प्रसिद्ध कहानियों द्वारा जानें शिवरात्रि का आध्यात्मिक मर्म

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

'शिव जयंती' या 'शिवरात्रि', वैसे देखा जाये तो दोनों ही बहुत उपयुक्त नाम हैं। शिव की जयंती अर्थात् इस संसार की अज्ञान रात्रि के समय जब चारों ओर घोर अंधकार छाया हुआ होता है ऐसे समय पर परमात्मा शिव का दिव्य अवतरण इस संसार में होता है। शास्त्रों के अनुसार अगर देखा जाये तो शास्त्रों में तीन कथाएं हैं, प्रथम कथा है जिसमें दिखाया गया है कि एक शिकारी शिकार करने जाता है। सारा दिन उसे कोई शिकार प्राप्त नहीं होता, अंधकार होने को आया था तभी उसको एक हिरण दिखाई दिया। पीछा करते हुए जैसे ही उसको मारने जा रहा था कि हिरण ने आकर शिकारी से कहा कि हे शिकारी मैं अपने बच्चों से मिलकर आती हूँ। उसके बाद तुम मेरा शिकार कर लेना। अब रात बिताने और जंगली जानवर के भय से वो एक पेड़ पर चढ़ गया,जो बेल पत्र का पेड़ था। हिरण के इंतज़ार में उसे कहीं नींद न लग जाये और नीचे न गिर जाये, इसके लिए उसने बेल के पत्ते तोड़कर नीचे डालना आरंभ कर दिया। ठंडी के दिन होने के कारण कांपते हुए उसके मुख से शिव-शिव निकल रहा था। पेड़ के नीचे एक शिवलिंग था जिसपर वे सारे बेलपत्र पड़ते गये। सुबह होने पर हिरण को आता देख वो नीचे उतरने लगा। उसी समय उसके सामने शिव जी प्रगट हुए और कहा तुमने सारा दिन उपवास किया, सारी रात जागरण और मेरी भक्ति की तथा मेरे ऊपर बेलपत्र भी इतने लाखों चढ़ाये, इसलिए आज मुझसे तुम जो माँगोगे मिल जायेगा। कहा जाता है शिव जी इतने भोले हैं कि उस शिकारी ने उस उद्देश्य से न तो जागरण किया था, न उपवास किया था, न बेलपत्र डाले थे। परंतु भोलेनाथ अंजानेपन में भी किये गये कर्म को सहज स्वीकार कर प्रसन्न होकर वरदान दे देते हैं। ये एक कथा है कि कैसे शिव जी प्रगट होते हैं और भक्तों की भावनाओं को पूरा करते हैं।

दूसरी कथा शास्त्रों में ये आती है कि शिव जयंती माना शिव पार्वती का विवाह, अब जयंती के समय विवाह हो ये कुछ सही नहीं लगता है परंतु फिर भी भक्त इसे बहुत ही धूमधाम से मनाते हैं। और तीसरी कथा ये कि जब समुद्र मंथन हुआ देव-असुर के बीच में और उसमें जब हलाहल निकला तो देवताएं बेहोश होने लगे। तब कहा जाता कि सभी ने शिव जी को पुकारा और शिव जी प्रगट होकर सारा हलाहल अपने कंठ में समा लेते हैं,तो इसको भी शिवरात्रि पर जोड़ दिया गया है कि यही वो दिन है जब शिव जी ने हलाहल को स्वीकार किया था। अब ये तीन कथाएं भक्ति मार्ग में हम सभी ने सुनी हैं लेकिन सही क्या है? आध्यात्मिक अर्थ के आधार से उसको देखा जाये तो वास्तव में मनुष्य आत्माओं ने भले ही अंजानेपन में अपनी समझ के हिसाब से, जिस भी तरीके से, शिव की आराधना की या उपवास किया, जागरण किया, वास्तव में जागरण कोई चौबीस घंटों वाली बात नहीं लेकिन ये सूचक है कि जब इस संसार में घोर अज्ञानता की रात्रि छा जाती है तब परमात्मा शिव का दिव्य अवतरण होता है और ऐसी रात्रि के समय जो अपनी आत्म-ज्योति को जगा लेता है, साथ ही साथ उपवास अर्थात् निरंतर मन का वास प्रभु के साथ अर्थात् मन को उस प्रभु में एकाग्र करते हैं और भक्ति अर्थात् प्रेम से उस परमात्मा को याद करते हैं और ऐसी जब याद में मग्न स्थिति हो जाती है तो परमात्मा उन भक्तों के हर संकल्प को पूरा करते हैं। दूसरी कथा में कहा कि इस दिन शिव और पार्वती का विवाह हुआ, भावार्थ यही कि जब परमात्मा शिव इस संसार में आते हैं तो जो पार वतन की आत्माएं हैं अर्थात् परमधाम से जो आत्माएं इस संसार में बहुतकाल से बिछड़ी हुई हैं। ऐसी आत्माओं को परमात्मा अपना बना लेते हैं। ईश्वर उन आत्माओं को अपना बनाकर अपने साथ श्रेष्ठ गति में ले चलते हैं। कुछ आत्माओं की मुक्ति हो जाती हैं और कुछ आत्माओं की सद्गति हो जाती है।

अमृत कलश को प्राप्त करने के लिए आसुरी वृत्ति वालों ने और दैवी वृत्ति वालों ने मिलकर समुद्र का मंथन किया। उसमें से सबसे पहले हलाहल निकलता है, ज़हर निकलता है। और नैचुरल है कि उस ज़हर की जो बदबू है उसके कारण जो देवकुल की आत्माएं हैं वह उसे सह नहीं पाती है और धीरे-धीरे मूर्छित होने लगती है। तब कहा जाता कि परमात्मा शिव ज्ञान के सागर इस संसार में अवतरित होकर वो सारा हलाहल अर्थात् मनुष्य जीवन के अंदर जो ये बुराइयों का ज़हर है, विकारों, विकृतियों का ज़हर है वो स्वीकार कर लेते हैं।

तीसरी कथा के अनुसार जो कहते हैं कि अमृत कलश को प्राप्त करने के लिए आसुरी वृत्ति वालों ने और दैवी वृत्ति वालों ने मिलकर समुद्र का मंथन किया। उसमें से सबसे पहले हलाहल निकलता है, ज़हर निकलता है। और नैचुरल है कि उस ज़हर की जो बदबू है उसके कारण जो देवकुल की आत्माएं हैं वह उसे सह नहीं पाती है और धीरे-धीरे मूर्छित होने लगती है। तब कहा जाता कि परमात्मा शिव ज्ञान के सागर इस संसार में अवतरित होकर वो सारा हलाहल अर्थात् मनुष्य जीवन के अंदर जो ये बुराइयों का ज़हर है, विकारों, विकृतियों का ज़हर है वो स्वीकार कर लेते हैं। इसी के सम्बन्ध में शिवरात्रि पर्व पर शिवलिंग के ऊपर धतूरे व आक के फूल चढ़ाते हैं, जोकि बुराइयों का प्रतीक है। जब मनुष्य के जीवन से बुराइयां निकल जाती हैं तब उनके जीवन का शुद्धिकरण हो जाता है और तब उनको अपने समान बनाकर साथ ले चलते हैं अर्थात् वो अमृत कलश प्राप्त होता है और वो अमृतत्व को प्राप्त करते हैं।

हरड़ के अद्भुत फायदे... इस अनमोल शरीर के लिए

हरीतकी त्रिफला के तीन फलों में एक होता है। इसे हरड़ भी कहते हैं। आयुर्वेद में हरीतकी औषधि के लिए बहुत इस्तेमाल किया जाता है। हरीतकी न सिर्फ औषधि के लिए बल्कि सेहत और सौन्दर्य के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। हरीतकी का फल, जड़ और छाल सबका उपयोग किया जाता है। चलिये हरीतकी के फायदों और गुणों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

हरीतकी क्या है?

निघण्टुओं में सात प्रकार की हरीतकी का वर्णन मिलता है। स्वरूप के आधार पर इसकी सात जातियां हैं- 1. विजया, 2. रोहिणी, 3.पूतना, 4. अमृता, 5. अभया, 6. जीवन्ती तथा 7. चेतकी, लेकिन वर्तमान में यह तीन प्रकार की ही मिलती हैं। जिसको लोग अवस्था भेद से एक ही वृक्ष के फल मानते हैं। वैसे तो हरीतकी सभी जगह मिल जाता है। हरड़ का 24-30 मी तक ऊँचा, मध्यम आकार का, शाखाओं वाला पेड़ होता है। इसके पत्ते सरल, चमकदार, अण्डाकार और भाला के आकार के होते हैं। इसके फल गोलाकार, 1.8-3.0 सेमी व्यास या डाइमीटर के और पके हुए अवस्था में पीले से नारंगी भूरे रंग के होते हैं। फलों के पीछले भाग पर पाँच रेखाएं पाई जाती हैं।

जो फल कच्ची अवस्था में गुठली पड़ने से पहले तोड़ लिए जाते हैं, वही छोटी हरड़ के नाम से जानी जाती है। इनका रंग स्याह पीला होता है। जो फल आधे पके अवस्था में तोड़ लिए जाते हैं, उनका रंग पीला होता है। पूरे पके अवस्था में इसके फल को बड़ी हरड़ कहते हैं। प्रत्येक फल में एक बीज होता है। फरवरी मार्च में पत्तियां झड़ जाती हैं। अप्रैल-मई में नए पल्लवों के साथ फूल लगते हैं तथा फल शीतकाल में लगते हैं। पक्व जनवरी से अप्रैल महीने में पके फल मिलते हैं। इसके बीज कठोर, पीले रंग के, बड़े आकार के, हड्डियों के समान और कोणीय आकार के होते हैं।

हरीतकी मधुर और कड़वा होने से पित्त; कड़वा व कषाय होने से कफ तथा अम्ल, मधुर होने से वात दोष को नियंत्रित करने में मदद करती है।

हरीतकी के फायदे

आयुर्वेद में हरड़ या हरीतकी का बहुत महत्व है। हरड़ सेवन करने का तरीका हर रोगों के लिए अलग-अलग होता है।

आधा सिरदर्द में फायदेमंद

आजकल के तनावभरी ज़िंदगी में सिरदर्द आम बीमारी हो गई है। हरड़ की गुठली को पानी के साथ पीस कर सिर में लेप लगाने से आधा सिर दर्द से छुटकारा दिलाने में फायदेमंद होता है।

रूसी को करे कम

रूसी होने के कारण भी बाल बहुत झड़ते हैं। हरड़ को इस तरह से प्रयोग करें- आम बीज चूर्ण और छोटी हरीतकी चूर्ण को समान मात्रा में लेकर दूध में पीसकर सिर पर लगाने से रूसी कम हो जाती है।

नेत्र विकार में फायदेमंद

अक्सर दिन भर कंप्यूटर पर काम करने से आँखों में जलन और दर्द जैसी समस्याएं होने लगती हैं। इसके लिए हरड़ को रातभर पानी में भिगोकर सुबह पानी को छानकर आँखें धोने से आँखों को शीतलता मिलती है तथा आँख संबंधी बीमारियों से राहत मिलती है।

हरड़ की मींगी को पानी में 3 पहर तक भिगोकर, घिसकर लगाने से मोतियाबिंद में लाभ होता है।

हरड़ की छाल को पीसकर लगाने से आँखों से पानी का बहना बंद होता है।

कफ या खांसी से दिलाये राहत

कफ को निकालने में हरड़ का चूर्ण बहुत अच्छा है। इस कारण हरड़ चूर्ण को 2-5ग्राम की मात्रा में रोज़ सेवन करना चाहिए।

हरड़, अडूसा की पत्ती, मुनक्का, छोटी इलायची, इन सबसे बने 10-30 मिली काढ़े में मधु और चीनी मिलाकर दिन में तीन बार पीने से सांस फूलना, खांसी और रक्तपित्त रोग(नाक और कान से खून बहना) में लाभ होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाने में

अगर खाना खाने के बाद हजम नहीं हो रहा है या एसिडिटी आदि की समस्या हो रही है तो हरीतकी के सेवन इस तरह से करने पर लाभ मिलता है। 3-6 ग्राम हरीतकी चूर्ण में बराबर मिश्री मिलाकर सुबह शाम भोजन के बाद सेवन करने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

भूख बढ़ाने में करे मदद

कभी-कभी लंबे बीमारी के कारण खाने की इच्छा कम हो जाती है। इस अवस्था में हरीतकी का सेवन करने से लाभ मिलता है।

2ग्राम हरड़ तथा 1ग्राम सोंठ को गुड़ अथवा 250 मिग्रा सेंधा नमक के साथ मिलाकर सेवन करने से भूख बढ़ती है।

- शेष पेज 11 पर...

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, आजीवन - 6000 रुपये
Website: www.omshantimedia.org
For Online Transfer
BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO: - 30826907041,IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
OR
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda
BHIM Baroda Pay
SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP
Merchant Name : RERF Om Shanti Media
vpa : 09000rf0076184@barodampay
UPI Paytm BHIM BharatPe