

अनुक्रमणिका

मोबाईल संस्कृति के अवगुण

शंका

मोटापे की औषधीय चिकित्सा

भगवान परशुराम मंदिर एवम् धर्मशाला

लकड़हारा और जादुई घड़ा

प्रभु सबका करते हैं।

स्वप्न : एक विस्तृत विश्लेषण

भगवान का पत्र आपके नाम

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

मोबाईल संस्कृति के अवगुण

संचार तंत्र के विकास के साथ आज के जीवन में बहुत परिवर्तन आ गये हैं। कुछ वर्ष पहले मात्र लैंडलाइन फोनों के साथ लोगों को सुविधा कम मिलती थी। वो दिन आज भी याद हैं जब फोन की टिप-टिप करते कभी जल्दी तो कभी देरी से 'नम्बर प्लीज़' की आवाज़ सुनती तथा फिर कहीं जाकर फोन मिलता। कहीं बाहर फोन करना होता तो पहले से बुकिंग करवानी पड़ती। लेकिन इस क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन अतिशीघ्र हुये हैं। अब तो मोबाईल ने इतनी सुविधा दे दी है कि व्यक्ति अपने कार्यालय में बैठा हुआ ही फटाक से कह देता है कि मैं दूसरे शहर से बोल रहा हूँ, आपसे कल मिलूंगा। इस प्रकार के झूठ कई बार पकड़े भी जाते हैं, तब व्यक्ति को अपना चेहरा किसी तरह बचाना पड़ता है। कोई तीन महीने पहले एक सज्जन दो-तीन बार मुझसे मिले तथा अपनी निजी समस्या के बारे में ज्योतिषीय दृष्टिकोण से विचार करने का आग्रह किया। आमतौर पर ज्योतिष से ज्यादा अपनी रुचि अध्यात्म में है, इसलिए ज्योतिष की ओर ज्यादा ध्यान नहीं देते। खैर उनका आग्रह देखकर कह दिया कि जब समय तथा मन होगा मोबाईल कर उन्हें बुला लेंगे। तीसरे-चौथे दिन बाज़ार से आ रहा था तो उनको अपने एक मित्र के कार्यालय में जाते देखा। मैं उस समय घर ही आ रहा था, सोचा घर जाकर इन्हें फोन कर बुला लेते हैं। मुश्किल से तीन मिनट बाद घर आकर मैंने उन्हें फोन किया कि आप चाहें तो आ सकते

हैं। जवाब मिला कि जी मैं अभी सरहिंद के पास किसी जगह पर हूँ, आपसे आधे घण्टे बाद मिलूंगा। एक बार तो अपने मन में भी आया कि उसी समय अपने मित्र को फोन कर कह दें कि आपके सामने जो सज्जन बैठे हैं ये एक समय में दो देह धारण कर सकते हैं, एक देह से ये आपके सामने बैठे हैं जबकि दूसरी देह से सरहिंद के पास घूम रहे हैं। लेकिन सोचा, छोड़ो अपने को क्या। इस बात की मैंने कभी उनसे चर्चा भी नहीं की। खैर आधे घण्टे बाद वह आये भी, अपनी समस्या भी रखी लेकिन उसका कोई संतोषजनक हल अपने से नहीं हो सका। जीवन में सत्य का स्थान सबसे ऊपर है। सुख, समृद्धि की प्राप्ति भी सत्य का ही एक रूप है। बाजार का भाव कल घटेगा या बढ़ेगा, यह कल का सत्य होगा। इस सत्य का ज्ञान आज हो जाये तो आप व्यापार में काफी लाभ कमा सकते हैं। जीवन की कोई समस्या क्यों है तथा उसका हल क्या है, यह भी सत्य की ही खोज है। लेकिन जब सत्य को आरम्भ में ही झूठ का आधार दे दिया जाता है तो उसका प्रभाव कम हो जाता है तथा सत्य स्वयं से दूर होता चला जाता है।

मोबाईल से झूठ बोलना बहुत आसान हो गया है। लेकिन मोबाईल पर बोले जाने वाले आधे से ज्यादा झूठ अनावश्यक होते हैं। हम आपको ये तो नहीं कह सकते कि आप आवश्यक झूठ बोलते रहो लेकिन यह अवश्य ही कहेंगे कि आप कम से कम अनावश्यक झूठ से तो बचे रहो। इससे हो सकता है कि

आपको झूठ बोलना ही न पड़े। ज्यादातर झूठ आप तभी बोलते हैं जब कोई कार्य नहीं हुआ होता या किसी स्थिति से बचना होता है। लेकिन यह भी सत्य है कि एक झूठ को बनाये रखने के लिए चार और झूठ भी बोलने पड़ते हैं।

मोबाईल से एक अन्य समस्या भी

पिछले दिनों गुरु की नगरी के सुनील जी ने मोबाईल से पैदा होने वाली एक अन्य समस्या की ओर ध्यान आकर्षित करवाया। मोबाईल की घण्टी कहीं भी पीछा नहीं छोड़ती। इधर चिता को मुखाग्नि दी जा रही होती है उधर पास खड़े किसी व्यक्ति का मोबाईल बज जाता है। संस्कार हो या भोग यह कहीं भी बज सकता है। ऐसी बात हमें यह सोचने पर मजबूर कर देती है कि आखिर हमारे ऐसे क्या आवश्यक कार्य हैं जो हम किसी के दुख में संवेदना प्रकट करते हुये घण्टे—आधे घण्टे के लिए भी स्थगित नहीं कर सकते। अगर ऐसी किसी स्थिति में आपका भी मोबाईल बज जाये तो सब आपकी ओर देखेंगे और आप मोबाईल की ओर कि इसे इसी समय बजना था। ऐसी स्थिति से कैसे बचा जाये? सबसे अच्छा तो यही होगा कि कुछ समय के लिए मोबाईल बन्द ही कर दिया जाये। अगर ऐसा संभव न हो तो कम से कम घण्टी बंद कर मोबाईल को वाईब्रेटर पर तो किया ही जा सकता है। जो काम चुपचाप किया जा सकता है उसके लिए चार—लोगों को डिस्टर्ब क्यों किया जाये? इससे आपको फोन आने का पता भी चल जायेगा तथा किसी को असहजता भी महसूस नहीं होगी। इसके बाद आप

चुपचाप एक तरफ होकर कॉल अटैंड करें, काट दें या उठाये ही नहीं यह आपकी मर्जी है। लेकिन कम से कम किसी को ऐसा अनुभव न हो कि आपके लिए ऐसे अवसरों पर शोक व्यक्त करने से ज्यादा महत्वपूर्ण अपनी कॉलस को सुनना ही है।

द आर्ट ऑफ लीविंग

— श्री श्री रविशंकर

शंका

शंका जीवन का वह अंश है जिसमें भूरापन है, जो न तो सफेद है, न काला। फिर शंका का समाधान कैसे करें?

जिस बात पर शंका है उसे काला या सफेद मान लो।

चाहे वह वास्तव में काला या सफेद न भी हो, फिर भी उसे काला या सफेद मानकर स्वीकार कर लो। भूरे को काला या सफेद, किसी भी रूप में स्वीकार कर लो। सही हो या गलत, इसको स्वीकार कर लो। तब मन शांत हो जाएगा। फिर मन में शंका भी नहीं रहेगी।

देखो तुम्हारी आंखें काली हैं, भौहें काली हैं, थाईमस, शरीर का सबसे शक्तिशाली अंग, काला है। तुम काले से बचकर नहीं रह सकते। वह तुम्हारा ही अंश है।

अब सफेद को देखो। आंखें सफेद हैं, हड्डियां, जिनसे सारे शरीर का ढांचा बनता है, सफेद हैं।

शंका को यदि सफेद की श्रेणी में डालते हो—कोई बात नहीं, शंका नहीं रहेगी। यदि उसे काला मान लेते हो—फिर भी कोई बात नहीं है—स्वीकार कर लो।

दृढ़ विश्वास रखो। चाहे गलत ही हो, पर ये मेरे ही अंश हैं। मैं इन्हें स्वीकार करता हूँ, बस।

शंका किसी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति से छुटकारा पाने की चाह है। शंका आधारहीन होती है, जो न इधर का रहने देती है, न उधर का और यहीं से तनाव शुरू होते हैं।

प्रस्तुति : संजय सिंगला

भगवान श्रीकृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, 'संशयात्मा विनश्यति' यानि शंका करने वाले का नाश हो जाता है। शंका का अर्थ हुआ कि स्वयं के तथा दूसरों के भी सामर्थ्य पर विश्वास नहीं रहा। साधक को यदि शंका हो जाये कि ईश्वर हैं भी कि नहीं, कुछ फल देगें भी कि नहीं, मेरी साधना पूर्ण होगी भी कि नहीं, तो उसके कर्म की फलजनकता प्रभावित तो होगी ही।

मोटापे की औषधीय चिकित्सा

मोटापा स्वयं एक रोग न होते हुये भी अनेक रोगों का कारण है। मोटापे से ग्रस्त लोगों से लाभ कमाने के लिए अनेक क्लिनिक, मोटापा निवारक केन्द्र, हैल्थ / ब्यूटी सेंटर खुल चुके हैं जो कि काफी अच्छा लाभ कमा रहे हैं। लेकिन बहुधा मात्र विज्ञापनबाजी ही होती है वास्तविक लाभ कम मिलते हैं। पिछले अंक में भी हमने मोटापे के विषय में लिखा था। पाठकों की जिज्ञासा के कारण हमने अनुभव किया कि अभी इस विषय पर और जानकारी दी जानी चाहिए, अतएव इस बार भी इसी विषय को दोबारा चुना। मोटापे के प्रभावकारी निदान के लिए अपने आचरण में निम्नानुसार परिवर्तन कर लें :-

1. सर्वप्रथम अपना आहार-विहार सुधार कर शरीर को परिश्रमी बनायें।
2. प्रातः उठकर लहसुन का रस तथा शहद एक-एक चम्मच मिलाकर लें। बाद में गुनगुना गर्म पानी पी लें। पन्द्रह दिन ऐसा करने से मोटापा कम होने के साथ-साथ अन्य पेट के तथा हृदयरोगों में भी लाभ होगा। आवश्यकतानुसार इसे लम्बे समय तक किया जा सकता है।
3. सुविधानुसार नियमित रूप से सप्ताह में एक दिन उपवास अवश्य करें। संभव हो तो इस दिन फलों के रस तथा गुनगुने गर्म पानी का ही उपयोग करें।
4. प्रातःकाल प्रतिदिन 2-4 किलोमीटर की दौड़ या तेज चलें, जिससे कि शरीर से पसीना निकले।

5. घी तथा मीठे से बने भोजन का उपयोग कम कर दें।
6. फल, सलाद तथा रेशेयुक्त आहार को प्राथमिकता दें।
7. खाना धीरे-धीरे पूरी तरह चबाकर खायें। ज्यादा चबाकर खानें से खाना जल्दी पचता भी है तथा भूख भी शीघ्र पूरी हो जाती है। अगर शरीर को चार रोटी की भूख है तो उसे दो रोटी देकर भूख से पीड़ित करने के बजाय आप प्रत्येक निवाले को कम से कम बीस बार चबाकर खायें। इससे खाना भी अच्छी तरह हजम होगा तथा खाने में जितना समय लगेगा उससे तृप्ति भी अपने आप हो जायेगी तथा ज्यादा खाने की आवश्यकता ही महसूस नहीं होगी।
8. खाना खाते समय पीठ को एकदम सीधा रखें। अगर जमीन पर पालथी मारकर खा सकें तो और भी अच्छा। इससे भोजन अन्न नलिका में नहीं ठहरता तथा सीधे पाचनतंत्र में चला जाता है जिससे कि हमारा पाचनतंत्र भूख सन्तुष्ट होने का संकेत शीघ्र ही दे देता है।
9. रात के खाने के दस मिनट बाद थोड़ा टहल लें।
मोटापे के निदान के लिए कुछ औषधि प्रयोग भी निम्नानुसार दिये जा रहे हैं, इनमें से आप कोई भी एक प्रयोग आरम्भ कर सकते हैं :-
 1. आरोग्यवर्द्धिनी वटी 2 गोली, मेदोहर गुगल 2 गोली प्रातः सांय गुनगुने गर्म पानी से लें।
 2. मेदोहर गुगल 2 गोली प्रातः सांय 6 ग्राम त्रिफला चूर्ण की चाय के साथ लें।

3. त्रिपूषणादि लौह 500 मिलीग्राम, आरोग्यवर्द्धिनी वटी 500 मिलीग्राम प्रातः सांय शहद के साथ लें।

सबसे श्रेष्ठ प्रयोग

पुनर्नवा मण्डूर 2 गोली त्रिपूषणादि चूर्ण 1 ग्राम, 50 ग्राम गोमूत्र के साथ प्रातः सांय दोनों समय लें।

विशेष : उपरोक्त में से कोई एक प्रयोग करने के साथ ही कोमार्यासव 20—25 मिलीग्राम दोनों समय खाने के बाद भी लें।

यह आवश्यक है कि औषधि अपने चिकित्सक, जिसे आपके शरीर की वर्तमान स्थिति का ज्ञान हो, के परामर्श के अनुसार ही लें।

— वैद्य नंद लाल शर्मा, पटियाला। फोन : 0175—2370794

नोट : उपरोक्त बताये गये प्रयोगों में बताई गई आयुर्वेदिक दवायें आसानी से मिल जाने वाली हैं। फिर भी यदि किसी को अपने लिए दवा के चुनाव तथा उपलब्धता के विषय में कोई कठिनाई आये तो वैद्यजी से संपर्क किया जा सकता है।

‘अब तो राज्य प्राप्त हो ही गया’ —ऐसा समझकर अनुचित व्यवहार नहीं करना चाहिये। उद्वण्डता राज्य को, बुढ़ापा सुन्दर रूप को तथा रोग शरीर को नष्ट कर देता है। प्रारब्धवश जो रोग हो जाये उस पर तो बस नहीं चलता लेकिन आहार—विहार—विचार से जो रोग हो वह हमारी उद्वण्डता का ही परिणाम हैं।

भगवान परशुराम मंदिर एवम् धर्मशाला

जी.टी. रोड़, मंडी गोबिन्दगढ़।

भगवान परशुराम जयन्ती तथा मूर्ति स्थापना के अवसर
पर आयोजित कार्यक्रमों का ब्यौरा

शोभा यात्रा का आयोजन :

मंडी गोबिन्दगढ़ : भगवान परशुराम मंदिर द्वारा दिनांक 10 मई 2005 को भगवान परशुराम जयन्ती के उपलक्ष्य में बहुत धूमधाम से शोभायात्रा का आयोजन किया गया। अति भव्य शोभा यात्रा में हाथी, घोड़ों, रथों, वाहनों पर सवार हजारों लोगों ने भाग लिया। शोभायात्रा में महिला कलश यात्रा में 200 स्त्रियों ने कलश उठाये जिसकी अगुवाई श्रीमति प्रवीण दत्त (अध्यक्ष श्री ब्राह्मण सभा पंजाब) तथा श्रीमति सुलक्षणा देवी ने की। समस्त नगर तथा पंजाब भर से आये श्रद्धालुओं ने शोभायात्रा में भाग लिया।

मूर्ति स्थापना :

भगवान परशुराम की अनुकम्पा तथा स्वामी बुद्धपुरी जी के शुभाशीर्वाद से दिनांक 11 मई 2005 को मंदिर में मूर्ति स्थापना की गई। स्थापना से पहले 10 दिन तक पूर्ण वैदिक विधि-विधान द्वारा 13 ब्राह्मण मूर्तियों का अखण्ड पूजन करते रहे। इस अवसर पर :

श्री हरबंस लाल (पृथ्वी स्टील रोलिंग मिलज़, जयपुर वालों) ने परिवार सहित भगवान परशुराम की मूर्ति का पूजन करवाया।

श्री देवी दयाल पराशर ने परिवार सहित द्वार गणेश तथा माता रेणुका की मूर्ति का पूजन करवाया।

श्री सुशील कुमार भारद्वाज तथा श्री कमल कुमार भारद्वाज ने परिवार सहित शिव परिवार का पूजन करवाया।

श्री पवन कुमार ने परिवार सहित माता नैत्रा देवी व महावीर का पूजन करवाया।

श्री वेद प्रकाश सद्दी ने परिवार सहित लंगरवीर (अ०जनी पुत्र हनुमान) का पूजन करवाया।

विशेष झलकियां :

11 मई 2005 को मंदिर में भगवती जागरण का आयोजन करवाया गया।

5 मई से 11 मई 2005 तक मंदिर में अखण्ड लंगर चलता रहा।

श्री चरणदास शास्त्री पंजाब प्रधान श्री ब्राह्मण सभा, जिसकी पंजाब भर में 480 शाखायें हैं, ने असंख्यों प्रतिनिधियों सहित आयोजित कार्यक्रमों में भाग लिया।

बटाला, गुरदासपुर, अमृतसर, भटिंडा, पटियाला, समस्त पंजाब तथा अन्य प्रदेशों से भी प्रतिनिधियों ने आयोजनों में भाग लिया।

11 मई को ही श्री विनोद शर्मा, यमुनानगर वालों द्वारा मंदिर के हाल में भजन संध्या का आयोजन किया गया।

11 मई को ही मंदिर हाल में आयोजित सम्मान समारोह में अतिथियों तथा विशेष सहयोगियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

मंदिर का महत्व : लगभग 1 करोड़ रुपये की लागत से तैयार होने वाला भगवान परशुराम मंदिर एवम् धर्मशाला संभवतः पंजाब तथा आस-पास के प्रांतों में अद्वितीय है। माता रेणुका तीर्थ स्थल के बाद इसी मंदिर में माता रेणुका की मूर्ति की स्थापना की गई है। मंदिर में निर्मित विशाल हाल किसी भी तरह के आयोजन के लिए अतिउत्तम है। मंदिर में हर मंगलवार तथा शनिवार को प्रातः 8.30 बजे लंगरवीर हनुमान जी का सिंदूर से अभिषेक कर विशेष पूजन किया जाता है। महिला संकीर्तन मंडली द्वारा हर रविवार को मंदिर में सांय 4 से 6 संकीर्तन का आयोजन भी किया जाता है। मंदिर का कार्य पूर्णता की ओर है, भगवदप्रेमी इसमें और भी बढ़-चढ़ कर अपना सहयोग दे सकते हैं।

—देवी दयाल पराशर, मंडी गोबिन्दगढ़।

जो सभी प्राणियों के लिए हितकर तथा स्वयं के लिए भी सुखद हो, उस कार्य को बुद्धि ईश्वर के अर्पित कर करें। सुख की राशि ईश्वर ही समस्त कार्यों का मूल हैं। कार्य को ईश्वर के अर्पित करना उसके प्रति अपना आभार प्रकट करना है, उसका फल तो इस संसार में ही रह जाता है। चाहे ईश्वर को हमारे अर्पित किये गये कार्यों से कोई प्रयोजन नहीं, लेकिन फिर भी आभार प्रकट करना हमारा कर्तव्य है।

बच्चों की कहानियां बड़ों के लिए भी लकड़हारा और जादुई घड़ा (गतांक से आगे)

जंगल में रहते हुये शुभदत्त को एक महीना और व्यतीत हो गया। वह सदा जादुई घड़े से स्वादिष्ट व्यंजन निकालकर खाता रहता अथवा अकल्पनीय स्वादिष्ट व्यंजनों के बारे में सोचता रहता। इस तरह शुभदत्त में स्वार्थभावना बढ़ती जा रही थी। एक दिन शुभदत्त को अपने परिवार के बारे में पुनः स्वप्न आया। इस स्वप्न के बाद शुभदत्त ने निश्चय किया कि वह अपने परिवार के पास वापिस जायेगा तथा उन्हें दिखायेगा कि वह जीवित है। अगले दिन प्रातः उठकर उसने परियों से कहा, 'तुम्हारे साथ मेरा समय बहुत अच्छा व्यतीत हुआ है लेकिन अब मैं ज्यादा देर अपने परिवार से दूर नहीं रह सकता। मुझे अपने परिवार तथा लोगों की बहुत याद सताने लगी है।' परियों ने देखा कि इस बार शुभदत्त निश्चय ही वापिस जाना चाहता है। उन्होंने उसे रोकना उचित नहीं समझा तथा उसे जाने की आज्ञा दे दी। परियां दयालु स्वभाव की थी इसलिए उन्होंने शुभदत्त को जाते समय कुछ देने का निश्चय किया। उन्होंने आपस में सलाह की तथा शुभदत्त को बताया कि वे उसे विदाई उपहार के रूप में कुछ भेंट करना चाहती हैं इसलिए वह जो कुछ चाहे उनसे मांग सकता है। अब आप सोचें : 1. परियों के विश्वास दिलवाने पर भी कि उसका परिवार

कुशलता से है शुभदत्त क्यों वापिस जाना चाहता था? 2. अगर कोई आपसे कुछ भी मांगने के लिए कहे तो आप क्या मांगेंगे?

जैसे ही शुभदत्त ने सुना कि वह कुछ भी मांग सकता है वह एकदम से चिल्लाया, 'मुझे जादुई घड़ा दे दो!!' परियों ने जैसे ही ऐसा सुना उन्हें बहुत आघात लगा। अगर उन्हें शुभदत्त को घड़ा देना पड़ता है तो वह स्वयं खाने को मोहताज हो जायेंगी। उन्होंने शुभदत्त को समझाने की कोशिश की कि वह कुछ और मांग ले। वह उसे अपने गुप्त खजाने में ले गई जिसका रास्ता एक बहुत बड़े पेड़ के खोखले तने से होकर जाता था। उस खजाने को परियों के अतिरिक्त कभी किसी ने नहीं देखा था। परियां शुभदत्त को उस खजाने में आंखों पर पट्टी बांधकर लेकर गईं। वे शुभदत्त को काफी लम्बे रास्ते से घुमाकर खजाने में लेकर गईं ताकि शुभदत्त को बाद में रास्ते का कोई अनुमान न रहे। जब शुभदत्त की आंखों से पट्टी हटाई गई तो शुभदत्त ने स्वयं को एक बहुत बड़े कमरे में पाया जिसमें प्रकाश छत से बने एक झरोखे से आ रहा था। उस कमरे का फर्श सोने और चांदी से बना था। दीवारों पर जवाहरातों से बने कीमती वस्त्र लटक रहे थे। शुभदत्त यह सब कुछ देखकर चमत्कृत हो गया। परियों ने शुभदत्त से कहा, 'इसमें से कुछ भी ले लो लेकिन जादुई घड़ा हमारे पास छोड़ दो।' लेकिन शुभदत्त को तो घड़ा ही चाहिये था। परियों ने हीरे-माणिक उठाकर शुभदत्त को दिखाये। उनमें से एक-एक हीरा शुभदत्त को पूरी आयु के

लिए पर्याप्त था। लेकिन शुभदत्त का मन तो जादुई घड़े पर ही टिका हुआ था। उसने आंखें बंद कर जोर-जोर से कहना शुरू कर दिया, 'मैं तो जादुई घड़ा ही लेकर जाऊँगा।' आखिर परियों ने हार मान ली। उन्होंने दोबारा शुभदत्त की आंखों पर पट्टी बांधी तथा उसे जादुई घड़े वाले स्थान पर लेकर आ गई।

जरा सोचिये : 1. अगर आपको जादुई घड़े के बदले इतना धन मिले तो क्या आप ले लेंगे? 2. ऐसा क्या था कि शुभदत्त जादुई घड़ा लेने पर ही अड़ा हुआ था?

परियों ने अभी तक आशा नहीं छोड़ी थी। उन्होंने शुभदत्त से कहा, 'अगर यह घड़ा टूट गया तो किसी काम का नहीं रहेगा। लेकिन धन से तुम निश्चित होकर सारी आयु बिता सकते हो। तुम जितने चाहो हीरे ले जाओ तथा उन्हें बेचकर उम्रभर सुख में रहो।' शुभदत्त एकदम से चिल्लाया, 'नहीं मुझे तो सिर्फ जादुई घड़ा ही चाहिये और कुछ नहीं।' परियां निराश होकर बोली, 'ठीक है घड़ा ले जाओ, लेकिन दोबारा कभी हमें अपना मुंह मत दिखाना।' शुभदत्त को इतना अनुमान नहीं था कि घड़ा परियों के लिए कितना महत्वपूर्ण है। घड़े के बिना वे या तो भूखी मर जायेंगी या फिर भोजन की तलाश में भटकती रहेंगी। जब तक शुभदत्त आंखों से ओझल न हो गया परियां उसे घड़ा ले जाते देखती रही। एक परी बोली, 'अगर वह हमें कुछ दिन और उस घड़े से भोजन करने देता तो कितना अच्छा होता।' दूसरी बोली, 'वह बड़ा स्वार्थी निकला।' तीसरी बोली, 'चलो हम कुछ खाने के लिए तलाश करें।' इस तरह एक-दूसरे का हाथ

पकड़े दुखी होकर परियां खाने की तलाश में लग गईं। परियां स्वभाव से ही खुश रहती हैं, कोई बात उन्हें अधिक देर तक दुखी नहीं कर सकती। वे थोड़े से फल खाकर और औस पीकर भी जीवित रह सकती हैं। थोड़े दिनों में परियों ने पहले की तरह दोबारा खुश रहना सीख लिया। इस तरह शुभदत्त के घड़ा ले जाने से उन्हें कोई अधिक हानि नहीं हुई।

दूसरी तरफ जब शुभदत्त की पत्नी और बच्चों ने उसे आते देखा तो उनकी खुशी का ठिकाना न रहा। शुभदत्त ने जादुई घड़ा घर लेकर आने की बजाय घर के पास ही एक पेड़ में छिपा दिया था। वह नहीं चाहता था कि किसी को घड़े के बारे में पता चले। उसने अपनी पत्नी और बच्चों को बताया कि वह जंगल में रास्ता भूल गया था तथा उसने अपने घर वापिस आने की आशा ही छोड़ दी थी। शुभदत्त ने परियों तथा घड़े के बारे में किसी को कुछ नहीं बताया। जब पत्नी ने पूछा कि जंगल में उसको खाना कहां से मिलता था तो शुभदत्त ने कहा कि वह जंगली फल खाकर ही गुजारा करता था। कुछ देर बाद शुभदत्त की पत्नी ने खाना बनाने में सहायता करने के लिए अपनी छोटी बेटी को आवाज़ लगाई तो शुभदत्त ने कहा, 'आज खाना बनाने की कोई आवश्यकता नहीं, मैं तुम्हारे लिए कुछ विशेष लेकर आया हूँ। मैं अभी जाकर लेकर आता हूँ, लेकिन कोई मेरे पीछे न आये।' शुभदत्त की पत्नी को यह सुनकर अच्छा नहीं लगा। वह अपने पति को बहुत चाहती थी तथा उसके लिए

कार्य करने के लिए सदा तत्पर रहती थी। बच्चे भी अपने पिता के लिए कार्य करना चाहते थे। लेकिन शुभदत्त कहने पर उन सबको घर पर ही रुकना पड़ा। शुभदत्त के घर में एक बड़ी टोकरी में उपले रखे हुये थे। शुभदत्त ने टोकरी उल्टाकर सब उपलों को फर्श पर गिरा दिया तथा टोकरी लेकर घड़े के पास चला गया। थोड़ी ही देर में शुभदत्त भांति-भांति के ऐसे स्वादिष्ट पकवानों से जिनका उसके परिवार वालों ने नाम तक न सुना था से टोकरी भरकर वापिस आ गया। शुभदत्त खुशी में चिल्लाया, 'तुम क्या सोचते हो मैं तुम्हारा ध्यान नहीं रखता। जंगल में मैं उन्हीं 'फलों' को खाकर गुजारा करता था। मैं यह सब तुम्हारे लिए ही लेकर आया हूँ।'

जरा सोचिये : 1. अगर आप शुभदत्त के बच्चों की जगह होते तो ऐसे अद्भुत भोजन के बारे में क्या सोचते? 2. क्या बच्चों के लिए बिना काम किये ऐसा भोजन लेना ठीक था, अगर नहीं तो क्यों?

अब शुभदत्त के परिवार का जीवन बिल्कुल ही बदल गया था। अब वे जंगल से लकड़िया लेने नहीं जाते थे। बच्चों ने काम करना बिल्कुल ही छोड़ दिया था। प्रतिदिन शुभदत्त छिपकर घड़े से भोजन ले आता तथा सभी अपनी-अपनी पसन्द का भोजन करते। परिवार की भोजन सम्बन्धी सारी इच्छायें तो शुभदत्त जादुई घड़े से पूरी कर देता था, अब सारे परिवार की एक ही इच्छा शेष थी कि 'यह भोजन आता कहां से है?' लेकिन उनको इस रहस्य

के बारे में कभी पता नहीं चला क्योंकि शुभदत्त जब भी टोकरा लेकर जादुई घड़े से भोजन लाने जाता तो परिवार को डरा-धमका कर पीछे ही छोड़ जाता। पहले वह अपनी पत्नी से कुछ छिपाकर नहीं रखता था, लेकिन अब इस भेद के छिपाने से उसकी पत्नी भी नाराज हो रही थी। इससे उसके घर में अशांति उत्पन्न हो रही थी। उसकी पत्नी ने चेतावनी दी कि अगर वह भोजन कहां से आता है, इस बारे में कुछ नहीं बतायेगा तो वह बच्चों को साथ लेकर घर छोड़कर चली जायेगी।

पड़ोसियों को भी शुभदत्त के परिवार के भोजन के रहस्य बारे में पता लग चुका था। शुभदत्त की अनुपस्थिति में उन्होंने उसके परिवार की सहायता भी की थी। अब शुभदत्त के परिवार के पास खाने के लिए बहुत था लेकिन यह सब आता कहां से है, इसके बारे में सिवाय शुभदत्त के किसी को नहीं पता था। शुभदत्त अपने पड़ोसियों को भी दावतें देता रहता था। वह सबसे पूछता कि वे क्या खाना चाहते हैं। फिर सबको उनकी इच्छा की वस्तु देकर वह गर्वित अनुभव करता। अब शुभदत्त के आस-पास काफी मित्र मंडली इक्की हो चुकी थी। खाने के साथ-साथ मित्र पीने की भी इच्छा करने लगे। अब शुभदत्त मित्रों के लिए घड़े से शराब भी निकालने लग गया। मित्रों को पिलाते-पिलाते उसने स्वयं भी शराब पीनी शुरू कर दी। कुछ महीनों तक ऐसा चलता रहा। परिवार के अलावा अब मित्रमंडली में भी भोजन के रहस्य के बारे में जानने की तीव्र

इच्छा पैदा हो चुकी थी। सबने इसके बारे में जानने की कोशिश की। जब शुभदत्त भोजन लेने जाता तो सब छिपकर उसका पीछा करते। लेकिन शुभदत्त इतना चतुर था कि वह सबको छकाकर आंखों से ओझल हो जाता। अक्सर रात को वह जादुई घड़े को एक स्थान से निकालकर दूसरे स्थान में छिपाकर रख देता ताकि किसी को उसके बारे में पता न लगे। अगर शुभदत्त घड़े से मात्र भोजन और पानी ही लेता रहता तब तो ठीक था। लेकिन उसने शराब, मांस आदि सब कुछ घड़े से निकालना शुरू कर दिया। जब तक उसके पास घड़ा नहीं उसने कभी शराब का स्वाद भी नहीं देखा था, लेकिन अब वह रोज नई से नई शराब घड़े से निकालकर पीने लगा। नशा नाश करता है यह तो सबको पता ही है, शुभदत्त की शराब की लत के कारण उसको भी अपना जादुई घड़ा अंत में गंवाना ही पड़ा। शराब पीकर वह मित्रों में लम्बी-लम्बी ढींगे मारने लगा। वह कहता कि संसार में ऐसा कुछ नहीं जिसे वह नहीं ला सकता। वह मित्रों से उनकी कल्पना के अनुसार नई से नई खाने की चीज मांगने के लिए कहता तथा घड़े से निकालकर उन्हें दे देता। शराब के नशे में उसे पता ही नहीं चलता कि वह क्या कह रहा है। उसके मित्र ऐसे ही अवसर की तलाश में रहते। उसके मित्र उसे नशे में चोर-डाकू कहने लगे। वह शुभदत्त को कहते कि वह चोरी करके उन्हें नई-नई चीजें खिलाता है। एक दिन शुभदत्त को ऐसी बातों पर क्रोध आ गया। वह भोजन के रहस्य के बारे में बताने के लिए तैयार हो गया। जब

उसकी पत्नी को पता चला कि शुभदत्त भोजन के रहस्य के बारे में बताने के लिए तैयार हो गया है तो उसे खुशी भी हुई तथा डर भी लगा। उसके बच्चे भी इस बारे में जानने के लिए पास आ गये। शराब के नशे में जब शुभदत्त घड़े के पास जाने लगा तो सारा गांव उसके पीछे था। थोड़ी दूर जाकर शुभदत्त थोड़ा सावधान हुआ। उसने पीछे मुड़कर सबको वापिस अपने-अपने घर जाने के लिए कहा। अगर सब वापिस नहीं जाते तो वह एक कदम भी आगे नहीं बढ़ेगा। शुभदत्त की पत्नी तथा बच्चों ने उनको साथ ले जाने की विनती की लेकिन शुभदत्त नहीं माना। हारकर सब वापिस आ गये। कुछ लोगों ने फिर भी छिपकर शुभदत्त का पीछा करने की कोशिश की लेकिन वह सबको छकाकर घड़े के पास छिपता-छिपाता पहुंच गया।

आप क्या सोचते हैं— 1. अगर शुभदत्त अपनी पत्नी को घड़े के बारे में बता देता तो क्या ठीक होता? 2. शुभदत्त का घड़े के रहस्य के बारे में बताने के लिए तैयार हो जाना सही था या गलत?

जब शुभदत्त निश्चिंत हो गया कि किसी ने उसे घड़े के पास आते नहीं देखा तो उसने घड़े को छिपाने की जगह से बाहर निकाला तथा उसे लेकर घर की ओर चल पड़ा। जब वह गांव में वापिस आया तो सब उसके आस-पास इकट्ठा हो गये। इतनी भीड़ में धक्का-मुक्की से जादुई घड़ा गिरकर टूट सकता था लेकिन शुभदत्त ने उसे संभाले रखा। अब वह घड़े से खाने की वस्तुयें

निकाल-निकाल कर लोगों की ओर फँकने लगा। साथ ही वह चिल्लाने लगा, 'क्या मैं चोर हूँ? क्या मैं डाकू हूँ?' तब बहुत ज्यादा उत्तेजित होकर शुभदत्त ने घड़े को अपने कंधे पर रख लिया तथा नाचने लगा। उसकी पत्नी चिल्लाई, 'ध्यान से, कहीं घड़ा गिरकर टूट न जाये।' लेकिन शुभदत्त ने कोई ध्यान न दिया। नशे की अधिकता के कारण शुभदत्त को चक्कर आने लगे। वह धड़ाम से घड़े के साथ ही जमीन पर गिर गया। गिरते ही घड़ा टुकड़े-टुकड़े हो गया। घड़े को टूटा देखकर सब दुखी हो गये। शुभदत्त स्वयं भी बहुत दुखी हो गया। अगर वह शराब न पीता तो घड़ा सुरक्षित रहता। उसने घड़े के टुकड़ों को जोड़ने के लिए उठाने की कोशिश की, लेकिन जैसे ही उसने उनको उठाना चाहा उसे उन टुकड़ों से बच्चों जैसी हंसने की आवाज आई तथा सुनाई दिया 'हमारा घड़ा फिर से हमें मिल गया है।' अब यह आवाज परियों की थी या किसी अन्य की इसके बारे में अनुमान ही लगाया जा सकता है।

इस तरह जादुई घड़े का तो अंत हो गया लेकिन इससे शुभदत्त की जिंदगी में एक नया अध्याय शुरू हो गया। वह तथा उसका परिवार घड़े के बारे में कभी नहीं भूले। बच्चे घड़ा मिलने के बारे में दूसरों को नई-नई कहानियां सुनाते। वह अक्सर जंगल में भी घूमने जाते, लेकिन दोबारा उन्हें न तो परियां मिली और न ही घड़ा। धीरे-धीरे वे अपनी पुरानी जिन्दगी में लौट आये। लेकिन अब वे सब काफी कुछ सीख चुके थे।

राम रसोई एक जादुई घड़े की तरह ही हैं। अन्तर इतना है कि जादुई घड़े के बारे में शुभदत्त ने छिपाकर रखा लेकिन राम रसोई एक खुला विचार है। जादुई घड़े से बिना मेहनत किये भोजन मिल जाता था जबकि राम रसोई से थोड़ी सी मेहनत से भोजन मिल सकता है। जादुई घड़ा तो परियों ने दिया था लेकिन राम रसोई पर विचार, अनुसन्धान हमने स्वयं करना है तथा इसको मूर्त रूप देना है। यह सब कुछ आप ही कर सकते हैं। अकेले कार्य करने के लिए धन, समय तथा सामर्थ्य की बहुत आवश्यकता होती है लेकिन सामूहिक रूप से कार्य करने पर कार्य स्वयं ही होते जाते हैं। अब राम रसोई रुपी जादुई घड़ा आपके सामने है। आपको मात्र थोड़ा उठकर इसका लाभ स्वयं भी लेना है तथा दूसरों को भी देना है।

प्रभु सबका करते हैं।

अपने घर को जाते हुये एक व्यक्ति ने रास्ते में दो-तीन भिक्षुक बच्चों को देखा। दोपहर के खाने का समय हो गया था तथा वह अपने घर जा रहा था। भिक्षुक बच्चे खाने की तलाश कर रहे थे। उन्हें देखकर अनदेखा करते हुये वह अपने घर पहुँच गया। जब वह अपने बच्चों के साथ बैठकर भोजन करने लगा तो उसे अचानक उन असहाय बच्चों की याद आई। भगवान के न्याय के प्रति उसमें रोष जागृत हो गया। दूसरे दिन मंदिर में प्रार्थना करते हुये उसने भगवान से कहा, 'भगवान! आपने दुनिया में इतना दुख क्यों भर रखा है। आप उन बच्चों के लिए कुछ करते क्यों नहीं? आप तो सर्वसमर्थ हैं, आप नहीं करेंगे तो कौन करेगा?' उस दिन जैसे भगवान ने उसकी आवाज सुन ली। उसने हृदयाकाश से भगवान की आवाज सुनी, 'मैंने कर तो दिया।' 'प्रभु! आपने क्या किया?' 'मैंने तुम्हें इस पृथ्वी पर भेजा।' प्रभु की यही आवाज़ थी।

वास्तव में सच ही है कि प्रभु अपने समस्त कार्य हमें प्रेरणा देकर ही करते हैं। स्वयं तो प्रभु कभी युगों में इस पृथ्वी पर अवतरित होते हैं। फिर भी इस जगत के समस्त कार्य तो प्रभु के ही आश्रित हैं। अपने कण-कण में विद्यमान रूप के द्वारा प्रभु हमें अच्छे कार्यों के लिए प्रेरित करते रहते हैं। आप कभी आराम से बैठे हों और कोई व्यक्ति आकर कह दे कि फलां अच्छा कार्य करना है तो आप कह देते हैं 'चलो यार! कर लेते हैं' तथा तैयार हो जाते हैं। आप

क्या सोचते हैं ऐसा कहने तथा करने में मात्र आपकी ही इच्छा है। प्रभु की इच्छा आपकी इच्छा को प्रेरित करके वह कार्य आपसे करवाती है।

प्रभु की इच्छा हमें प्रेरित तो बार-बार करती रहती है लेकिन हम अधिकतर इस प्रेरणा का लाभ नहीं ले पाते। कभी काम से समय नहीं होता, कभी कार्य पर विश्वास नहीं होता, कभी अपने सामर्थ्य में विश्वास नहीं होता, इस तरह प्रभु की इच्छा हमारे द्वारा पूर्ण नहीं हो पाती। लेकिन अगर हम स्वयं को छोड़कर पूर्णतः प्रभु के आश्रित होकर ही कार्य करें तो कोई समस्या नहीं रहती। 'जिसने इच्छा दी है, वह इच्छा को पूर्ण भी करेगा और अगर किसी कारण से इच्छा पूर्ण नहीं भी होती तो शायद यही उसकी इच्छा हो।' ऐसा विचार कर जो अच्छा कर सकते हों, करते रहें।

स्वप्न : एक विस्तृत विश्लेषण

हमें जो सपने आते हैं क्या उनका कोई अर्थ होता है या फिर वे हमारे मस्तिष्क में होने वाली सामान्य क्रियायें ही हैं। इस बार हम सपनों के बारे में विस्तृत अध्ययन करेंगे। जाग्रत, स्वप्न तथा सुषुप्ति— जीव की ये तीन अवस्थाएँ होती हैं। स्वप्न उसी अवस्था में आते हैं जब नींद कच्ची होती है, जब नींद पूरी तरह पक जाती है तो उसे सुषुप्ति अवस्था कहते हैं, ऐसी अवस्था में स्वप्न नहीं आते। एक सामान्य व्यक्ति को औसतन हर रात सौ मिनट के सपने आते हैं। इनमें से ज्यादातर याद नहीं रहते। सिर्फ वे सपने याद रहते हैं जिनका या तो वेग अधिक हो या समय अधिक हो या जो नींद कच्ची होने के समय आये हों या जागने से पहले आये हों।

कई लोगों को स्वप्न बिल्कुल ही नहीं आते। लेकिन ऐसा मात्र उन लोगों का मानना होता है। वास्तव में उनको अपने स्वप्न के बारे में कुछ स्मरण नहीं रहता। इससे विपरीत कई लोगों को स्वप्न बहुत ज्यादा आते हैं। जो भावनात्मक रूप से बहुत ज्यादा उद्वेलित रहते हैं उन्हें स्वप्न भी ज्यादा आते हैं। अगर कोई बहुत ज्यादा चिन्ता और अवसाद में रहता है तो उसका मस्तिष्क वास्तविक और मिथ्या में अन्तर करना कम कर देता है। ऐसी अवस्था में उसे बहुत ज्यादा स्वप्न आने लगते हैं। ये स्वप्न उसके लिए आवश्यक भी होते हैं, क्योंकि इनसे उसमें एकत्र हुआ भावनात्मक भारीपन कम हो जाता है। अपने स्वप्नों का अध्ययन कर

हम स्वयं अपने व्यक्तित्व के उन पहलुओं के बारे में भी जान सकते हैं जिनके बारे में हमें पहले से पता नहीं होता। अन्तर्मन में हमारी क्या स्थिति है, क्या रुचियां हैं, इस बारे में स्वप्नों से काफी ज्यादा अंदाजा हो जाता है।

स्वप्न के अपने अर्थ भी होते हैं। अपनी रुचि के अनुसार हर कोई उनके अर्थ की खोज करता है। अध्यात्मिक रुचि वाले उनमें अध्यात्म को देखते हैं, लेखक—कवि—चिंतक—वैज्ञानिकादि उनमें नये विचारों की खोज करते हैं, भविष्य जानने के इच्छुक उनमें भविष्य को देखते हैं, परेशानियों से घिरे उनमें परेशानियों का हल देखते हैं। कई बार एक ही स्वप्न का अलग—अलग व्यक्ति के लिए भिन्न अर्थ हो सकता है। स्वप्न के अर्थ को जानना भी एक विज्ञान है, लेकिन इसका स्वरूप सामान्य विज्ञान से अलग है। स्थिर सिद्धांतों तथा आंकड़ों के विपरीत इसमें मान्यताओं तथा व्यक्ति विशेष की परिस्थितियों का ज्यादा ध्यान रखा जाता है। वैज्ञानिक रूप से मस्तिष्क का ही अस्तित्व है, मन नाम को कोई अवयव विज्ञान को हमारे शरीर में नहीं मिला है। लेकिन फिर भी स्वप्नों तथा हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व में मन का एक विशेष स्थान है। हमारे मस्तिष्क में स्मृतियां जिन अतिसूक्ष्म कोशिकाओं में संग्रहित होती हैं उन्हें न्यूरोन्स कहते हैं। हमारे मस्तिष्क का एक छोटा सा हिस्सा ही हमारे नियन्त्रण में है, शेष हिस्सा स्वतन्त्र रूप से काम करता है। हम जो भी अनुभव करते हैं उसकी स्मृति हमारे न्यूरोन्स में जमा हो जाती है। कई बातें हमें याद रह जाती हैं तथा कई नहीं

रहती। योगसूत्र के अनुसार स्मृति की व्याख्या है 'अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः' यानि अनुभव हुये विषय का न छिपना ही स्मृति है। हम अपनी इच्छा से जिस बात को स्मरण कर लेते हैं उसे स्मृति कहते हैं, जिसे भूल जाते हैं उसे विस्मृति बोलते हैं। जैसे कि हम जानते हैं कि स्मृतियां न्यूरोन्स में जमा रहती हैं तथा हमारा कोई ऐसा अनुभव नहीं होता जो न्यूरोन्स में दर्ज न होता हो। हमारा अपने मस्तिष्क पर पूर्ण नियन्त्रण भी नहीं है इसी कारण कुछ बातों का स्मरण हम कर लेते हैं तथा कुछ भूल जाते हैं। जो बातें हम भूल जाते हैं वह भी हमारे न्यूरोन्स में जमा रहती हैं। जब हम सो रहे होते हैं तो हमारी समस्त स्मृतियां जागृत मस्तिष्क के सो जाने के कारण सक्रिय हो जाती हैं। इन स्मृतियों के दृश्य, इनके आपस में मिल जाने से नये दृश्यादि हमें स्वप्न के रूप में दिखाई देते हैं। हमारे अनियंत्रित मस्तिष्क में तर्क की प्रधानता नहीं होती। तर्क तो हम अपनी जागृत अवस्था में ही करते हैं, सुप्त या अचेतन मस्तिष्क तो मात्र स्वीकार ही करता है। जागृत अवस्था में अगर कोई कह दे कि हाथ फैलाकर पंखों की तरह हिलाने से हम उड़ सकते हैं तो आप कहेंगे क्या मूर्खता की बात है। हम जानते हैं कि इस तरह से हम उड़ नहीं सकते। इसलिए हम तुरन्त इस बात को अस्वीकार कर देते हैं। लेकिन स्वप्न में हम वास्तव में उड़ते हैं। क्योंकि अचेतन मस्तिष्क किसी बात को अस्वीकार नहीं करता इसलिए जब मस्तिष्क में उड़ने की कल्पना आती है तो यह उड़ान का अनुभव करने लगता है। ऐसा

स्वप्न भी आ सकता है कि हम अपने घर में बैठे हैं तथा हमारे पड़ोस में हमारे परिचित का घर है जो कि साथ वाले शहर में है, ये दोनों घर एक ऐसे मोहल्ले में हैं जो कि तीसरे शहर का है यानि दिल्ली की गलियां, मुम्बई के बाजार, हिमाचल की घाटियां स्वप्न में हमें एक ही स्थान पर दिख सकते हैं। सोते समय मस्तिष्क में जो कल्पना आती जाती है यह उसे साकार करता रहता है। इतना ज्यादा अव्यवस्थित होने पर भी स्वप्नों में एक निश्चित व्यवस्था अवश्य होती है। चाहे हमारा इन पर नियन्त्रण नहीं लेकिन फिर भी ये हमें बहुत कुछ बता देते हैं।

मन तथा शरीर के आपसी सम्बन्ध से भी सपने आते हैं। शरीर भौतिक है जबकि मन भौतिक नहीं है। ऐसी स्थिति में अभौतिक मन भौतिक शरीर पर कैसे प्रभाव डाल सकता है, यह सोचने का विषय है। लेकिन यह प्रभाव डालता है, यह स्पष्ट है। हमारी भावनायें भी भौतिक नहीं होती, लेकिन फिर भी ये भौतिक शरीर पर प्रभाव डालती हैं। जब हम प्रसन्न होते हैं तो शरीर सामान्यता: ठीक रहता है। अप्रसन्नता, भय, निराशा, विषाद से ग्रस्त होने पर भौतिक शरीर को भी व्याधियां लग जाती हैं।

स्वप्न नींद लेने में भी सहायक होते हैं। सोते हुये कभी प्यास लगे तो नींद का खुलना स्वाभाविक है। ऐसी स्थिति में पानी के दृश्यों या पानी पीने का स्वप्न आ सकता है। इस स्वप्न से प्यास के बुझने की भावना पैदा होकर हमारी

नींद जारी रहती है। इसी तरह अन्य भावनाओं के बारे में भी समझा जा सकता है। इतना अवश्य है कि ऐसी भावनायें या शरीर की आवश्यकतायें बहुत ज्यादा शक्तिशाली न हों तथा मस्तिष्क में आये एक स्वप्न से शांत हो जायें अन्यथा नींद का टूटना निश्चित हो जाता है।

कई बार हम जागृत अवस्था में किसी बात से चाहते हुये भी बचते रहते हैं। ऐसी बात के प्रति स्वाभाविक आकर्षण या वितृष्णा के कारण सोते हुये मस्तिष्क उसके बारे में कल्पना करने लगता है जिससे स्वप्न आता है। जब हम सो रहे होते हैं तथा सपना आता है तो हम सपने में पहुँच जाते हैं। नींद खुलने के बाद ही हमें पता चलता है कि सपना हममें था, हम सपने में नहीं।

स्वप्न बताना

अपने स्वप्नों का अर्थ जानने से पहले यह आवश्यक है कि पहले आप उनको किसी और को या स्वयं को बतायें। इससे आशय है कि आपको अपने स्वप्न स्मरण रहने चाहिये। ज्यादातर स्वप्न हम भूल जाते हैं। इसलिए जब आप अपने स्वप्न के बारे में सोचते हैं तो हर बार सोचने पर आपको कुछ नया मिल जाता है। कई बार ऐसा सोचने पर अंत में आपके स्वप्न की एक पूर्ण तस्वीर आपके सामने स्पष्ट हो जाती है। कई बार स्वप्न के बहुत से विवरण आप भूल भी जाते हैं, जिनके विस्मरण के बारे में आपको अनुभव होता रहता है। आप अपना स्वप्न स्वयं को या किसी दूसरे को कई बार बता सकते हैं, लेकिन तभी जब सुनने

वाले में धैर्य हो और वह आपको स्वप्न के बारे में स्मरण करने में सहायता करे।
स्वप्नों का अर्थ

स्वप्न किसी व्यक्ति विशेष की परिस्थिति के कारण आते हैं तथा उनका अर्थ भी हरेक के लिए भिन्न हो सकता है तो क्या यह समझा जा सकता है कि स्वप्नों का कोई एक मान्य अर्थ नहीं है बल्कि यह बदलता रहता है। इसमें एक बात मानी जा सकती है कि एक जैसी सभ्यता, संस्कृति तथा विश्वास वाले समूहों के स्वप्नों तथा उनके अर्थों में ज्यादा समानता होगी। हमारे देश तथा संस्कृति के माहौल में कुछ स्वप्नों का अर्थ जिस तरह लिया जा सकता है वह इस प्रकार है, ध्यान रखें कि इन अर्थों में परिस्थितिभेद से अन्तर भी हो सकता है।

स्वयं को मृत देखना : आयु वृद्धि
अग्नि देखना : पित्त के रोग
आम का वृक्ष देखना : संतान लाभ
अंग गिरना : शुभ समाचार
इमारत बनाना : लाभ
उल्टा लटकना : अपमान होना
कमल देखना : धन प्राप्ति
काला नाग देखना : राज्य सम्मान
कबूतर देखना : शुभ समाचार

आकाश देखना : प्रगति होना
अस्त्र देखना : दुख निवारण
अपनी शादी देखना : संकट
आकाश से गिरना : चिंता, हानि
उल्लू देखना : रोग, शोक
ऊँचा चढ़ना : मान, तरक्की हो
कंधी करना : इच्छा पूर्ण होना
कौवा बोलना : प्रिय मिलाप
खिलौना देखना : सुख शान्ति

खेत देखना : संकट
खरबूजा देखना : धन लाभ
गोली चलते देखना : विपत्ति खत्म
गुरु देखना : कार्य सफलता
घोड़े पर चढ़ना : पदोन्नति
चाय पीना : सफलता
चीखे मारना : परेशानी, कष्ट
झरना देखना : अधिक खर्च
देवदर्शन : अध्यात्मिक उन्नति
डाक्टर देखना : रोग होना
तपस्वी देखना : शांति मिले
तलवार देखना : शत्रु विजय
दूध पीना : खुशी मिले
प्यासा होना : कार्यबाधा
पुजारी देखना : धार्मिक रुचि बढ़े
प्रेत देखना : भाग्यवृद्धि
रोटी खाना : इच्छा पूर्ण
रोते देखना : खुशी मिले

खून करना : संकट आना
गंगाजी देखना : जीवन सुखी
ग्रहण देखना : रोग, चिंता
घोड़े से गिरना : परेशानी, चिंता
नहाना : तीर्थ यात्रा
चावल खाना : शुभ समाचार
चरखा देखना : धनलाभ
फोन करना : शुभ समाचार
डर कर भागना : कष्ट से छूटना
ताली बजाना : खुशी मिलना
तैरते देखना : आयु वृद्धि
त्रिशूल देखना : सौभाग्य
दवाई पीना : रोग नाश
पलंग देखना : परेशानी बढ़ना
पूजन देखना : श्रद्धा भाव बढ़ना
बंदर देखना : रोग, चिंता
रेत देखना : रोग
शेर देखना : शत्रुनाश

शीशा देखना : रोगनाश

शमशान देखना : दीर्घायु

स्वप्न वास्वत में क्या हैं?

क्या ये हमारी भविष्य में झांकने की इच्छा हैं या भविष्य का दर्शन ही हैं? क्या ये हमारे लिए भगवान या किसी अध्यात्मिक शक्ति के संदेश हैं? क्या ये हमारी स्वयं के प्रति भावना के द्योतक हैं? क्या ये किसी मित्र, सम्बन्धी की हमारे प्रति भावना का संचार हैं, जिसे टैलीपैथी भी बोल देते हैं। क्या यह सत्य है कि जैसी घटना हम स्वप्न में देखते हैं वह वास्तव में हमारे साथ घटित होगी? इन सब बातों का उत्तर अत्यन्त जटिल है। हमें इतना मान कर चलना पड़ेगा कि स्वप्न हमारे लिए एक संदेश की तरह हैं, इस संदेशों की व्याख्या हमें करनी है।

क्या स्वप्न भविष्यदर्शन करवाते हैं?

इसका उत्तर हां/नहीं दोनों हो सकते हैं। स्वप्न भविष्य की किसी घटना के बारे में सीधे रूप से बता सकते हैं या उसके बारे में संकेत कर सकते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि स्वप्नों का हमारे वर्तमान या भूत से ही सम्बन्ध हो। स्वप्न हमें हमारी वर्तमान या भविष्य की क्षमताओं/अक्षमताओं के बारे में भी बता सकते हैं। ज्यादातर स्वप्न भविष्य को सीधे रूप से न बताकर हमें भविष्य के लिए भावनात्मक रूप से तैयार करना चाहते हैं। जैसे हमें ज्यादा सजग रहना चाहिये, किन्हीं विशेष परिस्थितियों से बचना चाहिये, अपनी कुछ क्षमताओं का विकास करना चाहिये आदि। ऐसा करने से हम भविष्य में होने वाली घटनाओं

के लिए तैयार हो जाते हैं तथा उनसे ज्यादा लाभ ले सकते हैं या नुकसान से बच सकते हैं। स्वप्नों से लाभ लेने के लिए उन्हें स्पष्ट भविष्य न मानते हुये हमें उनकी व्याख्या तथा हमारे जीवन से उसका सम्बन्ध स्थापित करते हुये स्वयं को कर्म और भावनात्मक रूप से तैयार करना चाहिये।

क्या स्वप्न भगवान या किसी अध्यात्मिक शक्ति का संदेश हैं?

विज्ञान तो इस बारे में कुछ नहीं कहता लेकिन इससे स्वयं को बहुत शक्ति मिलती है। अगर आपको स्वप्न आये कि आप मन्दिर में पूजन कर रहे हैं तथा भगवान ने प्रकट होकर आपको आशीर्वाद दिया तो आपका उत्साह निश्चय ही बहुत बढ़ जायेगा। अगर आपको स्वप्न में अनुभव हो कि कोई आपको किसी काम से बचने या कोई काम करने के लिए कह रहा है तो इसे अध्यात्मिक संकेत माना जा सकता है। ऐसे स्वप्नों पर धर्म का भी प्रभाव पड़ता है। जिसका जो धर्म होता है उसी की मान्यताओं, देवी-देवताओं, गुरु, पैगम्बरों, शिक्षाओं के अनुसार ऐसे स्वप्न आते हैं। ज्यादातर जब ऐसे सपने आते हैं तो उनका प्रभाव ज्यादा होता है।

क्या स्वप्न हमारी चेतना की ही आवाज़ हैं?

स्वप्न हमारी चेतना की आवाज़ भी हो सकते हैं। इस विधि से देखने पर स्वप्न अध्यात्मिक के समान ही प्रतीत होते हैं। अन्तर इतना होता है कि ये स्वयं से स्वयं के वार्तालाप के समान होते हैं। जबकि अध्यात्मिक प्रकार में अध्यात्मिक

तथा धार्मिक विश्वास मुख्य भूमिका निभाते हैं। इस तरह सपनों में हमारा व्यक्तित्व, अहम्, बुद्धि आदि परिलक्षित होते हैं। जो बातें हम करना चाहते हैं लेकिन किसी कारण कर नहीं पाते उनको करने की सन्तुष्टि स्वप्न के माध्यम से मिल जाती है। किसी बात के होने का डर होता है तो स्वप्न में वैसा होता दिखाई भी दे जाता है। इस तरह स्वप्न हमारी अधूरी भावनाओं को पूर्णता तक भी ले जाते हैं।

आखिर स्वप्नों का कोई अर्थ क्यों होता है?

हम ऐसा समझ सकते हैं कि अर्थहीन होने की बजाय स्वप्न अर्थों से भरे हुये हैं। इनका अर्थ हमें किसी जटिल पहेली की तरह स्पष्ट नहीं होता इसलिए इन पर अनुसन्धान करने से कुछ समझ में आने लगता है। स्वप्न सिर्फ इस कारण से अर्थहीन नहीं हो सकते क्योंकि हम ऐसा सोचते हैं। स्वप्नों का अर्थ इसलिए होता है क्योंकि :

- हम इन्हें अर्थ देते हैं।
- ये अर्थपूर्ण लगते हैं।
- ये लाभदायक लगते हैं।
- इनका अर्थ करने से हममें उत्साह आ जाता है।
- इनका हम पर काफी प्रभाव होता है।
- स्वप्नों तथा इनके अर्थ पर ध्यान लगाने से हमारी समस्यायें हल्की हो जाती हैं।
- भगवान ने सब कुछ किसी उद्देश्य से ही बनाया है, स्वप्नों का भी कोई उद्देश्य होगा ही।
- कई बार स्वप्नों से हममें सन्तुष्टि की भावना भी आ जाती है।

अपने स्वप्नों के बारे में बताना

कई व्यक्ति बहुत आसानी से अपने स्वप्नों के बारे में बता सकते हैं जबकि कईयों को ऐसा करने के लिए बहुत ज्यादा सोचना पड़ता है। ज्यादातर हमें रात्रि के अंतिम पहर में आये स्वप्न याद रहते हैं। प्रातः उठते ही अगर शांत होकर हम स्वप्न के बारे में सोच लें तो वह हमारी स्मृति में बना रहता है। अगर हम नींद खुलते ही किसी दूसरी बात के बारे में सोचने लगते हैं तो स्वप्न की स्मृति लुप्त हो जाती है। स्वप्न के बारे में स्मृति रखने के कुछ आसान तरीके इस तरह हैं:

1. प्रातः एकदम से न उठें। नींद खुलते ही किसी चिंता का चिंतन न करें। दिन में क्या करना है इसके बारे में भी मत सोचें। दिमाग को खाली रहने दें। शांत लेटे रहकर देखें कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है। अगर कुछ समय पहले कोई स्वप्न आ रहा हो उसके बारे में सोचें। स्वप्न के कुछ अंश आपको तत्काल स्मरण हो जायेंगे। इसके बाद अन्य अंश भी साथ में जुड़ते जायेंगे। इस तरह धीरे उठने से आपके स्वप्नों के ज्यादातर अंश आपकी स्मृति में बने रहेंगे। एकदम से या हड़बड़ाहट में उठने से स्वप्नों की स्मृतियां लुप्त हो जायेंगी।

2. एक अन्य विधि भी इस बारे में सहायता कर सकती है। अगर आप सुबह उठने के लिए अलार्म लगाते हैं तो अलार्म उठने के समय से आधा घण्टा पहले का लगा लें। सुबह अलार्म बजने पर स्नूज़ दबा दें यानि अलार्म पाँच-दस मिनट बाद फिर बजे। इस समय में शांत लेटे रहकर स्वप्न के बारे में सोचते रहें। इस

समय में आपको स्वप्न का पूरा ज्ञान रहेगा। कुछ समय बाद अलार्म फिर बजेगा तो आप स्वप्न से थोड़ा बाहर आयेंगे। फिर अलार्म को स्नूज़ कर स्वप्न के बारे में सोचें। इस प्रकार दो-तीन बार करने से आपको अपने स्वप्न के बारे में लगभग पूरी जानकारी हो जायेगी। बार-बार अलार्म स्नूज़ करने का फायदा यह है कि आप दोबारा सोयेंगे नहीं।

एक बार आपको अपने स्वप्न स्मरण रहने आरम्भ हो जायें तो आप उनको किसी डायरी में लिख भी सकते हैं। स्वप्न के साथ आप उसके आने का दिन, तारीख तथा समय भी लिख लें। इस तरह से बनी आपकी सपनों की डायरी आपको स्वयं का अध्ययन करने में काफी सहायता करेगी।

स्वप्नों से ईलाज भी

स्वप्न ईलाज करने में भी सहायक हो सकते हैं। कई बार स्वप्न किसी रोग की पूर्वसूचना भी दे देते हैं। अगर स्वप्न से किसी रोग के होने का अनुमान लगे तो रोग के लक्षण प्रकट होने से पहले ही जांच करवाकर रोग का निदान करवाया जा सकता है। अगर कोई पहले से रोगग्रस्त है तो स्वप्न में रोग में चिकित्सा से सम्बन्धित कोई संकेत मिल सकता है। इन संकेतों का उपयोग भावनात्मक रूप से करना होता है। ऐसी स्थिति में जो दवा चल रही हो उसको लेने के साथ-साथ स्वप्न में जो भावना मिली हो उसको पुष्ट करते हुये रोग को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये। मान लीजिये किसी के शरीर के अंगविशेष में

कोई रोग है। उसे स्वप्न आये कि उस अंग से रक्तादि कोई पदार्थ निकल रहा है या कोई व्यक्ति किसी तरह से उस अंग को ठीक कर रहा है आदि। ऐसे स्वप्न का उपयोग करते हुये स्वयं को भावना दी जानी चाहिये कि उस अंग से रोग दूर हो रहा है। इससे काफी हद तक लाभ मिल सकता है। ऐसे स्वप्न वास्तव में हमारे अन्तःकरण के रोग से मुक्त होने के प्रयास या अध्यात्मिक स्वप्न होते हैं। ऐसा स्वप्न भी आ सकता है कि कोई आदरणीय या परिचित रोगी को ठीक कर रहा है। इस तरह के स्वप्नों से भावना लेकर स्वयं को ठीक करना तथा उनका अर्थ कर उससे ईलाज़ से सम्बन्धित कोई संकेत प्राप्त करना दोनों ही लाभकारी हैं।

स्वप्न में जो चिन्ह या दृश्य दिखाये देते हैं वे ईलाज़ में काफी सहायक होते हैं। दिन में हम भाषा या संकेत द्वारा एक-दूसरे की बात समझते हैं। स्वप्न हमें सोते हुये अपने ढंग से कुछ समझाते हैं। स्वप्न की भाषा को समझते हुये उसका उपयोग करने के लिए कुछ आसान विधियां भी हैं, जैसे :

1. एक स्वप्न डायरी लगाई जाये, जिसमें तारीख के साथ स्वप्न लिखें जायें। लिखे हुये स्वप्नों का वर्गीकरण किया जाये। इन स्वप्नों का अध्ययन कर यह जाना जाये कि कौन से स्वप्न में आये दृश्य या चिन्ह रोग विशेष के निदान में सहायक हो सकते हैं। रोग के अलावा ऐसा करना सामान्य जीवन में भी लाभ देता है।

2. स्वप्न में आया दृश्य किस तरह रोग का निदान कर सकता है इस विषय में कल्पना को खुला छोड़ दिया जाये।
3. स्वप्न में कोई सहायक किसी भी रूप में आयें तो उसका स्वागत ही किया जाये। चाहे वह सहायक किसी व्यक्ति, जानवर, देव, किसी भी रूप में क्यों न आया हो।
4. स्वप्न तथा इनके ईलाज़ करने के सामर्थ्य में विश्वास किया जाये। ये रोगी में एक आशा का संचार करते हैं, जिससे रोगी की रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है।

भगवान का पत्र आपके नाम

भगवान अगर कभी आपको पत्र लिखें तो शायद वह कुछ इस तरह होगा :
प्रिय अंश,

मैं भगवान हूँ। संसार की समस्त समस्यायें मैं ही हल करता हूँ। अगर तुम्हे कोई ऐसी समस्या आन पड़ी है जिसका तुम हल नहीं कर सकते तो चिंता मत करो। जिस तरह तुम पत्र डाकघर के डिब्बे में डालते हो तथा वह अपने गन्तव्य पर पहुँच जाता है, उसी तरह तुम अपनी भावना के एक डिब्बे का निर्माण करो तथा उस पर मेरा नाम लिख दो। फिर तुम अपनी ऐसी समस्यायें जिनका तुम हल नहीं कर सकते उस भावनात्मक डिब्बे में डाल दो। वह डिब्बा बहुत मजबूत होना चाहिये, जिससे कि तुम्हारी समस्यायें मुझ तक पहुँच सकें। निश्चय जानो, मैं अवश्य ही उन सब समस्याओं का हल कर दूंगा, लेकिन उनका हल मैं अपने समय तथा सुविधा के अनुसार ही करूँगा। इस बारे में तुम्हे कोई शिकायत नहीं करनी है। क्योंकि एक बार उस डिब्बे में डालने के बाद वह समस्या तुम्हारी नहीं बल्कि मेरी हो जाती है।

इसके बाद तुम सिर्फ यह देखो कि तुम्हारी जिन्दगी में क्या गलत है। जो कुछ गलत तुम हटा सकते हो उसे हटाते रहो। अगर तुम्हें कोई समस्या आ गई तो उन लोगों के बारे में सोच लो जो सदैव समस्याओं से ही जूझते रहते हैं। अगर कभी तुम्हारा कोई काम खराब हो गया तो उनके बारे में सोच लो जिनके

पास कोई काम ही नहीं है। अगर किसी अपने से कोई झगड़ा हो गया तो भी चिंता मत करो, आज नहीं तो कल सुलह भी हो जायेगी, लेकिन जरा उनके बारे में भी सोच लो जिनका कोई अपना ही नहीं है। अगर तुम्हे अपनी जिन्दगी का कोई उद्देश्य तथा लाभ नहीं दिखाई देता तो उनके बारे में सोच लो जो अब इस दुनिया में नहीं हैं। कम से कम तुम इस दुनिया में रहकर कर्म तो कर ही सकते हो, यह क्या कम है।

तुम विश्वास करो कि मैं सदा तुम्हारा ध्यान रखता हूँ। दुनिया में और भी अरबों-अरब जीव हैं, मुझे उनका भी ध्यान रखना पड़ता है। लेकिन फिर भी मैं तुम्हे देखता हूँ तथा तुम्हारे पास आऊँगा भी, लेकिन सही समय पर।

— तुम्हारा ही, भगवान!

तिथि विचार

11 जून 2005 से 10 जुलाई 2005 तक

- 11 जून 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष । चतुर्थी तिथि प्रातः 11:09 तक रहेगी, पुष्य नक्षत्र दोपहर 3:34 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:21 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 29 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 21 है ।
- 12 जून 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष । पंचमी तिथि दोपहर 1:35 तक रहेगी । अश्लेषा नक्षत्र सांय 6:34 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 30 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 22 है ।
- 13 जून 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष । षष्ठी तिथि दोपहर 3:57 तक रहेगी, मघा नक्षत्र रात्रि 9:28 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 31 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 23 है ।
- 14 जून 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष । सप्तमी तिथि सांय 6:00 तक रहेगी । पूर्वफाल्गुनी नक्षत्र मध्यरात्रि 12:02 तक रहेगा । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:22 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 1 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 24 है ।
- 15 जून 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष । अष्टमी तिथि सांय 7:34 तक रहेगी । उत्तरफाल्गुनी नक्षत्र रात्रि 2:04 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय

- 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 2 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 25 है।
- 16 जून 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष। नवमी तिथि रात्रि 8:27 तक रहेगी, हस्त नक्षत्र रात्रि 3:24 पर समाप्त। सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 3 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 26 है।
- 17 जून 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष। दशमी तिथि रात्रि 8:32 तक रहेगी, चित्रा नक्षत्र रात्रि 3:57 पर समाप्त। सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:23 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 4 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 27 है। श्री गंगा दशहरा।
- 18 जून 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष। एकादशी तिथि रात्रि 7:47 तक रहेगी। स्वाति नक्षत्र रात्रि 3:40 पर समाप्त। सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 5 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 28 है। निर्जला एकादशी व्रत।
- 19 जून 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। द्वादशी तिथि सांय 6:13 तक रहेगी, विशाखा नक्षत्र रात्रि 2:36 तक रहेगा। सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 6 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 29 है। प्रदोष व्रत।

- 20 जून 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष । त्रयोदशी तिथि दोपहर 3:55 तक रहेगी, अनुराधा नक्षत्र रात्रि 12:52 पर समाप्त । सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 7 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 30 है ।
- 21 जून 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष । चतुर्दशी तिथि दोपहर 1:02 तक रहेगी, ज्येष्ठा नक्षत्र रात्रि 10:35 पर समाप्त । सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 8 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 31 है । दक्षिणायन आरम्भ, वर्षा ऋतु आरम्भ ।
- 22 जून 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष । पूर्णिमा प्रातः 9:43 तक रहेगी । मूल नक्षत्र सांय 7:57 तक रहेगा । सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 9 तथा शक आषाढ़ की तिथि 1 है ।
- 23 जून 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष आरम्भ । एकम् प्रातः 6:08 तदन्तर द्वितीया रात्रि 2:29 तक रहेगी, अतएव द्वितीया तिथिक्षय । पूर्वषाढ़ा नक्षत्र सांय 5:08 पर समाप्त । सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 10 तथा शक आषाढ़ की तिथि 2 है ।
- 24 जून 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष । तृतीया तिथि रात्रि 10:55 तक रहेगी, उत्तरषाढ़ा नक्षत्र दोपहर 2:21 पर समाप्त । सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 11 तथा शक आषाढ़ की तिथि 3 है ।

- 25 जून 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष। चतुर्थी तिथि रात्रि 7:36 तक रहेगी, श्रवण नक्षत्र प्रातः 11:45 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 12 तथा शक आषाढ़ की तिथि 4 है। पंचक आरम्भ, श्री गणेश चतुर्थी व्रत।
- 26 जून 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष। पंचमी तिथि सांय 4:43 तक रहेगी, ञ निष्ठा नक्षत्र प्रातः 9:30 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 13 तथा शक आषाढ़ की तिथि 5 है।
- 27 जून 2005 दिन सोमवार, कृष्णपक्ष। षष्ठी तिथि दोपहर 2:20 तक रहेगी, शतभिषा नक्षत्र प्रातः 7:45 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 14 तथा शक आषाढ़ की तिथि 6 है।
- 28 जून 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष। सप्तमी तिथि दोपहर 12:32 तक रहेगी, पूर्वभाद्रपद नक्षत्र प्रातः 6:34 पर समाप्त। सूर्योदय 5:27 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 15 तथा शक आषाढ़ की तिथि 7 है।
- 29 जून 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। अष्टमी तिथि प्रातः 11:23 तक रहेगी, उत्तरभाद्रपद नक्षत्र प्रातः 6:01 पर समाप्त। सूर्योदय 5:27 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 16 तथा शक आषाढ़ की तिथि 8 है।

- 30 जून 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष। नवमी तिथि प्रातः 10:50 तक रहेगी। रेवती नक्षत्र प्रातः 6:04 पर समाप्त। सूर्योदय 5:27 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 17 तथा शक आषाढ़ की तिथि 9 है। पंचक समाप्त।
- 1 जुलाई 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष। दशमी तिथि प्रातः 10:52 तक रहेगी। अश्विनी नक्षत्र प्रातः 6:03 पर समाप्त। सूर्योदय 5:28 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 18 तथा शक आषाढ़ की तिथि 10 है।
- 2 जुलाई 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष। एकादशी तिथि प्रातः 11:25 तक रहेगी। भरणी नक्षत्र प्रातः 7:53 पर समाप्त। सूर्योदय 5:28 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 19 तथा शक आषाढ़ की तिथि 11 है। योगिनी एकादशी व्रत।
- 3 जुलाई 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष। द्वादशी तिथि दोपहर 12:27 तक रहेगी। कृतिका नक्षत्र प्रातः 9:30 पर समाप्त। सूर्योदय 5:29 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 20 तथा शक आषाढ़ की तिथि 12 है। प्रदोष व्रत।
- 4 जुलाई 2005 दिन सोमवार, कृष्णपक्ष। त्रयोदशी तिथि दोपहर 1:50 तक रहेगी। रोहिणी नक्षत्र प्रातः 11:11 पर समाप्त। सूर्योदय 5:29 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 21 तथा शक आषाढ़ की तिथि 13

है।

- 5 जुलाई 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष। चतुर्दशी तिथि दोपहर 3:33 तक रहेगी। मृगशिरा नक्षत्र दोपहर 1:47 पर समाप्त। सूर्योदय 5:29 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 22 तथा शक आषाढ़ की तिथि 14 है।
- 6 जुलाई 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। अमावस्या सांय 5:32 तक रहेगी। आर्द्रा नक्षत्र सांय 4:21 पर समाप्त। सूर्योदय 5:30 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 23 तथा शक आषाढ़ की तिथि 15 है।
- 7 जुलाई 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष आरम्भ। एकम रात्रि 7:44 तक रहेगी। पुनर्वसु नक्षत्र रात्रि 7:08 पर समाप्त। सूर्योदय 5:30 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 24 तथा शक आषाढ़ की तिथि 16 है।
- 8 जुलाई 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष। द्वितीया तिथि रात्रि 10:07 तक रहेगी, पुष्य नक्षत्र रात्रि 10:06 पर समाप्त। सूर्योदय 5:31 पर होकर सांय 7:25 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 25 तथा शक आषाढ़ की तिथि 17 है।
- 9 जुलाई 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष। तृतीया तिथि रात्रि 12:34 तक रहेगी। अश्लेषा नक्षत्र रात्रि 1:08 पर समाप्त। सूर्योदय 5:31 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ़ 26 तथा शक आषाढ़ की तिथि 18 है।

10 जुलाई 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। चतुर्थी तिथि रात्रि 3:01 तक रहेगी, मघा नक्षत्र रहेगा। सूर्योदय 5:32 पर होकर सांय 7:24 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी आषाढ 27 तथा शक आषाढ की तिथि 19 है।