

मन से हो जाए मुक्त

इस दुनिया के किसी भी व्यक्ति या वस्तु से पीछा छुड़ाने की हड्डें कोई जल्दत नहीं हैं, हमें सिर्फ़ अपने मन से मुक्त होने की जल्दत है। जैसे ही आप अपने मन से मुक्त हो जाए हैं, चैतन्यस्वरूप पदमात्मा का प्रकाश आपके जीवन के भैरव देता है।

मैं आपके हाथ जीवनभर सुखी रहने की चाही थमा देखी हूँ, अगर आप उसे ठीक से संभाल सको, तो कृपया सभाल लेना। चाही यही है कि जब-जब आपका मन ठहर जाएगा, वही पर आपको सच्चा सुख और अनंत मनाने का मौका मिलता है। और जब भी आपका मन अस्थिर रहेगा, आपको दुख, तनाव और चिंताएँ धेर लेती हैं। तब आप उन चीजों की तलाश में दर-दर भटकते फिरते हैं, जिन चीजों से आपका लगता है कि सुख मिलेगा। जब आपको अपनी मानवी चीज मिल जाती है, तब अनन्त थोड़ी देर के लिए आपका मन ठहर जाता है, आपका सुख आपको अपनी हाँसन क्रिया में। जैसे ही आप अपनी श्वसन क्रिया को शांत करते हैं, आपका मन ठहरने लगता है और जब भी मन ठहर जाता है, आप खत्त-सुख का अनुभव करते हो। बाहर जगत में हम सुख पाने के लिए बहुतों और व्यक्तियों का गुणमान पड़ता है। लेकिन अपने श्वासों को शांत करके अपने ही भीतर मनिले वाले असीम अनंद को पाने में हम अत्यंत स्वतंत्र महसूस कर सकते हैं।



- अनन्दमूर्ति गुरुमा

आकर्षित हो जाता है। पर जब आपको थोड़ी देर सुख मिला था, वह इसलिए कि आपका मन उस समय ठहर गया था।

हाँ क्षण जब आपका मन ठहर जाता है, आप अपने ही भीतर सुख का अनुभव करते हैं। इस मन को ठहरने का तरीका है आपकी श्वसन क्रिया में। जैसे ही आप अपनी श्वसन क्रिया को शांत करते हैं, आपका मन ठहरने लगता है और जब भी मन ठहर जाता है, आप खत्त-सुख का अनुभव करते हो। बाहर जगत में हम सुख पाने के लिए बहुतों और व्यक्तियों का गुणमान पड़ता है। लेकिन अपने श्वासों को शांत करके अपने ही भीतर मनिले वाले असीम अनंद को पाने में हम अत्यंत स्वतंत्र महसूस कर सकते हैं।

श्वासों को शांत करने से वहीं और उसी क्षण जैसे ही आपका मन ठहर जाता है, आपका सुख आपको हाँसने तक पहुँचता है। उसके लिए इस दुनिया के किसी भी व्यक्ति या वस्तु से पीछा छुड़ाने की हमें कोई जुरूरत नहीं है, हम सिर्फ़ अपने मन से मुक्त होने की जुरूरत है। जैसे ही आप अपने मन से

मुक्त हो जाते हैं, चैतन्यस्वरूप परमात्मा का प्रकाश आपके जीवन को भर देता है। पर अपने ही भीतर के इस वैत्य के प्रकाश को आप कैसे देख पाएं? सच तो यह है कि जैसे ही आप अपने भीतर उसे देखने में कामयाब हो जाएं, जल्दी ही आप बहर भी उसे देखने लग जाएंगे। लेकिन ज्ञान के बिना आपका प्रकाश को नहीं देख सकते। प्रसन्न यह उठता है कि अगर परमात्मा मेरे ही हृदय में विजामान है, तो उसके लिए मैं क्यों प्यासा हूँ? इस मन के अधिष्ठान में परमात्मा ही है, परमात्मा ही आपके मन का सर्वरक्षक है। फिर भी आपका मन उसके लिए योगी, साधु और तपस्वी ना जाने क्या-क्या जतन करते हैं।

परमात्मा को क्या चाहिए? यह सवाल अपने आप से भी जानिए कि आपको क्या चाहिए? जल आपके पास है, वायु आपके पास है, धरती आपके समीप है। इससे अधिक क्या? मोह की मुक्ति की शुरुआत अपने भीतर से करिए। श्वास को आते-जाते महसूस कीजिए और कल्पना कीजिए कि आप मुक्त हो रहे हैं दुखों से, छल-कपट और निष्पत्ति से। यही है सुख की चाही। दुखों से मुक्ति सुख होनी है। मुक्ति को पाना और समीप से महसूस करना ही असली सुख है।

द्वारा ठहराया जा सकता है, जिससे आपके हृदय के उपर्यन्त में परमात्मा के असीम प्रेम की बरसात होने लगती है। अपने आसपास की घनियों को सुनें, उन्हें आस्मात् करें, अपने श्वास में पिरोएं। आपके अंदर जब प्रेम भरने लगेगा, आप खुद अपने आपको मुक्त पाएंगे। परमात्मा के साथ अपना एकाकार करने के लिए बस आपको अपने अंदर की घनि घनी होंगी, अपने श्वासों के माध्यम से। अप दुख और सुख में एकत्र हो जाएं। कुछ समय बाद आप ना दुख को महसूस करेंगे ना सुख को। वैत्य घौवीसों घंटे एक अलग दुनिया में विचरण करेंगे। इस स्थिति तक पहुँचने के लिए योगी, साधु और तपस्वी ना जाने क्या-क्या जतन करते हैं।

परमात्मा को बिना चाहिए? यह सवाल अपने आप से भी जानिए कि आपको क्या चाहिए? जल आपके पास है, वायु आपके पास है, धरती आपके समीप है। इससे अधिक क्या? मोह की मुक्ति की शुरुआत अपने भीतर से करिए। श्वास को आते-जाते महसूस कीजिए और कल्पना कीजिए कि आप मुक्त हो रहे हैं दुखों से, छल-कपट और निष्पत्ति से। यही है सुख की चाही। दुखों से मुक्ति सुख होनी है। मुक्ति को पाना और समीप से महसूस करना ही असली सुख है।

मात्र 11 दिन में खुशी से झोली भर देंगे गणेशजी के यह 3 मंत्र

गणेशजी के यह 3 विलक्षण अमोघ मंत्र



जब देवताओं ने ली हनुमानजी के बल और बुद्धि की परीक्षा



हनुमानजी को आकाश में बिना विश्राम लिये लगातार उत्तर देखकर समुद्र ने सोचा कि ये प्रभु श्रीरामचंद्रजी का कार्य पूरा करने के लिए जा रहे हैं। किसी प्रकार थोड़ी देर के लिए विश्राम लिया दिलाकर इनकी थकान दर्कर करनी चाहिए। उसने अपने जल के भीतर रहने वाले मैनक पर्वत से कहा, मैनाक! तुम थोड़ी देर के लिए ऊपर उठकर अपनी चोटी पर हनुमानजी को बिटाकर उनकी थकान दूर करो। समुद्र का आदेश पाकर मैनक थकान दूर करो। तुमने हनुमानजी को विश्राम देने के लिए ऊरंत उनके पास आ पहुँचा। उसने उन्हें प्रभु श्रीरामचंद्रजी के कार्य से बहुत चाहिए। उसकी बातें सुनकर हनुमानजी ने कहा, माता! इस समय में प्रभु श्रीरामचंद्रजी के कार्य से जो यात्रा है, उसके बाद मैनक विश्राम करने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। ऐसा कहकर उन्होंने मैनक को हाथ से छुकर प्रणाम किया और अगे चल दिये। हनुमानजी को लंका की ओर प्रस्थान करते देखकर देवताओं ने सोचा कि ये रावण जैसे बलवान राक्षस की नगरी में जा रहे हैं। इनके

बल बुद्धि की विशेष परीक्षा कर लेना इस समय आवश्यक है। यह सोचकर उन्होंने नागों की माता सुरक्षा से कहा, 'देवी सुरसा! तुम हनुमान के बल बुद्धि की परीक्षा लो। देवताओं की बात सुनकर तुरंत सुरक्षा एक राक्षसी का रूप धारण कर हनुमानजी के सामने जा पहुँची। उसने उनका मांग रोकते हुए कहा, वानरवीर! देवताओं ने आज मुझे तुमको अपना आहार बनाने के लिए भेजा है। उसकी बातें सुनकर हनुमानजी ने कहा, माता! तुमने उन्हें जारी रखा है। उनका बाद मैनक विश्राम करने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। एसा कहकर उन्होंने मैनक को हाथ से छुकर प्रणाम किया और अगे चल दिये। हनुमानजी को लंका की ओर प्रस्थान करते देखकर देवताओं ने सोचा कि ये रावण जैसे बलवान राक्षस की नगरी में जा रहे हैं। इनके फैलाकर उनकी ओर बढ़ी। हनुमानजी ने तुरंत

अपना आकार उसका दूना अर्थात् 32 योजन तक बढ़ा लिया। प्रसकर जैसे वह अपने मुख का आकार बढ़ाती रही अपने शरीर का आकार उसका दूना करते गये। अंत में उन्होंने अपना मुंह फैलाकर 100 योजन तक चोड़ा कर लिया। तब हनुमानजी तुरंत अत्यंत छोटा रूप धारण करके उसे उस 100 योजन चोड़े मुंह में घुसकर तुरंत बाहर निकल आये। उन्होंने आकाश में खड़े होकर प्रसरा से बहुत प्रार्थना की, लेकिन विस कार्य के लिए भेजा था। उस पूरा हो गया है। उसके बाद भगवान श्रीरामचंद्रजी के कार्य के लिए अपनी यात्रा पुनः आगे बढ़ाता है। सुरसा ने तब उनके सामने अपने असली रूप में प्रकट होकर कहा, महावीर हनुमान! देवताओं ने मुझे तुर्हारे बल बुद्धि की परीक्षा लेने के लिए यहाँ भेजा था। तुर्हारे बल बुद्धि की समानता करने वाला तीनों लोकों में कोई नहीं है। तुम शीघ्र ही भगवान श्रीरामचंद्रजी के सारे कार्य पूर्ण करोगे। इसमें कोई संदेह नहीं है। ऐसा मेरा आशीर्वाद है।



गाय रथकर कर सकते हैं वास्तु दोषों का निवारण



गाय का भारतीय संस्कृत में विशेष स्थान है। यह सदा से भारतीय जन-जीवन की धूरी रही है। प्राचीन काल में हमारे देश में सर्वाधिक सम्प्रता के स्तर का मापक गाय ही हुआ करती थी। देशी-विदेशी विद्यिलालियों में गाय की बड़ी महिमा है। पुराणों के अनुसार गाय में तीर्तीस करेंड देवी-देवताओं का निवास है। गाय संवित अनुरागी के निवास के समान मान गया है। गर्व संवित के अनुसार नील तारी और गाय-बछड़ों वाली गायों के मालिक को उपनंद। दस लाख गाय वला 'वृशभानु' एवं एक करोड़ गायों को पालक को 'नंदराज' कहा जाता था। श्रीकृष्ण का नाम आते ही उनके चारों ओर गाय-बछड़ों वाली गायों के साथ निवास हो जाता है।

धार्मिक गान्धार के अनुसार गायों की निवासिति विशेषान्वय है। - गोदुखी पीने से हमें सतत शक्ति एवं स्वरूप मिलती है। - गोमूत्र सेवन से शरीर रोगमुक्त होता है। - जिस स्थान पर भवन या घर का निर्माण करना हो तो यहाँ वहाँ बछड़े वाली गायों को बांधा जाए तो वहाँ वास्तु दोषों का निवास हो जाता है। कार्य निर्विळ पूरा होता है और समाप्त होता है। - ज्योतिष में गोधूली का समय गाय के विवाह के लिए सर्वोत्तम मान गया है। जब गायें जंगल से चरकर वापस घर आती हैं उस समय को गोधूली वेला कहते हैं। - ज्योतिष में गोधूली का समय विवाह के

