसरे में ससुराल से पति की बिमारी का संदेश आ गया।

माँ ने लड़की को विदा करते हुए कहा- मार्ग में जो भी बड़ा मिले उसके पाँव छूकर सुहाग का आशीष लेते जाना। पहले पे गाँठ लगा लेना और उसे कुछ रुपये देना। मार्ग में उसे जो भी मिला उसने यही आशीष दिया। तुम सात भाइयों की बहन हो। तुम्हारे भाई सुखी रहें। तुम उनका सुख देखो। किसी ने भी सुहाग का आशीष नहीं दिया। जब वह ससुराल पहुँची तो दरवाजे पर खड़ी नन्द के पाँव छुए और उसने आशीष दिया - सुहागन रहो, सपूरी हो। तो उसने पहले में गाँठ बांधकर नन्द को सोने का सिक्का दिया।

जब भीतर गयी तो सास बोली- तेरा पति धरती पर पड़ा है। उसके पास जाकर उसकी सेवा करने लगी। सास दासी के हाथ बची-कुची रोटी भेज देती। इस तरह बीतते-बीतते मांसिर (मार्गशीर्ष) की चौथ आई तो चौथ माता बोली- करवा ले, करवा ले भाइयों की प्यारी करवा ले। लेकिन जब उसे चौथ माता नहीं दिखी तो वह बोली- माँ, आपने ही मुझे उजाड़ा है, आप ही मेरा उद्धार करोगी।

चौथ माता बोली- पौष की चौथ आयेगी वही तुम्हारा उद्धार करेगी। तुम उससे सब कहना वह तुम्हारा सुहाग देगी। इसी प्रकार पौष, माघ, फाल्गुन, चैत्र, बैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़ और सावन, भादों की चौथ आकर यह कहकर चली गयी कि आगे आने वाली से लेना। असौज की चौथ आयी तो उसने बताया कि कार्तिक की चौथ तुम पर नारा है, उसी ने तुम्हारा सुहाग लिया है, वही वापस कर सकती है, वह आये तो उसके पाँव पकड़कर विनती करना। यह कहकर वह भी चली गयी।

जब कार्तिक की चौथ आई तो वह क्रोध में बोली- भाइयों की प्यारी करवा ले, दिन में चाँद उगाने वाली करवा ले, व्रत खंडन करने वाली करवा ले, भूखी करवा ले। यह सुनकर चौथ माता को देखकर उसके पैर पकड़ कर गिड़गिड़ाने लगी। वह बोली- हे चौथ माता! मेरा सुहाग आपके हाथ में है। आप मुझे सुहागन करें। तब माता बोली- पापिन! हत्यारी! मेरे पाँव पकड़ कर क्यों बैठ गयी। तब बहन बोली- हे माँ, मुझे भूल हो गयी। अब मुझे क्षमा कर दें, अब कोई भूल न होगी। तब माता ने खुश होकर आँखों से काजल, नाखूनों से मेहँदी एवं टीके से रोली लेकर छोटी अंगुली से उसके आदमी पर छीटा दिया। उसका आदमी उठकर बैठ गया और बोला- आज मैं बहुत सोया। वह बोली क्या सोया? पूरे बाह्र महीने हो गये, अतः जाकर चौथ माता सुहाग लौटया। तब उसने कहा- शीघ्रता से माता का उजमन करो। जब उसने चौथ की कहानी

सुनी और करवा पूजन किया तो प्रसाद खाकर दोनों पति-पत्नी चौपड़ खेलने बैठ गए।

नीचे से दासी आई। उसने सासू जी को जाकर बताया। तब से सम्पूर्ण गाँवों में यह प्रसिद्ध होती गयी कि- सब स्त्रियाँ चौथ का व्रत करें तो सुहाग अटल रहेगा। जिस तरह साहूकार की पुत्री को सुहाग दिया, उसी तरह सबको सुहाग दे। यही करवा चौथ के व्रत की पुरातन महिमा है।

श्री गणेश जी की कथा: वह बुढ़िया हमेशा गणेश जी की पूजा किया करती थी। गणेश जी उस बुढ़िया से कहते थे- माँ, तू चाहे सो मांग ले। बुढ़िया कह देती, भगवान, मुझे मांगना नहीं आता, कैसे और क्या मांगू? तब गणेश जी ने कहा- अपने बेटे-बहु से पूछ कर मांग ले।

तब बुढ़िया ने बेटे से पूछा कि गणेश जी कहते हैं कि तू कुछ मांग ले, बता क्या मांगू? बेटा बोला- माँ, धन मांग ले। बहु से पूछा तो बोली- पोते मांग ले। तब बुढ़िया ने सोचा कि ये तो अपने-अपने मतलब की चीज मांग रहे हैं। यह सोच कर बुढ़िया अपनी पड़ोसिन के पास गयी और उससे पूछा। पड़ोसिन बोली- बुढ़िया तू तो थोड़े ही दिन जीयेगी। धन और पोतों से क्या लाभ, तू अपनी आँखे मांग ले जिससे तेरा जीवन आराम से कट सके।

बुढ़िया ने पड़ोसिन की बात भी नहीं मानी और घर में जाकर विचारने लगी कि ऐसी चीज मांगूँगी कि जिससे बेटा-बहू भी खुश हो जायें और मुझे भी आराम हो जाये।

अगले दिन गणेश जी आये और बोले- बुढ़िया, जो चाहे मांग ले। बुढ़िया बोली- महाराज, यदि आप मुझ पर प्रसन्न हैं तो मुझे नौ करोड़ की माया निरोगी काया, अमर सुहाग, आँखों की ज्योति नाती, पोते और सम्पूर्ण परिवार का सुख और समय पर मोक्ष दे। तब गणेश जी बोले- बुढ़िया माँ तूने तो हमें ठग लिया। खैर, तूने जो मांगा है वह तुझे मिलेगा। इस प्रकार कहकर गणेशजी अन्तर्धान हो गये। बुढ़िया को मांगे अनुसार सब मिल गया। हे गणेश जी, जैसे तुमने बुढ़िया को समस्त सुख दिया, वैसे सब को देना।

करवा चौथ का उजमन- उजमन करने के लिए एक थाल में तेरह जगह चार-चार पूड़ी और थोड़ा-थोड़ा सीरा रख लें। उसके ऊपर एक साड़ी-ब्लाउज और अपनी श्रद्धा अनुसार रुपये रख लें। फिर उस थाली के चारों ओर रोली, चावल और जल से हाथ फेर कर अपनी सासू माँ को पैर छूकर दें। इसके बाद तेरह ब्राह्मणियों को भोजन कराये। उनके रोली की बिन्दी लगाकर यथाशक्ति दक्षिणा देकर उनका आशीर्वाद प्राप्त कर विदा करें।

पेज 12 का शेष ...

पापांकुशा ..

करने से अनायास ही विष्णुधाम की प्राप्ति हो जाती है। राजेन्द्र! वह पुरुष मातृ-पक्ष की दस, पिता के पक्ष की दस तथा स्त्री के त्याग करे। इसी प्रकार माघ में भी त्रती पुरुष उक्त नियमों का पालन करे और श्रीहरि के समीप शास्त्रविहित जागरण भी करे। यथोक्त नियमों के पालन में लगे हुए कार्तिक व्रत

करने वाले मनुष्य को देखकर यमदूत उसी प्रकार भागते हैं, जैसे सिंह से पीड़ित हाथी। भगवान विष्णु के इस व्रत को सौ यज्ञों की अपेक्षा भी श्रेष्ठ जानना चाहिए क्योंकि यज्ञ करने वाला पुरुष स्वर्ग लोक को पाता है और कार्तिक का व्रत करने वाला मनुष्य वैकुण्ठ धाम को। इस पृथ्वी पर भोग और मोक्ष प्रदान करने वाले जितने भी क्षेत्र निवास करते हैं, वे सभी कार्तिक का व्रत करने वाले पुरुष के शरीर में निवास करते हैं। मन, वाणी, शरीर और क्रिया द्वारा होने वाला जो कुछ भी दुष्कर्म या दुःस्वप्न होता है, वह कार्तिक-व्रत में लगे हुए पुरुष को देखकर तत्काल नष्ट हो जाता है। इन्द्र आदि देवता भगवान विष्णु की आज्ञा से प्रेरित होकर कार्तिक का व्रत करने वाले पुरुष की निरन्तर रक्षा करते रहते हैं - ठीक उसी तरह, जैसे सेवक राजा की रक्षा करते हैं। जहाँ सबके द्वारा सम्मानित वैष्णव-व्रत अनुष्ठान करने वाला पुरुष नित्य निवास करता है, वहाँ ग्रह, भूत, पिशाच आदि नहीं रहते।

राजन् अब मैं कार्तिक-व्रत के अनुष्ठान में लगे हुए पुरुष के लिए उत्तम उद्घापन-विधि का संक्षेप से वर्णन करता हूँ। तुम एकाग्रचित्त होकर सुनो। त्रती मनुष्य कार्तिक शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी को व्रत की पूर्ति तथा भगवान विष्णु की प्रसन्नता के लिए उद्घापन करे। तुलसी जी के ऊपर एक सुन्दर मण्डप बनाये, जिसमें चार दरवाजे बने हों, उस मण्डप में सुंदर बंदनवार लगाकर उसे पुष्पमय चँवर से सुशोभित करे। चारों दरवाजों पर पृथक्-पृथक् मिट्टी के चार द्वारपाल - पुण्यशील, सुशील, जय और विजय की स्थापना करके उन सबका पूजन करे। तुलसी के मूल भाग

में वेदी पर सर्वतोभद्र मण्डल बनाये जो चार रांगों से रजित होकर सुंदर शोभा संपन्न और अत्यन्त मनोहर प्रतीत होता हो। सर्वतोभद्र के ऊपर पंचरत्न युक्त कलश की स्थापना करे। उसके ऊपर नारियल का महान फल रख दे। इस प्रकार कलश स्थापित करके उसके ऊपर समुद्र कन्या लक्ष्मी जी के साथ शंख, चक्र और गदा धारण करने वाले पीताम्बरधारी देवेश्वर श्री विष्णु की पूजा करे। सर्वतोभद्र के मंडल में इंद्र आदि लोकपालों का भी पूजन करना चाहिए। भगवान द्वादशी को शयन से उठे, त्रयोदशी को देवताओं ने उनका दर्शन किया और चतुर्दशी को सबने उनकी पूजा की इसलिये इस समय भी उसी तिथि को इनकी पूजा की जाती है। उस दिन शांत एवं शुद्धचित्त होकर भक्तिपूर्वक उपवास करना चाहिये तथा आचार्य की आज्ञा से देवेश्वर श्री विष्णु की सुवर्णमयी प्रतिमा का षोडशोपचार द्वारा नाना प्रकार के भक्ष्य-भोज्य पदार्थ प्रस्तुत करते हुए पूजन करना चाहिये। रात्रि में गीत और वाद्य आदि मांगलिक उत्सवों के साथ भगवान के समीप जागरण करना चाहिये। जो भगवान विष्णु के समीप जागरणकाल में भक्तिपूर्वक गान करते हैं, वे सौ जन्मों की पाप राशि से मुक्त हो जाते हैं। भगवान श्री विष्णु निमित्त जागरणकाल में गीत-वाद्य करने वालों तथा सहस्र गोदान करने वालों को भी समान फल की ही प्राप्ति बतलायी गयी है। जो रात्रि में वासुदेव के समक्ष जागरण करते समय भगवान विष्णु के चरित्रों का पाठ करके वैष्णव पुरुषों का मनोरंजन करता है तथा मनमानी बातें नहीं करत, उसे प्रतिदिन कोटि तीर्थों के सेवन के समान पुण्य प्राप्त होता है।

हमारे प्रकाशन

श्री शनिचरणानुरागी श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर दाती जी महाराज राजस्थानी ने कई महत्वपूर्ण विषयों पर अनेकानेक पुस्तकों की रचना की है। उनके अनेक ग्रंथ तो अब भी अप्रकाशित पड़े हुए हैं। प्रभु की कृपा से हम उनकी निम्नलिखित पुस्तकों को प्रकाशित करने में सफल हुए हैं, जिनकी काफी दिनों से प्रतीक्षा की जा रही थी। आशा है, इन पुस्तकों से पाठकगण विशेष लाभ उठाने में सफल होंगे।

ज्योतिष व वास्तु	
पुस्तक का नाम	मूल्य (रु.)
सरल ज्योतिष प्रवेशिका	200
सरल गोचर प्रवेशिका.....	200
सरल मुहूर्त प्रवेशिका.....	100
सरल वास्तु प्रवेशिका.....	150
सरल हस्तरेखा विज्ञान प्रवेशिका.....	150
ताजिक ज्योतिष.....	150
सामान्य ज्योतिष एवं खगोल.....	50
शनि समग्र दर्शन (प्रथम भाग).....	200
शनि समग्र दर्शन (द्वितीय भाग).....	200
शनि साधना के चमत्कारिक प्रयोग.....	100
द्वादश भावों में श्री शनिदेव.....	100
क्या है शनि की साडेसाती और टैय्या.....	100
शनि उपासना क्यों और कैसे?.....	200
शनि चरित्र गाथा व शनितीर्थ महात्म्य.....	100
शनि शांति के अमोघ देव अनुष्ठान.....	100
शनिवार व्रत विधि व कथा.....	25
काल सर्प योग.....	100
स्वास्थ्य व चिकित्सा	
पुस्तक का नाम	मूल्य (रु.)
भोग रोग योग.....	200
चमत्कार को नमस्कार.....	100
अदभुत देसी नुसखे भाग - 1.....	100
अदभुत देसी नुसखे भाग - 2.....	200
अदभुत देसी नुसखे भाग - 3.....	200
दाती गुरुमंत्र के उपाय खंड - 1.....	125
दाती गुरुमंत्र के उपाय खंड - 2.....	200

संपर्क करें - श्री सिद्ध शक्ति पीठ शनिधाम ट्रस्ट, श्री शनि तीर्थ क्षेत्र असोला, फतेहपुर बेरी, महरोली, नई दिल्ली-74 फोन - 26654400, 26653600, फैक्स : 26653500

माया-मोह का त्याग शरीर से कर देना उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कठिन इसका त्याग मन से करना होता है। मन ही महत्वपूर्ण है। मन ही हमारे बंधन और मोक्ष का कारण है। कहा भी है - मन एव मनुष्याणाम् कारणं बन्धमोक्षयः। अतः मन को शाश्वत शान्ति प्रदान करने के लिए आवश्यक है कि मनुष्य इसे शाश्वत शान्ति के भंडार से जोड़े जो अविनाशी परमानंद स्वरूप परमात्मा के साथ जुड़ने से ही संभव है। समय के महापुरुष सच्चे जिज्ञासुओं को, सच्चे खोजियों को उसके लिए उचित मार्गदर्शन प्रदान करते रहते हैं।

समय के महापुरुष केवल बोल कर ही नहीं बल्कि अपने आचरण और जीवन में आने वाली तरह-तरह की परिस्थितियों के माध्यम से भी लोगों को सही बोध प्रदान किया करते हैं। इस संसार में बहुत बार ऐसा भी होता है कि मनुष्य को धैर्य से काम लेना होता है। जब प्रतिकूल परिस्थितियां हमारे तन-मन को बुरी तरह झकझोर रही हों, तब उस स्थिति में उनका मुकाबला करने के लिए अड़ जाना, अथवा उनसे बचने के लिए भागने की चेष्टा करना भी कभी-कभी बेकार सिद्ध होता है। उस स्थिति में मनुष्य यदि धैर्य से काम ले और उन परिस्थितियों के गुजर जाने की प्रतीक्षा करे तो बड़ी आसानी से प्रतिकूलताओं की व्यथा को झेल लेता है, अन्यथा घोर अशान्ति से बचने के लिए किये जाने वाले प्रयास मनुष्य को और भी अधिक



पहले हमने जो नाला पार किया है, उसमें से मेरे पीने के लिए पानी लाओ। तब तक मैं यहीं बैठ कर तुम्हारे आने का इंतजार करता हूँ।

आनंद पात्र लेकर पीछे की ओर चल पड़ा। वह नाला ज्यादा दूर नहीं था। उधर से आते समय आनंद ने उस नाले के जल को देखा था। वह जल बहुत स्वच्छ था और पीने लायक था। वह उस तरफ तेजी से बढ़ा लेकिन ज्योंही आनंद उस नाले के पास गया, उसने देखा कि उस नाले को कुछ बैलगाड़ियों पार कर रही थीं। आनंद जब उस पहाड़ी नाले के पास पहुंचा तो उसका पानी बहुत गंदा हो गया था। इसलिए वह भगवान बुद्ध के पास वापस लौट पड़ा।

आनंद के दिल में भगवान बुद्ध के प्रति बहुत आदर की भावना थी और उन्हें वह सर्वज्ञ मानता था। वह मन ही मन झुंझला

आभ्यंतरिक साधना में धैर्य की भी होती है महत्वपूर्ण भूमिका : दाती श्री

अशान्त बना देते हैं। जैसे-जैसे मनुष्य अशान्ति से बचने का प्रयास तेज करता है, वह अपने आपको और भी गहरी अशान्ति के दलदल में फंसाता हुआ पाता है। इससे संबंधित एक पुरानी

कहावत भी है कि दलदल में फंसे पर अपने आपको पूरी तरह निश्चेष्ट बना देना चाहिये, अन्यथा दलदल से निकलने के लिए की गयी कोशिशों के कारण हमें दलदल में ही दफन हो जाना पड़ेगा।

कहते हैं घोड़ा बहुत चालाक जानवर है और उसके अंदर खतरे को भांप लेने की नैसर्गिक शक्ति होती है। अतः वह कभी

दलदल में नहीं फंसाता और यदि फंस भी जाता है तो उससे निकलने का प्रयास भी नहीं करता। वह बिना खाये-पीये चुपचाप पड़ा रहता है और इस बात का इंतजार करता है कि कोई बाहरी व्यक्ति उसकी सहायता कर बाहर निकालने का प्रयास करे, अथवा वह दलदल अपने आप सूख जाये। जबकि दलदल से निकलने की चेष्टा करने वाले छोटे-मोटे जानवर भी दलदल में महज इस वजह से धंस कर मर जाते हैं कि वे लगातार उस दलदल से

निकलने की कोशिश करते हैं।

अतः अशान्ति से बचने की कोशिश भी एक और बड़ी अशान्ति को जन्म देने वाली सिद्ध होती है। इस बात को भगवान बुद्ध के जीवन की एक घटना से और आसानी से समझा जा सकता है।

कहते हैं एक बार भगवान बुद्ध एक पहाड़ी क्षेत्र के पास से गुजर रहे थे। धूप बड़ी तेज थी और उन्हें बहुत जोरों से प्यास भी महसूस हुई। उन्होंने अपने साथ चल रहे शिष्य आनंद से कहा - बेटा! मुझे प्यास लगी है, आगे पता नहीं पानी कहाँ मिले। इसलिए तू पीछे लौट जा और अभी कुछ देर

रहा था कि स्वामी तो सर्वज्ञ हैं। उन्हें तो अच्छी तरह मामूल होगा कि जब तक मैं उस नाले के पास पहुंचूंगा तब तक बैलगाड़ी से नाले का पानी गंदा हो जायेगा। फिर भी पता नहीं क्यों उन्होंने मुझे उस नाले से पीने के लिए पानी लाने के लिए भेजा। मन ही मन यही सब सोचते हुए वह भगवान बुद्ध के सामने पहुंचा और बोला - भगवन! इस पास वाले नाले का पानी तो बहुत गंदा है। वह पीने लायक नहीं। यदि आदेश हो तो मैं और आगे जाता हूँ। आगे दो मील दूर एक नदी है। तब तक आप उस पेड़ की छाया में विश्राम करें क्योंकि मेरे आने में अधिक देर लगेगी।

समय के महापुरुष केवल बोल कर ही नहीं बल्कि अपने आचरण और जीवन में आने वाली तरह-तरह की परिस्थितियों के माध्यम से भी लोगों को सही बोध प्रदान किया करते हैं। इस संसार में बहुत बार ऐसा भी होता है कि मनुष्य को धैर्य से काम लेना होता है। जब प्रतिकूल परिस्थितियां हमारे तन-मन को बुरी तरह झकझोर रही हों उस स्थिति में मनुष्य यदि धैर्य से काम ले और उन परिस्थितियों के गुजर जाने की प्रतीक्षा करे तो बड़ी आसानी से प्रतिकूलताओं की व्यथा को झेल लेता है।