'योग' स्वस्थ जीवन की कुंजी

भारतीय परम्परा
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage
वर्ष -1 /अंक -12/ जून -2022

www.bhartiyaparampara.com

भारतीय परम्परा

Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

वर्ष -1 / अंक -12 / जून -2022

प्रकाशन स्थल
मुम्बई

संपादक
प्रीति माहेश्वरी

डिजाइनिंग टीम
MX CREATIVITY

For Private Circulation Only

सोशल कनेक्शन

हमसे जुडने के लिए आइकन पर स्पर्श करें

www.bhartiyaparampara.com

paramparabhartiya@gmail.com

मूल्य

आपका कीमती समय

जून माह

साका कैलेण्डर - 1944 विक्रम संवत - 2079 अयान - उत्तरायन ऋतु - ग्रीष्म

सोम		06 ज्येष्ठ शु. षष्ठी	13 ज्येष्ठ शु. चतुर्दशी	20 आषाढ़ कृ. सप्तमी, कालाष्टमी	27 आषाढ़ कृ. चतुर्दशी, रोहिणी व्रत, मासिक शिवरात्री
मंगल		07 ज्येष्ठ शु. सप्तमी	14 ज्येष्ठ शु. पूर्णिमा, वट पूर्णिमा व्रत	21 आषाढ़ कृ. अष्टमी, अंतराष्ट्रीय योग दिवस	28 आषाढ़ कृ. चतुर्दशी
बुध	01 ज्येष्ठ शु. द्वितीया, महाराणा प्रताप जयंती	08 ज्येष्ठ शु. अष्टमी,मासिक दुर्गाष्टमी	15 आषाढ़ कृ. प्रतिपदा, इष्टि मिथुन संक्रांति	22 आषाढ़ कृ. नवमी	29 आषाढ़ कृ. अमावस्या
गुरू	02 ज्येष्ठ शु. तृतीया	09 ज्येष्ठ शु. नवमी, गंगा दशहरा, महेश नवमी	16 आषाढ़ कृ. द्वितीया	23 आषाढ़ कृ. दशमी	30 आषाढ़ शु. प्रतिपदा,आषाढ़ गुप्त नवरात्रि
शुक्र	03 ज्येष्ठ शु. चतुर्थी, विनायक चतुर्थी व्रत	10 ज्येष्ठ शु. दशमी	17 आषाढ़ कृ. तृतीया, संकष्टी चतुर्थी प्रदोष व्रत	24 आषाढ़ कृ. एकादशी, योगिनी एकादशी व्रत	
शनि	04 ज्येष्ठ शु. पंचमी	11 ज्येष्ठ शु. एकादशी, निर्जला एकादशी व्रत	18 आषाढ़ कृ. पंचमी	25 आषाढ़ कृ. द्वादशी, मासिक कार्तिगाई	
रवि	05 ज्येष्ठ शु. षष्ठी,स्कंध षष्ठी, विश्व पर्यावरण दिवस	12 ज्येष्ठ शु. त्रयोदशी, प्रदोष व्रत	19 आषाढ़ कृ. षष्ठी, पितृ दिवस	26 आषाढ़ कृ. त्रयोदशी, प्रदोष व्रत	

कृ. - कृष्ण शु. - शुक्ल

पर्यावरण दिवस

सन 1972 में **"संयुक्त राष्ट्र महासभा"** द्वारा 5 जून को **"विश्व पर्यावरण दिवस"** के रूप में स्वीकार किया गया। मानव ने स्वार्थ के वशीभूत होकर प्रकृति का अनवरत दोहन किया। जंगलों की कटाई, शहरों में आधुनिक इमारतों और फर्नीचर के नाम पर पेड़ों का सफाया, नए पेड़ लगाने के प्रति उदासीनता, नदियों को दूषित किया जाना और आधुनिक जीवन शैली में बढ़ते हुए कूड़े के निस्तारण के प्रति लापरवाही, ये सब कारण हैं जिन्होंने मिलकर दूषित होते पर्यावरण की समस्या को विकराल रूप में ला खड़ा किया। कोविड 19 ने तो इस ओर मनुष्य मात्र का ध्यान खींचा।

जैसे पेड़ लगाना हम सबकी जिम्मेदारी है, उसी प्रकार यह भी हमारा दायित्व है कि हम वेस्ट मटीरियल का अधिक से अधिक सदुपयोग करें, ताकि वह कूड़ा बनकर प्रकृति को दूषित न करे। यहाँ चित्रों के माध्यम से आपके लिये कुछ आइडियाज भी दिये गए हैं। इस तरह से आप बॉटल्स, कैन और बेकार पड़े प्लास्टिक गिलास आदि का सदुपयोग कर सकते हैं।

आखिर आपकी भी तो पर्यावरण के प्रति कुछ जिम्मेदारी बनती है न। यदि इन्हें इस प्रकार कलर कर लेंगे, तो वे घर या बगिया कहीं भी सजाने में अच्छे लगेंगे।

- सन्ध्या गोयल सुगम्या जी,

क्रिएटिविटी एवं चित्र संयोजन - गीता गोयल जी (लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड होल्डर)

अगर आप अपने
‘शब्दों के मोती’
भारतीय परम्परा की माला में पिरोना
चाहते है तो हमे
सम्पर्क करें!
आपका लेख वेबसाइट
पर भी प्रकाशित किया जायेगा
paramparabhartiya@gmail.com
05

"सूर्य नमस्कार"

सूर्य नमस्कार सूर्य को सम्मान देने की एक प्राचीन तकनीक है। यह एक बहुमूल्य योगाभ्यास है, जिसमें योगासन और प्राणायाम दोनों शामिल हैं। वेदों में सूर्य को मनुष्य के रूप में ऊर्जा और शक्ति देने के लिए भगवान के रूप में माना जाता है। आप दिन में किसी भी समय सूर्य नमस्कार कर सकते हैं।

हालांकि, इसे सूर्योदय के समय करना सबसे अच्छा होता है। यह तब होता है जब सूर्य की किरणें शरीर को पुनर्जीवित करने और मन को ताज़ा करने में मदद करती हैं। दिन के अन्य समय में भी सूर्य नमस्कार करने के लाभ हैं। यदि आप दोपहर में इसका अभ्यास करते हैं, तो यह आपके शरीर को तुरंत ऊर्जावान करता है। जब शाम को किया जाता है, तब यह आपको आराम करने में मदद करता है।

सूर्य नमस्कार में 12 स्टेप्स शामिल हैं। प्रार्थना या प्रणाम की शुरुआत दिव्य सूर्य से होती है। यह एक विशिष्ट श्वास पैटर्न और मंत्रों के जाप के साथ किया जाता है।

भगवान सूर्य पर वैदिक मंत्र इस प्रकार हैं –

- ॐ मित्राय नमः
- ॐ सूर्याय नमः
- ॐ खगाय नमः
- ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
- ॐ आदित्याय नमः
- ॐ अर्काय नमः
- ॐ रवये नमः
- ॐ भानवे नमः
- ॐ पूष्णे नमः
- ॐ मरीचये नमः
- ॐ सावित्रे नमः
- ॐ भास्कराय नमः
- ॐ सूर्यनारायणाय नमः

सूर्य नमस्कार की प्रक्रिया

1. प्रणामासन - सीधे खड़े हो जाएं और दोनों पैरों को एक साथ रखें। हाथों को मोड़कर छाती पर रखें। सूर्य नमस्कार करते समय पूर्व दिशा में मुख करना श्रेयस्कर होता है।

2. हस्तउत्तनासन - धीरे-धीरे सांस लें, हाथों को ऊपर उठाएं और फिर धीरे-धीरे जितना हो सके पीछे की ओर झुकें। पैर दृढ और सीधे होने चाहिए।

3. पादहस्तासन - धीरे-धीरे साँस छोड़ें और हाथों को ऊपर उठाते हुए आगे आएं। धीरे-धीरे आगे झुकें और हाथों को पैरों के साथ जमीन पर रखें। पैर सीधे होने चाहिए। सिर से घुटनों को छूने का प्रयास करें। शुरू में सिर द्वारा घुटनों को छूना मुश्किल होता है लेकिन निरंतर अभ्यास से यह आसानी से किया जा सकता है।

4. अश्व संचालनासन - धीरे-धीरे श्वास लें, दोनों हाथों की हथेलियों से जमीन को दबाते हुए बाएं पैर को अधिकतम सीमा तक पीछे ले जाएं। सिर को ऊँचा रखें और सीधे आगे देखें।

5. दंडासन - साँस छोड़ें और दाहिने पैर को पीछे की ओर धकेलें ताकि पैर अच्छी तरह से खिंच जाएँ। आगे की ओर देखते हुए सिर सीधा रखे।

6. अष्टांग नमस्कार - यह आसन सही अभिवादन जैसा दिखता है। धीरे-धीरे सिर, छाती और घुटनों को नीचे लाएं ताकि पूरा शरीर जमीन के करीब हो।

7. भुजंगासन - इस चरण में धीरे-धीरे सांस लें और हाथों को सीधा करें और साथ ही छाती और सिर को ऊपर ले जाएं। छाती को आगे की ओर झुकाने के दौरान सिर को ऊंचा उठाएं, पीठ को अधिकतम सीमा तक झुकाएं।

8. अधोमुख शवासन - साँस छोड़ते हुए छाती और सिर को नीचे लाएँ और धीरे-धीरे कमर और कूल्हों को ऊपर उठाएँ। पैर, जांघ और पीठ सीधी होनी चाहिए।

9. अश्व संचालनासन - इस चरण में चरण 4 को दोहराएं जैसा कि पहले बताया गया है। श्वास लें और हथेलियों से जमीन को दबाते हुए, बाएं पैर को पीछे की ओर संभव सीमा तक फैलाएं। सिर को ऊंचा रखना सुनिश्चित करें और आगे देखें।

10. पादहस्तासन - इस चरण में चरण 3 को दोहराएँ। धीरे-धीरे साँस छोड़ें और हाथों को ऊपर उठाए हुए आगे आएं। धीरे-धीरे आगे झुकें और हाथों को पैरों के साथ जमीन पर रखें। पैर सीधे होने चाहिए। सिर से घुटनों को छूने का प्रयास करें।

11. हस्तउत्तनासन - यह कदम स्टेप 2 का दोहराव है। यहां एक बार सूर्य को प्रणाम करने के बाद मूल स्थिति में वापस आ जाएं। धीरे-धीरे सांस लें, हाथों को ऊपर उठाएं और फिर धीरे-धीरे जितना हो सके पीछे की ओर झुकें। पैर दृढ़ और सीधे होने चाहिए।

12. प्रणामासन - अंतिम चरण कुछ भी नहीं बल्कि सूर्य नमस्कार की स्थिति है जैसा कि चरण 1 में किया गया है, अर्थात हम मूल पदों पर वापस आ सकते हैं, जो कि सूर्य नमस्कार की स्थिति है। सीधे खड़े हो जाएं और दोनों पैरों को एक साथ रखें। हाथों को मोड़कर छाती पर रखें।

सूर्य नमस्कार करने से लाभ

- यह रोग मुक्त और स्वस्थ जीवन शैली रखने में मदद करता है।
- यह पूरे शरीर के लिए एक संपूर्ण व्यायाम है। जो लोग नियमित रूप से अभ्यास करते हैं उन्हें पूरे शरीर के लिये प्रचुर मात्रा में ऊर्जा और शक्ति मिलती है।
- यह पीठ और पैर की मांसपेशियों और मांसपेशियों के लचीलेपन को मजबूत करने के साथ पीठ को शक्ति प्रदान करने में मदद करता है।
- यह मस्तिष्क के रक्त संचालन को बढ़ाने में मदद करता है और गठिया के दर्द को ठीक करने में भी मदद करता है। हृदय को मजबूत करता है, वजन कम करता है और पाचन तंत्र को ठीक करता है।
- यह अद्वितीय योगाभ्यास है, जो मन की एकाग्रता प्रदान करने में मदद करता है और मानसिक अवसाद और चिंता को समाप्त करता है।
- इसमें कोई शक नहीं कि ऊर्जा के देवता, सूर्य उन लोगों को अच्छा स्वास्थ्य, खुशी और ज्ञान प्रदान करते हैं, जो उनसे प्रार्थना करते हैं।

WHITE BERRY
RESIDENCY
Luxurious
1 & 2 BHK FLATS
ELEGANT HOMES
@ Thakur Complex, kandivali (E)
MAHA RERA No
P51800027240
Possession
December 2022
Book Now
98705 80810, 85913 69996
www.whiteberryresidency.com

GAATHBANDHAN
Kings weds Queens
www.kingswedsqueens.com
HER
and
HIM
Sample Text Sample Text
Wedding
PAPER - LESS
&
SHIPPING - FREE
WEDDING
INVITATION
Call Us
+91 7303021123

भारतीय परम्परा
की मासिक ई-पत्रिका
नियमित प्राप्त करने हेतु हमें
सम्पर्क करें!

- व्हाट्सप्प और टेलीग्राम पर से हर महीने के शुरू में नया अंक प्रेषित किया जाता है। यदि किसी कारणवश आपको नया अंक नहीं मिला हो तो कृपया हमें सूचित करें।

- ई-पत्रिका में जहाँ कहीं भी सोशल मीडिया के आइकॉन बने हुए है उन्हें स्पर्श करने पर आप उस लिंक पर इंटरनेट के माध्यम से पहुँच सकते है।

- ई-पत्रिका में कुछ त्रुटियाँ हो तो हमें जरूर बताये और आपको पत्रिका पसंद आये तो अपने परिवारजनों और मित्रों के साथ शेयर करें।

- **भारतीय परंपराओं** को संजोये रखने एवं ई-पत्रिका को सुरुचिपूर्ण बनाने के लिए आपके सुझावों और विचारों से अवगत जरूर कराये।

मैं माहेश्वरी

वेद, पुराण, धर्म ग्रंथों से सुसज्जित अनेकानेक संस्कृतियों के भंडार, जहाँ हर तिथि एक त्यौहार की तरह मनाई जाती है, ऐसी भारत भूमि पर मेरा होना, उसमें भी माहेश्वरी बन के जन्म लेना यानि सोने पे सुहागा। कहते हैं माहेश्वरियों की उत्पत्ति भगवान महेश (शिवजी) और माता पार्वती के आशीर्वाद से हुई है। कुछ लोग तो माहेश्वरियों को भगवान शिवजी के वंशज भी कहते हैं। यह सुनते ही शरीर, आत्मा में एक सकारात्मक शक्ति का जैसे संचार हो जाता है।

लगभग 5000 (5155) वर्ष पूर्व, महाभारत काल की यह कथा बताई जाती हैं। भारत देश के राजस्थान में खंडेलपुर नाम के राज्य के राजकुँवर सुजानसेन अपने 72 उमरावों को लेकर हठपूर्वक जंगल में उत्तर दिशा की ओर गए। वहां सप्तर्षि भगवान शिव जी की आराधना करते हुए यज्ञ कर रहे थे। तब सुजान सिंह ने क्रोध में आकर उनके यज्ञ का विध्वंस कर दिया। तब ऋषियों ने उन को निष्प्राण पत्थर बन जाने का श्राप दिया। यह बात जब सुजान सिंह की पत्नी चंद्रावती को पता चली तो वह वहाँ 72 उमराव की पत्नियों को लेकर उन ऋषि-मुनियों के पास क्षमा याचना करने के लिए आई और श्राप वापस लेने की विनती करने लगी तब ऋषि-मुनियों ने कहा कि उनको भगवान महेश के अष्टाक्षर मंत्र का जाप करना होगा। रानी समेत बाकी सभी नारियाँ गुफा में मंत्र तपस्या करने में लीन हो गई। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शिव जी एवं देवी पार्वती वहां आए और उन्होंने सभी को वरदान देते हुए सुजान सेन और 72 उमरावों में प्राणशक्ति प्रवाहित करके उन्हें जीवित कर दिया। भगवान महेश द्वारा जीवनदान मिलने के कारण यह सभी माहेश्वरी कहलाए और उनमें 72 खांप एवं गोत्र बन गए और सप्तर्षियों को उनका गुरु बनाया गया। महेश्वरी समाज की उत्पत्ति ज्येष्ठ शुक्ला नवमी को हुई थी और इसीलिए यह दिन **"महेश नवमी"** के नाम से हर वर्ष बड़े ही हर्षोल्लास से महेश्वरी समाज में मनाया जाता है। दान-पुण्य हो या धर्म कार्य, कथा-सत्संग हो या भंडारा, इन सभी कर्मों को करने के लिए अगर कोई उत्सुक है तो वह है माहेश्वरी (मारवाड़ी)। वह चाहे दुनिया के किसी भी कोने में रहे, अपने त्योहारों को

मनाने की चमक हमेशा उनका चेहरा दमकाते रहती है। यहाँ बसी हुई हर पीढ़ी अपने आने वाली पीढ़ी को अपने संस्कार एवं आदर्श, धरोहर में देना जानती हैं।

शादी ब्याह हो या परिवार का छोटा- बड़ा कार्यक्रम, माहेश्वरी (मारवाड़ी) लोग हमेशा अपने परिवार के साथ बने रहते हैं। घर में होने वाले हर प्रोग्राम को सब मिलकर उत्सव में बदल देते हैं। बड़ों का आदर-सम्मान और सभी से प्यार यहाँ देखने को मिलता है। सबसे मेलमिलाप, बातचीत, हँसी खुशी, घर के माहौल को आनंदमय बना देती है।

सर्विस हो या व्यापार लोग माहेश्वरी (मारवाड़ी) नाम सुनते ही भरोसा कर लेते हैं। व्यापार में तो इनका हाथ कोई नहीं पकड़ सकता। जो कोई सर्विस करते हैं, उनके ईमानदारी और कार्य क्षमता में कोई और इनसे ऊपर नहीं होगा। हर कोई इन्हें अपना मित्र बनाए रखना चाहता है। माहेश्वरी (मारवाड़ी) चाहे खेती करें या व्यापार, वे अपने परिवार को एक अच्छी जिंदगी देते हैं।

सामाजिक एवं पारिवारिक ही नहीं बल्कि हम लोग अपने भारतीय होने की जिम्मेदारी भी पूरी तरह से निभाते हैं। चाहे जैसे भी जिंदगी हमें मिली हो उसे हम प्रसाद समझकर ग्रहण करते हैं और अपने दम पर ही उसे बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। रिश्तेदारी हो या मित्रता, ईमानदारी या जिम्मेदारी, व्यापार या सेवाकर्म, खेलकूद का क्षेत्र हो या अनुसंधान (रिसर्च) क्षेत्र अपने सदाचार, बुद्धिमत्ता और सकारात्मकता से सभी जगह हमने अपनी छाप छोड़ी है। समयानुसार अपने विचारों में बदलाव करके हमेशा ही प्रगति का मार्ग अपनाया है। ऐसे समाज का हिस्सा होने में मुझे या हम सभी को बहुत गर्व महसूस होता है। ऐसे लोगों की समाज और देश को भी जरूरत होती है।

महेश नवमी की हार्दिक बधाई !!

- योगिता सदाणी जी

माहेश्वरी उत्पत्ति दिवस
जानने के लिए आइकन को स्पर्श करें - www.

जीवन एक संसार

सही समय पर पिये
गये कड़वे घूँट अक्सर
जिन्दगी
मीठी कर दिया करते है।

क्यों हम भरोसा
करें गैरों पर...
जबकि हमे चलना है
अपने ही पैरो पर !!

कपडे और चेहरे
अक्सर झूठ बोला करते है
इंसान की असलियत
तो सिर्फ वक्त ही
सही बता पाता है।

कटना, पीसना, निचोड
जाना अन्तिम बूंद तक
गन्ने से बेहतर कौन
जानता होगा कि
मीठा होने का
नुकसान क्या है...!

मंजिले भी जिद्दी है
रास्ते भी जिद्दी है
देखते है कल क्या होगा
हौंसले भी जिद्दी है...!!

बिना किताबों से
जो पढाई सीखी
जाती है उसे ही
जिन्दगी
कहते है।

दर्द

दर्द का भी
अपना हिसाब है
मर्द को होता नहीं
और औरत को छोड़ता नहीं

दर्द
इंसान को कभी खाली नहीं
रहने देता
वरना खाली रहना बहुत बड़ा
दर्द है

दर्द
कैसा भी हो एक सीमा के बाद
अपना लगने लगता है
क्योंकि, अपनों से ज्यादा दर्द
किसी और से नहीं होता

दर्द
पालते रहना चाहिए क्षणभंगुर
ख़ुशी के बाद
यही शाश्वत है और
यही अनश्वर है

दर्द
कभी सरहदों में बँधा नहीं होता
उस पार जब ज़मीं रोती है,
इस पार फसल कभी अच्छी
नहीं होती

दर्द
किसने दिया से
ज्यादा जरूरी है
दर्द क्यों लिया, हर एक से
हर चीज़ ली नहीं जाती

दर्द
किसने दिया से
ज्यादा जरूरी है
दर्द क्यों लिया
हर एक से
हर चीज़ ली नहीं जाती

दर्द
पीठ दिखा कर भागता नहीं
साथ-साथ चलता रहता है
तब तक, जब तक
इसे स्वीकार नहीं लिया जाता

दर्द
हर द्वार पर
किसी देवता की तरह
खड़ा रहता है
और इंतज़ार में रहता है
अपने अर्घ्य के लिए

दर्द
सिर्फ चीख-चीत्कारों में
घर नहीं करता, उससे पूछो
जो बोल सकता है
लेकिन कभी बोलता नहीं

दर्द
सफर है
हम पथिक की तरह
उसके रास्ते में
आते-जाते रहते हैं

- सलिल सरोज जी

मितव्ययता का मतलब कंजूसी कदापि नहीं

पुराणों में वर्णित कथानुसार क्षत्रिय राजा सुजानसेन एवं उसके बहत्तर उमरावों को ऋषिमुनियों ने, उनके यज्ञ स्थल को बाधित करने के कारण श्राप देकर पत्थर में परिवर्तित कर दिया था। तत्पश्चात राजा सुजानसेन की अर्द्धांगिनी ने सभी पत्थर के बुत बने उमरावों की पत्नियों के साथ प्रभु महादेव की घोर तपस्या की। इस घोर तपस्या के परिणामस्वरूप माता पार्वती के आग्रह पर प्रभु महेश, माता पार्वती के साथ प्रकट हुए एवं क्षत्रिय राजा सुजानसेन के साथ सभी बहत्तर उमरावों को ज्येष्ठ शुक्ला नवमी वाले दिन न केवल नया जीवन प्रदान किया बल्कि इस तिहत्तर परिवार वाले समाज को आशीर्वाद स्वरूप अपना नाम भी दिया। इसके बाद यह समुदाय **"माहेश्वरी"** नाम से जाना जाने लगा। इस समुदाय ने प्रभु महेश की आज्ञानुसार क्षत्रिय कर्म को छोड़ वैश्य धर्म को अपना कर सत्य, प्रेम व न्याय के पथ पर चलते रह कर धनोपार्जन का संकल्प लिया। इस प्रकार माहेश्वरी समाज वृहद वैश्य समाज का एक हिस्सा तो अवश्य हो गया लेकिन तब से लेकर आज तक हर ज्येष्ठ शुक्ला नवमी को देवाधिदेव महेश व जगतजननी माँ पार्वतीजी की आराधना करते हुये महेश नवमी पर्व बड़े ही श्रद्धापूर्वक, खूब धूमधाम से पूरे विश्व में हर माहेश्वरी स्थल पर कुटुम्ब सहित मनाते हैं।

उपरोक्त अनुसार माहेश्वरीयों का यह दायित्व हो गया की सत्य, प्रेम व न्याय के पथ पर चलते रह कर धनोपार्जन तो करें ही, साथ ही निस्वार्थ भाव से अपने धन के एक भाग को धर्म कार्यों में लगाते रहें अर्थात बेवजह के खर्चों से बचना है ताकि धर्माचरण की पालना में किसी भी प्रकार की बाधा न आये।

यहाँ यह अवश्य उल्लेख करना चाहूँगा कि तब से लेकर आज तक हमारी संस्कृति में मितव्ययता व दानशीलता का बहुत ही महत्व है। मितव्ययता हमें जीवन में सादगी, संयम, अनावश्यक खर्चों पर नियंत्रण सिखाती है तो दानशीलता

याद रखें **मितव्ययी का मतलब कंजूस नहीं होता है बल्कि अनावश्यक खर्च न कर, सोचसमझ कर खर्च करनेवाला ही होता है।** इसी तरह दानी के मन में बदले में उपकार पाने की कोई भावना नहीं होती है बल्कि समाज सेवा या राष्ट्र सेवा की भावना होती है। इन्हीं सब गुणों से सम्पन्न होते हैं वैश्य यानी माहेश्वरी बनिये भी। जबकि कुछ सिरफिरे साहित्यकारों ने इन्हें मुनाफाखोर बतलाकर बदनाम किया है। मेरा यह उल्लेख करने का मतलब यही है कि हर समुदाय में कुछ अपवाद होते हैं जिसका यह मतलब कभी नहीं होता कि सभी उस तरह के हैं। हाँ यह सही है कि बनिये फालतू उलझने में विश्वास नहीं रखते और चुपचाप शांति से अपने काम में लगे रहते हैं। याद रखें बनिये यदि मितव्ययी नहीं होते तो बड़े बड़े दानवीरों में उनका नाम कहाँ से आता। इतिहास में अनेकों ऐसे उदाहरण है जिससे यह सिद्ध होता है कि बनिये अपने नश्वर शरीर के मौज-मस्ती में फालतू खर्च न कर मितव्ययता बरतकर सेवा, दान, उत्सव, देशहित में सदा अग्रणी भूमिका निभाते रहे हैं जो निम्न उदाहरणों से एकदम स्पष्ट हो रही है –

1] **सरहिंद के नवाब वजीर खां गुरु गोबिंद सिंह जी के दो पुत्रों** को दीवार में चिनवाने के बाद, दोनों साहिबजादों व दादी माँ (जो 6 पूस से 13 पूस... तदनुसार 21 दिसम्बर से 27 दिसम्बर वाले 7 दिनों में शहीद हुये) के पार्थिव शरीरों को अंतिम संस्कार के लिए जगह नहीं दे रहा था। तब वैश्य व्यापारी टोडरमल ने उन तीनों महान विभूतियों का अंतिम संस्कार करने के लिए सिर्फ 4 वर्ग मीटर स्थान 78000 हजार सोने के सिक्के जमीन पर खडे कर वह जगह मुगल सल्तनत से खरीदकर स्वयं ही उन तीनों महान विभूतियों का अंतिम संस्कार अपनी पत्नी के सहयोग से फतेहगढ़ साहिब में सम्पन्न किया था।

2] हल्दी घाटी के युद्ध में पराजित **महाराणा प्रताप** जब अपने परिवार के साथ जंगलों में भटक रहे थे तब दानवीर वैश्य भामाशाह ने मातृ-भूमि की रक्षा के लिए महाराणा प्रताप के लक्ष्य को सर्वोपरि मानते हुए अपनी सम्पूर्ण धन-संपदा अर्पित कर दी थी। जिसके चलते महाराणा प्रताप में नया उत्साह उत्पन्न हुआ और उन्होंने पुन: सैन्य शक्ति संगठित कर मुगल शासकों को पराजित कर फिर से मेवाड़ का राज्य प्राप्त कर लिया था। ऐसे विरल दानवीर वैश्य भामाशाह के लिये ही निम्न पंक्तियाँ कही गयी थीं।

"वह धन्य देश की माटी है, जिसमें भामा सा लाल पला।
उस दानवीर की यश गाथा को, मेट सका क्या काल भला।"

3] **मराठा सैनिक आपा गंगाधर ने 800 साल पहले पुरानी दिल्ली के चाँदनी चौक क्षेत्र में प्रसिद्ध गौरी शंकर मंदिर का निर्माण कराया था।** एक बार एक बड़े वैश्य व्यापारी लाला भागमल जी को पता चला कि क्रूर, निर्दयी औरंगजेब ने इस मंदिर को तोड़ने का आदेश अपने सिपाहियों को दिया है तो उन्होंने औरंगजेब से सीधा सीधा पूछा: बताइये, कितना जजिया कर चाहिए? कीमत बोलिये, लेकिन मन्दिर को कोई हाथ नहीं लगाएगा, मन्दिर की घण्टी बजनी बन्द नहीं होगी..!!

कहते हैं इसके जबाब में उस वक़्त औरंगजेब ने औसत जजिया कर से 100 गुना ज्यादा जजिया कर हर महीने माँगा था और वैश्य व्यापारी लाला भागमल जी बिना माथे पर शिकन लाये हर महीने उतना जजिया कर औरंगजेब को दान के रूप में देते रहे थे।

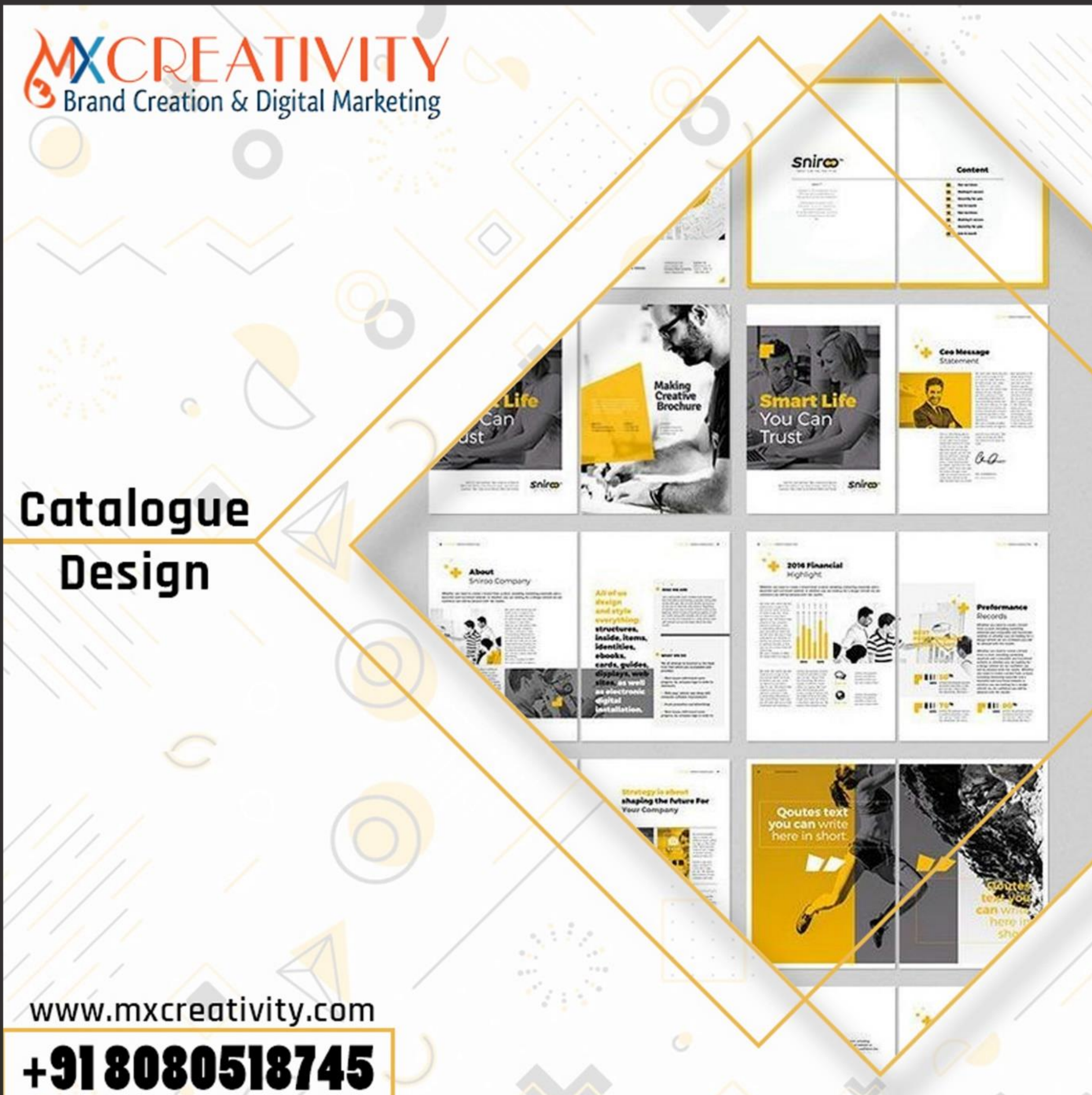
इस घटना के कई दशक बाद इसी गौरी-शंकर मंदिर का जीर्णोद्धार सेठ जयपुरिया नाम के शिव भक्त ने 1959 में कराया था। इस तरह मराठा सैनिक आपा गंगाधर के समय से लेकर आज तक मन्दिर की घण्टियाँ ज्यों की त्यों बज रही हैं।

4] इसी तरह सामान्य लेखक के रुप में अपना जीवन शुरू करने वाले **वैश्य राजा टोडरमलजी** (इनको 21 वर्ष की उम्र में बादशाह शाहजहाँ ने **'राजा'** की उपाधि से नवाजा था) ने पंडित नारायण भट्ट की प्रेरणा से उत्तर प्रदेश के वाराणसी शहर स्थित भगवान शिवजी अर्थात काशी विश्वनाथ मंदिर, जिसे वर्ष 1447 में इसे जौनपुर के सुल्तान महमूद शाह ने तुड़वा दिया था, को 1585 में पुनःनिर्माण करवा सनातन धर्म रक्षार्थ एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया। इसी क्रम में यह भी बताना चाहूँगा कि प्रायः सभी तीर्थ स्थानों में आपको किसी भी वैश्य द्वारा स्थापित धर्मशाला मिलेगी ही। हाल ही के वर्षों में वैश्य समाज अस्पताल, विद्यालय, विश्वविद्यालय वगैरह भी छोटे से छोटे जगह पर स्थापित किये जा रहे हैं। इन सब कारणों से हम कह सकते हैं कि वैश्य समाज धर्म कर्म, समाज कल्याण के साथ साथ राष्ट्र उन्नति के लिये कुछ भी करने को सदैव तत्पर रहते हैं क्योंकि उनके जिन्दगी जीने के मापदण्ड कुछ इस प्रकार होते हैं –

जिन्हें सेवा की धुन हो, कुछ अलग होते हैं दुनिया में ।
उन्हें तकलीफ पाकर भी, बहुत सुकून मिलता है ।।

उपरोक्त तथ्यों एवं घटनाओं को बताने का यही मतलब है कि भारतीय संस्कृति में रचे बसे वैश्यों में सनातन धर्म के प्रति उदार दृष्टि सनातनकाल अर्थात वैदिक काल से आज तक परिलक्षित है। धार्मिक सहिष्णुता की भारतीय इतिहास में उपरोक्त प्रकार की दो-चार नहीं बल्कि अनेकों उदाहरण हैं। इनके त्याग व धार्मिकता का कोई सानी नहीं। इसी कारण से समस्त हिन्दू धर्म बनिया/वैश्य समाज का सदैव ऋणी है और रहेगा।

- गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू' जी


MXCREATIVITY
Brand Creation & Digital Marketing
Catalogue Design
Smart Life You Can Trust
www.mxcreativity.com
+91 8080518745

पुष्पांजलि
पठनीय एवं श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका
मई 2022
तपन
पुष्पांजलि के नवीनतम अंक के अवलोकनार्थ क्लिक करें
देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पढ़ी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें संगीत के लिंक्स भी है जिनसे निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।
मूल्य :
मात्र आपकी मुस्कान
सामने दिए गए चिह्न को दबाने से आपका सन्देश स्वचलित रूप से हमें पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ भेजने के लिए आपका मोबाइल नं. पंजीकृत हो जाएगा।
8610502230 (केवल संदेश हेतु)
(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

निर्जला एकादशी

कथा हो या आख्यान हो संदर्भ उनका चाहे ऐतिहासिक हो या पौराणिक, धार्मिक हो या सामाजिक सभी का भारतीय साहित्य में और जनमानस की चेतना में विशेष प्रसंग है, विशेष उपयोगिता है।

यद्यपि देखा जाए तो निर्जला एकादशी से संबंधित दो पौराणिक कथाएं हैं और दोनों कथाएं ही अपने मूल रूप में पांडव पुत्र भीमसेन और महर्षि व्यास की वार्ता से संबंधित है। दोनों ही कथा का संयुक्त रूप सारांश इस प्रकार है –

एक बार महर्षि व्यास सभी पांडु पुत्रों (युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल, सहदेव) को वर्ष की सभी एकादशी व्रत का महात्म्य बता रहे थे, जिसे सुनकर पांडु पुत्रों ने एकादशी व्रत करने का संकल्प लिया। लेकिन बलशाली भीम के लिए यह सहज मार्ग नहीं था कि मास के दोनों पक्षों में एकादशी का व्रत रख सकें क्योंकि भीम को एक दिन तो क्या एक पल भी बिना भोजन के नहीं रहा जाता था। उन्होंने व्यास जी से कहा- आचार्य आप तो जानते ही हैं कि मेरे उदर में वृक नामक अग्नि है जिसके फलस्वरूप मुझे बिना खाए नहीं रहा जाता। अतः आप कृपा करके कोई ऐसा मार्ग बताने का कष्ट करें, जिसे मैं आसानी से कर सकूं तथा सभी के बराबर फल प्राप्त हो तब व्यास जी ने कृपा कर भीमसेन को इस एकादशी की विधि बताई जिस कारण इसे **"भीमसेन एकादशी"** भी कहा जाता है, तथा **जल ग्रहण न करने के कारण इसे निर्जला एकादशी कहा जाता है ।**

व्रत विधि -

- इस दिन उपासक को सुबह ब्रह्म मुहूर्त में जागकर स्नानादि से शीघ्र निवृत्त होकर भगवान विष्णु के द्वादश मंत्राक्षर **"ॐ नमो भगवते वासुदेवाय"** का जाप करना चाहिए ।

- उपासक को मन, वचन और कर्म से शुद्ध होकर आत्मिक शुद्धि का प्रयास करना चाहिए।

- भोजन आज के दिन निषेध होता है अतएव अगले दिन द्वादशी को सुबह ही ब्राह्मण को भोजन खिलाकर दान दक्षिणा देने के उपरांत ही भोजन करना चाहिए।

- स्नान और आचमन के समय ही केवल जल ग्रहण किया जा सकता है इसके अतिरिक्त नहीं ।

निर्जला एकादशी का महत्व -

उपासक को भगवान की कृपा प्राप्त होती है तथा पाप से रहित होकर पुण्यों का संचित फल उसे बैकुंठ रूप में प्राप्त होता है। यह सभी एकादशियों में सर्वश्रेष्ठ एकादशी है ।

कथा से इतर व्रत, उपवास के संदर्भ में लेखक (डॉ. किशोर कुमार जी) के विचार-

किस्से कहानियाँ कुछ भी हों उनकी भूमि सदैव एकांगी नहीं होती बल्कि अपने अपने नजरिए के अनुसार बहु पक्षीय होती है । ठीक इसी प्रकार व्रत, उपवास जो भी हो, यदि, हम आत्म मंथन करके देखें तो पाएंगे कि सभी का उद्देश्य एक ही है, और वह है - मनुष्य के आचरण की पवित्रता, मनुष्य की मन, वचन, कर्म से शुद्धता । ओशो कहते हैं कि व्रत या नियम कोई कृत्य नहीं होते बल्कि स्वभाव हैं जो कि सहज रूप से होने चाहिए । अतएव मैं यह समझता हूँ और यह कहना चाहता हूं कि जब कोई फलां व्यक्ति यह कहता है कि मैं यह व्रत करता हूँ, मैं यह नियम करता हूँ तो इसका मतलब यह है कि अभी उसमें आंशिक रूप से कुछ विकृतियां विद्यमान हैं, जैसे किसी क्रिया को करते समय अभिमान का मान आ जाता है। लेकिन मनुष्य को इसका जरा सा भी भान नहीं हो पाता तात्पर्य यह है कि जितनी बड़ी क्रिया होगी, उतना बड़ा अहंकार होगा क्योंकि कर्त्ता होने में अहम का भाव विद्यमान है। इसीलिए मनुष्य को सर्वप्रथम यह समझना चाहिए कि वह व्रत, उपवास जैसी साधनाओं का क्रियान्वयन नहीं कर रहा है बल्कि यह सोचना चाहिये कि यह स्वयं के सुधार हेतु एक योग है जो ईश कृपा से उसे प्राप्त हुआ है। क्योंकि यह एक साधना है, एक ठहराव है, एक बिंदु है, जिस पर उपासक को आत्म मंथन करना है, अपने जीवन को सहज सुलभ बनाना है, न केवल आत्मोद्धार के लिए बल्कि सम्पूर्ण सृष्टि के कल्याण के लिए। बस यही असली व्रत है यही असली पूजा और यही असली पूजा का महत्व ।

याद रखिए - यह संसार एक कागज की पुड़िया है और हम सब एक कठपुतली की भूमिका में हैं। सबसे बड़ा कर्त्ता तो वो निर्माता है जो सम्पूर्ण सृष्टि के कण कण में है जिसे हम ईश्वर कहते हैं । ईश्वर से बस यही प्रार्थना है कि वह हम सभी की उन्नति का हर मार्ग प्रशस्त करे जैसा कबीर ने जिंदगी के बारे में राम से निवेदन किया है, वही निवेदन हमारा भी है। उन्होंने लिखा है-

"जरा हौले हौले हाँको रे, मेरे राम गाड़ी वाले ।
हाँजी, धीरे धीरे हाँको रे, मेरे राम गाड़ी वाले ।

- डॉ. किशोर कुमार जी

निर्जला एकादशी

ज्येष्ठ शुक्ल एकादशी
निर्जला एकादशी कहलाये ।
समस्त एकादशियों में **“निर्जला”**
श्रेष्ठ एकादशी कहलाये ।।

पाण्डु पुत्र महाबली भीम
जठराग्नि से त्रस्त रहता था ।
व्रत एकादशी का रखना
उसको असम्भव लगता था ।।

समस्या का हल
महर्षि वेद व्यास बतलाये ।
निर्जला एकादशी कर भीम
पुण्य, समस्त एकादशियों का पाये ।।

पावन दिवस है एकादशी
हरि की पूजा, ध्यान करे ।
भक्तवत्सल हैं श्रीहरि
भक्तों का क्षेम हर पल करें ।।

- माणक चन्द सुथार जी

भूले बिसरे शीतल पेय

डीलक्स कोल्ड कॉफी –

दो कप ठंडा दूध, दो चम्मच चीनी, दो चम्मच कॉफी पाउडर, दो स्कूप वनीला आइस क्रीम (घर की बनी हुई भी ले सकते है), दो लम्बे गिलास।

दूध, चीनी, कॉफी और बर्फ को अच्छे से मिक्सर में पीस ले। गिलास में कॉफी डालकर ऊपर से आइसक्रीम का स्कूप डालकर ले।

मैंगो स्मूदी –

एक कप आम का रस, एक कप दही, एक चम्मच चीनी, बर्फ के चार-पाँच टुकड़े, चेरी सजाने के लिए।

रस, दही, चीनी, बर्फ सब मिलाकर पीस ले और मध्यम ऊँचाई वाले गिलास में पेश करें।

फ्रूट कॉकटेल –

पपीता, खरबूजा, तरबूज और आम को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर इनको मिक्सर जार में डालें। इसमें केला और अंगूर भी डालें। उसमें थोड़ा सा बर्फ डालें और पिसी चीनी, स्वादानुसार आधा नींबू का रस, हाथ से तोड़ा हुआ पुदीना भी मिला लें। अब इसे मिक्सर में हल्का सा पीस लें। परोसते समय फल के पीस सजाकर पेश करें।

बेल शेक –

1 किलो वजन के बेल को तोड़कर थोड़ा पानी मिलाकर गूदा निकाल लें। गूदे में आधा लीटर दूध, चीनी और थोड़ा सा गुलाब जल एसेंस मिलाकर मिक्सी में पीस ले। गिलास में पेश करें।

विविधा कुकिंग क्लासेस, पूनम राठी जी

लघुकथा - युग परिवर्तन

एक घने जंगल में एक विशाल वटवृक्ष के पास पीपल के एक बिरवे ने जन्म लिया। विशाल वटवृक्ष की लंबी सैकड़ों बरोहें धरती को वटवृक्ष के चारों ओर से जकड़ी हुई थीं। नन्हें पीपल को बड़ा आश्चर्य होता था, वह प्रतिदिन सुबह से शाम तक वटवृक्ष और उसकी सैकड़ों बरोहों को देखता और अचरज से पुलकित होता रहता था।

आखिर एक दिन जिज्ञासा इतनी बढ़ी कि उसका धीरज टूट गया। बड़ी उत्सुकतापूर्वक उसने पुराने विशाल वटवृक्ष से पूछा - "दादा जी, आपकी इतनी मोटी-मोटी जड़ें तो हैं ही, फिर आपको इन सैकड़ों सहारों की क्या जरूरत?" विशाल वटवृक्ष के चेहरे पर एक गंभीर मुस्कुराहट उतर आई। उसने शिशु पीपल से कहा- "दूसरों का कल्याण करने के लिए सबसे पहले अपने कल्याण की जरूरत होती है। जो जितना अधिक मजबूत होता है, उसमें परोपकार की उतनी ही अधिक संभावना होती है।" इसलिए फैलना आवश्यक है। जो जितना अधिक फ़ैलेगा वह उतने लोगों का शरण होगा। जो फ़ैलेगा, उसे उसी अनुपात में अत्यधिक सहारे की जरूरत होगी।

शिशु पीपल ने उत्सुकता पूर्वक पूछा- "लेकिन, मेरे दादाजी के पास तो ये आपकी तरह बड़े-बड़े सहारे नहीं थे और न मेरे माता-पिता के पास ही।

वटवृक्ष ने कहा- "अरे भोले, ईश्वर ने सबको सब तरह की विशेषताएँ दे रखी है। तुम्हारे बाप-दादा दिन-रात मेहनत करके दुनिया के लोगों को प्राणवायु देते थे फिर तुम्हारे बाप-दादे कुछ लंबे होते थे। हम फैल जाते हैं, वे बड़े हो जाते हैं। बड़े होने के लिए जड़ें गहरी होनी चाहिए और फैलने के लिए सहारे होने चाहिए। बेटे! बिना फ़ैले दूसरों को दे नहीं सकते। और.... फ़ैलने के लिए, बड़े होने के लिए, पहले लेने की जरूरत होती है, फिर दिया जा सकता है। हम धरती से लेते हैं, दुनिया

को देते हैं। ईश्वर ने सबका काम बाँट दिया है और उसी के अनुसार वैसी ही बुद्धि, वैसा ही झुकाव, वैसे ही अंग, वैसी ही धुन दे रखी है।

हर नए बच्चे को अपने बुजुर्गों से अनुभव लेने चाहिए। हर बुजुर्ग को अपने अनुभव अगली पीढ़ी को देनी चाहिए। तभी पीढ़ियों में संबंध बने रहेंगे। मेरे सपूत! पूछो, मैं दुनिया से लिए गए सारे अनुभव तुम्हें देना चाहता हूँ। मेरे भीतर कुछ छटपटाता है। बाहर निकलना चाहता है।“

शिशु पीपल ने कहा- "दादा जी, आप इतने शांत और गंभीर क्यों दिखते हैं?"

वटवृक्ष ने कहा- "हा... हा... हा... हा... मेरे प्यारे बच्चे, मैं शांत क्यों दिखता हूँ! बेटे, तुम्हें वही दिखना चाहिए जो तुम हो। और... रही बात, मेरे गंभीर दिखने की तो बेटे! बड़े काम के लिए बड़ी योजना बनानी पड़ती हैं। उनकी सफलता के लिए सभी प्रकार से भलीभांति चिंतन करना होता है। चंचल मन चिंतन नहीं कर सकता और बिना चिंतन के कार्य की सफलता की संभावना कम हो जाती है। अतः बड़े काम की सफलता के लिए चिंतन मनन करना चाहिए। चिंतन भी उसी काम का होना चाहिए जिसे आपको करना है। इसलिए बेटे, मुझे शांत, गंभीर और योजनाशील होना होता है।”

शिशु पीपल झूम उठा। परंतु, अगले ही पल गंभीर दिखने लगा। वह सोचने लगा - कुछ ऐसा करना चाहिए कि वर्तमान युग की समस्याएं कम हो। वह युग परिवर्तन की योजना बनाने लगा।

- कुमार अविनाश केसर जी

भारतीय परम्परा

की मासिक ई-पत्रिका
के पुराने सभी अंकों को
देखने के लिए किताब के
आइकन पर स्पर्श करें !

पत्रिका की प्रूफ रीडिंग के लिए सन्ध्या गोयल सुगम्या जी का हार्दिक आभार।

हंसी-खुशी के पल

पत्नी हाथ में बेलन लेकर -
आप दो खाओगे या तीन ?
पति - पराठा या रोटी,
पूरा बोला करो?
नहीं तो
गलतफहमी हो जाती है।

शादी के लिए कुंडली मिलाने
के बजाए लडके और लडकी
के मोबाइल की जॉंच
करवा लो
पता चल जायेगा कि
जोडी कहां बनी हुई है।

कार्टून देखने की उम्र में
समाचार देखते थे
क्योंकि रिमोट पापा के
पास होता था...
अब समाचार की उम्र में
कार्टून देखते है
क्योंकि रिमोट बच्चो के
पास होता हैं !!!

सतयुग में गुस्सा होने पर
लोग श्राप दे देते थे...
अब कलयुग में लोग
ब्लॉक कर देते है...
इसे कहते है

'डिजिटल श्राप'

कुछ लोगों का अप्रेल
से जून तो यही
कहते-कहते बीत
जाता है कि ...
आज गर्मी कल से
ज्यादा है।

क्या आप भी फोन की मदद
से पैसा कमाना चाहते है?

तो फोन तुरंत बेच दो और
काम धंधे पर लग जाओ।

लघुकथा - परवरिश

मन आत्मग्लानि से लबरेज था धिक्कार है ऐसे मातृत्व पर, आज स्वयं पर ही क्रोध आ रहा था। आँखों से अविरल अश्रुधारा प्रवाहित हुए जा रही थी। मैं अवि को और वे मुझे सजल नैनों से बस देख रहे थे। "संतानोत्पति करना तो बहुत सरल है, पर परवरिश करना बहुत मुश्किल।" आज बेचैन मन कुछ सोच पाने की क्षमता भी खो चुका था। तभी अंश के चाचा आये। उन्होंने ही हिम्मत दी और अंश की तस्वीर लिये वह सीधे पुलिस स्टेशन जा पहुँचे। पूरा दिन निकल गया पर अंश का कहीं पता नहीं चला, न जाने कहाँ गया होगा। जब तक कोई चीज़ हमारे पास होती है, हमें उसकी महत्ता समझ नहीं आती। आज एक एक पल ऐसे बीत रहा था मानो सदियाँ गुजर रही हों। हाथ पैर शक्तिहीन हो चुके थे। कुछ ही पल में व्हाट्सअप पर गुमशुदा लिखकर अंश की तस्वीर आ गई, जो आग की तरह लोगों तक पहुँच गई। फिर रिश्तेदारों और परिचितों के फ़ोन का सिलसिला। जब कि उन हालात में मन इतना घायल हो चुका था कि किसी से बात करने की मनःस्थिति थी ही नहीं।

आज मुझे और अवि को अंश से जुड़ी एक एक बात याद आ रही थी। हमने कहाँ उसे उसका बचपन जीने दिया। हर बात पर रोक टोक, जैसे वह हमारा बच्चा न होकर कोई खिलौना हो, जिसके जरिए हम हरपल मात्र वाह वाही लूटकर बधाई का पात्र बने रहना चाहते थे। मात्र ढाई साल का था अंश, नर्सरी में तीन साल के पहले एडमिशन नहीं होना था। हमने समय बरबाद न हो इसलिए छह माह बढ़ाकर उसकि आयु का झूठा सर्टिफिकेट बनवा दिया। छोटी उम्र में ही नर्सरी में उसका एडमिशन करवा दिया था। आगे आगे कठिन पाठ्यक्रम समझ न आनेपर हम उसपर पढने का अत्याधिक जोर देते, जिस से वह हमेशा चिड़चिड़ा सा रहने लगा। घर के सामने ही छोटा सा गार्डन था, जहाँ छोटे छोटे बच्चे खेलते रहते थे। उन्हें देख वह भी खेलने जाने की जिद करता, पर हम अंश पर एकाधिकार जमाए अपना वर्चस्व बनाए रखते।

उसका मन भी खुले आसमान में उड़ना चाहता था किंतु उसके परो को हमने बाँध दिया था। घर में ही खिलौनों का ढेर था। सभी एजुकेशनल गेम्स ही थे। स्कूल में पढ़ना, ट्यूशन में पढ़ना और तो और गेम्स के जरिये भी कभी स्पेलिंग बनाओ तो कभी टेबल याद करो...। इसलिए उसे उन खिलौनों में जरा भी दिलचस्पी नहीं थी।

दीपावली पर बच्चे मिट्टी का किला बनाते, बारिश में रेत का घर, सावन की रिमझिम फुहार में भीगते कागज की कश्ती बनाकर पानी में छोड़ते उसे अपलक निहारते, कभी लुका छुपी खेलते पर हमनें समय की बरबादी, इन्फेक्शन, बाहर से गाली गलौच न सीख आए, यह सब सोचकर उसे घर में ही कैद कर रखा था। ये छोटी छोटी चीजें बच्चों को कितना खुश करती हैं, उनमें ऊर्जा का संचार करती हैं, यह समय रहते हमने समझा ही नहीं। उसके सर्वांगीण विकास में हम ही बाधा बन खड़े थे। उसकी इच्छा रहे न रहे, हम जबरन उसे हर स्पर्धा का हिस्सा बनाते। पिछड़ जाने पर कितनी ही बार बेरहमी से मारा भी है। धीरे धीरे वह पढ़ाई से भागने लगा था, उसका मन हमारे प्रति विद्रोही हुआ जा रहा था। उसकी लाचारी, बेबसी को हमने समझा ही नहीं।

मानव की सायकलॉजी है कि जो चीज उसे नहीं मिलती, उसके प्रति उसमें गहन आकर्षण रहता है। अपने हम उम्र दोस्तों को देखता कितनी मस्ती से खेलते हैं, गणेशोत्सव के समय तथा अन्य सार्वजनिक उत्सवों में सहभागी होते है। लेकिन अंश की दुनिया को हमनें चार दीवारों में समेट रखा था। आज जब अहसास हुआ तो देर हो चुकी थी। पिंजरे में कैद हुए पंछी को जब खुला गगन मिल जाए, वह पलटकर नहीं देखता, बस अपनी ही गति से आसमान छूने का प्रयास करता है। पूरी रात ऊहापोह में निकल गई। एक अनजाना भय पल पल मानो सांस रोक रहा था। अवि भी पलभर नहीं सो पाए थे। हम दोनों के बीच पूरी रात सन्नाटा छाया रहा। दोनों ही स्वयं को दोषी मान रहे थे। शायद दोनों में से एक भी उसकी भावनाओं को समझ लेता तो आज यह स्थिति नहीं होती। खास तौर पर देखा जाए तो बच्चों के दिल के तार माँ के दिल से इस तरह जुड़े होते हैं कि माँ बिना कुछ कहे बच्चे के अंतर्मन के भाव पढ़ लेती है। आज तो स्वयं से नज़रें मिलाने के काबिल नही थी मैं, जैसे तैसे उठकर चाय बनाने गई।

रसोई के ठीक सामने वाली बालकनी में कपड़े सुखाने के लिए रस्सियाँ बँधी थीं। जाली और रस्सी का सहारा ले चिड़िया वहा घोंसला बना रही थी। करीब करीब पंद्रह दिन हो चुके थे। घोंसला बन उसमें अंडे आ चुके थे। रोजाना कपडेवाली भी बड़े ही सावधानी से कपड़े सुखा रही थी। कहीं रस्सी को धक्का लग कर घोंसला न टूट जाए। कितनी समझ थी उन मूक प्राणियों में। रोज़ जब भी रसोई में जाती, नज़र खिडकी से होकर उस घोंसले पर पड़ ही जाती। जबसे उसमें अंडे आये मैंने देखा पूरा समय चिड़िया वही बैठी रहती। उसका साथी ही दाना पानी की व्यवस्था करता। एक दिन सुबह उन अंडों में से छोटे छोटे तीन चिड़िया के बच्चे आये। मैंने देखा अब तो चिड़िया या उसका साथी पलभर भी उन्हें अकेला नही छोड़ते। आज उस दृश्य को देख ऑंखों से अश्रु बाँध फूट पड़ा। आज ये मूक प्राणी जैसे मुझे पेरेंटिंग का पाठ पढ़ा रहे थे। और वह अनपढ कामवाली भी कितने जतन से कपड़े सुखाती, कहीं उस मूक प्राणी को किसी तरह से तकलीफ न हो और याद से कहते हुए जाती बीवीजी रस्सी से कपड़े उतारें तो ख्याल रखियेगा। चिड़िया के बच्चे गिर न जाएं और एक मैं जो खुद के बच्चे की भावना का गला घोंटती रही थी।

चाय उफन कर गिर चुकी थी और मैं विचार मग्न। काश, यही आत्मचिंतन पहले किया होता तो इस तरह प्रायश्चित की ज्वाला में तपने की नौबत ही क्यों आती। पर अब तो हर सवाल के आगे ऐसा प्रश्न चिह्न लगा था जिसका जवाब हमें मिल तो गया, पर इम्तिहान के बाद मिला हुआ जवाब कहाँ कोई मायने रखता है।

चार दिन निकल चुके अंश का कही कोई पता नहीं चला। न उसके पास मोबाइल, न ही घर से कोई रुपए लेकर गया। ग्यारहवीं में था अभी, शायद वह हमारी अपेक्षाओं का बोझ उठाने में असमर्थ था। आज सुबह ट्यूशन गया तो फिर घर आया ही नहीं। बस एक चिट्ठी मिली, जिसमें लिखा था मैं घर छोड़कर जा रहा हूँ।

अभिभावक बनने से पहले बच्चों का मनोविज्ञान जरूर जानना चाहिये, वरना मेरे और अवि के जैसा हाल होगा। हमारी जिंदगी में कभी न खत्म होने वाला गहन अंधियारा छा चुका था।

- राजश्री राठी जी

"पुरुष"

ये पुरुष, जैसे विशाल समंदर का आगाज़
अनंत गहराई उसमें छिपे है कई राज़
छत मेरी, सर पे उसके जिम्मेदारियों का ताज

भावनाओं के किनारों में, ये कभी बंधता नहीं
कभी शांत, कभी उफ़ना के, शांत रहता नहीं
वो अपनी बात, कभी किसी से कहता भी नही

रिश्तों में बंधा हुआ बेटा, भाई, पति व पिता
सबके सपनों को सदा, अपनी आँखों में बुनता
हमेशा अपने चेहरे पर, मुस्कान से खिलता

विषम परिस्तिथियों में जैसे मजबूत कांधा हो
प्रकृति ने इसे जैसे अति कठोरता से सँवारा हो
बचपने से बुढ़ापा मज़बूती से उसे निखारा हो

अपनी भावनाओ को वो, बखूबी से छिपाता है
माँ, बेटी, बहन, पत्नी के लिये खुशियाँ लाता है
इच्छाऐं बेच कर, वो सपने सबके ख़रीदता है
हाँ ये पुरुष समंदर सा होता है ....

पितृ दिवस की शुभकामना

- संगीता दरक जी

भारतीय योग पद्धति अपनाएं, जीवन को खुशहाल बनाएं

आज की भागदौड़ भरी और व्यस्त जीवनशैली के कारण अधिकांश लोग मानसिक तनाव से पीड़ित होने लगे हैं। यंत्र पर आधारित मनुष्य जीवन ने मनुष्य को भी यांत्रिक बना दिया है। पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण, भौतिक वस्तुओं के प्रति अति मोह, जीवन में संवेदना और संबंधों से अधिक रुपयों का महत्व, इलेक्ट्रॉनिक वस्तुओं का अत्यधिक उपयोग, शहर में जाकर बसने की लोगों में बढ़ रही लालसा, लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग में आने वाले अवरोध, अपने कार्य क्षेत्र में बार-बार मिलती असफलताएं, स्पर्धात्मक जीवन-शैली, अनगिनत अपेक्षाएं आदि मानसिक तनाव के मुख्य कारण हैं। आज के समय में मानसिक तनाव व्यक्ति के जीवन का एक हिस्सा बन गया है। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो मानसिक तनाव से पीड़ित न हुआ हो।

मानसिक तनाव अर्थात हताशा और संघर्ष की एक ऐसी परिस्थिति जो व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक शक्ति के ऊपर विपरीत असर करती है। मानसिक तनाव अर्थात चिंता, हताशा, मायूसी, घबराहट, बेचैनी और उन्माद की एक ऐसी स्थिति जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक संतुलन पर घातक असर करती है। व्यक्ति जब निरंतर मानसिक तनाव का अनुभव करता है और उससे लड़ने की उसमें शक्ति का अभाव होता है तब वह आत्महत्या के मार्ग को भी अपना लेता है।

मानसिक तनाव के उद्गम स्थान -

वर्तमान युग परिवर्तन का युग है। तीव्र गति से होने वाले परिवर्तन के युग में ख़ुद को बदल कर परिवर्तन के साथ सामन्जस्य स्थापित करना कोई सरल काम नहीं है। पारिवारिक, व्यावसायिक, सामाजिक, राजकीय और भौगोलिक परिवर्तन व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा करते हैं। व्यक्ति अपने जीवन में आने वाले छोटे-छोटे परिवर्तनों को स्वीकार कर लेता है, लेकिन अचानक पैदा होने वाली किसी आघात

जनक परिस्थिति या घटना को स्वीकार करना उसके लिए बहुत मुश्किल होता है। जैसे कि भूचाल की घटना के बाद व्यक्ति बार-बार उसकी भयानकता महसूस करे, भूचाल के विचार मात्र से डरने लगे, रात के समय नींद ना आये, डरावने सपने आएं, ये सारी नकारात्मक मानसिक परिस्थितियां मानसिक तनाव के कारण पैदा होती हैं।

कभी-कभी जीवन में घटित होने वाली घटनाएं भी व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा करती हैं। जैसे कि परिवार में किसी सदस्य की अचानक मृत्यु होना, शादी के बाद तुरंत वैवाहिक जीवन में तनाव पैदा होना, पति-पत्नी का अलग हो जाना, तलाक लेना, कार्यस्थल पर अधिकारी द्वारा कर्मचारी को परेशान करना, जीवन में पैसों की तंगी महसूस करना, धंधे में बार-बार नुकसान आना, इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति न होना और व्यक्ति के साथ अपनों के द्वारा विश्वासघात होना इत्यादि परिस्थितियों के कारण भी व्यक्ति मानसिक तनाव का शिकार बनता है।

रोज ब रोज के जीवन में आने वाली मुश्किलें भी कभी-कभी मानसिक तनाव पैदा करती हैं। नौकरी करने वाली महिला को घर का सारा काम करने की बाध्यता, बच्चों की देखभाल, उनका शिक्षण, ऑफिस का काम, समय पर आना-जाना, नौकरी के स्थल पर आने-जाने में तकलीफें होना, परीक्षा देने जा रहे विद्यार्थी का बीच में ट्रैफिक में फंस जाना, परीक्षा का डर लगना इत्यादि परिस्थितियां मानसिक तनाव पैदा करती है।

मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय –

(१) सात्विक आहार: कभी-कभी मानसिक तनाव शरीर में रासायनिक असंतुलन के कारण पैदा होता है। आजकल के फैशन के युग में लोग अपने आहार की परंपरागत थाली को भूल गए हैं। होटलों में फास्ट फूड खाने का फैशन चल पड़ा है। फास्ट फूड में कई तरह के केमिकल्स और प्रिजर्वेटिव होते हैं जो शरीर में धीरे-धीरे जहर फैलाने का काम करते हैं। ऐसा आहार लेने से भी शरीर में रासायनिक परिवर्तन होता है और मानसिक तनाव पैदा होता है। इसलिए आवश्यकता इस बात की है कि फास्ट फूड को छोड़कर अपने स्वदेशी परंपरागत और सात्विक आहार को अपनाएं। ऐसा सात्विक आहार लेना चाहिए जिससे शरीर के लिए जरूरी सभी प्रकार के मिनरल्स, प्रोटीन, विटामिन और केमिकल पूरी मात्रा में मिलें। ऋतुओं के अनुसार ताजा और हल्का आहार लेना चाहिए।

(२) व्यायाम: नियमित व्यायाम करना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उपयोगी है। व्यायाम करने से शरीर में रक्त का परिभ्रमण होता है। दिमाग को पूरी मात्रा में रक्त और प्राणवायु प्राप्त होता है। इससे कार्यक्षमता बढ़ती है। शरीर के स्नायु तनाव मुक्त होते हैं। रक्त के परिभ्रमण से रक्त में इकट्ठा हुआ कचरा बाहर निकल जाता है और मन प्रसन्नता का भाव महसूस करता है। हर एक व्यक्ति को रोजाना कम से कम 40 मिनट तक व्यायाम करना चाहिए।

(३) ध्यान-योग: आज अधिकांश लोग आधुनिक जीवन शैली के कारण ही तनाव में जी रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भारत की पूरे विश्व को दी हुई ध्यान-योग की पद्धति का सभी को उपयोग करना चाहिए। महर्षि पतंजलि ने **'योगसूत्र'** में इसकी व्याख्या दी है।

'योग' शब्द संस्कृत 'यूज्' धातु से बना है जिसका अर्थ होता है जुड़ना। जीव का शिव के साथ या आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ना अर्थात योग।

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताएं हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

- **यम** अर्थात् नकारात्मकता से दूर रहना। इसमें सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का समावेश किया जाता है। सत्य अर्थात झूठ न बोलना, अहिंसा अर्थात मन, वचन और कर्म से किसी के दिल को न दुखाना। अस्तेय अर्थात शारीरिक और मानसिक रूप से शुद्ध आचरण करना और अपरिग्रह अर्थात् ज़रूरत से ज्यादा चीजों का संग्रह न करना।

- **नियम** अर्थात सकारात्मक बनना। इसमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान का समावेश किया जाता है। शौच अर्थात् शरीर की आंतरिक और बाह्य शुद्धि। संतोष अर्थात जो मिला है वह काफ़ी है का भाव। तप अर्थात शरीर को कुछ प्रकार के कार्यों को करने के लिए सक्षम बनाना। स्वाध्याय अर्थात 'स्व' का अभ्यास करना। ईश्वरप्रणिधान अर्थात् ख़ुद को ईश्वर के चरणों में समर्पित कर देना।

- **आसन** अर्थात शरीर और मन को स्थिर करने वाली विशिष्ट प्रकार की शारीरिक स्थिति। आसन करने से स्नायु तनाव मुक्त होते हैं। शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है। अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन तले आसन का अभ्यास करना चाहिए।

- **प्राणायाम** अर्थात् श्वासोच्छ्वास की निश्चित प्रक्रिया। प्राणायाम से स्वयं संचालित चेतातंत्र और मन को नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं, जिनका अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन तले अभ्यास करना चाहिए।

- **प्रत्याहार** अर्थात बाह्य और आंतरिक उद्दीपकों की ओर से मन को हटाना।

- **धारणा** अर्थात मन की स्थिरता। धारणा में व्यक्ति को अपने मन को शांत कर निरंतर लंबे समय तक किसी एक वस्तु या विषय पर ध्यान को केंद्रित करने का प्रयत्न करना होता है। ध्यान की शुरुआत की अवस्था को ही धारणा कहते हैं।

- **ध्यान** अर्थात किसी एक वस्तु के प्रति चित्त को केंद्रित करना। इस केंद्रीकरण के कारण धीरे-धीरे ध्यान जिस वस्तु पर केंद्रित किया गया है उस वस्तु और ध्यान करनेवाले व्यक्ति के बीच एक होने का भाव पैदा होता है।

- **समाधि** अर्थात ध्यान करने वाला और ध्यान के उद्दीपक दोनों का एकीकरण। जहाँ सारे क्लेश समाप्त हो जाते हैं और मन एकदम शान्त हो जाता है, उस

अवस्था को समाधि कहते हैं। यह ध्यान की सर्वोच्च अवस्था है। इस अवस्था में व्यक्ति को समस्त ब्रह्मांड की एकता, सर्वव्यापकता, परम शांति और परमानंद का अनुभव होता है। भारतीय दर्शन शास्त्र के अनुसार ध्यान की इस चरम सीमा से प्राप्त होने वाला परमानंद विश्व के तमाम प्रकार के आनन्दों में श्रेष्ठतम और उच्चतम आनन्द है और इस आनन्द का अनुभव करना ही मानव जीवन का परम लक्ष्य है।

'श्रीमद्भगवद्गीता' के दूसरे अध्याय में योग की परिभाषा देते हुए कहा गया है- **"समत्वम् योग उच्यते।"** अर्थात् समता ही योग है। जीवन में राग-द्वेष, प्रेम-घृणा, सुख-दुख और जय-पराजय के चक्कर में पड़कर मनुष्य कभी सुख कभी दुःख का अनुभव करता है। लेकिन इन सबके बीच समता को बनाए रखना ही योग है। जीवन में सम-विषम परिस्थितियाँ तो आती ही रहेंगी, लेकिन उन्हें मन पर हावी नहीं होने देना है। इसे स्थितप्रज्ञता की अवस्था कहते हैं। इस अवस्था को प्राप्त करना ही योग का ध्येय है।

(४) जीवन शैली में परिवर्तन : औद्योगीकरण, शहरीकरण और भौतिक साधनों के

कारण लोगों के जीवन में बहुत बड़ा परिवर्तन आया है। वाहन, टीवी, कंप्यूटर, मोबाइल और इंटरनेट के कारण लोगों की खाने-पीने, चलने-फिरने और सोने की आदतें बदल गई हैं। इसका मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। मनुष्य ने पैसे को अपना परमेश्वर बना दिया है और ख़ुद उसका दास बन गया है। सुबह से लेकर रात तक मनुष्य पैसे के पीछे अंधी दौड़ लगाता रहता है और अपनों को पीछे छोड़ता जाता है। इतना ही नहीं, वह सम्बन्धों के मायने भी भूल गया है। मनुष्य ख़ुद नहीं जानता कि वह कहाँ जा रहा है? किसे पाने के लिए जा रहा है? जब बात समझ में आती है तब बहुत देर हो चुकी होती है। ऐसी भागदौड़ भरी जिंदगी ही मानसिक तनाव का कारण है। मनुष्य को इस प्रकार की जीवन शैली में परिवर्तन लाना ही होगा। सूर्योदय से पहले उठ जाना, प्रकृति का सान्निध्य प्राप्त करना, संगीत सुनना, शुद्ध हवा में टहलने के लिए जाना, आसान और प्राणायाम के लिए थोड़ा वक्त निकालना, दोपहर को समय पर खाना खा लेना, रात को सोने से दो घंटे पहले हल्का भोजन लेना, रात का भोजन करने के बाद थोड़ा चलना, देर रात तक न जागना, इलेक्ट्रॉनिक साधनों का कम उपयोग करना, परिवार के लिए थोड़ा वक्त निकालना, हास्य की कुछ किताबें पढ़ना, छुट्टियों के दौरान गाँवों की ओर रुख करके प्राकृतिक वातावरण में रहना, अपेक्षाएं कम रखना, कम वस्तुओं से जीवन चलाना सीखना, भारतीय संस्कृति के जीवन मूल्यों को अपनाकर चलना और पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण न करना इत्यादि आदतें डालनी होगी।

(५) सकारात्मक दृष्टिकोण : मानसिक तनाव से मुक्त होने के लिए व्यक्ति को

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना होगा। एक कहावत भी है- **"जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि।"** इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति जैसा सोचेगा उसे अपने आसपास का जगत वैसा ही दिखेगा। इसलिए जीवन में घटित होने वाली निषेधात्मक घटनाओं का भी सकारात्मक दृष्टिकोण से मूल्यांकन करना चाहिए। इस दृष्टिकोण से व्यक्ति तनाव से मुक्त होगा, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आएगा, डिप्रेशन से मुक्ति

मिलेगी, रक्त का उचित गति से परिभ्रमण होगा, रोगप्रतिकारक क्षमता में वृद्धि होगी और व्यक्ति जीवन में आने वाली विपरीत परिस्थितियों से आसानी से लड़ सकेगा। इसलिए तनाव से भरी हुई परिस्थिति में भी हँसने की आदत डालनी चाहिए, क्योंकि हँसी अनेक रोगों की रामबाण औषधि है।

(६) संगीत : तनाव से मुक्ति दिलाने में एवं मूड को फ्रेश करने में संगीत की अहम भूमिका है। संगीत मन का आहार है। प्रकृति के कण-कण में संगीत है। कोयल की कुहू-कुहू और पपीहे की पीहू-पीहू की आवाज़ कुदरत के संगीत का अद्भुत नज़ारा है। पंछियों का मधुर कलरव, पेड़ के पत्तों की मर्मर ध्वनि, बहती हुई नदी की कलकल ध्वनि, मंद समीर की स र र र र ध्वनि और टिप-टिप बरसता पानी संगीत का ही रूप हैं। प्रकृति के इस संगीत का रसास्वादन करने से दिमाग के तरंगों में परिवर्तन होता है और इससे तनाव से मुक्ति मिलती है। इतना ही नहीं वाद्य यंत्रों का संगीत भी व्यक्ति के ऊपर उतना ही असर करता है। संगीत के कारण व्यक्ति की विचारधारा सकारात्मक बनती है और मानसिक शांति का एहसास होता है। आज़ तो कैंसर, डिप्रेशन और अनिद्रा जैसे रोगों में संगीतोपचार पद्धति बड़ी ही कारगर साबित होती दिखाई देती है।

(७) स्थितप्रज्ञता : सम-विषम किसी भी परिस्थिति को अपने उपर हावी न होने देना और मन पर नियंत्रण बनाएं रखना अर्थात् स्थितप्रज्ञता। सुख और दुःख का चक्र जीवन में चलता ही रहता है। सुख आने इतने खुश न हो जाएं कि उसे पचा न सकें और दुःख आने इतने दुःखी न हो जाएं कि जीना ही दुश्वार हो जाए। दोनों परिस्थितियों में 'स्व' पर नियंत्रण रखें और मन को विचलित न होने दें। प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में स्थितप्रज्ञता प्राप्त करनी चाहिए। तनाव कभी भी नज़दीक आने की हिम्मत नहीं करेगा और कोसों दूर भागेगा।

(८) योग निद्रा : भागदौड़ भरी ज़िंदगी में जिन लोगों के पास समय का अभाव है उन लोगों को तनाव से मुक्ति पाने के लिए रात को सोते समय योग निद्रा का अभ्यास करना चाहिए। आधे से पौने घंटे तक योग निद्रा का अभ्यास करने से मन एकदम शांत हो जाता है, दिन भर की थकान दूर हो जाती है और चैन की नींद आ जाती है।

(९) शिथिलीकरण की प्रयुक्ति : आधुनिक जीवन शैली के कारण और व्यक्ति के निरंतर तनाव में रहने के कारण शरीर के स्नायु, ग्रंथियों, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तंत्र को बड़ा नुकसान पहुंचता है। इस नुकसान से बचने के लिए व्यक्ति को शिथिलीकरण करना सीखना चाहिए। शिथिलीकरण की शुरुआत श्वासोच्छवास पर ध्यान देने से हो सकती है। इसके लिए शवासन की भारतीय पद्धति का उपयोग किया जा सकता है। इसके परिणामस्वरूप शरीर के स्नायु, शारीरिक तंत्र, विचार और मन को शांति मिलती है और ताज़गी का अनुभव होता है। मन में नकारात्मक विचार कम होते हैं और मन परमानन्द का अनुभव करता है।

- समीर उपाध्याय 'ललित' जी

आइए! हम साथ मिलकर संकल्प करें

व्यस्त जीवन शैली में एक बदलाव लाएं हम।

भागदौड़ भरी ज़िंदगी में एक बात ठान लें हम।

स्वदेशी जीवन शैली को दिल से अपनाएं हम।

रोज़ की दिनचर्या में थोड़ा-सा वक्त योग के लिए निकालें हम।

आंतरिक-बाह्य उद्दीपकों की ओर से मन को एकदम हटाएं हम।

अनेकानेक आसनों के अभ्यास से शरीर को सुगठित बनाएं हम।

प्राणायाम के अभ्यास से प्रत्येक साँस पर ध्यान रखें हम।

निरंतर योगाभ्यास से तनाव को हटाएं हम।

विपरीत परिस्थितियों से हमेशा योद्धा बनकर लड़ें हम।

चित्त की एकाग्रता से ध्यान में मग्न हो जाएं हम।

योग-निद्रा के अभ्यास से दिन भर की थकान मिटाएं हम।

अष्टांग योग के सूत्र से परमानंद की प्राप्ति करें हम।

महर्षि पतंजलि के मार्ग पर चलकर

जीवन को सार्थक बनाएं हम।

- समीर उपाध्याय 'ललित' जी

भारतीय परम्परा
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage
हार्दिक
आभार
www.bhartiyaparampara.com