• व्रत में...

## सेंधा नमक

हिंदू धर्म में व्रत केवल भोजन का त्याग नहीं, बल्कि मन, शरीर और आत्मा की शुद्धि का माध्यम माना गया है। यही कारण है कि व्रत के दौरान ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन किया जाता है जिन्हें सात्विक और प्राकृतिक माना गया है। इन्हीं में सबसे महत्वपूर्ण है सेंधा नमक। चाहे सावन का सोमवार हो, नवरात्रि, एकादशी, महाशिवरात्रि या जन्माष्टमी का व्रत, सभी लोग भोजन में केवल सेंधा नमक का ही इस्तेमाल करते हैं. आइए जानते हैं इसके पीछे की धार्मिक वजह के बारे में।

▶ **क्यों खाया जाता है सिर्फ सेंधा नमक**-धार्मिक मान्यता के अनुसार सेंधा नमक प्राकृतिक रूप से पहाड़ों की चट्टानों से प्राप्त होता है। इसे बनाने के लिए किसी प्रकार की रासायनिक प्रक्रिया, कृत्रिम रंग या रिफाइनिंग की आवश्यकता नहीं पड़ती। इसी कारण इसे शुद्ध, सात्विक और पूजा-पाठ के योग्य

माना जाता है। व्रत का उद्देश्य शरीर के साथ मन की भी पवित्रता बनाए रखना होता है, इसलिए सेंधा नमक को सबसे सही माना गया है।

▶ **साधारण नमक व्रत में क्यों नहीं खाया जाता**-सामान्य सफेद नमक समुद्र के पानी से तैयार किया जाता है। इसे उपयोग योग्य बनाने के लिए कई बार रिफाइनिंग, ब्लीचिंग और अन्य औद्योगिक प्रक्रियाओं से गुजारा जाता है। इसमें एंटी-केकिंग एजेंट्स समेत कई रासायनिक तत्व भी मिलाए जाते हैं। धार्मिक दृष्टि से माना जाता है कि समुद्र से नमक निकालने की प्रक्रिया में अनेक सूक्ष्म जलीय जीवों की मृत्यु होती है, इसलिए इसे पूरी तरह सात्विक नहीं माना जाता। यही वजह है कि व्रत के दौरान साधारण नमक के सेवन से बचने की सलाह दी जाती है।

▶ **धर्म शास्त्र क्या कहते हैं**-धर्म शास्त्रों में व्रत के समय सात्विक आहार पर विशेष जोर दिया गया है। सात्विक भोजन मन को शांत, एकाग्र और संयमित रखने में सहायक माना जाता है। सेंधा नमक इसी श्रेणी में आता है, इसलिए व्रत-उपवास में इसे स्वीकार किया गया है। इसलिए धार्मिक मान्यताओं में सेंधा नमक को ही व्रत का नमक माना गया है।

▶ **व्रत का असली उद्देश्य क्या है**-धर्माचार्यों के अनुसार, व्रत का अर्थ केवल भोजन में बदलाव करना नहीं है. व्रत का वास्तविक उद्देश्य इंद्रियों पर नियंत्रण, ईश्वर के प्रति समर्पण और मन की शुद्धि प्राप्त करना है. इसलिए व्रत के दौरान सात्विक भोजन, संयमित व्यवहार, पूजा-पाठ, जप और दान का विशेष महत्व बताया गया है।

• ये फूल चढ़ाएं...

## भगवान शिव

भगवान शिव को समर्पित सावन का महीना भक्तों के लिए बेहद खास माना जाता है। इस पूरे महीने और सावन सोमवार के दिन शिवलिंग पर जल, दूध, पंचामृत, बेलपत्र, भांग, धतूरा और चंदन चढ़ाने की परंपरा है।

इसके अलावा भगवान शिव को कई तरह के फूल भी प्रिय माने गए हैं। मान्यता है कि सावन सोमवार पर शिवलिंग पर अपनी श्रद्धा के अनुसार फूल अर्पित करने से भोलेनाथ की खास कृपा मिलती है। अलग-अलग फूलों का संबंध अलग-अलग मनोकामनाओं से भी जोड़ा गया है। आइए जानते हैं सावन सोमवार पर भगवान शिव को कौन-कौन से फूल चढ़ाना शुभ माना जाता है।

▶▶ **सावन सोमवार पर चढ़ाएं कनेर के फूल**-शिव पूजा में कनेर के फूल का भी विशेष महत्व बताया गया है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, भगवान शिव को कनेर के फूल अर्पित करने से सुख-समृद्धि और सौभाग्य की प्राप्ति हो सकती है। सावन सोमवार के दिन शिवलिंग पर कनेर के फूल चढ़ाते समय मन में अपनी इच्छा रखें और महादेव से उसके पूरा होने की प्रार्थना करें।

▶▶ **धतूरे का फूल भी माना जाता है प्रिय**-भगवान शिव को धतूरा और उसका फूल बेहद प्रिय माना जाता है। सावन के महीने में शिवलिंग पर धतूरा चढ़ाने की परंपरा काफी पुरानी है। धार्मिक मान्यता है कि समुद्र मंथन के दौरान जब भगवान शिव ने विष का पान किया था, तब धतूरे को उनसे जुड़ा हुआ माना गया। इसलिए सावन सोमवार पर शिवलिंग पर धतूरे का फूल अर्पित करना शुभ माना जाता है। कहा जाता है कि इससे भगवान शिव प्रसन्न होते हैं और भक्त पर अपनी कृपा बनाए रखते हैं।

▶▶ **आक के फूल से करें भोलेनाथ की पूजा**-आक के फूल को भी भगवान शिव की पूजा में विशेष स्थान दिया गया है। सावन सोमवार के दिन शिवलिंग पर आक के फूल अर्पित करने की परंपरा है। मान्यता है कि भोलेनाथ को आक के फूल चढ़ाने से जीवन की परेशानियां कम होती हैं और भक्त को भगवान शिव का आशीर्वाद मिलता है।

▶▶ **बेला के फूल से मिलता है मनचाहे जीवनसाथी का आशीर्वाद**-भगवान शिव और माता पार्वती को आदर्श दंपति माना जाता है। यही वजह है कि सावन सोमवार के दिन कुंवारी लड़कियां अच्छे और मनचाहे जीवनसाथी की कामना के लिए भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा करती हैं। धार्मिक मान्यता के अनुसार, अगर विवाह में किसी तरह की देरी हो रही है, तो सावन सोमवार पर शिव-पार्वती की पूजा के साथ बेला के फूल अर्पित करना शुभ माना जाता है।

▶▶ **चमेली के फूल भी कर सकते हैं अर्पित**-सावन सोमवार पर भगवान शिव को चमेली के फूल चढ़ाना भी शुभ माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं में चमेली के फूल को सकारात्मकता और शुभता से जोड़कर देखा जाता है। कहा जाता है कि भगवान शिव को चमेली के फूल अर्पित करने से भक्त के जीवन में सुख-शांति आती है और मन की परेशानियां दूर होती हैं।

# हनुमान जी ने क्यों लिया पंचमुखी अवतार

**रामायण की कथा में संकटमोचन हनुमान जी के पराक्रम और भक्ति के अनेक प्रसंग मिलते हैं, लेकिन पंचमुखी हनुमान का अवतार सबसे अद्भुत और रहस्यमयी माना जाता है. लंका युद्ध के दौरान एक समय ऐसा आया जब भगवान श्रीराम और लक्ष्मण जी का जीवन बहुत विकट संकट में पड़ गया था, तब प्रभु श्री राम की रक्षा और दुष्ट शक्तियों के विनाश के लिए हनुमान जी को अपना यह विशाल और दिव्य रूप धारण करना पड़ा था...**

हनुमान जी को संकटमोचन कहा जाता है। हनुमान जी की उपासना से सुख, शांति, आरोग्य एवं लाभ की प्राप्ति होती है एवं नकारात्मक शक्तियां भी हनुमानजी के भक्तों को परेशान नहीं करती। वैसे तो बजरंगबली स्वयं भगवान श्री राम के अनन्य भक्त हैं और सदैव उनके नाम का स्मरण करते रहते हैं लेकिन एक बार रावण से युद्ध के समय भगवान श्री राम के भी संकट में पड़ जाने पर हनुमान जी ने पंचमुखी अवतार लेकर उन्हे भी संकट से उबारा था।

रामायण की कथा में संकटमोचन हनुमान जी के पराक्रम और भक्ति के अनेक प्रसंग मिलते हैं, लेकिन पंचमुखी हनुमान का अवतार सबसे अद्भुत और रहस्यमयी माना जाता है. लंका युद्ध के दौरान एक समय ऐसा आया जब भगवान श्रीराम और लक्ष्मण जी का जीवन बहुत विकट संकट में पड़ गया था, तब प्रभु श्री राम की रक्षा और दुष्ट शक्तियों के विनाश के लिए हनुमान जी को अपना यह विशाल और दिव्य रूप धारण करना पड़ा था। आइए जानते हैं रामायण की वह पौराणिक कथा, जिसके कारण हनुमान जी को पंचमुखी अवतार लेना पड़ा.

● **पंचमुखी हनुमान की कथा क्या है?**

धार्मिक कथाओं के अनुसार, लंका युद्ध के दौरान रावण ने अपने मायावी भाई अहिरावण को सहायता के लिए बुलाया। अहिरावण पाताल लोक का शक्तिशाली राजा और तंत्र-मंत्र का बड़ा ज्ञाता था। उसने अपनी मायावी शक्तियों से पूरी वानर सेना को गहरी नींद में सुला दिया और छलपूर्वक भगवान श्रीराम तथा लक्ष्मण का अपहरण कर उन्हें पाताल लोक ले गया। अहिरावण का उद्देश्य भगवान श्रीराम और लक्ष्मण की बलि देकर अपनी तांत्रिक शक्ति को और अधिक बढ़ाना था। जब यह बात हनुमान जी को पता चली, तो वे तुरंत पाताल लोक पहुंचे और अपने प्रभु को बचाने का संकल्प लिया।

● **क्यों लेना पड़ा पंचमुखी अवतार?**

पाताल लोक पहुंचने पर हनुमान जी को पता चला कि अहिरावण को मारना आसान नहीं है। उसे तभी पराजित किया जा सकता था, जब पांच अलग-अलग दिशाओं में जल रहे पांच दीपकों को एक ही समय में बुझाया जाए। यदि एक भी दीपक जलता रह जाता, तो अहिरावण फिर से जीवित हो जाता। ऐसी स्थिति में हनुमान जी ने अपना पंचमुखी स्वरूप धारण किया। इस दिव्य रूप में उनके पांच मुख थे और प्रत्येक मुख एक अलग दिशा की ओर था। उन्होंने एक साथ पांचों दीपकों को बुझाया और उसी समय अहिरावण का वध कर दिया। इसके बाद भगवान श्रीराम और लक्ष्मण को सुरक्षित पाताल लोक से वापस लेकर आए।

● **पंचमुखी हनुमान के पांच मुखों का महत्व**

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार पंचमुखी हनुमान के पांचों मुख अलग-अलग देव शक्तियों का प्रतीक माने जाते हैं।

▶ हनुमान मुख पूर्व दिशा का प्रतिनिधित्व करता है और साहस, शक्ति तथा शत्रुओं पर विजय का प्रतीक माना जाता है।

▶ नरसिंह मुख दक्षिण दिशा का प्रतीक है. इसे भय और नकारात्मक शक्तियों से रक्षा करने वाला माना जाता है।

▶ गरुड़ मुख पश्चिम दिशा का प्रतिनिधित्व करता है. इसकी पूजा से सर्प दोष और विष संबंधी कष्टों से रक्षा की मान्यता है।

▶ वराह मुख उत्तर दिशा का प्रतीक है। यह समृद्धि, स्थिरता और जीवन की बाधाओं को दूर करने वाला माना जाता है।

▶ हयग्रीव मुख आकाश की दिशा का प्रतिनिधित्व करता है और ज्ञान, बुद्धि का प्रतीक माना जाता है।

● **पंचमुखी हनुमान की पूजा का महत्व**

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार पंचमुखी हनुमान की पूजा करने से भय, शत्रु बाधा और नकारात्मक ऊर्जा से रक्षा होती है। कई भक्त मानते हैं कि इस स्वरूप की आराधना से साहस, आत्मविश्वास और कठिन परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति मिलती है। विशेष रूप से मंगलवार और शनिवार को पंचमुखी हनुमान की पूजा करना बहुत शुभ माना जाता है, इस दिन लाल रंग के फूल, सिंदूर और चमेली का तेल अर्पित करने का विशेष महत्व है। इसके साथ गुड़ व चने का भोग लगाना चाहिए। इस दिन सुंदरकाण्ड या हनुमान चालीसा का पाठ करना बहुत फलदाई है। इसके अतिरिक्त घर के दक्षिण-पश्चिम कोने में पंचमुखी हनुमान का चित्र लगाने से सभी तरह के वास्तुदोष मिट जाते हैं। भवन के मुख्यद्वार पर पंचमुखी हनुमान जी की प्रतिमा लगाने से बुरी आत्माएं प्रवेश नहीं करतीं ।

■ पं. नित्यानंद

• वास्तु...

## रसोई

वास्तु शास्त्र के अनुसार घर की बनावट और कमरों की दिशा भी जीवन पर गहरा प्रभाव डालती है। माना जाता है कि यदि घर का नक्शा और कमरों का स्थान सही दिशा में हो तो सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है, जबकि गलत दिशा में बने कुछ हिस्से मानसिक तनाव, आर्थिक परेशानियां और पारिवारिक असंतुलन का कारण बन सकते हैं। वास्तु शास्त्र में रसोईघर को अग्नि तत्व का स्थान माना गया है। इसलिए रसोई के लिए दक्षिण-पूर्व (आग्नेय कोण) सबसे शुभ दिशा मानी जाती है। कहा जाता है कि इस दिशा में बनी रसोई परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिति के लिए लाभकारी होती है। वास्तु के अनुसार भोजन बनाते समय गृहिणी या खाना बनाने वाले व्यक्ति का मुख पूर्व दिशा की ओर होना सबसे शुभ माना जाता है। मान्यता है कि इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है और परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

• तुलसी का पौधा...

**अक्सर हम बाजार से लाकर या गमले में बीज डालकर तुलसी का पौधा लगाते हैं, लेकिन क्या कभी आपके घर के आंगन, गमले या किसी कोने में बिना लगाए ही अपने आप तुलसी का पौधा उग आया है। अगर किसी घर में तुलसी का पौधा बिना लगाए अपने आप उग जाए, तो इसे बहुत शुभ माना जाता है। लोकमान्यता है कि यह घर में मौजूद सकारात्मक ऊर्जा का संकेत हो सकता है। जिस जगह पर तुलसी अपने आप उगती है, वहां भगवान की कृपा बनी रहती है।**

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादकः अनल पत्रवाल द्वारा गांव व डाकघर-रजियाणा, तहसील-नगरोटा बगवां, जिला-कांगड़ा-176056, हिमाचल प्रदेश से प्रकाशित एवं एजीएस पब्लिकेशन्स, डी-67, सेक्टर-6, नोएडा-201301, गौतम बुद्ध नगर, उत्तर प्रदेश से मुद्रित