

## अनुक्रमणिका

ईश्वर क्या हैं? मेरा क्या स्वरूप है?

द्वैत का उपयोग करें।

भगवद् लीलायें : राम ते अधिक राम कर दासा

भगवान परशुराम गोशाला

पूर्णता की ओर

तीर्थ यात्रा : जोशी मठ

स्वास्थ्य विचार

जुलाई मास का राशिफल

श्रेष्ठ प्रार्थना कैसी हो ?

विज्ञानमय धर्म : विचार ऊर्जा

पुनर्जन्म

विभिन्न धार्मिक सेवायें तिथि विचार

धर्मप्रचार में आप भी हमारे सहयोगी बन सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

Mahesh Batish, Vishavkarma Nagar, Main Street,

Mandi Gobindgarh-147301 (Punjab) India Ph.: 01765- 506521

E-mail : maheshbatish@rediffmail.com, maheshbatish@yahoo.com

Visit our Home page at : [www.geocities.com/dharamvichar](http://www.geocities.com/dharamvichar)

ईश्वर क्या हैं?

मेरा क्या स्वरूप है?

ईश्वर को हम विभिन्न रूपों में देखते हैं। जिस रूप में हम ईश्वर के बारे में सोचते हैं कोई अन्य उससे भिन्न रूप में ईश्वर की कल्पना करता है। कल्पनायें अलग-अलग होने पर भी एक बात को सभी स्वीकार करते हैं कि ईश्वर सबको उत्पन्न करते हैं तथा सबकी पालना करते हैं। ईश्वर सर्वव्यापक हैं, यह भी एक सर्वमान्य बात है। अगर ईश्वर हममें हैं तो क्या हम भी ईश्वर हैं या सिर्फ ईश्वर तक पहुंचने का मार्ग हमसे होकर जाता है। जैसे हमारे शहर में अमलोह रोड़ है जो कि हमें अमलोह तक ले जाती है। चाहे यह सड़क न ही अमलोह है और न ही अमलोह में है लेकिन फिर भी इसे अमलोह रोड़ बोलते हैं क्योंकि अमलोह तक पहुंचने का यह रास्ता है। इसी तरह हम समझ सकते हैं कि ईश्वर का जो अंश हममें है वह वास्तव में ईश्वर तक पहुंचने के लिए है। कमरे में एक बल्ब चल रहा हो तो उसका प्रकाश सब ओर फैल जाता है। प्रकाश निकल तो बल्ब से रहा है लेकिन उसकी उपस्थिति सब ओर हो जाती है। कमरे में रखी वस्तुयें उस प्रकाश से प्रकाशित होकर हमें दिखाई देती हैं लेकिन प्रकाश वस्तुओं से नहीं बल्कि बाहर से आ रहा है। बल्ब को बुझा देने या दूर कर देने से वस्तुयें हमें दिखाई नहीं देती। प्रकाश के कारण हम वस्तुओं को देखते हैं लेकिन प्रकाश

को ही हम नहीं देख पाते! प्रकाश जिन तरंगों से बना होता है उनकी आवृत्ति बहुत सूक्ष्म होती है। ये तरंगों जिस जगह जाती हैं उस जगह को प्रकाशित कर देती हैं लेकिन स्वयं अदृश्य रहती हैं। प्रकाश तरंगों के इसी स्वभाव के कारण हम अपने आस-पास रंग, रूप, आकार आदि देखने में सक्षम होते हैं। इसी तरह यह समस्त सृष्टि प्रकाशित तो ईश्वर से हो रही है लेकिन फिर भी इस सृष्टि में होते हुये भी ईश्वर इससे पृथक हैं। ईश्वर का स्वभाव भी प्रकाश जैसा है या फिर ऐसा कहें कि ईश्वर ने प्रकाश को अपने स्वभाव का विशेष अंश दिया है। ईश्वर के सर्वव्यापक होने के कारण यह सृष्टि विद्यमान है। ईश्वर के कारण ही हम कार्य, कारण, फल, सम्बन्धादि को अनुभव करते हैं, देखते हैं। लेकिन इतना होने पर भी हम ईश्वर को नहीं देख पाते।

ईश्वर का स्वरूप कैसा है? इस पर इतना ही कहा जा सकता है कि अपने मन, बुद्धि द्वारा जो हमें सबसे अधिक संतोषप्रद लगे वही ईश्वर का स्वरूप है। ईश्वर अंतहीन हैं, ईश्वर का कोई रूप नहीं लेकिन फिर भी वे अनन्तरूप हैं।

पिछले दिनों अपने राम से 'मैं' के विषय में प्रश्न किया गया। ईश्वर को अपने भीतर अनुभव करते हुये परम स्वतन्त्र तथा निर्लिप्त रहने का अभ्यास करते रहने से, जिस तरह का हमारा अभ्यास होता है, उसी के अनुसार मन में पूर्वाग्रह का विकास हो जाता है। जीवन में हमारे जो भी विचार हैं सही या गलत, वे हमारा पूर्वाग्रह ही हैं। पूर्वाग्रह बनते-बिगड़ते रहते हैं। अगर ईश्वर को

जानना है तो स्वयं में कोई पूर्वाग्रह नहीं होना चाहिये। ईश्वर परम आनन्द के देने वाले हैं, सर्वशक्तिमान हैं, सर्वव्यापक हैं, इस तरह के विचारों को भी कभी-कभी विराम दे देना चाहिये। ईश्वर क्या हैं, इसको हमसे बेहतर ईश्वर स्वयं ही जानते हैं।

हमसे प्रश्न किया गया 'मैं कौन हूँ?' संभवतः यह दुनिया का सबसे सरल और सबसे कठिन प्रश्न है। अब क्या कहते कि मैं कौन हूँ। अगर मैं होऊँ तो बताऊँ। अपना तो यही मानना है कि मैं तो हूँ ही नहीं। जो हम मानते हैं कि 'मैं हूँ' यह तो केवलमात्र एक भ्रम है। इसे चाहे पूर्वाग्रह मान लिया जाये या अन्य कुछ लेकिन अपना ऐसा मानना है कि मैं तो हूँ ही नहीं। इस संसार के कार्यव्यवहार के पक्ष से हम सभी कह लेते हैं कि मैं ये हूँ, वो हूँ, लेकिन वास्तव में मैं कुछ भी नहीं हूँ। जो हैं वह ईश्वर ही हैं। चलिये इस पर थोड़ा और विचार करते हैं।

शरीर, परिवार, नाम, रूप, गुण, कार्यादि हमारा वास्तविक परिचय नहीं हैं। मन, बुद्धि, आत्मा भी हमारा पूर्ण परिचय नहीं हैं। मन, बुद्धि में सदा परिवर्तन होता रहता है। आत्मा सदैव निर्लिप्त तथा सुख-दुख से परे है। विपरीत परिस्थितियों में दुखी कौन होता है? अनुकूल परिस्थितियों में सुखी कौन होता है? निश्चय ही सैद्धान्ति रूप से आत्मा ऐसे सुख-दुख का अनुभव नहीं करती। मन, बुद्धि, शरीर ऐसा अनुभव कर सकते हैं। लेकिन ये बदलते रहते हैं। जो

इनको एक समय सुख लगता है कदाचित दूसरे समय इनको वह सुख न लगे। ऐसा ही दुख के विषय में भी समझा जा सकता है। 'मैं' सुख-दुख को अनुभव करता है। जन्म से लेकर मरण तक 'मैं' नहीं बदलता। दस वर्ष का होने पर भी 'मैं' होता है, बीस, पचास और सौ का होने पर भी वही 'मैं' रहता है। शरीर का आकार- प्रकार बदलता है। मन, बुद्धि, ज्ञान में परिवर्तन आते हैं, लेकिन 'मैं' वही रहता है। यह 'मैं' आखिर है क्या? इस मैं को जानना ही आत्म-साक्षात्कार है। आत्म यानि स्वयं को जाना। और जब जाना क्या जाना? यही जाना कि 'मैं' तो हूँ ही नहीं। मैं इतना ही सत्य है जितना बल्ब या सूर्य से निकल रहा प्रकाश। यह प्रकाश होने पर भी वास्तव में नहीं है। अगर इसका स्रोत छिप जाये तो प्रकाश लुप्त हो जाये। प्रकाश का अस्तित्व इसके स्रोत पर निर्भर करता है, अपने स्रोत को छोड़कर प्रकाश रह ही नहीं सकता।

जब अपने को जान लिया तो भी ईश्वर को जानना शेष रहता है। ईश्वर को जानने की सौ मील की यात्रा में 'मैं' को जानना बीस मील यात्रा तय करने के बराबर है, बाकी अस्सी मील ईश्वर को जानने के लिए तय करने पड़ेंगे तभी यात्रा पूर्ण होगी। जैसे-जैसे यह यात्रा पूर्णता की ओर अग्रसर होती है ऐसा अनुभव होने लगता है कि 'मैं' तो हूँ ही नहीं, जो है वह तू है। 'मैं' को जिसका आधार है वह ईश्वर है, ईश्वर के बिना 'मैं' हो ही नहीं सकता। जब ईश्वर को जान लिया जाता है तो 'मैं' रह भी नहीं सकता। इसलिए मूल प्रश्न यह नहीं

होना चाहिए कि 'मैं' कौन हूँ, बल्कि यह होना चाहिए कि 'मैं' क्यों हूँ। 'मैं' का होना ही तो समस्त बन्धनों की जड़ है। इससे निवृत्त होकर ही बन्धनमुक्त अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है।

## द्वैत का उपयोग करें।

प्रकृति तथा पुरुष शक्ति तथा चेतना का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन दोनों के संयोग से ही जीवन चलता है। इनमें से एक की भी कमी हो जाये तो सब कुछ व्यर्थ हो जाता है। आपके पास कम्प्यूटर हो मगर उसमें कोई प्रोग्राम न हो तो क्या उसे चलाया जा सकता है? आपके पास मोबाईल हो लेकिन उसमें कोई नम्बर न हो तो उसका भी क्या लाभ। इसके विपरीत आपके पास प्रोग्राम हो लेकिन कम्प्यूटर न हो तो उसका भी कोई लाभ नहीं। दो का होना ही सत्य है। संसार में रहकर प्रकृति या पुरुष दोनों में से किसी एक से विरत नहीं हुआ जा सकता। जब तक शरीर है तब तक इन दोनों का सहयोग चाहिये। शरीर का सामर्थ्य, धन का सामर्थ्य ये प्रकृति के विषय हैं। मन का सामर्थ्य, विचारों का सामर्थ्य ये पुरुष के विषय हैं। एक मित्र से बात हुई तो कहने लगे मन को शांति नहीं है, जी में आता है कि सब कुछ छोड़-छाड़ कर हरिद्वार जाकर बैठ जायें। अब उनका मन प्रकृति को छोड़कर पुरुष तत्व को ही अपनाने का है लेकिन कुछ समय बाद प्रकृति उनको स्वयं ही अपने ओर खींच लेगी। इस तरह इन दोनों से उनका द्वंद चलता रहेगा। इस तरह की स्थिति उन मित्र की ही नहीं अपितु किसी की भी हो सकती है। ऐसा करने से हमारे स्वभाव में विरोध का विकास होना आरम्भ हो जाता है। हम इस बात को भूल जाते हैं कि शांति तथा

सुखप्राप्ति के लिए विरोध नहीं बल्कि स्वाभाविक सहयोग का होना आवश्यक है। हमें किसी बात को छोड़ना नहीं है बल्कि उसको सही ढंग से पकड़ना है। यह शरीर छूटने से पहले संसार हमें नहीं छोड़ता तो हम भी संसार को पहले क्यों छोड़ें।

## भगवद् लीलायें राम ते अधिक राम कर दासा

माता सीता को खोजते हुये दक्षिण दिशा में हनुमान, जाम्बवान्, नल, नील तथा अंगद के साथ गये वानर वीरों को सफलता प्राप्त न हुई तो सब हताश हो गये। अंगद सागर तट पर दूर्वा का आसन लगा प्राण त्यागने के लिए उद्यत हो गया। वानरराज सुग्रीव ने आदेश दिया था कि अगर वानर बिना माता सीता का समाचार लिये वापिस आ गये तो वे उन्हें मृत्युदंड दे देंगे। वानरों ने सोचा कि वापिस जाकर मरने से अच्छा तो यही है कि हम यहीं प्राण त्याग दें। लेकिन तभी वानरों को एक सुन्दर स्थान दिखाई दिया। वानरों ने कहा, 'देखो! कैसा अच्छा स्थान है, चलो हम वहां चलते हैं।' वह एक बड़ी गुफा के मुँह जैसा था। वानरों ने सोचा कि इस लम्बी गुफा में वे सब जीवन व्यतीत कर सकते हैं तथा महाराज सुग्रीव के कोप से भी बचे रह सकते हैं। हनुमान बोले, 'यह तुम क्या करने की सोच रहे हो। वीरों की तरह व्यवहार करो। अगर कार्य में सफल नहीं हुये तो इसका यह मतलब नहीं कि हम कायर बन जायें। सामने जो दिखाई दे रहा है वह माया है, उस माया से बचो। हम प्रभु राम का कार्य करने आये हैं। इस तरह का व्यवहार हमें शोभा नहीं देता।' वानरों के इस समूह के साथ जाम्बवान् विशेष सामर्थ्य वाले थे।

जाम्बवान् सृष्टि के सबसे पुरातन जीवों में से हैं। जब ब्रह्माजी उत्पन्न हुये तथा उन्हें सृष्टिनिर्माण की प्रेरणा हुई तो भगवान विष्णु ने ब्रह्माजी जी को रहस्य बताया, 'मैं सृष्टि के आदि तथा अन्त हर जगह पर हूँ।' ब्रह्माजी विचार करने लगे कि यह सृष्टि कितनी बड़ी है तथा मैं इसका विस्तार किस तरह से कर पाऊँगा। उधर शेषशैया पर योगनिद्रा में लीन भगवान विष्णु के कानों से पसीने की दो बूंदे निकली। शरीर से निकला पसीना आदि तामस प्रकृति का होता है, उस पसीने से भी तामस प्रकृति के मधु और कैटभ नाम के दो असुर प्रकट हुये। भगवान विष्णु योगनिद्रा से उठे तथा उन्होंने दोनों असुरों को देखा। असुर बल से परिपूर्ण तथा युद्ध करने के लिए तत्पर थे। उन्होंने भगवान को युद्ध के लिए ललकारा। उनकी इच्छा पूरी करने के लिए भगवान ने उनके साथ युद्ध किया। जब उनसे युद्ध करते हुये भगवान ने अनुभव किया कि अब युद्ध समाप्त हो जाना चाहिये तो वे असुरों को सम्बोधित करते हुये बोले, 'मधु और कैटभ! तुम दोनों असुर परम सामर्थ्यवान हो। मैं तुमसे वर प्राप्त करना चाहता हूँ।' भगवान सबको सब कुछ देने वाले हैं वे भला किसी से क्या मांग सकते हैं। लेकिन फिर भी सब जीवों को अपनी माया से मोहित करते रहते हैं। भगवान के ऐसे वचन सुनकर मधु-कैटभ प्रसन्न हो गये। उन्होंने कहा, 'हम तुम्हारे बल-पराक्रम से अत्यन्त प्रसन्न हुये हैं। मांगों क्या मांगना चाहते हो।' भगवान बोले, 'मुकर तो न जाओगे।' असुर बोले, 'हम वीर हैं अपनी बात से नहीं पलटेंगे।' भगवान बोले,

‘अच्छा फिर मुझे यह वर दो कि तुम्हारा मरण मेरे हाथों हो।’ अब देखिये कितने अचम्भे की बात है कि सभी जीव मुक्त होने के लिए भगवान की अनुनय-विनय करते रहते हैं लेकिन उन दोनों असुरों के लिए भगवान ने स्वयं ही व्यवस्था कर दी। जो भगवान को प्राप्त हो जायेगा या भगवान के हाथों मारा जायेगा, वह सद्गति को ही प्राप्त होगा। भगवान स्वयं कभी किसी का हित-अहित नहीं करते। इसके लिए भगवान किसी दूसरे को निमित्त बना देते हैं। लेकिन भगवान स्वयं जब किसी के लिए कुछ करते हैं तो वह मंगलकारी ही होता है। भगवान किसी का अहित कभी कर ही नहीं सकते। असुरों ने थोड़ा विचार करके भगवान के सामने कुछ शर्ते रख दी। वे बोले, ‘ठीक है तुम हमें मार सकते हो। लेकिन हमें उस जगह मारना जहां न धरती हो, न पानी हो, न हवा हो, न आग हो, न आकाश हो, न मन हो।’ असुरों ने अपने हिसाब से भगवान को ऐसी जगह बता दी जो कि हो ही नहीं सकती। लेकिन ये सब कुछ प्रकृति से उत्पन्न होता है। प्रकृति भगवान से उत्पन्न होती है। भगवान के सिवा सब कुछ प्रकृति के अधीन है। हमारी बुद्धि, ज्ञान भी प्रकृति के आश्रित हैं। हम जो भी इच्छा करेंगे, विचार करेंगे वह प्रकृति के अधीन ही होगा। भगवान का पूजन करके भी हम उनसे क्या मांग लेंगे। यही कि भगवान इस संसार में मुझे सुख देना तथा अंतकाल में अपने चरणों में स्थान देना। हम प्रकृति से बंधे हैं इसलिए मांगने, न मांगने के दोराहे पर खड़े रहते हैं। प्रकृति तो भगवान के संकेत मात्र की प्रतीक्षा करती

रहती है। लेकिन इस बात को आसुरी प्रवृत्ति वाले लोग नहीं जानते। निश्चय ही इस बात को मधु-कैटभ भी नहीं जानते थे। उन्होंने अपनी ओर से वर देकर भी नहीं दिया। लेकिन भगवान अपरम्पार हैं। इसके बाद पुनः भगवान का मधु-कैटभ से युद्ध आरम्भ हो गया।

इस भयंकर युद्ध से उत्पन्न हो रही गर्मी से ब्रह्माजी को पसीना आने लगा। ब्रह्माजी के गाल पर आया पसीना इक्का होकर धीरे-धीरे हिलने लगा। ब्रह्माजी ने गाल पर हाथ लगाकर सोचा, 'यह क्या है?' वह पसीना बढ़ा होने लगा। उन्होंने हाथ से पोंछकर इसको नीचे गिरा दिया। उससे घने बालों वाला एक रीछ उत्पन्न हुआ। उस रीछ का आकार बढ़ने लगा तथा वह बहुत शक्तिशाली दिखाई देने लगा। उस समय कोई जीव नहीं था। ब्रह्माजी ने विचार किया यह कौन सा जीव उत्पन्न हुआ है। वह रीछ ब्रह्माजी के सामने हाथ जोड़कर खड़ा हो गया तथा संस्कृत में बोला, 'आपने मुझे उत्पन्न किया है, मेरे लिए क्या आदेश है।' ब्रह्माजी बोले, 'मैंने तुम्हे अचानक ही उत्पन्न कर दिया है। तुम जाम्बवान् हो तथा जम्बूनद द्वीप पर जाओ।' अनन्त जलराशि में जम्बूनद द्वीप एक छोटा सा क्षेत्र था। जाम्बवान् वही चले गये। वहां बैठकर वह आस-पास देखने लगे। वहां से उन्होंने मधु-कैटभ को भगवान के साथ युद्ध करते देखा। उनका युद्ध देखकर वह तालिया मारने लगे तथा जोर-जोर से चिल्लाने लगे, 'बहुत अच्छा, बहुत अच्छा, अब उनको सिर पर मारो।' उस युद्ध

के वह एकमात्र दर्शक थे। भगवान असुरों को उठाकर आकाश तक ले जाते तथा नीचे फैंक देते। वह असुर भी भगवान के कान से उत्पन्न हुये थे इसलिए बहुत शक्तिशाली थे तथा डटकर युद्ध कर रहे थे। लम्बे समय तक योगनिद्रा में रहने के बाद भगवान उनके साथ खेल रहे थे। भगवान ने पहले उनको उत्पन्न किया फिर उनसे युद्ध किया, यह भगवान की लीला ही है। अंत में भगवान ने दोनों असुरों को अपनी गोद में लिया तथा अपने विशाल हाथों से मसलकर समाप्त कर दिया। भगवान की गोद में वे सब बातें पूरी हो रही थी जैसी असुरों ने कही थी। न वहां धरती थी, न पानी, न हवा, न आकाश, न मन। भगवान दिव्य है वह प्रकृति से परे हैं इसलिए प्रकृति के गुण उनको छू भी नहीं सकते। जाम्बवान् जोर-जोर से उछलने लगे तथा कहने लगे, 'अद्भुत्! अति अद्भुत्! क्या मैं और युद्ध देख सकता हूँ।' भगवान बोले, 'तुम सृष्टि आरम्भ होने की प्रतीक्षा करो। अभी तुम बहुत युद्ध देखोगे।' इसके बाद सृष्टि आरम्भ हुई, मनवन्तर बदले तथा प्रलय का समय आ गया। सत्यव्रत अपनी नौका पर सवार थे। एक बड़ी विशाल सुनहरी मछली आई जिसका एक विशाल सींग था। वासुकी नाग की रस्सी बनाकर नौका को मछली के सींग पर बांधा गया। सप्तऋषि वहां थे। जाम्बवान् भी बैठे देख रहे थे, 'वाह! क्या सुन्दर मछली है।' यह भगवान का मत्स्य अवतार था। मछली जैसे ब्राह्मंड जितनी बड़ी थी। जाम्बवान् ने तुरन्त मछली की परिक्रमा कर ली। इसके बाद भगवान के

कूर्मावतार का समय आया। जाम्बवान् ने वह अवतार भी देखा। जब वाराह अवतार में भगवान ने हिरण्याक्ष का वध किया तो जाम्बवान् ने वह दृश्य भी देखा। जाम्बवान् ने नृसिंह अवतार के भी दर्शन किये। जब भगवान वामन अवतार धारण कर आये तथा उन्होंने त्रिलोकी जितना विशाल रूप धारण कर लिया तो जाम्बवान् ने दो घड़ी में ही उस शरीर की सात प्रदक्षिणा कर ली। प्रदक्षिणा करने के साथ ही जाम्बवान् भगवान के अद्भुत रूप की भी प्रशंसा कर रहे थे। प्रदक्षिणा करने के बाद जाम्बवान् सुमेरु पर्वत पर आकर अपने पैर के अंगूठों को मलने लगे। इससे सुमेरु विचलित हो गया। सुमेरु ने मनुष्यरूप में आकर जाम्बवान् से कहा, 'तुम यह क्या कर रहे हो? सप्तऋषि भी कभी इस तरह पैरों से मुझे नहीं छूते। तुम्हें अपने बल तथा यौवन का गर्व है तभी तुम ऐसा कर रहे हो। तुम बूढ़े तथा कमजोर हो जाओ।' बाद में क्षमा मांगने पर सुमेरु ने कहा, 'चाहे अब तुम बूढ़े तथा कमजोर हो गये हो लेकिन भगवान के रामावतार के समय तुम उनके बहुत कार्य करोगे।'

ऐसे जाम्बवान् वानरों के साथ थे। सुग्रीव ने उनको बुलाकर कहा था, 'जाम्बवान्! आप सबसे ज्यादा वृद्ध हैं। आपका ज्ञान असीमित है। आप सब देवताओं को जानते हैं। भगवान के सब अवतारों का आपने दर्शन किया है। आपको मां सीता को ढूंढने में अंगद की सहायता अवश्य करनी चाहिये।' जाम्बवान् ने अंगद से कहा, 'चाहे मैं पहले जैसा बलवान नहीं रहा तथा न ही

अब उड़ सकता हूँ, लेकिन फिर भी दक्षिण क्षेत्र में मैं आपका मार्गदर्शन कर सकता हूँ। हम माता सीता को अवश्य खोज निकालेंगे।' उनके साथ नल, नील भी थे। वे ब्रह्माजी के मानसपुत्र थे। वानर माता सीता को खोजते हुये विन्ध्य पर्वत तक आ गये। वहां उन्हें खाने के लिए कुछ न मिला। वानरों ने पर्वतों में एक गुफा का मुँह देखा। वानर वहां जाना चाहते भी थे लेकिन भयभीत भी थे। हनुमान ने कहा, 'चलो इस गुफा के अंदर चलते हैं।' वानर अंधेरी गुफा से डर गये। वे बोले, 'नहीं हम गुफा में नहीं जायेंगे। पहले से ही हमारे पास खाने-पीने के लिए कुछ नहीं है। गुफा में तो अंधेरा भी है, इसमें गहरा जाने से हवा भी बंद हो जायेगी, जिससे हम मर जायेंगे।' हनुमान बोले, 'जो मेरे साथ जाना चाहे वह हाथ खड़ा करे।' जाम्बवान्, अंगद, नल, नील तथा कुछ दूसरे वानर साथ जाने के लिए तैयार हो गये। हनुमान बोले, 'ठीक है, सब एक दूसरे की पूँछ पकड़ लो।' सब वानर एक दूसरे की पूँछ पकड़कर गुफा में प्रवेश करने लगे। धीरे-धीरे जो पीछे रह गये थे वे वानर भी गुफा में प्रवेश कर गये। जाम्बवान् को उन्होंने मध्य में रखा था। जाम्बवान् बूढ़े तथा बुद्धिमान थे, वे उनको खोना नहीं चाहते थे। अन्दर से कुछ पक्षी उड़ते हुये आये जिनके पंख गीले थे। हनुमान बोले, 'जय श्रीराम! देखों अंदर से आ रहे पक्षियों से प्रतीत होता है कि इस गुफा में जीव रहते हैं तथा पानी भी है। इसलिए सभी साथ आ जायें।' जो वानर गुफा में आने से कतरा रहे थे उन्होंने सोचा 'बाहर भी हम भूख-प्यास से मर जायेंगे।

जब हमारे सभी साथी गुफा में जा रहे हैं तो हम बाहर रहकर क्या करेंगे। सभी वानर गुफा में जाने लगे। जाम्बवान् कुछ समय बाद वानरों के नाम लेकर उन्हें पुकारते। वहां घुप अन्धेरा था, कोई गुम न हो जाये इस कारण बार-बार सबका नाम पुकारा जा रहा था। अंधेरे में ही बहुत लम्बा रास्ता तय करने के बाद रोशनी की किरण दिखाई दी। हनुमान जी बोले, 'वहां सामने रोशनी दिखाई दे रही है। अवश्य ही वहां कोई रहता है तथा भूखे वानरों के भोजन का वहां से प्रबन्ध हो सकता है।' वे सब उस रोशनी की ओर चले गये। वहां जाकर क्या देखते हैं, गुफा के अन्दर एक बहुत सुन्दर नगर बसा हुआ है! हीरे-जवाहरात, सोने-चांदी से बने उस नगर को देखकर आंखों पर विश्वास नहीं होता था। शास्त्रों में हम सोने-चांदी के बने महलों, नगरों के बारे में पढ़ते हैं तो ऐसा लगता है कि यह सब कपोल-कल्पित है। लेकिन भगवान की सृष्टि में क्या कुछ है इसके बारे में हमें कुछ पता नहीं। अभी हाल ही में वैज्ञानिकों ने एक ऐसे ग्रह की खोज की है जिसकी पूरी सतह पर हीरे की मोटी पपड़ी है। हम जानते हैं कि यदि किसी मनुष्य को पृथ्वी पर मुट्ठी भर हीरे भी मिल जायें तो उसका पूरा जीवन आराम से व्यतीत हो सकता है। मनुष्य के लिए इतने ज्यादा मूल्यवान पदार्थ सृष्टि में इस तरह बिखरे हुये हैं जैसे वे बहुत साधारण हों। वास्तव में भौतिक रूप से मूल्यवान वस्तुओं का हमारे लिए ही महत्व है। भगवान या अन्य दिव्य शक्तियों के लिए वे साधारण ही होते हैं। ऐसे सुन्दर नगर को देखकर

वानर चमत्कृत हो गये। उस नगर में बहुत स्वादिष्ट, सुन्दर फल भी लगे हुये थे। सब वानर फलों को खाने दौड़े। तभी वानरों में से कोई बोला 'सावधान! यह असुरों की माया भी हो सकती है। फल खाकर कहीं हम उनकी माया में न फंस जायें।' तब वानर सावधान होकर आगे बढ़ने लगे। वे सब भवनों का निरीक्षण करते जा रहे थे। कुछ आगे जाने पर उन्हें एक स्त्री मिली जिसने व्याघ्रचर्म धारण किया हुआ था, उसकी लम्बी जटायें थी तथा वह हाथ में त्रिशूल लिये थी। बन्दर ऐसी साध्वी को देखकर आश्चर्यचकित हो गये। हनुमान जी ने आगे बढ़ हाथ जोड़ उन देवी को प्रणाम किया। वे बोले, 'देवी! हमें बतायें आप कौन हैं? मुझे आपमें आसुरी माया नहीं दिखाई देती। अवश्य ही आप कोई उच्च आध्यात्मिक विभूति हैं।' देवी बोली, 'पहले मुझे बताओ कि तुम कौन हो तथा यहां कैसे आये? यह एक मायावी जगह है। मनुष्य, किन्नर, गन्धर्व, यक्ष, राक्षस कोई भी यहां नहीं आ सकता। यहां सिर्फ देवता ही आ सकते हैं। तुम लोग इस जगह कैसे पहुंच गये।'

जाम्बवान् मुंह में बुदबुदा रहे थे, 'ये सब देवता ही हैं, सिर्फ दिखाई वानरों की तरह देते हैं।' अंगद ने पूछा, 'क्या?' 'नहीं, नहीं, कुछ नहीं। मैं तो पहले की बातें याद कर बोल रहा था।' जाम्बवान् बोले। जाम्बवान् ने पहले भी राम-लीला देखी थी। हर बार जब प्रभु राम का अवतार होता है तो यह लीला दोहराई जाती है। हर बार वानर मां सीता की खोज में इस गुफा में आते हैं तथा

यही घटनाक्रम दोहराया जाता है। वानर सेना में शामिल देवता हर बार बदलते रहते हैं लेकिन जाम्बवान् वही रहते हैं। इसलिए जाम्बवान् को सब कुछ स्मरण रहता है। हनुमान बोले, 'हम सब वानर दशरथपुत्र श्रीराम के सेवक हैं।' वह साध्वी बोली, 'यह राम कोई साधारण मनुष्य नहीं हैं अन्यथा उनका नाम लेकर तुम इस गुफा को पार नहीं कर सकते थे। वे अवश्य ही विष्णु के अवतार हैं। जाम्बवान् बुदबुदाये, 'हां, ये जानती हैं कि राम कौन हैं, वे भगवान् विष्णु के ही अवतार हैं तथा मैं यह भी जानता हूं कि माता सीता को कौन ढूंढेगा।' बन्दरों ने पूछा, 'आप क्या कह रहे हैं?' जाम्बवान् बोले, 'मैं बूढ़ा हो गया हूं, इसलिए बड़बड़ाता रहता हूं, मेरी बात मत सुनो।'

हनुमान उन देवी से बात कर रहे थे। हनुमान बहुत वाकचतुर हैं। वे किसी को भी अपनी बातों से अनुकूल बना सकते हैं। बल, बुद्धि, गुण और शीलता का खजाना हैं हनुमान। हनुमान ने उन देवी को प्रसन्न कर दिया तथा बोले, 'हम सब वानर बहुत भूखे हैं। कृपया हमारे खाने-पीने की कोई व्यवस्था कर दें।' देवी बोली, 'तुम सब यहां के फलों के बाग में चले जाओ तथा जितने चाहो फल खाओ।' सब वानरों ने जी भर कर फल खाये तथा पानी पीया। इसके बाद उन्होंने पूछा, 'अब हमें बतायें कि इस गुफा से हम बाहर कैसे जायें?' वह देवी बोली, 'यहां से कोई बाहर नहीं जा सकता।' 'क्या', हनुमान जी बोले, 'आपने हमारे साथ अच्छा व्यवहार किया, हमें खिलाया-पिलाया। अब आप हमें

बंदी बनाना चाहती हैं। अपनी गदा दिखाते हुये हनुमान बोले, 'क्या आप इसकी शक्ति देखना चाहती हैं?' वह देवी बोली, 'तुम मेरे अतिथि हो तथा मुझसे युद्ध नहीं कर सकते। मैंने यह कहा है कि तुम इस गुफा से बाहर नहीं जा सकते, यह नहीं कहा कि तुम इस गुफा से बाहर नहीं जाओगे। तुम सब अपनी आंखें बंद कर लो।' सब वानरों ने अपनी आंखें बंद कर ली। 'अब अपनी आंखें खोलो।' वानरों ने जैसे ही आंखें खोली उन्होंने स्वयं को सागरतट पर खड़े पाया।

अंगद बोले, 'हम सागरतट तक आ गये हैं, लेकिन माता सीता को नहीं खोज सके। हमने पूर्णिमा को यात्रा शुरू की थी, आज फिर पूर्णिमा है। एक माह में हम माता सीता को नहीं खोज सके।' अंगद तट पर दूर्वा बिछाकर बैठ गये तथा प्राण त्यागने का निश्चय कर लिया। हनुमान जी भी समुद्र को देखकर विचार करने लगे, 'हम यहां से आगे कहां जायें?' जाम्बवान् फल खाने के बाद आराम कर रहे थे। बाकी वानर आसपास घूमकर ईधर—उधर देख रहे थे। हनुमान ने पूछा, 'तुम लोग क्या करना चाहते हो?' वानर बोले, 'हम उसी गुफा में जाना चाहते हैं। वहां कोई आ नहीं सकता तथा वहां के फल भी बहुत स्वादिष्ट हैं।' हनुमान बोले, 'क्या मूर्खतापूर्ण विचार है। भगवान राम हमारे स्वामी हैं। ऐसे स्वामी को छोड़कर तुम कहां जा सकते हो? भगवान की सेवा करने से तुम देवताओं से भी उच्च पदवी को प्राप्त करोगे लेकिन तुम हो कि वानर के

वानर ही बने रहना चाहते हो।' अंगद मंत्रोच्चारण कर अपना शरीर छोड़ने की तैयारी कर रहे थे। हनुमान बोले, 'अंगद! तुम राजकुमार हो, तुम इस तरह क्यों बैठे हो? (क्रमशः)

## भगवान परशुराम गोशाला प्रेम नगर, मंडी गोबिन्दगढ़ ।

संक्षिप्त परिचय :

प्रेम नगर, मंडी गोबिन्दगढ़ में रेलवे लाईन के पास स्थित भगवान परशुराम गोशाला की स्थापना 1994 में की गई थी। इस गोशाला का संचालन श्री देवी दयाल पराशर द्वारा किया जा रहा है। गोशाला 2 बीघे जमीन में स्थित है।

गायों की संख्या :

स्थापना के समय गोशाला में मात्र 5 गायें थी जो कि आज 125 के करीब हैं। गोशाला में ज्यादातर गाय देसी भारतीय नस्ल की हैं। देसी नसल की गाय की सेवा, दूध, गोमूत्र तथा गोबर का महत्व ज्यादा है। लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि गौशाला में अन्य गाय नहीं हैं। जर्सी तथा संकर गायों की भी गौशाला में समान रूप से सेवा होती है।

गौशाला की व्यवस्था :

वर्तमान में श्री देवी दयाल पराशर व्यवस्था सम्बन्धी कार्य अकेले ही देखते हैं। गोशाला में सफाई तथा चारे की अच्छी व्यवस्था है। जनभावना को ध्यान में रखते हुये गोशाला की ओर से एक रिकशा की भी व्यवस्था की गई है जिससे गोभक्त अपने घर बैठे ही गो-ग्रास गाय माता को भेंट कर सकें। गायों के लिए

एक डाक्टर की भी नियुक्ति की हुई है जो कि प्रतिदिन गायों की चैकअप के लिए आते हैं। समय-समय पर सभी गायों को बीमारी प्रतिरोधी टीके लगाये जाते हैं। गोशाला के कर्मचारी प्रातः 5 से रात्रि 11 बजे तक मुस्तैदी से अपने कार्य में लगे रहते हैं। गोशाला में बछड़े/बछड़ियों के लिए अलग हवादार बाड़े की व्यवस्था है। जो गायें गर्भवती होती हैं उन्हें अलग से रखा जाता है ताकि उन्हें किसी तरह की परेशानी न हो। बूढ़ी गायों का भी विशेष ध्यान रखा जाता है तथा जरूरत पड़ने पर उन्हें अन्य गायों से अलग कर दिया जाता है ताकि उन्हें किसी चोटादि का भय न रहे। पूजा-अर्चना के लिए गोशाला में एक मन्दिर भी बना हुआ है, साथ ही बाबा बालक नाथ का धूना भी स्थापित है।

भविष्य की योजनायें :

निकट भविष्य में गोशाला का एक नया रूप देने की योजना है। गोशाला की जमीन जो कि पहले काफी नीचे थे जिसके कारण वहां बरसात का पानी जमा हो जाता था, के ऊपर लगभग 6 फीट भरत डाला गया था, जिससे वह सड़क के समान स्तर पर आ सके। अब उस पर करीब 4 फुट और भरत डालने की योजना है। इसके अतिरिक्त पुरानी छत की जगह गोशाला को नये ऊँचे हवादार शैड से ढका जायेगा। गोशाला में एक राधा-कृष्ण मन्दिर बनाने की भी योजना है। जिससे गोभक्त गो के साथ ही गोविन्द के भी दर्शन कर सकें। इस योजना

के ऊपर लगभग 5 लाख रुपये व्यय होने का अनुमान है। गोशाला के लिए अतिरिक्त जमीन लेने की भी योजना है। संचालक स्वयं अपनी निजी क्षमता से यह व्यय करने के लिए तत्पर हैं, लेकिन गोशाला मूलतः एक सामाजिक उपक्रम है। इसके लिए समस्त समाज से सहयोग लेना भी गोसेवा का ही एक अंग है। इससे समाज गोसेवा से जुड़ा भी रहता है तथा सभी का गोशाला से अपनत्व तथा लगाव भी बना रहता है।

गो तथा गोसेवा का महत्व :

गाय की सेवा, दर्शन तथा स्पर्श का बहुत ज्यादा महत्व है। नित्य गाय का स्पर्श करने से बहुत से रोग स्वयं ही दूर हो जाते हैं। अक्सर हम कहते हैं कि गाय में 33 करोड़ देवी-देवताओं का निवास है, यह कैसे हो सकता है? देवी-देवता वे शुभ शक्तियां हैं जिनका पूजा-अर्चन हम जीवन में सुख प्राप्त करने के लिए करते हैं। गाय एक ऐसा जीव है जो आद्योपांत शुभ ही शुभ है। गाय का दूध, उससे बने दही, मक्खन, घी आदि शरीर तथा मस्तिष्क दोनों के लिए पुष्टिकारक होते हैं। गाय के गोबर तथा गोमूत्र में कीटाणुनाश तथा रोग निवारण की विशेष क्षमता होती है। गोमूत्र का सेवन करने से अनेक रोग दूर होते हैं। गोमूत्र तथा गोबर शरीर पर लगाने से त्वचा रोग दूर हो शरीर कांतिवान बनता है। गाय की श्वास तथा रम्भाने की आवाज से भी कीटाणुनाश हो मनुष्यों पर स्वस्थकारी प्रभाव होता है। इस तरह गाय सदैव हमारे लिए शुभ होती है। जो हमारे लिए

सदैव शुभ हो उसका महत्व देवी-देवताओं के समान ही होता है। गाय सम्पूर्ण रूप से शुभ होने पर सम्पूर्ण देवी-देवताओं का प्रतिनिधित्व करती है। सबसे बड़ी बात है कि गाय का हम बिना प्रयास के ही प्रत्यक्ष दर्शन भी करते हैं, इससे गाय की सेवा से समस्त शुभ शक्तियों की सेवा स्वयं ही हो जाती है।

## पूर्णता की ओर

किसी कार्य को दक्षता से करना महत्वपूर्ण बात है, लेकिन जिन परिस्थितियों में कार्य किया जाता है उनका भी बहुत महत्व है। अनुकूल परिस्थितियों में कार्य करना बहुत सरल होता है। जब सब सुविधायें उपस्थित हों, मन पर कोई बोझ न हो, खुला समय हो, तो कार्य करने में कोई कठिनता नहीं होती। लेकिन जो कार्य विपरीत परिस्थितियों में पूर्ण कर लिये जायें उनका महत्व ज्यादा है। जीवन में हर कार्य के लिए अनुकूल परिस्थिति तो बहुत कम लोगों को मिलती है, ऐसे में स्वयं में ऐसी योग्यता का विकास करना आवश्यक है कि परिस्थिति चाहे कैसी भी क्यों न हो हम कार्य को पूर्ण करके ही दम लें। मात्र कुछ कार्यों में सफलता प्राप्त करके ऐसा नहीं सोच लेना चाहिये कि हमने पूर्णता प्राप्त कर ली है। जीवन एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है इसमें हम नित नये अनुभव करते हैं तथा नई योग्यतायें प्राप्त करते हैं। नई योग्यतायें प्राप्त करने के लिए हमें पहले से प्राप्त योग्यताओं का उपयोग तो करना चाहिये लेकिन उनके कारण हममें अहंकार न आये इय बात का भी ध्यान रखना चाहिये। इस बात को समझाने के लिए एक छोटी सी कहानी है :

एक शिष्य गुरु के पास रहकर धनुर्विद्या सीख रहा था। कुछ समय बाद शिष्य धनुर्विद्या में पारंगत हो गया। शिष्य जवान था जबकि गुरुदेव बूढ़े हो चुके थे। अपने गुरु की तरह शिष्य भी धनुर्विद्या के चमत्कार दिखाने लगा था। दूर

से खड़े होकर वह किसी पेड़ के तने पर तीर मारता, फिर दूसरा तीर मारकर पहले से मारे गये तीर के दो टुकड़े कर देता। कुशलता के साथ धीरे-धीरे गर्व भी आने लगा। पहले तो शिष्य समझने लगा कि वह धनुर्विद्या पूरी तरह से सीख चुका है। फिर समझने लगा कि उसे यह विद्या अपने गुरु के बराबर ही आने लगी है। धीरे-धीरे उसका विचार बन गया कि धनुर्विद्या में उसने अपने गुरु को भी पछाड़ दिया है। जब व्यक्ति में अहं आ जाये तो बिना कहे भी उसका पता चल जाता है। गुरुदेव अनुभवी थे, उन्हें शिष्य की मनोदशा जानते देर न लगी।

एक दिन गुरुदेव ने शिष्य को साथ लेकर पहाड़ों पर घूमने के लिए निकल पड़े। दोनों ने धनुष-बाण उठा रखे थे। घूमते हुये वे एक खाई के पास पहुँचे। खाई पर पुल के रूप में एक पेड़ का लम्बा तना रखा हुआ था। गुरुदेव आराम से चलते हुये उस तने के मध्य भाग तक चले गये। अपना धनुष कंधे से उतारा, बाण चढ़ाया तथा खाई के दूसरी ओर खड़े वृक्ष पर दे मारा। फिर दूसरा बाण निकाला तथा पहले से मारे गये बाण के दो टुकड़े कर दिये। इसके बाद वे वापिस अपने शिष्य के पास आ गये। 'तुम भी ऐसा करके देख लो', गुरुदेव बोले। शिष्य बहुत ही सावधानी से चलता हुआ पुल के मध्य तक आ गया। इतने तंग पुल पर चलते हुये उसे बहुत ज्यादा डर लग रहा था। जरा सा पैर फिसलने पर वह नीचे गहरी खाई में गिर सकता था। कांपते हाथों से उसने किसी तरह धनुष कंधे से उतारा। लेकिन भय के कारण वह अपने लक्ष्य पर ६

यान केन्द्रित नहीं कर पा रहा था। बाण तो उसने किसी तरह छोड़ दिया लेकिन वह पेड़ पर नहीं लगा। हताश होकर शिष्य किसी तरह पलटा तथा गुरुदेव की ओर देखकर विनय की, 'गुरुदेव मुझे बचाइये मैं यहां से गिरा जाऊँगा।' गुरुदेव आराम से चलते हुये शिष्य के पास पहुँचे उसका हाथ पकड़ा तथा पुल से सुरक्षित ले आये। इसके बाद गुरुदेव बहुत सहज होकर, जैसे कि कुछ हुआ ही न हो, शिष्य को अपने साथ ले भ्रमण करते रहे। शिष्य एक शब्द भी न बोला लेकिन उसके विचारों में बहुत परिवर्तन आ चुका था। वह जान चुका था कि दक्षता सिर्फ शरीर से ही प्राप्त नहीं होती बल्कि मन का अभ्यास भी आवश्यक है। महत्व इस बात का नहीं है कि आप कौन सा कार्य करते हैं, महत्व इस बात का है कि आप किन परिस्थितियों में कार्य करते हैं।

## तीर्थ यात्रा : जोशी मठ

हरिद्वार से 274 किलोमीटर पर स्थित भगवान शिव के चार मठों में से एक है जोशी मठ। समुद्र तल से 1890 फीट की ऊँचाई पर स्थित इस तीर्थ में यात्री हेमकुण्ड साहिब, बद्रीनाथ, केदारनाथ जाते समय रात्रि विश्राम के लिए रुकते हैं।

दर्शनीय स्थल : नरसिंह मंदिर – इस मंदिर में चंडी, कुबेर, ऊधव, बद्रीनाथ, गरुड़, लक्ष्मण, राम, सीता की मूर्तियां सुशोभित हैं।

विशेषता : दीपावली के बाद भगवान बद्रीनाथ का मंदिर के कपाट बंद कर दिये जाते हैं तो भगवान को शोभायात्रा के साथ छः मास के लिए इस मंदिर में लाया जाता है। जगद्गुरु शंकराचार्य की गद्दी इसी मंदिर में सुशोभित है। इसके अलावा इसी मंदिर में दण्डधारा, त्रिमुण्डिया मंदिर, हनुमान मंदिर, संकर्षण (बलभद्र) मंदिर, भगवान वासुदेव मंदिर, गौरी शंकर मंदिर, नवदुर्गा (पूर्णागिरी पीठ), भैरव, शिव मंदिर, महाकाली मंदिर, सूर्यनारायण मंदिर, गणेश और गरुड़ के लघु मंदिर भी हैं।

श्री भविष्य केदार मंदिर : इस मंदिर में सुशोभित केदारनाथ जी की प्रतिमा केदार नाथ मंदिर प्रतिमा का ही प्रतिरूप है।

मान्यता : ऐसी मान्यता है कि यहां का शिवलिंग प्रतिवर्ष बढ़ रहा है। कथा प्रचलित है कि जब नरसिंह मंदिर में स्थित भगवान नरसिंह की प्रतिमा का दायां

हाथ टूट जायेगा तथा नर-नारायण मंदिर एक हो जायेंगे तो केदारनाथ और बद्रीनाथ ही अलग-अलग यात्रायें बन्द हो जायेंगी। इसी कारण इसे भविष्य केदार के नाम से जाना जाता है।

जगद्गुरु शंकराचार्य ज्योतिर्मठ : जगद्गुरु शंकराचार्य जी का ज्योतिर्मठ एक शांत एवं दर्शनीय स्थल है। यहां पर दो मन्दिर हैं। आदि शंकराचार्य के शिष्य लोटकाचार्य की प्राचीन गुफा यहां स्थित है जो कि ज्योतिर्मठ के प्रथम पीठाधीश हुये। दस मिनट मौन रहकर ध्यान लगाने से यहां ओ३म् की ध्वनि सुनाई देती है तथा शांति अनुभव होती है।

श्री राजराजेश्वरी त्रिपुरसुंदरी माता का मंदिर : इस मंदिर में सुशोभित राजराजेश्वरी माता की बड़ी मान्यता है। माता की प्रतिमा के साथ इस मंदिर में स्फटिक के गणेश, नीलम के शिवलिंग विराजमान हैं। पितरशांति के लिए यहां पूजन भी किया जाता है। यहां से प्राप्त लाल चावलों को तिजोरी तथा रसोई में रखना शुभ माना जाता है।

कल्पवृक्ष : लगभग 2500 वर्ष पुराने इस वृक्ष के नीचे शंकराचार्य के शिष्यों ने तपस्या की थी। मनोकामनापूर्ति के लिए श्रद्धालु इस वृक्ष पर मौली बांधते हैं। वृक्ष के साथ प्राचीन शिवमंदिर में 2500 वर्ष पुराना शिवलिंग स्थापित है।

ज्योतिर्मठ पूर्णागिरी देवी मंदिर : वृक्ष के साथ ही यह मंदिर भी स्थित है।

प्राचीन गुफा : कल्पवृक्ष से थोड़ा आगे इस गुफा में शंकराचार्य तथा उनके शिष्य

तप करते थे।

प्राचीन गद्दी : जगद्गुरु शंकराचार्य की प्राचीन गद्दी पर उनके खड़ाऊँ की पूजा की जाती है। इस गद्दी को जाते समय रास्ते में भीष्म पितामह की शरशैया पर लेटे प्रतिमा तथा संकटमोचन हनुमान का मंदिर है।

जोशीमठ धार्मिक के अलावा पर्यटन की दृष्टि से भी अत्यन्त रमणीय स्थल है। हरिद्वार से जोशीमठ जाते समय रास्ते में अन्य तीर्थ भी आते हैं :

देवप्रयाग : हरिद्वार से 93 किलोमीटर की दूरी पर यहां भागीरथी तथा अलकनंदा का संगम हैं। यहीं से जलधारा का नाम गंगा पड़ा है।

रुद्रप्रयाग : देवप्रयाग से 71 किलोमीटर की दूरी पर अलकनंदा और मंदाकिनी नदी का संगम।

कर्णप्रयाग: रुद्रप्रयाग से 31 किलोमीटर दूर अलकनंदा और पिंदार गंगा का संगम।

गरुड़ गंगा : जोशी मठ से 21 किलोमीटर पहले गरुड़ गंगा बहती है। यहां गरुड़ महाराज और लक्ष्मीनारायण का मंदिर है।

— प्रो. आर.के. शर्मा

## स्वास्थ्य विचार : मलबन्ध

मानव शरीर को स्थिर, सशक्त, दीर्घायु तथा क्रियाशील रखने के लिए गर्भाधान से लेकर मृत्युपर्यन्त निरन्तर आहार की आवश्यकता पड़ती है। परिस्थितिवश जल, दूध, रस, अन्न, फल, शाक, मांस आदि का प्रयोग आहार रूप में होता है।

जब किसी भी प्रकार का ठोस या तरल पदार्थ आहार के रूप में मुंह में डाला जाता है तभी शरीर के भिन्न-भिन्न स्थानों पर स्थित रस ग्रन्थियां सक्रिय होकर विभिन्न प्रकार के पाचक रसों का रिसाव आरम्भ कर देती हैं जो आहार रूप में प्राप्त द्रव्यों का विघटन करके उसमें से शरीर के लिए उपयोगी तथा अनुपयोगी द्रव्यों का विघटन करके उचित उपयोग के लिए विभिन्न ग्रन्थियों में भेज देता है। आहार में जो तत्व शरीर के उपयोग में नहीं आते उनको उनको मलरूप में शरीर से बाहर निकालने के लिए वृहदांग तथा मूत्राशय में भेज दिया जाता है। जहां से समय पाकर उसे शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है तथा शरीर हल्का, निर्मल तथा शुद्ध हो जाता है। मल-मूत्र के बाहर निकलने की अवधि तथा भाग आहार द्रव्यों तथा परिस्थितियों के ऊपर निर्भर करती है। बालकों, वृद्धों तथा रोगियों में मलनिवृत्ति देर से तथा कम मात्रा में होती है क्योंकि उनका आहार कम तथा तरल होता है।

मलाविरोध स्वयं एक भयंकर रोग है, जो खाद्य पदार्थों के शेष भाग के नियमित रूप से शरीर से बाहर न निकलने के कारण उत्पन्न होता है। आंतों में

पड़ा मल दुर्गन्ध पैदा कर कई रोग उत्पन्न करता है। इससे अरुचि, अम्लपित्त, कृमि, अर्श, हृदयरोग, असहिष्णुता, त्वचा रोग आदि उत्पन्न होते हैं।

मलबन्ध के अनेक कारण हैं, जिनमें आहार—विहार में अनियमितता मुख्य है। भोजन स्वस्थ जीवन का मुख्य स्तम्भ है किन्तु आज के भाग—दौड़ के जीवन में भोजन के लिए ही समय नहीं है। कहीं भी, कुछ भी खाकर पेट भरना आदत बनती जा रही है। रात में जागना, दिन में सोना, समय—कुसमय भोजन, तला, सड़ा, गला, बासी भोजन, व्यायाम न करना तथा मलमूत्र के वेग को रोकना मलबन्ध उत्पन्न करते हैं।

इसका उपचार व्यक्ति विशेष की प्रकृति तथा परिस्थिति के अनुसार किया जाता है। किसी का उपचार साधारण जल से ही हो जाता है तो किसी को दवायें देनी पड़ती हैं। यह रोग लगने पर सबसे पहले अपने आहार—विहार पर ध्यान देना चाहिये। खाना समय पर तथा अच्छी तरह चबाकर खायें। छिलकें वाली दालों, हरे पत्ते की सब्जियों, सलाद, फल का प्रयोग करें। खाने से घंटा पहले तथा बाद में पानी न पीयें। अगर पानी पीना पड़ जाये तो घूंट—घूंट कर थोड़ा सा पानी ले लें। इसके उपचार के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें :

1. अधिक से अधिक तरल पदार्थों का सेवन करें।
2. प्रातः उठते ही रात को रखा गया तांबे या मिट्टी के बर्तन में रखा गया जल यथाशक्ति पियें, सैर भी करें।

3. खाते समय भूख, रुचि तथा प्रसन्नता का होना आवश्यक है। अच्छी तरह चबाकर, शांतिपूर्वक भोजन करें।

4. व्यायाम या आसन अवश्य करें।

बाजार में इसके उपचार के लिए अनेक औषधियां मिलती हैं, किन्तु जहां तक हो सके निम्न अनुसार चिकित्सा करें :

1. त्रिफला चूर्ण एक चम्मच रात को सोते समय गर्म दूध से लें।
2. काली हरड़ देसी घी में भूनकर चूर्ण बना लें, काला नमक डालकर प्रातः—सांय एक—एक चम्मच गर्म पानी से लें।
3. ईसबगोल की भूसी रात को पानी में भिगों दें, प्रातः मिश्री मिलाकर पीयें।
4. रात को सोते समय गर्म दूध में एक—दो चम्मच देसी घी डालकर पीने से शुष्क आंतों में जमा मल साफ हो जाता है।
5. अधिक शुष्क तथा कम मल निवृत्ति में दो चम्मच एरण्ड तेल दूध में डालकर लेने से खुश्की दूर हो पेट साफ होता है।
6. अंजीर 20 ग्राम प्रातः पानी में भिगों दे, सांय दूध के साथ खायें।
7. आठ—दस मुनक्का खायें या दूध में उबालकर लें।
8. द्राक्षासव 2 चम्मच, कुमार्यासव 2 चम्मच खाने के बाद समान भाग पानी में मिलाकर दोनों समय लें।
9. अभयारिष्ट 25 ग्राम की मात्रा में भोजन के बाद समान भाग पानी में लें।

— वैद्य नंद लाल शर्मा, पटियाला।

## जुलाई मास का राशिफल

मेष : मेहनत से धन लाभ। व्यर्थ के कार्यों में खर्च। बनते कार्यों में रुकावट। गृह-क्लेश, मन-मुटाव, मासान्त में बिगड़े कार्य बनेंगे। स्वास्थ्य के प्रति सावधान रहें। खर्च अधिक होगा। शिव उपासना कल्याणकारी।

वृष : आय-व्यय में सामंजस्य नहीं। कार्य में विघ्न, मानसिक परेशानी। स्त्री, संतान सुख, धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। निर्वाह योग्य धन प्राप्त होता रहेगा। सूर्योपासना करें।

मिथुन : धनहानि, बनते कार्यों में बाधा, शरीर कष्ट। विदेश यात्रा सम्बन्धी कार्य बनें। संतानपक्ष शुभ। मासान्त तक अधूरे कार्य पूर्ण हों। कन्या पूजन करें।

कर्क : कड़ी मेहनत से कम धन प्राप्त होगा। अकस्मात् धनलाभ भी हो सकता है। स्वास्थ्य में खराबी, चोट भय। व्यर्थ क्रोध से बचें। खान-पान का ध्यान रखें। काली माता के मन्दिर में नारियल चढ़ायें।

सिंह : काम में व्यस्त रहेंगे। मेहनत से धनलाभ और उन्नति होगी। 8 से 15 का समय कुछ ठीक नहीं। व्यर्थ भागदौड़ रहेगी। घरेलु परेशानियां रहेंगी। स्त्रियों का सहयोग लाभकारी रहेगा। मंगलवार को हनुमान जी को सिन्दूर चढ़ायें।

कन्या : शनि-मंगल की दृष्टि, संघर्षमयी वातावरण, चोटादि का भय, दाम्पत्य में मतभेद हो सकते हैं। मासान्त में पारिवारिक सुख और रुके कार्य बनेंगे। दुर्गा पूजन करें।

तुला : पारिवारिक माहौल ठीक। स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानी, कार्यबाधा, व्यर्थ भागदौड़, स्त्री-परिवार का सुख, धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़े। पेट विकार हो सकता है। सामान्य सावधानी बरतें। मां लक्ष्मी का पूजन करें।

वृश्चिक : आंशिक लाभ की आशा। किसी विशेष व्यक्ति से संपर्क लाभकारी रहेगा। तरक्की के अवसर मिलेंगे। निकट बन्धुओं से विरोध। किसी की सहायता से बिगड़ा काम बन सकता है। सरसों का तेल लगाकर शनिवार को काले कुत्ते को रोटी डालें।

धनु : मासारम्भ में सुखद परिणाम होंगे। किसी मित्र की सहायता से रुके कार्य बनेंगे। व्यवसाय में लाभ और उन्नति के अवसर मिलेंगे। मासान्त में अनेक कठिनाईयों का सामना करना पड़ेगा। रोजाना स्नान के बाद गंगाजल पीयें।

मकर : पारिवारिक माहौल ठीक। खुशी का वातावरण बना रहेगा। व्यवसाय से परेशानी। महिलाओं के खर्च में बढ़ौतरी। संतानपक्ष से चिंता रहे। मासान्त में उत्साहवर्धक योजनायें बनेंगी। मंगलवार को हनुमान जी को भोग लगायें।

कुम्भ : अति परिश्रम के बाद धनलाभ। सुख के साधन बनेंगे। व्यर्थ झगड़े से बचें। अफसरों का सहयोग मिलेगा लेकिन क्रोधाधिक्य से कार्यविलम्ब हो सकता है। सूखा नारियल जल प्रवाह करें।

मीन : गुरु की दृष्टि से प्रियजन से मेल। अचानक तीर्थयात्रा का योग बने। अधिक खर्च से परेशानी, आय थोड़ी कम रहेगी लेकिन खर्च शुभ कार्यों में होगा।

धोखे से बचें। महामृत्युंजय का जप करें।

– आचार्य रत्नपाल शास्त्री  
श्री दुर्गा माता मन्दिर,  
गुरु की नगरी,  
मंडी गोबिन्दगढ़।  
मोबाईल : 98159 20575

## श्रेष्ठ प्रार्थना कैसी हो ?

प्रार्थना का अर्थ है कुछ मांगना, जबकि पूजन का अर्थ है अर्पण करना। हम भगवान का पूजन करते हैं तो भगवान को जो भी श्रेष्ठ हमारे पास होता है वह अर्पित करते हैं। इसके बाद हम भगवान से प्रार्थना करते हैं तथा अपने लिए और भी ज्यादा श्रेष्ठता की कामना करते हैं। प्रार्थना के बिना पूजन पूर्णता को प्राप्त नहीं होता। इस पत्रिका के अंतिम कवर पृष्ठ पर हर महीने 'शुभ प्रार्थना' शीर्षक से जो प्रार्थना की गई होती है उसका रहस्य अब अपने राम की समझ में आने लगा है। यह पत्रिका अपने लिए पूजन के समान ही है तथा अंत में प्रभु प्रार्थना भी स्वयं ही करवा लेते हैं। करने, करवाने वाले तो वे ही हैं, हम तो कठपुतलीमात्र हैं। तुलसीदासजी कहते हैं 'सबहि नचावतु रामु गोसाईं।' बस जैसे रामजी करवाते रहते हैं होता रहता है।

प्रार्थना अध्यात्मिक या धार्मिक भावना से की जाती है। किसी भी मुसीबत से छुटकारा पाने का सबसे पहला रास्ता है प्रार्थना। प्रार्थना बहुत तरह की होती है। राह चलते एकदम से कोई ऐसा व्यक्ति हमारे सामने आ जाये जिससे हम मिलना नहीं चाहते तो एकदम मुंह से निकलता है 'हे भगवान! यह कहां से मिल गया।' व्यापारी प्रार्थना करेगा 'प्रभु! आज कोई अच्छा सौदा हो जाये', कर्मचारी प्रार्थना करेगा 'प्रभु! आज कोई अच्छी असामी काबू आ जाये।' सबकी अपनी-अपनी प्रार्थना है। रोगी रोग दूर करने के लिए, पारिवारिक रूप से दुखी सुख-शान्ति

के लिए प्रार्थना करेगा। ज्यादातर व्यक्ति दुख के समय ही प्रार्थना करते हैं। इस तरह की प्रार्थना हमारी दुखी चेतना का आर्त्तनाद ही होता है, उसमें कोई मधुरता नहीं होती। जबकि भगवान की कल्पना हम अतिमधुर रूप में करते हैं 'अधिरं मधुर वदनं मधुरं... चलितं मधुर हसितं मधुरं' इत्यादि। ऐसे मधुर प्रभु को हमारी दुखमयी प्रार्थना कितनी अच्छी लगती होगी? खासतौर पर तब जब कि हमने कभी मधुर प्रार्थना ही न की हो। सबसे मधुर प्रार्थना कौन सी होगी? पूजन करते समय तो समर्पण का भाव रहता ही है, प्रार्थना करते समय भी यह भाव रहे कि प्रभु! अगर मेरे लिए कुछ करना ही है तो मुझे ही ग्रहण कर लो। कब तक सामग्री से, भाव से, शब्दों से, कर्म से आपका पूजन होगा। यही प्रार्थना है कि मुझे ही स्वीकार कर लो, मुझे अपनी चरणधूलि बना लो।

सामान्यतः हम प्रार्थना करते हैं कि प्रभु मेरा काम ठीक कर दो, मेरा तथा मेरे परिवार का स्वास्थ्य ठीक रखो, सब विघ्न-बाधाओं को हमसे दूर रखो, इत्यादि। हमारी इतनी सारी प्रार्थनायें इक्की हो जाती हैं कि कदाचित भगवान को भी उनकी ओर ध्यान देने में मुश्किल आती होगी। ये सारी प्रार्थनायें गौण दर्जे की हैं या फिर सही तरीके से नहीं की गई होती हैं। अगर प्रभु से अपना काम ठीक करवाने की बजाय ऐसे प्रार्थना की जाये कि 'प्रभु! मेरी बुद्धि तथा कर्मों को इस तरह से व्यवस्थित करें कि मेरे कार्य पूर्ण होते रहें' तो यह ज्यादा अच्छा होगा। प्रार्थना तो वही रही लेकिन उसे करने का ढंग बदल गया। स्वास्थ्य

तथा परिवार सम्बन्धी प्रार्थना अगर ऐसे की जाये 'प्रभु! कोई दुर्व्यसन मुझमें न हो, अपने हृदय में हम आपके प्रेम का अनुभव करते रहें तथा परिवार एवम् बाहर भी आपका वही प्रेम हमसे प्रस्फुटित होता रहे।' इस तरह प्रार्थना करने से भी निश्चय ही ज्यादा प्रभाव होगा।

अपनी प्रार्थनायों को निरन्तर उच्च स्तर का बनाते जायें। मनोवैज्ञानिक रूप से इसमें एक बात समझ लें। हो सकता है कि प्रभु कभी भी आपकी प्रार्थना न सुनें! बहुतों के साथ ऐसा होता भी है। लेकिन फिर भी हमें प्रार्थना से आत्म सन्तुष्टि का अनुभव करना है। प्रार्थना ऐसी हो जिसमें भाव का विकास मांगा गया हो न कि भौतिक वस्तुयें। भौतिकता से पहले अपने मानसिक तथा अध्यात्मिक सामर्थ्य के विकास की प्रार्थना करनी चाहिये। इस तरह प्रार्थना करने से हम मानसिक रूप से सन्तुष्ट रहते हैं। इससे हमारे शरीर, सम्बन्धों तथा कार्यों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। जब हम स्वयं से शांत तथा सन्तुष्ट रहते हैं तो प्रार्थना का प्रभाव भी बढ़ जाता है। बार—बार प्रभु से धन, वस्तुयें, कार्य पूर्ण करने की प्रार्थनायें करने से अच्छा है कि स्वयं को क्या चाहिये इसका निर्णय प्रभु पर ही छोड़ दिया जाये। वैसे एक बहुत अच्छी प्रार्थना भी है, 'असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतमंगमय' —'यानि प्रभु! मुझे असत् से सत्, अन्धकार से प्रकाश और मृत्यु से अमरता की ओर ले चलें।' जरा विचार कर देखें इसमें हमारी समस्त प्रार्थनायें सम्मिलित हो गई हैं।

हम प्रभु से प्रार्थना करते हैं कि प्रभु फलां कार्य पूर्ण करवा दो। कई बार कार्य पूर्ण नहीं होता तथा उस कार्य की आवश्यकता का समय निकल जाता है। इसके बाद हमें कोई दूसरा कार्य पूर्ण करने की आवश्यकता पड़ती है। हम प्रार्थना करते हैं, कार्य नहीं होता। कुछ समय बाद उस कार्य की आवश्यकता भी नहीं रहती तथा हमारा ध्यान किसी अन्य कार्य की ओर चला जाता है। बहुत कम ऐसे व्यक्ति हैं जिनकी हरेक प्रार्थना स्वीकार की जाती है। बहुत ज्यादा ऐसे व्यक्ति हैं जिनकी ज्यादातर प्रार्थनायें स्वीकार नहीं होती क्योंकि उनके प्रार्थना करने का ढंग सही नहीं होता। दस रुपये का कार्य करके यदि कोई पन्द्रह मांगे तो शायद हम दे भी देंगे, लेकिन यदि कोई सौ मांगे तो देना मुश्किल है। अगर प्राप्ति ज्यादा चाहिये तो या तो ऐसा कार्य करना पड़ेगा जिसका मोल ज्यादा हो या फिर ऐसा कार्य करना पड़ेगा जो अनमोल हो। प्रार्थना से पहले पूजन आवश्यक है। पूजन में हमनें प्रभु तथा उसकी बनाई सृष्टि को क्या अर्पित किया, यह देखना पड़ेगा।

प्रभु कहते हैं कि प्रार्थना करने वाले व्यक्ति चार प्रकार के होते हैं:—

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकषतिनोऽर्जुन।

आर्तो जिज्ञासुरार्थी ज्ञानी च भरतर्द्धभ॥

हे पुण्यात्मा अर्जुन! चार प्रकार के लोग मेरा भजन करते हैं। हे भरतश्रेष्ठ! (ये हैं) आर्त (दुखी), जिज्ञासु, अथार्थी तथा ज्ञानी। —भगवद्गीता/7/16

दुखी होने पर तो हर कोई प्रार्थना करता है, इसमें कोई विशेष बात नहीं है। अर्थ यानि धन के लिए भी प्रार्थना करना स्वाभाविक है। जिज्ञासु की प्रार्थना उच्च स्तर की होती है। जिज्ञासु इस सृष्टि के, ईश्वर के, अपने स्वयं के रहस्य जानना चाहता है। जो प्रार्थना उच्च स्तर की हो उसको शायद प्रभु सुन भी पहले लें। इस बात को ध्यान में रखते हुये आर्त्तभाव और अर्थकामना से की गई प्रार्थनाओं को जिज्ञासुभाव में परिवर्तित किया जा सकता है। कोई दुख है तो प्रार्थना में उस दुख को दूर करने की बजाय उसके मूल तथा निदान को जानने का भाव हो। कई बार दुख का मूल वह नहीं होता जो सामने दिखाई देता है बल्कि इसके मूल में कुछ और ही कारण होता है। कर्मबन्धन को जानना, उस बन्धन को खोलने का उपाय जानने की जिज्ञासा ही प्रार्थना का मूल हो। जब ऐसी प्रार्थना की जाती है तो प्रार्थना का स्तर और भी उच्च होने लगता है। धीरे-धीरे हृदय में ज्ञान के भाव का उदय होता है। ज्ञान के साथ भक्ति भी हृदय में प्रवेश कर जाती है। इसके बाद जो भी प्रार्थना की जाती है वह स्वीकार कर ली जाती है।

## विज्ञानमय धर्म विचार ऊर्जा

हमारे विचार वास्तव में ऊर्जा का ही रूप हैं। लेकिन यह ऊर्जा क्या है? इसका विकास तथा उपयोग कैसे किया जा सकता है यह अनुसन्धान का विषय है। प्रकाश भी ऊर्जा का ही एक स्वरूप है। सूर्य से पृथ्वी तक तीन लाख किलोमीटर प्रति घण्टे की गति से चलते हुये प्रकाश को पृथ्वी तक पहुंचने में आठ मिनट का समय लगता है। इसी तरह अन्य तारों से भी पृथ्वी तक प्रकाश पहुंचता है। कई तारों से तो लाखों वर्ष बाद प्रकाश पृथ्वी पर पहुंचता है। जो आकाश रात को हम देखते हैं वह वास्तव में आज का आकाश न होकर कई वर्ष पहले का आकाश होता है। कई बार तो ऐसा भी होता है कि किसी तारे के खत्म हो जाने के बाद हम उसे देखते हैं क्योंकि उस तारे से प्रकाश पृथ्वी पर बहुत लम्बे समय में पहुंचा होता है तथा इस बीच वह तारा समाप्त हो चुका होता है।

प्रकाश की तरह विचार भी ऊर्जा का रूप हैं तथा प्रकाश से विचारों का कहीं न कहीं सम्बन्ध भी अवश्य ही है। विचार या मन की गति प्रकाश से भी कहीं अधिक है। अन्धेरी जगह पर रहने से विचार शक्ति शिथिल हो जाती है। अच्छे, खुले, हवादार स्थानों में रहने से विचार शक्ति भी बढ़ती है। भगवान का सबसे अच्छा स्वरूप प्रकाशमयी ही माना जाता है। जिनको भगवान का सगुण,

साकार रूप मानने में परेशानी है, भगवान के प्रकाशमयी रूप को तो वे भी मान लेते हैं। हम जब भगवान से प्रार्थना करते हैं तो क्या मांगते हैं? 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' यानि प्रभु! मुझे तमस यानि अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो। 'प्रभु' शब्द का अर्थ ही हुआ कि जो प्रभा यानि प्रकाश का स्वामी हो। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग किसी भी तरह से जब अध्यात्मिक उच्च अवस्था की प्राप्ति होने लगती है तो पहले प्रकाश का ही अनुभव होता है। इस प्रकाश का अनुभव होने के बाद ही अन्य उच्च अनुभवों के लिए मार्ग प्रशस्त होता है। योगसूत्र में कहा गया है 'विशोका वा ज्योतिष्मती' यानि शोकरहित प्रकाशमयी प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाये तो मन की स्थिति स्थिर हो जाती है। मन की स्थिति स्थिर होगी तो विचारों में भी उच्चता तथा परिपक्वता होगी। इस तरह प्रकाशमयी अनुभव के बाद हमारी विचार करने की प्रवृत्ति भी बदल जाती है। प्रकाश एक उच्च स्तर की ऊर्जा है तथा विचार ऊर्जा का स्तर प्रकाश से भी ज्यादा उच्च है। अन्य घटकों में प्रकाश एक ऐसा घटक है जो हमारे विचारों को प्रभावित करता है। विचारों को प्रभावित करने वाले अन्य घटक देश, काल की परिस्थितियां, भोजन, शिक्षा तथा संगति आदि हैं।

ऊर्जा का स्वभाव है कि इसे नष्ट नहीं किया जा सकता मात्र इसका स्वरूप बदला जाता है। इससे यह निष्कर्ष निकल सकता है कि विचार ऊर्जा का रूप होने से कभी नष्ट नहीं होते। लेकिन इससे एक अन्य निष्कर्ष भी निकलता

है कि 'कभी नष्ट न होने से क्या कभी नये विचार पैदा होते हैं या मात्र पुराने विचार ही मनुष्य के मन में आते रहते हैं।' इसमें इच्छित—अनिच्छित सब विचारों को शामिल किया जा सकता है। ऐसे विचार जो हमें कभी एकदम से आते हैं तथा हमें कोई पूर्वाभास होता है वे भी विचार ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। ऐसे पूर्वाभास देने वाले तथा नई खोजों, नये आविष्कारों के विचार, विचार ऊर्जा का सर्वाधिक परिष्कृत और उपयोगी स्वरूप हैं। समय बदलने के साथ—साथ विचार बदलते रहते हैं। हर नया विचार उस ऊर्जा का ही रूप माना जा सकता है जो कि पहले से ही अस्तित्व में है। समय के साथ इस ऊर्जा का स्वरूप बदलता रहता है।

विचारों को ऊर्जा मानते हुये इस ऊर्जा के स्तरों पर विचार करना भी आवश्यक है। इस संसार, इसके कार्यों, इसके सांसारिक सम्बन्धों सम्बन्धी विचार सर्वाधिक गतिशील होते हैं। समस्त ऊर्जा वास्तव में एक होने पर भी इसके विभाग किये जा सकते हैं। ऊर्जा के जिस रूप से हमारे संसार सम्बन्धी विचार उत्पन्न होते हैं वह बहुत कम शक्ति वाली होती है। इसी कारण उसका स्वरूप जल्दी—जल्दी बदलता रहता है। कभी हम अच्छा सोचते हैं, कभी बुरा सोचते हैं, कभी उत्साहित, कभी शिथिल हो जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अपने विचारों के लिए जिस ऊर्जा का उपयोग हम कर रहे होते हैं वह कम शक्ति वाली होती है। आधारभूत ऊर्जा पर विचार किये बिना हम संसार की

उलझनों में पड़े रहते हैं। हमारे विचार एक ऐसी ऊर्जा हैं जो जीवन में हमारी प्राप्ति-अप्राप्ति का काफी सीमा तक निर्धारण करते हैं। अपने विचारों को समझने, छानने, उच्च स्तर का बनाने से जीवन में बहुत सी मुश्किलें हल हो जाती हैं।

ऊर्जा का एक अन्य उच्च स्तर भी है। उस स्तर पर जाकर ऊर्जा को विचारों में परिवर्तन करना ही आलौकिक कार्य है। इस उच्च ऊर्जा का उपयोग करने के लिए पहले स्वयं में पात्रता विकसित करनी पड़ती है। इस ऊर्जा सम्बन्धी नियम इस संसार के नियमों से अलग हैं। जब इस उच्च ऊर्जा को प्राप्त करने की पात्रता का विकास हो जाता है तो यह स्वयं ही खिंची चली आती है। यह ऊर्जा इस संसार की सामान्य ऊर्जा से श्रेष्ठ है। जब इसको विचारों में बदला जाता है तो विचार मूर्त रूप ले लेते हैं।

ऐसा क्या है जो ऊर्जा को विचार ऊर्जा में बदल देता है। 'ध्यान' ही एक ऐसा साधन है जो ऐसा करता है। एक ध्यान हो गया जो हम योग के अन्तर्गत लगाते हैं एक ध्यान हो गया 'ध्यान देना।' जब हम किसी वस्तु या विषय की ओर ध्यान देते हैं तो विचार ऊर्जा अपने आप उत्पन्न हो जाती है। विचार ऊर्जा का स्वरूप कैसा होता है इसका निर्धारण ध्यान से होता है। अगर हमारा ध्यान श्रेष्ठता की ओर जायेगा तो विचार ऊर्जा भी श्रेष्ठ होगी और अगर निकृष्टता की ओर जायेगा तो विचार ऊर्जा भी निकृष्ट होगी। आग वही होती है उससे चाहे

खाना पका लो चाहे घर जला लो। ऊर्जा वही होती है उसका चाहे जिस रूप में परिवर्तन कर लो। विचार ऊर्जा को नियन्त्रित करने के लिए ध्यान को नियन्त्रित करना भी आवश्यक है। ध्यान न देना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि ध्यान देना। अगर हमारा ध्यान हर वस्तु, हर बात की ओर लग जायेगा तो अनन्त विचार हमारे मस्तिष्क में घुमड़ते रहेंगे। इसलिए ध्यान देने की अपेक्षा पहले ध्यान न देने पर विचार करना है। हमारे जीवन के ऐसे कितने ही पहलु हैं जिन पर अगर हम ध्यान न भी दें तो भी काम चल सकता है। अपने आप का अध्ययन करें तथा ऐसी बातों की तलाश करें जिन पर ध्यान न देने से कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता। एक बात गांठ बांध लें कि हम हर कार्य नहीं कर सकते, हर कार्य पर विचार नहीं कर सकते, हर समस्या का हल हमारे पास नहीं है। ऐसी स्थिति में अगर हम सारी दुनिया की बातों पर विचार करने बैठ जायेंगे तो हमारी विचार ऊर्जा क्षीण ही होगी।

ध्यान न देने के लिए आपको थोड़ा लापरवाह बनना पड़ेगा। इसके लिए आप एक छोटा सा प्रयोग भी कर सकते हैं लेकिन मात्र एक सप्ताह के लिए। एक सप्ताह के लिए अनुभव करें कि आप परम स्वतन्त्र हैं, कोई बन्धन आप पर लागू नहीं होता। कोई भावना आपको उद्वेलित नहीं कर सकती। शांत स्थिति में या मौज़ में स्वयं के साथ ही रहने का प्रयास करें। सब बातों से पूरी तरह तटस्थ हो जायें। दुनिया में कहीं कुछ हो गया तो सोचें 'मुझे क्या।' धीरे-धीरे

आस-पास कुछ होने पर सोचें 'मुझे क्या।' इसके बाद घर में कुछ हो जाये तो सोचें 'मुझे क्या।' फिर स्वयं के साथ कुछ हो गया तो सोचें 'मुझे क्या।' 'मुझे क्या' की यह स्थिति आपको संसार से शुरु करके स्वयं तक लेकर आनी है। एक सप्ताह तक आपको पूरे लापरवाह बने रहना है। यह स्थिति इस हद तक हो जाये कि यदि शरीर को चोट लग जाये, रोग लग जाये, भूख कम लगे, ज्यादा लगे, कोई अन्य समस्या हो जाये तो यही सोचें कि यह तो शरीर की समस्या है 'मुझे क्या।' जिस तरह हम दूसरों के कार्य करते हैं वैसे ही अपने शरीर के कार्य करते रहें। इस शरीर का किसी से क्या सम्बन्ध है, किसी से क्या सम्बन्ध नहीं है उससे 'मुझे क्या।' एक सप्ताह बाद इस अभ्यास को विराम दें।

इस अभ्यास से हमारी ध्यान देने की आदत काफी हद तक कम हो जायेगी जिससे हमारी विचार ऊर्जा का संरक्षण होगा। बहुत से व्यक्ति सारा दिन दुनियां-जहां की खबर लेते रहते हैं। कभी वे टीवी पर समाचार देखते हैं, कभी अखबार पढ़ते हैं। ऐसा करने के पीछे उनका तर्क होता है कि इससे हम जागरुक रहते हैं। इससे वे कितने जागरुक होते हैं यह तो बाद की बात है लेकिन संसारभर की समस्यायें, बातें उनके विचारों में समा जाती हैं। संसार की खबरें लें लेकिन उतनी ही जितनी आवश्यक हों। अपने काम पर ध्यान दें, ऐसे कार्यों पर ध्यान दें जिनको करने या जिनका हिस्सा बनने से आप कुछ अच्छा

परिवर्तन कर सकते हैं। अपनी विचारशक्ति का रचनात्मक उपयोग करें। यह बात पक्के तौर पर जान लें कि संसार के अधिकतर कार्य आपके ध्यान न देने से भी हो सकते हैं। सिर्फ थोड़े से कार्य ऐसे हैं जिन पर आपने ध्यान देना है। ये थोड़े कार्य भी आप जीवन में पूर्ण कर लें यह बहुत बड़ी उपलब्धि होगी। संसारचक्र ठीक ढंग से चलता रहे इसके लिए एक नियम बना लें कि जितना कार्य आपने स्वयं के लिए करना है उसका चौथाई संसार के लिए भी करें। अपनी विचार ऊर्जा को सही ढंग से केन्द्रित कर इसका उपयोग करें, इसको बिखरायें नहीं।

## पुनर्जन्म

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।

तथा देहान्तरप्राप्तिर्द्दूरस्तत्र न मुह्यति ।।

जिस प्रकार शरीरधारी शरीर में बाल्यावस्था, युवावस्था तथा वृद्धावस्था को प्राप्त होता है उसी प्रकार एक देह छोड़ कर दूसरी देह की प्राप्ति होती है। धैर्यवान मनुष्य इससे मोह को प्राप्त नहीं होते। —भगवद्गीता/2/13

देह के परिवर्तन को पुनर्जन्म कहते हैं। पुनर्जन्म को हम स्वीकार करते हैं, यदा—कदा इसके प्रमाण भी मिलते रहते हैं लेकिन वैज्ञानिक रूप से इसे अभी तक सिद्ध नहीं किया जा सका है। एक बात निश्चित है कि इस संसारचक्र की संतोषजनक व्याख्या के लिए पुनर्जन्म तथा कर्म सिद्धान्त परमावश्यक हैं। हमें जन्म से कुछ क्षमतायें प्राप्त होती हैं। ये क्षमतायें अलग—अलग व्यक्तियों में अलग—अलग होती हैं। जैसे कोई पढ़ाई में तेज होता है, कोई खेल में, कोई कार्य में तो कोई किसी अन्य बात में। कक्षा के विद्यार्थियों को एक शिक्षक समान शिक्षा देता है तो भी उनकी क्षमतायें विभिन्न होती हैं। माता—पिता बच्चों को समान ध्यान तथा सुविधायें देते हैं फिर भी उनके व्यक्तित्व का विकास विभिन्न होता है। जन्म से ही ऐसी क्षमतायें क्यों प्राप्त होती हैं? इसका उत्तर यही हो सकता है कि पिछले जन्म में किये गये अभ्यास तथा कर्मफलों की भिन्नता के कारण ही सबकी क्षमतायें विभिन्न होती हैं। ये क्षमतायें हमारी स्मृति में बनी रहती हैं तथा दोबारा जन्म होने

पर कर्मफल के अनुसार क्षमता विशेष का स्वाभाविक विकास होने लगता है। ज्यादा अभ्यास करने से क्षमताओं का और भी ज्यादा विकास किया जा सकता है।

कई बार किसी जगह पर जाने से, किसी व्यक्ति से मिलने पर, कोई विशेष अनुभव होने पर ऐसा लगता है जैसे कि ऐसा पहले भी हमारे साथ हो चुका है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे,

८ इसका एक कारण तो विस्मृति हो सकता है। हम किसी से मिले, कोई कार्य किया तथा भूल गये। दोबारा जब हम उसी व्यक्ति से मिलते हैं, कार्य करते हैं तो महसूस होने लगता है कि ऐसा हम पहले भी कर चुके हैं।

८ इसका दूसरा कारण हमारे अचेतन की स्थिति भी हो सकती है। स्वप्नावस्था में हमारा मन स्वच्छन्द घूमता है। उस समय यह नई-नई कल्पनायें करता है। उनमें से कुछ कल्पनायें साकार होने पर हमें अनुभव होता है कि अरे! ऐसा तो पहले भी हो चुका है। वह घटना वास्तव में बाहर न होकर हमारे अचेतन में ही घटित हुई होती है। जिसकी धूमिल स्मृति उसके दोबारा होने पर हमारे मानसपटल पर उभर आती है।

८ इसका अन्य कारण पूर्वजन्म की स्मृतियां हो सकती हैं। खासतौर पर जब हमें ऐसे जगहों पर जाते हैं या ऐसे व्यक्तियों से मिलते हैं जिनसे हमारा पहले किसी तरह का कोई परिचय ही नहीं होता। हम जीवन में जिस जगह भी जाते हैं उसका

दृश्य हमारी स्मृति में अंकित हो जाता है। कई बार जब हम किसी नई जगह जाते हैं तो ऐसा अनुभव हो सकता है कि यह जगह पहले देखी हुई है। ऐसा होने का एक कारण यह भी हो सकता है कि हमारा मन उस जगह की स्मृति में अंकित किसी दूसरी जगह से तुलना करने लगता है। लेकिन यह भी संभव है कि पूर्वजन्म की स्मृतियों के कारण हमें वह जगह जानी-पहचानी लगे। इस तरह की घटना बहुत विरले व्यक्तियों के साथ होती है।

पुनर्जन्म के विरुद्ध कई तर्क भी दिये जा सकते हैं जैसे ,

८ पुनर्जन्म की स्मृतियां बचपन की स्मृतियों पर आधारित हो सकती हैं। अगर कोई नई जगह या व्यक्ति हमें परिचित लगते हैं तो हो सकता है बचपन में हमारा उनसे परिचय हुआ हो। यह भी हो सकता है कि हमारा उनसे मिलते-जुलते स्थानों/व्यक्तियों से परिचय हुआ हो, हम उनसे मिले हों या उनकी तस्वीरें देखी हों या उनके बारे में सुना हो।

९ कई बार किसी मानसिक रोग विशेष के कारण भी स्मृतियां दिगभ्रमित हो जाती हैं। इस स्थिति में लगता है कि हमारे साथ जो हो रहा है वह पहले भी हो चुका है। सब कुछ हमें जाना-पहचाना लगता है या फिर ऐसा भी हो सकता है कि स्मृति क्षीण होने की वजह से घटनायें भूल जाती हैं तथा उनके दोबारा होने पर वे जानी-पहचानी तो लगती हैं लेकिन उनके बारे में पूरी तरह से कुछ स्मरण नहीं होता।

पुनर्जन्म के विरुद्ध चाहे कोई भी तर्क क्यों न दिया जाये लेकिन फिर भी यह एक स्वीकृत तथ्य है कि पुनर्जन्म होता है। वैज्ञानिक रूप से सिद्ध न होने का यह मतलब नहीं है कि पुनर्जन्म नहीं होता। वैज्ञानिक रूप से तो भगवान को भी सिद्ध नहीं किया जा सकता, लेकिन फिर भी हम जानते हैं कि भगवान हैं।

## DHARAM VICHAR SMS SERVICE

धर्म विचार द्वारा दैनिक एमएमएस सर्विस शुरु की गई है जिसमें प्रतिदिन आध्यात्मिक तथा धार्मिक महत्व की एक बात टैक्सट मैसेज के रूप में आपके मोबाइल पर भेजी जाती है। इस सेवा का लाभ लेने के लिए मोबाईल नम्बर 0091 98881 71331 पर 'DharamVichar' लिखकर एसएमएस करें।

## DHARAM VICHAR TITHI SERVICE

धर्म विचार द्वारा दैनिक तिथि, त्योहार, व्रत, नक्षत्र, योगादि की सूचना देने के लिए मोबाइल एस.एम.एस. सेवा शुरु की गई है। इससे आपको बड़ी सरलता से दैनिक तिथियों का पता चलता रहेगा तथा इस सम्बन्धी किसी तरह की शंका नहीं रहेगी। इस सेवा का लाभ लेने के लिए मोबाईल नम्बर 98881 71331 पर TITHI लिखकर एस.एम.एस. करें। यह सेवा बनाये रखने के लिए मात्र 50 रुपये मासिक शुल्क निर्धारित किया गया है।

## प्रश्न विचार

ज्योतिषीय आधार पर प्रश्नों के समाधान तथा उपायों की जानकारी देने के लिए यह नया स्तम्भ शुरू किया जा रहा है। उत्तर जानने के लिए कृपया निम्नानुसार जानकारी भेजें :-

जातक का नाम ..... जन्म तारीख .....

जन्म समय ..... प्रातः/सांय      जन्म स्थान .....

आपका प्रश्न .....

.....  
उत्तर अगले महीने के अंक में प्रकाशित किया जायेगा। अगर आप प्रश्न का उत्तर पत्रिका के बजाय निजी तौर पर चाहते हैं तो कृपया अपना पूरा पता, फोन नम्बर साथ में भेजें ताकि आपको उपाय सहित उत्तर डाक द्वारा भेजा जा सके। निजी तौर पर उत्तर प्राप्त करने के लिए आप अलग साफ कागज़ पर अपने समस्त प्रश्न लिखकर भेजें, प्रत्येक प्रश्न के लिए 50 रुपये का डी.डी./मनीआर्डर 'महेश बातिश' के पक्ष में बनाकर भेजें। अपने पत्र निम्न पते पर भेजें :

महेश बातिश,

विश्वकर्मा नगर, मेन स्ट्रीट, मंडी गोबिन्दगढ़।

मोबाईल- 98881 71331

## तिथि विचार

11 जुलाई 2005 से 10 अगस्त 2005 तक

विक्रमी संवत 2062, शक संवत 1927, वर्षा ऋतु, सूर्य दक्षिणायण

11 जुलाई 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष । पंचमी तिथि 12 की प्रातः 5:14 तक रहेगी । सूर्योदय 5:32 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 28 तथा शक आषाढ़ की तिथि 20 है ।

12 जुलाई 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष । षष्ठी तिथि रहेगी । सूर्योदय 5:33 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 29 तथा शक आषाढ़ की तिथि 21 है । कुमारषष्ठी

13 जुलाई 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष । षष्ठी तिथि प्रातः 7:06 तक रहेगी । सूर्योदय 5:33 पर होकर सांय 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 30 तथा शक आषाढ़ की तिथि 22 है ।

14 जुलाई 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष । सप्तमी तिथि प्रातः 8:24 तक रहेगी । सूर्योदय 5:34 पर होकर सांय 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 31 तथा शक आषाढ़ की तिथि 23 है । विवस्वत् सप्तमी ।

15 जुलाई 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष । अष्टमी तिथि प्रातः 9:00 तक रहेगी । सूर्योदय 5:34 पर होकर सांय 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 32

तथा शक आषाढ़ की तिथि 24 है।

- 16 जुलाई 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष। नवमी तिथि प्रातः 8:47 तक रहेगी। सूर्योदय 5:35 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 1 तथा शक आषाढ़ की तिथि 25 है।
- 17 जुलाई 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। दशमी तिथि प्रातः 7:43 तक रहेगी। सूर्योदय 5:36 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 2 तथा शक आषाढ़ की तिथि 26 है। हरिशयनी एकादशी व्रत।
- 18 जुलाई 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष। एकादशी तिथि प्रातः 5:50 तदन्तर द्वादशी 19 की प्रातः 3:13 तक रहेगी, अतएव द्वादशी तिथिक्षय। सूर्योदय 5:36 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 3 तथा शक आषाढ़ की तिथि 27 है।
- 19 जुलाई 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष। त्रयोदशी तिथि मध्यरात्रि 12:00 तक रहेगी। सूर्योदय 5:37 पर होकर सांय 7:21 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 4 तथा शक आषाढ़ की तिथि 28 है। भौम प्रदोष व्रत।
- 20 जुलाई 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष। चतुर्दशी तिथि रात्रि 8:23 तक रहेगी। सूर्योदय 5:37 पर होकर सांय 7:21 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 5 तथा शक आषाढ़ की तिथि 29 है। श्रीसत्यनारायण व्रत।

- 21 जुलाई 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष । आषाढी पूर्णिमा सांय 4:30 तक रहेगी । सूर्योदय 5:38 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 6 तथा शक आषाढ की तिथि 30 है । गुरु पूर्णिमा, व्यास पूजा ।
- 22 जुलाई 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष आरम्भ । एकम् दोपहर 12:32 तक रहेगी । सूर्योदय 5:38 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 7 तथा शक आषाढ की तिथि 31 है ।
- 23 जुलाई 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष । द्वितीया प्रातः 8:43 तदन्तर तृतीया 24 की प्रातः 5:13 तक रहेगी, अतएव तृतीया तिथिक्षय । सूर्योदय 5:39 पर होकर सांय 7:19 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 8 तथा शक श्रावण की तिथि 1 है । पंचक आरम्भ ।
- 24 जुलाई 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष । चतुर्थी तिथि रात्रि 2:11 तक रहेगी । सूर्योदय 5:40 पर होकर सांय 7:19 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 9 तथा शक श्रावण की तिथि 2 है । श्री गणेश चतुर्थी व्रत ।
- 25 जुलाई 2005 दिन सोमवार, कृष्णपक्ष । पंचमी तिथि रात्रि 11:45 तक रहेगी । सूर्योदय 5:40 पर होकर सांय 7:18 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 10 तथा शक श्रावण की तिथि 3 है ।
- 26 जुलाई 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष । षष्ठी तिथि रात्रि 10:00 तक रहेगी । सूर्योदय 5:41 पर होकर सांय 7:17 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 11 तथा

शक श्रावण की तिथि 4 है।

27 जुलाई 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। सप्तमी तिथि रात्रि 9:00 तक रहेगी। सूर्योदय 5:41 पर होकर सांय 7:17 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 12 तथा शक श्रावण की तिथि 5 है। पंचक समाप्त।

28 जुलाई 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष। अष्टमी तिथि रात्रि 8:45 तक रहेगी। सूर्योदय 5:42 पर होकर सांय 7:16 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 13 तथा शक श्रावण की तिथि 6 है।

29 जुलाई 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष। नवमी तिथि रात्रि 9:11 तक रहेगी। सूर्योदय 5:43 पर होकर सांय 7:15 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 14 तथा शक श्रावण की तिथि 7 है।

30 जुलाई 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष। दशमी तिथि रात्रि 10:13 तक रहेगी। सूर्योदय 5:43 पर होकर सांय 7:15 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 15 तथा शक श्रावण की तिथि 8 है।

31 जुलाई 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष। एकादशी तिथि रात्रि 11:44 तक रहेगी। सूर्योदय 5:44 पर होकर सांय 7:14 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 16 तथा शक श्रावण की तिथि 9 है। कामिका एकादशी व्रत।

1 अगस्त 2005 दिन सोमवार, कृष्णपक्ष। द्वादशी तिथि रात्रि 1:38 तक रहेगी।

- सूर्योदय 5:44 पर होकर सांय 7:13 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 17 तथा शक श्रावण की तिथि 10 है।
- 2 अगस्त 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष। त्रयोदशी तिथि रात्रि 3:48 तक रहेगी। सूर्योदय 5:45 पर होकर सांय 7:13 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 18 तथा शक श्रावण की तिथि 11 है। भौम प्रदोष व्रत।
- 3 अगस्त 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। चतुर्दशी तिथि रहेगी। सूर्योदय 5:46 पर होकर सांय 7:12 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 19 तथा शक श्रावण की तिथि 12 है।
- 4 अगस्त 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष। चतुर्दशी तिथि प्रातः 6:08 तक रहेगी। सूर्योदय 5:46 पर होकर सांय 7:11 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 20 तथा शक श्रावण की तिथि 13 है।
- 5 अगस्त 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष। हरियाली अमावस्या प्रातः 8:33 तक रहेगी। सूर्योदय 5:47 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 21 तथा शक श्रावण की तिथि 14 है।
- 6 अगस्त 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष आरम्भ। एकम प्रातः 11:00 तक रहेगी। सूर्योदय 5:48 पर होकर सांय 7:09 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 22 तथा शक श्रावण की तिथि 15 है।

- 7 अगस्त 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। द्वितीया तिथि दोपहर 1:23 तक रहेगी। सूर्योदय 5:48 पर होकर सांय 7:08 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 23 तथा शक श्रावण की तिथि 16 है।
- 8 अगस्त 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष। तृतीया तिथि दोपहर 3:35 तक रहेगी। सूर्योदय 5:49 पर होकर सांय 7:08 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 24 तथा शक श्रावण की तिथि 17 है। संधारा तीज।
- 9 अगस्त 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष। चतुर्थी तिथि सांय 5:28 तक रहेगी। सूर्योदय 5:49 पर होकर सांय 7:07 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 25 तथा शक श्रावण की तिथि 18 है।
- 10 अगस्त 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष। पंचमी तिथि सांय 7:01 तक रहेगी। सूर्योदय 5:50 पर होकर सांय 7:06 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी श्रावण 26 तथा शक श्रावण की तिथि 19 है। श्रीकल्कि जयन्ती, नाग पंचमी।