

● काम की बात...

जीवन में बदलाव

समय जो इस सृष्टि को आगे लेकर चला जा रहा है। समय कभी नहीं रुकता। समय अच्छा हो या बुरा इसकी सबसे अच्छी बात यही है कि ये अपनी निरंतर गति से बीतता चला जाता है। जीवन में बुरा और अच्छा दोनों ही समय आता है। बुरे समय दुख-दर्द के साथ व्यक्ति को सीख देता है, तो वहीं अच्छे समय में व्यक्ति सुख-शांति का अनुभव करता है।

जब भी किसी के जीवन में कोई बड़ा बदलाव होने वाला होता है, तो उसे सृष्टि और भगवान की तरफ से कुछ संकेत दिये जाने लगते हैं। ये संकेत बताते हैं कि आने वाले समय में भगवान ने उस व्यक्ति के लिए कुछ बहुत अच्छा सोच रखा है। ये संकेत कभी व्यक्ति के हालात के रूप में दिखाई देते हैं, तो कभी उसके सोचने के तरीके में आए बदलाव के रूप में नजर आते हैं। आइए जानते हैं उन संकेतों के बारे में जो व्यक्ति को अच्छे समय के आने का संकेत देते हैं।

► **घर में खुशियां आना**—जब किसी व्यक्ति का अच्छा समय शुरू होने वाला होता है, तो उसको कई शुभ संकेत मिलने लगते हैं। जैसे—पौधों का लहलहाना, दीपक का लंबे समय तक जलना या परिवार में हंसी-खुशी का माहौल बनना। इन सभी संकेतों का मतलब है कि अब व्यक्ति का अच्छा समय शुरू होने वाला है उसका भाग्य चमकने वाला है।



► **शरीर के अंग फड़कना**—पुरुषों में दाया अंग फड़कना बड़ा ही शुभ होता है। चाहे फिर वो दाया हाथ हो या फिर दाईं आंख। ये बल में बढ़ोतरी और जीवन में सकारात्मक बदलाव आने का संकेत होता है। इसके विपरीत महिलाओं का बायां अंग फड़कना शुभ माना जाता है।

► **ब्रह्म मुहूर्त में जग जाना**—बहुत से ऐसे लोग होते हैं, जिनकी नींद समय से पहले खुल जाती है। अगर किसी की नींद ब्रह्म मुहूर्त यानी सुबह तीन से पांच बजे के बीच खुलती है, तो ये जीवन में कुछ अद्भुत होने का संकेत है। अगर ऐसा होता है, तो समझ लें कि अब अच्छा समय ज्यादा दूर नहीं है।

► **सपने में मंत्र सुनाई देना**—अगर सपने में मंत्र सुनाई देते हैं, तो ये संकेत होता है कि व्यक्ति आध्यात्मिक उन्नति की ओर बढ़ने वाला है। सपने में गायत्री मंत्र का सुनना भी भगवान की कृपा मानी जाती है। इसके अलावा सपने में घंटा, शंख और अन्य पवित्र ध्वनियां सुनाई दें तो ये भी शुभ होता है।

● गुरुवार...

भगवान विष्णु की पूजा

हिंदू धर्म में हर दिन किसी न किसी देवी-देवता को समर्पित है, और गुरुवार का दिन जगत के पालनहार भगवान श्री हरि विष्णु को समर्पित माना जाता है। इस दिन भगवान विष्णु के साथ-साथ देवताओं के गुरु देवगुरु बृहस्पति की भी विशेष पूजा-अर्चना की जाती है। माना जाता है कि गुरुवार के दिन विधि-विधान से पूजा करने और व्रत रखने से भगवान विष्णु और देवगुरु बृहस्पति की कृपा प्राप्त होती है, जिससे जीवन के सभी कष्ट दूर होते हैं, सुख-समृद्धि आती है और विवाह संबंधी बाधाएं भी समाप्त होती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आखिर गुरुवार को ही विष्णु पूजा का दिन क्यों माना गया?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, गुरुवार का दिन बृहस्पति ग्रह का दिन होता है। बृहस्पति को देवताओं का गुरु और ज्ञान, धर्म, संतान, विवाह और भाग्य का कारक माना जाता है। भगवान विष्णु को भी गुरुओं में सर्वश्रेष्ठ कहा जाता है, इसलिए गुरुवार को उनकी पूजा से बृहस्पति ग्रह मजबूत होते हैं और शुभ फल देते हैं।

► **सृष्टि के पालनकर्ता** : भगवान विष्णु सृष्टि के पालनहार हैं। उनकी पूजा करने से जीवन में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

► **सुख-समृद्धि और ज्ञान** : इस दिन पूजा करने से व्यक्ति के ज्ञान और विवेक में वृद्धि होती है। करियर और कारोबार में तरक्की मिलती है, और घर में सुख-शांति व समृद्धि का वास होता है।

► **विवाह बाधा निवारण** : मान्यता है कि अविवाहित लड़के-लड़कियां अगर गुरुवार का व्रत रखते हैं और भगवान विष्णु की पूजा करते हैं, तो उनके विवाह में आ रही बाधाएं दूर होती हैं और शीघ्र विवाह के योग बनते हैं।

► **मां लक्ष्मी की कृपा** : भगवान विष्णु की पूजा से उनकी अर्धांगिनी माता लक्ष्मी भी प्रसन्न होती हैं, जिससे भक्तों को धन-धान्य की कमी नहीं होती।

पौराणिक कथाओं के अनुसार, पक्षियों में विशिष्ट और भगवान विष्णु के प्रिय वाहन गरुड़ देव ने भगवान विष्णु को प्रसन्न करने के लिए कठोर तपस्या की थी। गरुड़ देव चाहते थे कि उन्हें भगवान विष्णु की विशेष कृपा प्राप्त हो। उन्होंने अपनी तपस्या के लिए गुरुवार का दिन चुना और इसी दिन पूरी श्रद्धा से भगवान विष्णु की पूजा-अर्चना और व्रत किया। उनकी सच्ची भक्ति और तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान विष्णु ने उन्हें दर्शन दिए और उन्हें वरदान दिया। भगवान विष्णु ने गरुड़ देव को यह कृपा दी कि वह हमेशा उनके साथ रहेंगे और उनका प्रिय वाहन कहलाएंगे। चूंकि गरुड़ देव ने गुरुवार के दिन भगवान विष्णु को प्रसन्न किया था और उनकी कृपा प्राप्त की थी, इसलिए उसी दिन से गुरुवार का दिन भगवान विष्णु की पूजा के लिए सबसे शुभ और समर्पित दिन माना जाने लगा।

गुरुवार के दिन भगवान विष्णु और देवगुरु बृहस्पति की पूजा में पीले रंग का विशेष महत्व होता है क्योंकि पीला रंग भगवान विष्णु और बृहस्पति दोनों को प्रिय है।

● मां लक्ष्मी...

पैसा नहीं रुकता



अक्सर व्यक्ति बहुत मेहनत करता है, लेकिन फिर भी हाथ में पैसा नहीं रुकता है। अगर घर में पैसा नहीं टिकता है, तो शुक्रवार को मां लक्ष्मी की पूजा करें, उन्हें एक रुपये का सिक्का और पांच पीली कौड़ियां अर्पित करें। अगले दिन इन्हें एक लाल कपड़े में बांधकर तिजोरी में रखना चाहिए। अमावस को दोपहर 12 बजे एक पीला कपड़ा और एक मुट्ठी नमक को बांधकर पोटली बना लें। फिर इसे पीतल की कील से घर के मुख्य द्वार के बाहर रोड की तरफ टांग देना चाहिए। घर की आर्थिक तंगी से मुक्ति के लिए शुक्रवार को मां लक्ष्मी को कमल का फूल अर्पित करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि घर में नारियल रखने से आर्थिक तंगी दूर होती है और मां लक्ष्मी का वास होता है। जेड प्लांट, मनी प्लांट से भी ज्यादा शक्तिशाली माना जाता है और यह घर में धन को आकर्षित करता है। घर की नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने और धन-दौलत को आकर्षित करने के लिए मिट्टी के बर्तन में नमक डालकर पूर्व दिशा में रखना चाहिए। अगर घर में पैसा नहीं टिकता है, तो देवी लक्ष्मी को एक सिक्का चढ़ाकर उसे आटे के डिब्बे में रखना चाहिए।

ब्रह्म मुहूर्त का समय बढ़ा ही

चमत्कारी माना

गया है, इसलिए

इस दौरान आंख

खुलने पर लोगों

को अपनी

हथेलियों को

अवश्य देखना

चाहिए, क्योंकि

ऐसा माना जाता है

कि हथेलियों में

त्रीदेव निवास करते

हैं। ऐसे में ब्रह्म

मुहूर्त में उठते ही

अपनी हथेलियों के

दर्शन अवश्य करें।

● हथेलियों के दर्शन

करें—ब्रह्म मुहूर्त का

समय बढ़ा ही चमत्कारी

माना गया है, इसलिए

इस दौरान आंख खुलने

पर लोगों को अपनी

हथेलियों को अवश्य

देखना चाहिए, क्योंकि

ऐसा माना जाता है कि

हथेलियों में त्रीदेव

निवास करते हैं। ऐसे में ब्रह्म मुहूर्त में उठते ही अपनी

हथेलियों के दर्शन अवश्य करें।

● गायत्री मंत्र का जाप करें—ब्रह्म मुहूर्त में जागने के

बाद अपने इष्टदेव का स्मरण करना चाहिए। फिर ॐ

भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्

भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात्' का

उच्चारण करना

चाहिए...

ब्रह्म मुहूर्त में उठकर करें ये काम

हिंदू धर्म शास्त्रों में ब्रह्म मुहूर्त का समय बहुत विशेष माना जाता है। प्रातः काल तीन से पांच बजे के बीच का समय ब्रह्म मुहूर्त का माना जाता है। ये दिन का सबसे शांत समय होता है। माना जाता है कि इस समय पर प्रकृति की उर्जा अपने चरम पर होती है। इस समय मन पूरी तरह से शांत होता है। इन्हीं सब वजहों से ये समय ध्यान, योग, पूजा-पाठ के लिए सबसे शुभ कहा गया है। ब्रह्म मुहूर्त को अक्षय मुहूर्त के नाम से भी कहते हैं। जो कोई भी ब्रह्म मुहूर्त में अपने काम की शुरुआत करता है। उसका मस्तिक ज्यादा साफ रहता है। सोचने-समझने की ताकत बढ़ती है और दिन भर शरीर उर्जवान रहता है। इस समय में की गई साधना का असर जल्दी दिखाई देता है, क्योंकि ब्रह्म मुहूर्त में मन उलझनों से मुक्त होता है, तो चलिए जानते हैं कि ब्रह्म मुहूर्त में कौन से काम या कहे कि उपाय करने चाहिए?

● **हथेलियों के दर्शन करें**—ब्रह्म मुहूर्त का समय बढ़ा ही चमत्कारी माना गया है, इसलिए इस दौरान आंख खुलने पर लोगों को अपनी हथेलियों को अवश्य देखना चाहिए, क्योंकि ऐसा माना जाता है कि हथेलियों में त्रीदेव निवास करते हैं। ऐसे में ब्रह्म मुहूर्त में उठते ही अपनी हथेलियों के दर्शन अवश्य करें।

● **गायत्री मंत्र का जाप करें**—ब्रह्म मुहूर्त में जागने के बाद अपने इष्टदेव का स्मरण करना चाहिए। फिर ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्' का उच्चारण करना चाहिए। इस शुभ समय गायत्री मंत्र का जाप करने से पुण्य फल प्राप्त होते हैं।

● **भगवान शिव का स्मरण करें**—मंत्रोच्चारण के बाद कुछ देर ध्यान लगाना चाहिए और भगवान शिव का स्मरण करना चाहिए। 'ॐ' का जप करना चाहिए। इस साधना से मन और आत्मा दोनों शुद्ध होती है। साथ ही मां लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त होता है और जीवन की हर परेशानी दूर होती है। आयुर्वेद में दिनचर्या का आरंभ ब्रह्म मुहूर्त से करने का निर्देश दिया गया है। वात-पित्त-कफ का संतुलन बनता है, ब्रह्म मुहूर्त में शरीर के दोष संतुलित रहते हैं। इसके साथ ही इस समय जागने और जलपान करने से पेट संबंधी दिक्कतों से मुक्ति मिलती है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। श्वसन तंत्र की शुद्धि में भी ये समय अहम भूमिका निभाता है। कहते हैं कि इस समय प्राणवायु यानी ऑक्सीजन की शुद्धता चरम पर होती है। इतना ही नहीं नींद का संतुलन बनता है क्योंकि जल्दी उठने वाले को नींद की गुणवत्ता बेहतर मिलती है। दिमाग तरोताजा महसूस करता है।

ब्रह्म मुहूर्त को लेकर चरक संहिता में कहा गया है कि इस समय उठने वाला व्यक्ति आयु, बल, सौंदर्य और बुद्धि से संपन्न होता है। सनातन काल से ही सबसे सर्वोत्तम समय माना गया है। ब्रह्म मुहूर्त वह समय है जब सूर्य की पहली किरण अभी धरती पर नहीं पड़ी होती। पृथ्वी की विद्युत चुंबकीय तरंगें इस क्षण सबसे शांत रहती हैं। मनुष्य का सबकॉन्शियस माइंड (अवचेतन मन) पूरी तरह ग्रहणशील रहता है। इसलिए शास्त्र और विज्ञान दोनों मानते हैं यह जीवन की रीसेट बटन दबाने का सही समय है। ब्रह्म मुहूर्त कोई साधारण समय नहीं, बल्कि जीवन का रहस्यमय स्वर्ण काल है। जो व्यक्ति इस समय उठकर साधना, अध्ययन और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करता है, वह केवल दीर्घायु ही नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक ऊंचाइयों तक पहुंचता है। यह काल हमें सिखाता है कि जीवन बदलने के लिए पूरे दिन नहीं, केवल 48-96 मिनट ही काफी हैं।

■ **पं. नित्यानंद**

इस साधना से मन और आत्मा दोनों शुद्ध होती है। साथ ही मां लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त होता है और जीवन की हर परेशानी दूर होती है।

आयुर्वेद में दिनचर्या का आरंभ ब्रह्म मुहूर्त से करने का निर्देश दिया गया है। वात-पित्त-कफ का संतुलन बनता है, ब्रह्म मुहूर्त में शरीर के दोष संतुलित रहते हैं। इसके साथ ही इस समय जागने और जलपान करने से पेट संबंधी दिक्कतों से मुक्ति मिलती है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। श्वसन तंत्र की शुद्धि में भी ये समय अहम भूमिका निभाता है। कहते हैं कि इस समय प्राणवायु यानी ऑक्सीजन की शुद्धता चरम पर होती है। इतना ही नहीं नींद का संतुलन बनता है क्योंकि जल्दी उठने वाले को नींद की गुणवत्ता बेहतर मिलती है। दिमाग तरोताजा महसूस करता है।

ब्रह्म मुहूर्त को लेकर चरक संहिता में कहा गया है कि इस समय उठने वाला व्यक्ति आयु, बल, सौंदर्य और बुद्धि से संपन्न होता है। सनातन काल से ही सबसे सर्वोत्तम समय माना गया है।

ब्रह्म मुहूर्त वह समय है जब सूर्य की पहली किरण अभी धरती पर नहीं पड़ी होती। पृथ्वी की विद्युत चुंबकीय तरंगें इस क्षण सबसे शांत रहती हैं। मनुष्य का सबकॉन्शियस माइंड (अवचेतन मन) पूरी तरह ग्रहणशील रहता है। इसलिए शास्त्र और विज्ञान दोनों मानते हैं यह जीवन की रीसेट बटन दबाने का सही समय है। ब्रह्म मुहूर्त कोई साधारण समय नहीं, बल्कि जीवन का रहस्यमय स्वर्ण काल है। जो व्यक्ति इस समय उठकर साधना, अध्ययन और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करता है, वह केवल दीर्घायु ही नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक ऊंचाइयों तक पहुंचता है। यह काल हमें सिखाता है कि जीवन बदलने के लिए पूरे दिन नहीं, केवल 48-96 मिनट ही काफी हैं।

■ **पं. नित्यानंद**

● बुरी नजर...

अगर आपके घर में किसी को बुरी

नजर लग गई है और उसे बार-बार

किसी समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो इसके

लिए नमक का एक टोटका आजमा सकते हैं। हाथ में

थोड़ा सा समुद्री नमक लेकर इसे अपने या जिसे नजर

लगी है उसके ऊपर से 7 बार उल्टा घुमाएं। अब नमक

को बाहर या सिंक में डालकर बहा दें। यह आसान काम

करने से बुरी नजर को दूर करने में सहायता मिलती है।

साथ ही, यह नकारात्मक ऊर्जा को भी दूर रखता है।

