बालसेवा

कार्यक्रम

आ	ग	म	न
2	0	1	5

भाग – 1

हिन्दू संस्कृति से
* परिचय *

प्रस्तुति
2021

बालसेवा

का र्य क्र म

आ	ग	म	न
2	0	1	5

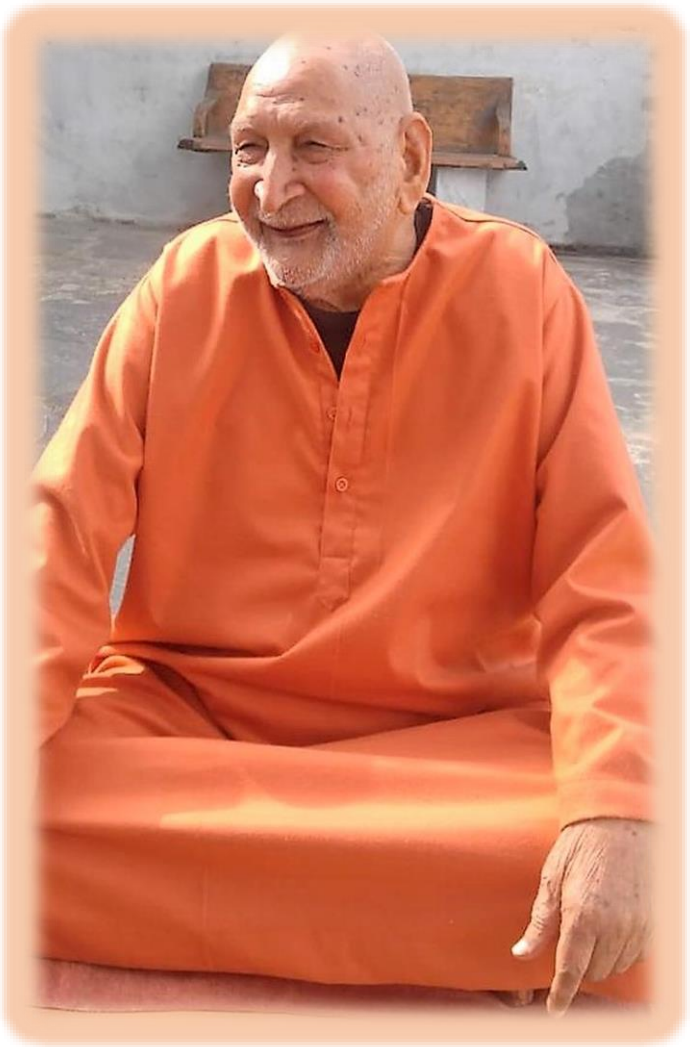
भाग – 1

हिन्दू संस्कृति से

* परिचय *

प्रस्तुति

2021



परम पूज्य गुरुदेव
परमहंस दण्डी स्वामी
श्रीमद्हंसानन्द सरस्वतीजी महाराज
के चरणों में सादर समर्पित

प्रस्तावना

परम पिता परमात्मा की असीम अनुकम्पा व प्रेरणा से बालसेवा 'भाग-१' का आगमन २०१५ में हुआ जिसका उद्देश्य नन्हें बालक-बालिकाओं को हिन्दू वैदिक परम्पराओं व प्रथाओं से अवगत कराना है। साथ ही इस प्रस्तुति के माध्यम से हमारी संस्कृति व रीति रिवाज़ों के संदर्भ में बच्चों के मन में उठने वाले अनेक प्रश्नों का उत्तर संक्षेप में देने का प्रयास किया गया है जिससे बच्चे सरलता पूर्वक अपनी समृद्ध एवं सशक्त संस्कृति को जानें, उसका अनुसरण करें व गौरवान्वित होवें।

डा० मुदिता-कमल

विषय सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1	मंगलाचरण, स्तुति	6
2	दैनिक आचरण	8
3	पॉच माताएं	9
4	दीपावली पर लक्ष्मी पूजन क्यों ?	11
5	घर में पूजागृह क्यों ?	12
6	देवताओं के वाहन	13
7	वृक्षों का महत्व	14
8	ब्रह्मा का 'द' शब्द उपदेश	15
9	दीप और प्रकाश	16
10	हम नमस्ते क्यों करते हैं?	17
11	हम तिलक क्यों लगाते हैं?	18
12	हम पुस्तक, व्यक्ति एवं वाद्यों को पैर से क्यों नहीं छूते?	20
13	हम नैवेद्य क्यों अपर्ण करते हैं?	21
14	हम प्रदक्षिणा क्यों करते हैं?	22
15	मन्दिर में घण्टा क्यों बजाते हैं?	23
16	हम व्रत क्यों रखते हैं?	24
17	हम कलश पूजन क्यों करते हैं?	25
18	कमल का पुष्प विशेष क्यों?	26
19	हम शंख क्यों बजाते हैं?	27
20	पूजा विधि	28
21	हम तीन बार शान्ति क्यों कहते हैं?	31
22	गंगाजी की महिमा	33
23	तुलसी मंत्र	36
24	नव दुर्गा	37
25	हिन्दुत्व (Hinduism)	40
26	हिन्दु रहस्यवाद (Art Of God Symbolism)	51
	उपरोक्त विषयों का प्रश्नोत्तर खण्ड (Quiz section)	

ओ३म् तत् सत्

—०००—

Website : shrihansanandji.com

(To listen to Pujya Swamiji's Pravachan)

१

मंगलाचरण

सदाशिव समारम्भाम्
शंकराचार्य मध्यमाम्
अस्मदाचार्य पर्यन्ताम्
वन्दे गुरु परम्पराम्

स्तुति

१.	प्रभात वन्दना	कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती । करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ।।
२.	भूमि वन्दना	समुद्रवसनेदेवि पर्वतस्तनमण्डले । विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शम् क्षमस्वमे ।।
३.	स्नान मंत्र	गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती । नर्मदे सिन्धु कावेरी जलेऽस्मिन् संनिधिं कुरु ।।
४.	संध्या–वन्दन	दीप ज्योति परब्रह्म, दीपः सर्वतमोऽपहः । दीपेन् साध्यते सर्वम्, संध्यादीपो नमोःस्तुते ।।
५.	सरस्वती वन्दना	सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी । विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ।।

६.	गायत्री मंत्र	ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरिण्यं भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात् ।।
७.	महामृत्युंजय मंत्र	ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।
८.	अर्पण मंत्र	ओ३म् श्रीकृष्णार्पणं अस्तु ।।
९.	जन कल्याण मंत्र	ओ३म् सर्वेषाम् स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषाम् शान्तिर्भवतु ।। सर्वेषाम् पूर्णम् भवतु । सर्वेषाम् मंगलं भवतु ।। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।
१०.	जन कल्याण मंत्र	ओ३म् सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।
११.	जन कल्याण मंत्र	ओ३म् असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतं गमय । ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।
१२	महामंत्र	हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे । हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे ।।
१३.	महामंत्र (आनंद रामायण)	श्री राम जय राम जय जय राम ।।
१४.	सरस्वती मंत्र	ओ३म् ऐं ह्रीं क्लीं श्रीं सरस्वत्यै नमः ।।

—०००—

२

दैनिक आचरण

१. प्रात:काल जागने पर सर्वप्रथम दोनों हाथों को आपस में रगड़ कर हथेलियों को दोनों ऑखों पर लगाओ।

२. फिर दोनों हथेलियों को देखकर 'प्रभात वन्दना' करो।

३. तीन बार ''श्री राम जय राम जय जय राम'' महामंत्र का उच्चारण करो।

४. 'भूमि वन्दना' के उपरांत पलँग से सर्तकतापूर्वक दाहिने पैर से नीचे उतरो।

५. नित्य प्रात:काल माता–पिता एवं परिवार के सभी अग्रजनों को प्रणाम करो।

६. स्नान करते समय 'स्नान मंत्र' का उच्चारण करो तथा वरुण देवता को प्रणाम करके शुद्धि प्रार्थना करते समय अपनी रुचि अनुसार गंगा, यमुना या किसी अन्य नदी का आह्वाहन करो। ऐसा करने से तन और मन दोनों की शुद्धि होती है।

७. स्कूल अथवा घर से बाहर जाने से पहले मंदिर में भगवान को प्रणाम करके उन्हें मानसिक रूप से साथ ले जाओ। अब क्योंकि भगवान आपके साथ हैं इसलिये –

- प्रत्येक कार्य मन लगाकर तन्मयता से करो जिससे भगवान प्रसन्न हों।
- कोई गलत कार्य मत करो।

८. सायंकाल घर लौटने पर भगवान को मानसिक रूप से मंदिर में पुन: स्थापित करो और 'संध्या वंदन' करो।

९. भोजन और नवीन वस्त्र ग्रहण करने से पूर्व भगवान का स्मरण एवं धन्यवाद करो।

१०.रात्रि में सोने से पूर्व अग्रजनों को प्रणाम व अनुजों को प्यार करो।

११.'क्षमस्व प्रार्थना' एवं 'महामंत्र' का तीन बार जप करो।

—०००—

३

पॉच माताएं

१ जन्मदात्री माता

- जन्मदात्री मॉ संतान को ९ माह गर्भ में रखती व असहय दु:ख सहन कर उसको जन्म देती है।
- जन्मदात्री मॉ संतान को दूध पिलाती है, पालन–पोषण करती है और उसे सर्वाधिक प्रेम देती है।
- माता का उपकार सर्वाधिक है उसके बाद पिता का है अत: माता का स्थान पिता से भी ऊपर है।
- जो अपने माता–पिता को नित्य प्रात:काल प्रणाम, आज्ञा पालन और सेवा करते हैं उन्हें आशीर्वाद स्वरूप 'आयु, विद्या, यश और बल' प्राप्त होते हैं।

२ पृथ्वी माता :

- पृथ्वी माता सारे संसार के प्राणियों को बिना भेद–भाव के दिन–रात अपनी गोद में रखती है तथा इस मॉ की गोद में ही सब खेलते–कूदते, चलते–फिरते, खाते–पीते, रहते और सोते हैं।
- पृथ्वी माता सारे संसार की माता है जो सभी जीव–जन्तुओं को आजीवन रहने को स्थान व खाने को गेहूँ जौ चना आदि अन्न, शाक–भाजी और फल–फूल देती है जबकि जन्मदात्री मॉ तो थोड़े ही समय दूध पिलाती और गोद में उठाती है।
- पृथ्वी माता, जन्मदात्री माता से अनंतगुना बड़ी है।

३ गऊ माता :

- गऊ माता स्वयं रूखी–सूखी घास–भूसा खाती है किन्तु हमें दूध, दही, मक्खन, मलाई देकर पृथ्वी माता के दिये हुए गेहूँ जौ चना आदि अन्न को स्वादिष्ट, सरस और पौष्टिक बना देती है।
- गऊ माता हमें बछड़े और बैल देती है जो खेती करने में सहायक होते है।
- गऊ माता की पूजा होती है, भगवान कृष्ण गउओं को चराते व उनकी सेवा करते थे।
- गऊ माता वैतरनी नदी पार कराती है इसीलिये गोदान किया जाता है।

४ गंगा माता :

- गंगा मॉ के और भी नाम हैं जैसे भागीरथी, जाह्नवी, विष्णुप्रिया और सुरसरी आदि।
- ये भगवान विष्णु के चरणों से निकली हैं इसलिये गंगाजल भगवान का **'चरणामृत'** है।
- गंगाजी में जो स्नान और जलपान करता है उसके तन और मन दोनों निर्मल हो जाते हैं।
- जो आकर गंगाजी में स्नान नहीं कर सकता उसे भी अन्तिम समय में **'गंगा–गंगा'** के उच्चारण एवं स्मरण मात्र से, पापों से मुक्त कर गंगामाता विष्णुलोक को भेज देतीं हैं, ऐसी उनकी महिमा है।

५ वेद माता :

- वेद भगवान की वाणी है तथा भगवान को बताना ही वेदों का प्रयोजन है।
- वेद माता के बताने पर ही जीव भगवान को जान सकता है उसी प्रकार जैसे माता के बताये बिना संतान अपने पिता को नहीं जान सकती।
- वेद की ऐसी महिमा है कि यह भगवान के 'निर्गुण–निराकार' और 'सगुण–साकार' स्वरूप का ज्ञान और दर्शन करा कर जन्म-मरण से जीतेजी ही मुक्त करा देती है जबकि गंगा माता मरणोपरान्त विष्णुलोक की प्राप्ति द्वारा मुक्ति देती है। वेद माता मृत्यु की प्रतीक्षा नहीं करती अपितु जीवन काल में ही **'सद्य–मुक्ति'** देती हैं।
- सभी जीवों के भीतर बैठकर जो देख रहा है वह भगवान का **'निर्गुण–निराकार'** स्वरूप है तथा 'राम– कृष्ण' आदि **'अवतार–रूप'** और ये **'विश्व–विराट'** रूप भगवान का **'सगुण–साकार'** स्वरूप है।
- भगवान का 'निर्गुण–निराकार' स्वरूप द्रष्टा–साक्षी और अकर्म है तथा 'सगुण–साकार' रूप दृश्य है जिसमें जन्म–मरण और सब कर्म हैं।

—०००—

३३ कोटि देवता

- १२ आदित्य
- ११ रुद्र
- ८ वसु
- २ अश्विनि कुमार

४

दीपावली पर लक्ष्मी पूजन क्यों ?

- लक्ष्मीजी भगवान विष्णु की पत्नि है, समस्त ब्रह्माण्ड की माता हैं, भगवान की इच्छा शक्ति हैं अत: समग्र ऐश्वर्य से युक्त हैं।

- लक्ष्मीजी धन दात्री हैं, धन से ही धर्म का विस्तार है अत: दीपावली पर लक्ष्मी पूजन होता है।

- दीपावली चार पर्वों का समुच्चय है :—
  १ कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी
  २ नरक चतुर्दशी
  ३ दीपावली
  ४ अन्नकूट (गोवर्धन)
  ५ भाई दूज

- लक्ष्मी का वास कहाँ ?
  - जहाँ उत्साही कर्मकुशलता हो
  - जहाँ धैर्य हो, दम (इन्द्रिय निग्रह) और शम (मनोनिग्रह) हो
  - जहाँ दया, मधुर सम्भाषण एवं दृढ़ मित्रता हो
  - जिस घर में सदैव हवन होता है तथा देवता, गौ, ब्राह्मण और माता–पिता की पूजा होती है – वहाँ लक्ष्मीजी निवास करती हैं।

- दीपावली पर महालक्ष्मी पूजन का विशेष महत्व है।

—०००—

५

घर में पूजागृह क्यों ?

- हमारे यहाँ प्रतिदिन पूजागृह में दीप जलाते हैं और भगवान की आरती, नामजप, स्वाध्याय और भजन करते हैं।

- उत्सव के दिनों में, जन्मदिन और विवाह आदि के समय में हम विशेष पूजा करते हैं।

- घर में पूजागृह अथवा भगवान का मन्दिर होने का अर्थ है घर को भगवान का समझ कर रहना अर्थात् यह घर हमारा नहीं है अपितु भगवान का है। इससे हमारा अहंकार दूर होता है। इस घर में हम केवल भगवान के सेवक हैं अत: इसे स्वच्छ रखें, शुद्ध विचार रखें और धर्म पूर्वक रहें।

- यदि स्वयं को सेवक मानना कठिन हो तो भगवान को घर में पूज्यनीय अतिथि मानें और पूजागृह को बहुत स्वच्छ और सजाकर रखें।

- भगवान आकाशवत् सर्वव्यापक हैं अत: वे सबके साथ सबके घर में रहते हैं।

- मानसिक क्लेश एवं मन के अशान्त होने पर पूजागृह में शान्ति एवं दिशा प्राप्त होती है।

—०००—

देवताओं के वाहन

देवता	वाहन	देवता	वाहन
सूर्य →	७ अश्व	वायुदेव →	हिरण
चन्द्रमा →	बारहसिंगा	शनिदेव →	कौवा
अग्निदेव →	बकरा/लाल घोड़ा	कालरात्रि माँ →	गधा
वरुणदेव →	मगरमच्छ	गंगा →	घड़ियाल

६

देवताओं के वाहन

देवता	वाहन	विवरण
ब्रह्मा	हंस	• नीर–क्षीर विवेक, जो दूध को पानी से अलग कर दे
विष्णु	गरुड़	• दूर दृष्टि के लिये प्रसिद्ध, वेद का प्रतीक एवं • अद्वितीय सामर्थ्य
शिव	नंदी बैल	• धर्म के प्रतीक (इनका श्वेत रंग सत्वगुण का प्रतीकहै) • सत्वगुण = यानि 'सही सोच' और 'सही कर्म' • रजोगुण = बहुत सोच और बहुत कर्म • तमोगुण = गलत कर्म और कर्म न करना • धर्म के ४ पैर 'सत्य, दया, शौच और तप' का पालन कर हम शिवलोक प्राप्त कर सकते हैं
गणपति	मूषक	• स्वच्छंदता और चंचलता का प्रतीक है • कौंच नामक गंधर्व सौभरि ऋषि के शाप से चूहे बने फिर विनती करने पर गजानन के वाहन बने • उन्होंने अपने पाश से उसे बाँध दिया और उसकी स्तुति से प्रसन्न हो उसे अपना वाहन बनाया
कार्तिकेय	मयूर	• सर्प जिसका भोजन हैं अर्थात् • असुरों/दुष्टों का नाश
इन्द्र	ऐरावत	• चार दातों वाला श्वेत हाथी • शक्ति और सामर्थ्य का प्रतीक
यमराज	भैंसा	• भयंकर रूप • प्रेत का प्रतिरूप होने से इसका दर्शन अशुभ है
सरस्वती	हंस	• नीर–क्षीर विवेक, जो दूध को पानी से अलग कर दे
लक्ष्मी	पति के बिना - उल्लू पति के साथ - गरुड़	• उल्लू विनाश का प्रतीक है जो दिन में नहीं देख सकता
दुर्गा	सिंह	• शक्ति और बल का प्रतीक • अत: दुर्गा के उपासक शत्रुओं का दमन करने में समर्थ, परन्तु शक्ति से मदान्ध भी हो जाते हैं
कामदेव	तोता	• कामदेव का वाहन
भैरव	कुत्ता	• शक्तिपीठ के रक्षक

७

वृक्षों का महत्व

- वृक्ष हमारे जीवन के प्राण हैं, वृक्ष हमें शुद्ध वायु/Oxygen देते हैं।
- इन्हें देवता के रूप में पूजा जाता है।
- इन्हें काटना अथवा कष्ट पहुँचाना पाप है।
- ये परोपकार सिखाते हैं जो स्वयं दु:ख सहकर दूसरों को छाया और फल-फूल देते हैं।
- वृक्ष लगाने से पुण्य मिलता है क्योंकि :—
    - पुष्प देवताओं को अर्पित होते हैं
    - धूप और वर्षा में वृक्ष छतरी बनकर छाया और शरण देते हैं
    - वृक्षारोपण पूर्वजों को प्रसन्न करता है

वृक्ष काटने से **'सून'** दोष लगता है अत: काटने से पहले क्षमा माँगें व एक वृक्ष के स्थान पर १० वृक्ष लगायें।

वृक्ष	महिमा
वट	'वट सावित्री' के अवसर पर अचल सौभाग्य के लिये बरगद की पूजा की जाती है।
केला	गुरुवार को 'कामना पूर्ति' के लिये वृहस्पतिदेव की पूजा की जाती है।
अशोक	'दु:ख निवारण' एवं 'आशा पूर्ति' के लिये अशोकाष्टमी के दिन पूजा की जाती है।
आँवला	'सुहाग के वरदान' हेतु परिक्रमा करके भगवान विष्णु की पूजा की जाती है।
आम	आम के पत्ते, मंजरी, छाल और लकड़ी हवन/यज्ञ समिधा का आवश्यक अंग है।
पीपल	पीपल में 'ब्रह्मा विष्णु महेष' का वास — जल चढ़ाकर पूजा करने से संतान सुख प्राप्ति।
नीम	नीम में सूर्य का वास — आयुर्वेद में नीम का बड़ा महत्व है।
अर्जुन	इस वृक्ष की छाल हृदय रोग निवारक है।
तुलसी	तुलसी को विष्णु—प्रिया मान कर पूजा की जाती है एवं दीप जलाया जाता है।
शमी	शनिदेव की कृपा पाने व उनकी पीड़ा से मुक्ति के लिये इस वृक्ष की पूजा की जाती है। लंका पर आक्रमण से पहले भगवान् राम ने इसकी पूजा की थी व पाण्डवों ने अज्ञातवास में अपने सभी अस्त्र-शस्त्र इसी वृक्ष में छिपाये थे।

८

ब्रह्माजी का 'द' शब्द उपदेश

- देवताओं के लिये – दमन
- मनुष्यों के लिये – दान
- असुरों के लिये – दया

भगवान की ८ पुष्पों से प्रार्थना

१. अहिंसा	२. दया	३. क्षमा	४. शान्ति
५. इन्द्रिय दमन	६. मन शमन	७. ध्यान	८. सत्य

अपना काम मन, लगन और सच्चाई से करना ही भगवान की पूजा है जिसके द्वारा मनुष्य मुक्ति यानि परम् आनंद प्राप्त करता है।

९

दीप और प्रकाश

दीपक अथवा प्रकाश विद्या का द्योतक है और अन्धकार अविद्या का। ईश्वर ही अखंड चैतन्य ज्योति है जो :—

ज्ञाता — ज्ञान — ज्ञेय → 'त्रिपुटी' के रूप में प्रत्यक्ष है अत: :—

(जीव) (अन्त:करण) (ब्रह्म)

- दीप को हम भगवान का रूप मानकर उसकी उपासना करते हैं।
- दीप को ज्ञानरूप मानकर हम पूजते हैं क्योंकि ज्ञान से अज्ञान का नाश होता है।
- विद्या धन सबसे बड़ा धन है क्योंकि —
    - यह धन अक्षय है,
    - इसे कोई चुरा नहीं सकता,
    - इससे अभ्युदय होता है,
    - इससे मोक्ष प्राप्ति होती है, इसलिये दीप पूजन 'ज्ञान पूजन' है।
- घी, तैल और बाती :— घी वासनाओं का द्योतक है और बाती अहंकार की। अध्यात्मिक ज्ञान ज्योति से शनै: शनै: वासनाओं का ह्रास और अहंकार का नाश हो जाता है।
- एक ही दीपशिखा से अनेकों दीप उद्दीप्त हो सकते हैं तथापि उसका प्रकाश कम नहीं होता इसी प्रकार विद्या ऐसा धन है जो बॉटने से घटता नहीं अपितु बढ़ता है।
- विद्यादान से दाता और पात्र दोनों ही लाभान्वित होते है।
- हमारा चैतन्य स्वरूप स्वप्रकाश एवं स्वयंसिद्ध चिन्मय ज्योति है।

दीप ज्योति परब्रह्म, दीप: सर्वतमोऽपह: ।
दीपेन साध्यते सर्वम्, संध्यादीपो नमो:स्तुते ।।

मैं संध्या काल के दीप को नमस्कार करता हूँ, उस दीपज्योति को —

- जो परब्रह्मरूप है
- जो अविद्यारूपी अंधकार हटाता है तथा
- जो सर्वकार्य साधक है

—०००—

१०

हम नमस्ते क्यों करते हैं ?

भारतीय जब एक दूसरे से मिलते हैं तो अपने दोनों हाथ जोड़कर व सिर झुकाकर नमस्ते कहते हैं। यह अभिवादन छोटे–बड़े सबके लिये है।

नमस्ते का अर्थ :–

- नम: ते – 'मैं आपको नमन करता हूँ'।
- न मम: – 'मेरा कुछ नहीं' अत: अपने अहंकार को मिटाते हैं।
- हम हृदय के सामने दोनों हाथ जोड़कर नमस्ते कहते हैं ताकि हम दोनों के हृदय और विचार मिलें
- ब्रह्म तत्त्व एक है और वह हम सबमें द्रष्टा रूप से बैठा है अत: हम उसे नमन करते हैं।
- हम हाथ जोड़कर – राम राम, जय श्रीकृष्ण, जय श्रीराम, जय सियाराम, हरिओम् आदि भी कहते हैं।
- जब हम नमस्ते का अर्थ जानते हैं तो हम एक दूसरे से प्रेम और आदर भाव से मिलकर एक गहरा सम्बन्ध बनाते हैं।
- जब हम अपने अग्रजनों को नमस्कार करते हैं तो हमें उनकी शुभकामनायें (संकल्प) एवं आशीर्वाद प्राप्त होता है – 'अभिवादन शीलस्य प्राप्यते – आयु, विद्या, यशो, बलं।
- हम अपने माता–पिता, वृद्धजन, गुरुजन व ज्ञानीजन का पैर छूकर अभिवादन करते हैं।

अभिवादन के प्रकार :–

प्रत्युत्थान – खड़े होकर व्यक्ति का स्वागत करना (Rising up to Welcome)
नमस्ते – अभिवादन (Greetings)
उपासनग्रहण – बड़ों व गुरुजनों के चरणस्पर्श
साष्टॉग – भूमि पर दण्डवत् लेटकर चरणस्पर्श
प्रत्याभिवादन – अभिवादन के उत्तर में अभिवादन (Returning Greetings)

शास्त्र में आयु, वर्ण एवं आश्रम के अनुसार नमस्कार के नियम हैं कि कौन किसे नमस्कार करेगा उदाहरणार्थ राजा यद्यपि राज्य का सर्वोच्च अधिकारी एवं शासक है तथापि वह भी गुरु व ज्ञानीजन के चरणस्पर्श करता है।

—०००—

हम तिलक क्यों लगाते हैं ?

- केवल भारतीय लोग तिलक लगाते हैं, ये भारतीय परम्परा है।

- लोग प्राय: स्नान के बाद, पूजा के बाद, मन्दिर जाने पर और धार्मिक अवसर पर तिलक लगाते हैं।

- अतिथि के स्वागत पर, प्रियजन को विदा करते समय, तथा संतों और भगवान् का पूजन करते समय हम उनका तिलक करते हैं।

- विवाहित महिलायें बिन्दी के रूप में तिलक लगाती हैं जो सौभाग्य सूचक है तथा अविवाहित कन्यायें बिन्दी सौन्दर्य एवं प्रसाधन हेतु लगाती हैं।

- पौराणिक काल में वर्णानुसार तिलक में 'रंग—भेद' के प्रकार :—
  - ब्राह्मण = चंदन का सफ़ेद तिलक → शुद्धता का प्रतीक
  - क्षत्रिय = कुमकुम का लाल तिलक → शौर्य का प्रतीक
  - वैश्य = हल्दी—केसर का पीला तिलक → वैभव का प्रतीक
  - शूद्र = काला भस्म या कोयले का तिलक → सेवा का प्रतीक

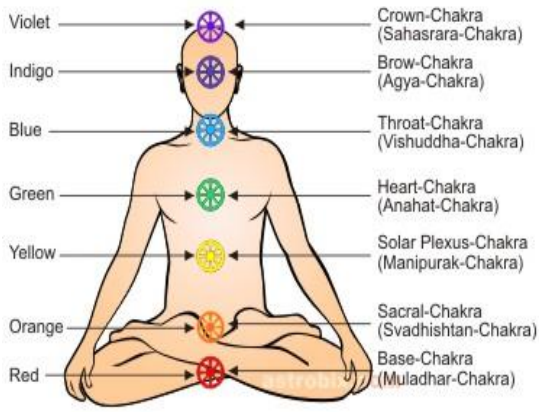
- जो चंदन, कुमकुम, केसर व भस्म हम प्रभु को अर्पित करते हैं वही प्रसादरूप में स्वयं लगाते हैं।

- पंथ के अनुसार तिलक में 'प्रकार' भेद :—
  - वैष्णव का चंदन का तिलक → U
  - शैव का भस्म का त्रिपुण्ड →
  - शाक्त की कुमकुम की बिन्दी →
  - शिव—शक्ति उपासक के भस्म त्रिपुण्ड के बीच में लाल बिन्दी →

- तिलक आज्ञा चक्र के स्थान पर इस भावना से लगाया जाता है कि :—
  - यह हमें ईश्वर की याद दिलाता रहे
  - **ईश्वर हमें सत्कर्म के लिये प्रेरित करें**
  - ईश्वर हमारी कुविचारों एवं दुर्भावनाओं से रक्षा करें

मानव शरीर में ७ चक्र

१. सहस्त्रार चक्र २. आज्ञा चक्र ३. विशुद्ध चक्र ४. अनाहत चक्र
५. मणिपुर चक्र ६. स्वाधिष्ठान चक्र ७. मूलाधार चक्र



हम भस्म क्यों लगाते हैं ?

- भ = भर्त्सनम् → To destroy evil.
- स्म = स्मरण → To remember devine.
- भस्म को विभूति कहते हैं अत: भस्म से हमें भगवान शिव की विभूति का ज्ञान होता है।
- भस्म हमारी शारीरिक व्याधि एवं असुरों से रक्षा करता है।
- भस्म हमें 'देह–मन–बुद्धि' से तादात्म्य को नाश करने एवं जन्म–मरण के बन्धन से मुक्ति का स्मरण कराता है।
- शिव भक्त भस्म को त्रिपुण्ड के रूप में लगाते हैं।
- शिव–शक्ति के उपासक भस्म के त्रिपुण्ड के बीच में लाल बिन्दी लगाते हैं।
- भस्म विशिष्ट गुणों के कारण आयुर्वेद में भी प्रयोग होती है।
- भस्म लगाते समय हम महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण करते हैं।

महामृत्युंजय मंत्र → ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्,
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।

—०००—

१२

हम पुस्तक, व्यक्ति एवं वाद्यों को पैर से क्यों नहीं छूते ?

- परम्परागत् हमारे यहॉ –

  ज्ञान,
  ज्ञानी – विद्वान,
  ज्ञान के साधन → पुस्तकें,
  ज्ञान का स्त्रोत्र (Source of Knowledge) → वेद एवं
  ज्ञान की देवी → सरस्वती, इन सबकी पूजा की जाती है अत: भूल से भी इन्हें यदि हमारा पैर लग जाये तो हम इनसे क्षमा की प्रार्थना करते हैं।

- सरस्वती पूजन – बसन्त पंचमी के दिन हम सरस्वती मॉ, पुस्तकें एवं वाद्यों का पूजन करते हैं।

सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी ।
विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ।।

O'Goddess Saraswati, the giver of boons & fulfiller of wishes,
I prostrate before you prior to begin my studies. May you always
fulfill me.

- भूल से किसी बालक, व्यक्ति अथवा वस्तु को भी पैर लग जाने पर उससे हम हाथ से छूकर क्षमा मॉगते हैं क्योंकि किसी भी प्राणी / वस्तु को पैर से छूना उसका अपमान है। सर्वव्यापी भगवान का प्रत्येक शरीर में वास है अत: प्रत्येक शरीर देवालय (Temple) है।

—०००—

१३

हम नैवेद्य क्यों अपर्ण करते हैं ?

'छिति जल पावक गगन समीरा, पंच रचित अति अधम सरीरा'

हमारा शरीर 'आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी' इन पॉच तत्त्वों का संघात् है। ये तत्त्व पंचभूत कहलाते हैं। स्त्री–पुरुष, पशु–पक्षी, वृक्ष–पर्वत आदि सब शरीर हैं तथा शरीरों का समूह ही संसार है। ये पंचभूत ईश्वर से उत्पन्न हैं जो हमारे जीवन के आधार हैं जिनके बिना जीवन सम्भव नहीं। जीवन निर्वाह के आवश्यक अंग अन्न और जल हमें पृथ्वी से प्राप्त हैं तथा भोजन को पचाने की शक्ति भी हमें ईश्वर ही देते हैं अत: हम भोजन **'श्री कृष्णार्पणम् अस्तु'** मंत्रोच्चारण के साथ ईश्वर को अर्पण करके प्रसाद रूप में ग्रहण करते है इससे भोजन पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक और तुष्टिदायक होता है। साथ ही हम आभार प्रकट करते हुए उन सबका धन्यवाद करते हैं जिन्होंने अन्न उपजाया, उपलब्ध कराया तथा भोजन बनाया।

हम आरती में भी यही कहते हैं –

तन मन धन सब कुछ है तेरा,
तेरा तुझको अर्पण क्या लागे मेरा ।

—०००—

१४

हम प्रदक्षिणा क्यों करते हैं?

- मन्दिर में पूजा के पश्चात् मन्दिर के गर्भगृह के चारों ओर परिक्रमा करने को प्रदक्षिणा कहते हैं।
- प्रदक्षिणा का तात्पर्य भगवान को केन्द्र मानकर ही अपने सब कार्य करना है।
- जैसे परिधि पर खड़े होने पर हम केन्द्र से सदैव समान दूरी पर होते हैं उसी प्रकार कोई भी कार्य करते समय हम भगवान के उतने ही निकट रहते हैं, उनकी हम पर बराबर कृपा बनी रहती है क्योंकि हम उनसे कभी दूर नहीं होते।

हम सीधे/दाहिने हाथ की ओर (Clockwise) ही क्यों घूमते हैं?

- जिससे ईश्वर सदैव हमारे सीधे हाथ की ओर रहे क्योंकि भारत में सीधे हाथ का अर्थ कल्याणकारी है, सीधा अर्थात् सत्य अथवा धर्म।

प्रदक्षिणा से हमें स्मरण और शिक्षा

१. हमें जीवन में सही मूल्यों के साथ कल्याणकारी जीवन व्यतीत करना है।
२. भगवान हमारे जीवन के केन्द्र एवं हमें धर्म के मार्ग पर चलाने वाले सुहृद मार्गदर्शक हैं।
३. हमें अपने निम्न मूल्यों को त्यागना है, पुरानी त्रुटियों को सुधारना है और धर्म के मार्ग पर चलना है।
४. हम अपने माता, पिता और गुरु की भी प्रदक्षिणा **'मातृ देवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवो भव'** के उच्चारण के साथ करें।
५. हम गोवर्धन एवं तिरुवेन्नामलाई की 'गिरि' प्रदक्षिणा तथा नर्मदा प्रदक्षिणा भी करते हैं।
६. हम पीपल, वट्, तुलसी के वृक्ष एवं विवाह के समय अग्नि की परिक्रमा करते हैं।
७. अन्त में हाथ जोड़कर हम स्वयं भी प्रदक्षिणा करते हैं – यह स्मरण करते हुए कि हमारे अन्दर भी वही ब्रह्म–चैतन्य विराजमान है जिसकी पूजा हम मन्दिर में करते हैं।

'यानि कानि च पापानि जन्मान्तर कृतानि च ।
तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिणा पदे पदे ।।

All the sins committed by an individual from past many-many births
are destroyed by each step taken whilst doing pradakshina.

—०००—

१५

मन्दिर में घण्टा क्यों बजाते हैं?

आगमार्थं तु देवानां गमनार्थं तु रक्षसाम् ।
कुर्वे घण्टारवं तत्र देवताह्वान लक्षणम् ।।

मन्दिर के प्रवेश द्वार पर ही घण्टा होता है।
परम्परागत् भगवान् के दर्शनार्थ प्राय: घण्टा बजाने के पश्चात ही हम मन्दिर में प्रवेश करते हैं,
क्यों?

- क्या हम भगवान् को जगाते हैं? → नहीं , क्योंकि भगवान् **अनिंद्र** हैं, वे कभी नहीं सोते।
- क्या हम भगवान् को अपने आगमन की सूचना देते हैं? → नहीं, क्योंकि भगवान् **सर्वज्ञ** हैं, **वे** सब जानते हैं।
- क्या हम भगवान् से उनके घर में आने की आज्ञा मॉगते हैं? → नहीं, क्योंकि उनका घर हमारा ही घर है तो अपने घर में आने की आज्ञा कैसी? वे तो हमारे घर लौटने की प्रतीक्षा ही कर रहे हैं।

घण्टा बजाने का उद्देश्य

- घण्टा–ध्वनि में ओ३म् नामक कल्याणकारी शब्द उत्पन्न होता है।
- अन्दर तथा बाहर कल्याणमय शब्द कल्याणरूप भगवान् को जानने में सहायक होता है।
- 'ओ३म् और अथ' भगवान का परम् मंगलमय नाम है।
- आरती के समय भी हम घण्टे, शंख, मृदंग, खड़ताल व मंजीरे बजाते हैं जिससे उत्पन्न मंगलमय ध्वनि में दूषित शब्द न सुनाई दें।

I ring the bell to invoke divinity in me so that virtuous & noble forces enter my home and heart and evil forces from within & without depart.

—०००—

१६

हम व्रत क्यों रखते हैं?

- व्रत अथवा उपवास का अर्थ 'उप=निकट, वास=बैठना' है अर्थात् मन, वचन, कर्म, और आचरण से ईश्वर के निकट निवास।
- व्रत का एक अर्थ 'संकल्प' अथवा 'दृढ़ निश्चय' भी है।
- हम भारतीय समय–समय पर उपवास करते है, उदाहरणार्थ –
    - धार्मिक अनुष्ठान, उत्सव व पर्व जैसे नवदुर्गे पूजा, महाशिवरात्रि, जन्माष्टमी आदि
    - संकल्पानुसार नियमपूर्वक प्राय: सोम, मंगल, ब्रहस्पति या शुक्रवार एवं एकादशी
    - करवाचौथ और छटपूजा आदि
- शास्त्रों में उपवास के दिन निर्जल, निराहार, फलाहार अथवा सात्विक स्वल्पाहार का विधान है।

उपवास का उद्देश्य

- भगवान् की प्रसन्नता एवं तप
- संयम और मर्यादित आचरण
- प्रतिरोध प्रदर्शन, उदाहरण – गॉधीजी का अहिंसा और असहयोग आन्दोलन

उपवास में भोजन न करने से लाभ

- शारीरिक हल्कापन
- मन की एकाग्रता और सजगता में वृद्धि
- तप भावना से प्रेरित भगवत् चिन्तन में हर्ष का अनुभव
- मन में शान्ति और निश्चिन्तता
- शरीर एवं पाचनतंत्र को विश्राम

श्रीमद्भगवद्गीता में भी युक्ताहार एवं सात्विक आहार का निर्देश है।

—०००—

१७

हम कलश पूजन क्यों करते हैं?

- घट अथवा कलश के प्रकार = मिट्टी तॉबा पीतल कॉसा
  Mud Copper Brass Bronze
- कलश पूजन की विधि – सर्वप्रथम कलश को पानी से भरकर इसके मुख पर कुछ आम के पत्ते व एक नारियल रखते हैं फिर कलश की गर्दन पर कलावा बॉधते है। कलश को पानी अथवा चावल से भरने के पश्चात् इसे 'पूर्णकुंभ' बुलाते हैं। यह प्रतीक है जड़ शरीर में चेतन शक्ति का जिसकी सामर्थ्य से यह शरीर सारे कर्म करता है।
- Inert body when filled with divine life force gains the power to do all the wonderful things.
- सभी महत्वपूर्ण अवसरों पर कलश स्थापना का विधान है जैसे –
  - गृह प्रवेश
  - विवाह संस्कार
  - प्रबुद्ध पुरुष का स्वागत
- कलश प्रतीक है – जड़ देह का,
- कलश का जल प्रतीक है – जीवन ऊर्जा का जिससे ब्रह्माजी ने सृष्टि की, एवं
- कलावा प्रतीक है – उस प्रेमसूत्र का जिसमें ये सृष्टि बॅधी हुई है

पूजन के आरम्भ में हम कलश में सभी पवित्र नदियों, चारों वेदों एवं समस्त देवताओं का आह्वाहन करते हैं फिर इसके जल से भगवान का अभिषेक करते हैं तथा विसर्जन के उपरान्त यह पवित्र जल सब भक्तों पर छिड़कते हैं।

महाकुम्भ और अर्धकुम्भ

कुम्भ एक महान अतिपावन पर्व है। प्रति १२ वर्ष में एक बार महाकुम्भ और ६ वर्ष में अर्धकुम्भ का संयोग होता है। इस पुण्य पर्व पर पवित्र नदियों में स्नान करने से मोक्ष अर्थात् जन्म–मृत्यु चक्र से मुक्ति प्राप्त होती है। कुम्भ अमृतत्त्व का भी प्रतीक है। जब क्षीरसागर मन्थन से निकले '**अमृत कलश**' को लेकर भगवान धन्वन्तरी बाहर निकले तो कुछ अमृत छलक गया और जहॉ जहॉ वह अमृत गिरा उन उन स्थानों पर इस महाकुम्भ पर्व का संयोग होता है – १ प्रयाग २ हरिद्वार ३ नासिक ४ उज्जैन ही वह पुण्य स्थल हैं।

—०००—

१८

कमल का पुष्प विशेष क्यों?

- कमल का पुष्प अत्यंत पवित्र और पूज्यनीय है।
- कमल का पुष्प हमारा राष्ट्रीय पुष्प है।
- यह प्रतीक है –
    - सत्यम् (Truth), शिवम् (Auspiciousness), सुन्दरम् (Beauty) का,
    - सद्भावना (Compassion), शान्ति (Peace) और समृद्धि (Prosperity) का
- भगवान नारायण का स्वरूप भी सत्यम्–शिवम्–सुन्दरम् है।
- भगवान नारायण के कोमल अंगों की उपमा 'कमल के पुष्प' से दी जाती है –
    - ऑखें = कमल नयन
    - हाथ = कर कमल
    - पैर = चरण कमल
    - हृदय = हृदय कमल
- मॉ लक्ष्मी गुलाबी कमल पर विराजमान होती हैं और मॉ लक्ष्मी एवं नारायण के हाथ में भी गुलाबी कमल होता है। भगवान विष्णु के चतुर्भुज शंख, चक्र, गदा और पद्म से सुशोभित हैं।
- जैसे कमल प्रात: सूर्य के प्रकाश में ही खिलता है उसी प्रकार हमारी बुद्धि भी ज्ञान के प्रकाश में खिलकर वृद्धि को प्राप्त होती है (The mind opens up and expands with knowledge - 'ज्ञानम्')
- कमल कींचड़ में रहकर भी शुद्ध और असंग रहता है वैसे ही हमें कठिन एवं विषमतम् परिस्थिति में भी कमलवत् शुद्ध और असंग रहना चाहिये।
- कमल का पत्ता पानी में रहकर भी गीला नहीं होता उसी प्रकार ज्ञानी संसार में लिप्त नहीं होता।
- जो भी व्यक्ति कर्म करते हुए अपने कर्म ब्रह्म को अर्पित करता है, अपने मोह अथवा फलाकॉक्षा का त्याग करता है वह उसी तरह पाप से लिप्त नहीं होता जैसे कमल का पत्ता पानी से लिप्त नहीं होता।

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि संगं त्यक्त्वा करोति य:।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ BG-05.10 **॥**

- स्वस्तिक का चिन्ह भी कमल से ही उदित हुआ है।
- कमल ब्रह्मलोक का भी द्योतक है।

—०००—

१९

हम शंख क्यों बजाते हैं?

- मन्दिर एवं घर में पूजा से पहले तथा पूजन समाप्ति पर एक अथवा अनेक बार शंख ध्वनि की जाती है।
- आरती के समय भी शंख ध्वनि करते हैं।
- युद्धारम्भ एवं विजय घोष के रूप में भी शंखनाद करते हैं।

शंख का महत्व

- शंख से ओ३म् की ध्वनि निकलती है। परमात्मा के मुख से प्रथम ध्वनि ओ३म् निकली जिससे इस संसार की उत्पत्ति हुई अत: ओ३म् संसार और भगवान् दोनों को बताने वाला है। ओ३म् वेदों का मूल है।
- कथा है कि शंखासुर ने देवताओं को हरा कर वेद चुरा लिये और उन्हें समुद्र में ले गया तब देवताओं की प्रार्थना पर भगवान् ने मत्स्य–अवतार ग्रहण किया और शंखासुर का वध किया। उसके कान और सिर की शंखाकार हड्डी को बजाने के कारण उसका नाम शंख पड़ गया।
- भगवान श्रीकृष्ण के शंख का नाम 'पांचजन्य' तथा अर्जुन के शंख का नाम 'देवदत्त' था।
- शंख से होने वाले संकेत :–
    - नाद ब्रह्म (परम सत्य)
    - वेद
    - ओंकार
    - धर्म
    - विजय
    - मंगल / कल्याण
- शंख से भक्तों पर तीर्थ के पवित्र जल का छिड़काव भी करते हैं।

शंखों के नाम :–

कृष्ण →	पांचजन्य	सहदेव →	मणिपुष्पक
अर्जुन →	देवदत्त	धृष्टद्युम्न →	यज्ञघोष
युधिष्ठिर →	अनंतविजय	भीष्म →	गंगनाभ
भीम →	पौण्ड्र	दुर्योधन →	विदारक
नकुल →	सुघोष	कर्ण →	हिरण्यगर्भ

पूजा विधि

१. सर्व प्रथम दीप प्रज्ज्वलित करें – माण्डूक्य उपनिषद का शान्ति मंत्रोच्चारण
२. घंटी बजायें –
   - देवताओं का आगमन हो
   - राक्षसों का गमन हो
३. गुरु ध्यानम् –

   गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वर: ।
   गुरुस्साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नम: ।।
४. अथ कलशपूजा – ३ तुलसी के पत्ते पानी में डालें फिर तुलसीदल से जल पूजा सामग्री व अपने ऊपर छिड़कें –

   - कलश का मुख – विष्णु
   - कलश का कण्ठ – महेश
   - कलश का मूल – ब्रह्मा
   - मध्य भाग – स्मृति और श्रुति (वेद)
   - जल में सब तीर्थ व पवित्र नदियों का आवाहन –

   गंगेच यमुने चैव गोदावरी सरस्वती ।
   नर्मदे सिन्धु कावेरी जलेऽस्मिन् संनिधिं कुरु ।।

   कलशपूजां समर्पयामि

५. अथ शंख पूजा – शंख पर थोड़ा जल डालकर एक तुलसीदल रखें
६. संकल्प – सीधे हाथ में तुलसीदल और थोड़ा जल लेकर बॉयें हाथ से ढँक कर सीधे घुटने पर रखो और (मन: कामना के ध्यान सहित) बोलें – अथ संकल्प:
   उसके बाद तुलसीदल को थाली में छोड़ दें।
७. अब विघ्नेश्वर पूजा करें – (प्रार्थना समर्पयामि)
   - ओ३म् गणपतये नम:
   - ओ३म् एकदन्ताय नम:
   - ओ३म् विघ्नराजाय नम:
८. अथ आत्म पूजा – (आत्मपूजां समर्पयामि)
   - ओ३म् आत्मने नम:
   - ओ३म् अन्तरात्मने नम:
   - ओ३म् परमात्मने नम:

- ओ३म् ज्ञानात्मने नम:

९. अथ मंटप पूजा – (मंटपपूजां समर्पयामि)

षोडषोपचार

१. **ध्यानम्** – आवाहनम्
बॉया हाथ छाती पर व दायें हाथ से भगवान की प्रतिमा के चरण स्पर्श करते हुए मंत्रोच्चारण करें

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं, विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्ण शुभांगम् ।
लक्ष्मीकांतं कमलनयनं योगिहृद्ध्यान गम्यं, वंदे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ।।

- श्री महाविष्णु ध्यायामि
- श्री महाविष्णु आवाहयामि

२. **आसनम्** – एक तुलसीदल रखें – आसनम् समर्पयामि

३. **पाद्यम्** – एक चम्मच जल थाली में डालें – पाद्यं समर्पयामि

४. **अर्घ्यं** – एक चम्मच जल थाली में डालें – अर्घ्यं समर्पयामि (हस्त प्रच्छालन हेतु)

५. **आचमनीयम्** – हथेली में जल लेकर थाली में डालें – आचमनं समर्पयामि (मुख प्रच्छालन हेतु)
विशेष अवसर पर – पंचामृत व मधुपर्कम् समर्पयामि

६. **स्नानम्** – मूर्ति को थाली में रखकर जल छिड़कें – स्नानं समर्पयामि

७. **वस्त्रम्** – वस्त्र समर्पित करें व तुलसीदल चढ़ायें – वस्त्रं समर्पयामि

८. **उपवीतम्** – जनेउ समर्पित करें व तुलसीदल चढ़ायें – उपवीतं समर्पयामि
- आभरणम् – आभूषण समर्पित करें – आभरणं समर्पयामि

९. **गन्धम्** – माथे पर चंदन लगायें – दिव्यगन्धान् धारयामि
- अक्षता – चावल चढ़ायें – अक्षता समर्पयामि

१०. **पुष्पम्** – पुष्प चढ़ायें – पुष्पाणि समर्पयामि
- अथ अंग पूजा – भगवान का स्मरण कर पुष्प चढ़ायें
  - ओ३म् केशवाय नम:
  - ओ३म् नारायणाय नम:
  - ओ३म् गोविन्दाय नम:

११. **अथ धूपम्** – दो अगरबत्ती जलाकर भगवान को दिखायें और घण्टी बजायें – धूपं आघ्रापयामि

१२.**दीपम्** – भगवान को दीप दिखायें – दीपं दर्शयामि

१३.**अथ नैवेद्यम** – थाली में प्रसाद और तुलसीदल रखकर व ऑखें बंद करके निम्नलिखित मंत्रों का उच्चारण करें फिर सीधे हाथ की हथेली से दो चम्मच जल छोड़ें –

- गायत्री मंत्र – ओ३म् भूर्भुव: स्व: तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योन: प्रचोदयात् ।।
- ओ३म् प्राणाय स्वाहा,
- ओ३म् अपानाय स्वाहा,
- ओ३म् समानाय स्वाहा,
- ओ३म् व्यानाय स्वाहा,
- ओ३म् उदानाय स्वाहा
- ओ३म नमो नारायणा – ३ बार

१४.**अथ तांबूलम्** – तांबूलम् समर्पयामि

१५.**प्रदक्षिणा** – भगवान को प्रणाम व ३ बार प्रदक्षिणा

१६.**पुष्पांजलि** – हाथ में फूल व तुलसी लेकर मंत्र जाप करें :–

- ओ३म श्री महाविष्णवे नम:
- मंत्रपुष्पाणि समर्पयामि

क्षमा प्रार्थना

आवाहनं न जानामि न जानामि विसर्जनं ।
पूजा चैव न जानामि क्षमस्य पुरुषोत्तम ।।

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ।। **BG-04.24** ।।

हरि: ओ३म् तत् सत्

—०००—

हम तीन बार शान्ति क्यों कहते हैं ?

शान्ति – यह हमारा मूल स्वभाव है (Natural state of being).
अशान्ति बाहर से आती है अत: इसी अशान्ति को हटाने व शान्ति के लिये हम शान्ति मंत्र बोलते हैं और अन्त में ३ बार शान्ति मंत्र कहते हैं।

तीन बार क्यों?
त्रिवारं सत्यं – ऐसी मान्यता है कि जो तीन बार कहा जाता है वो सत्य हो जाता है, जैसे –

- मैं जो कहूँगा सत्य कहूँगा / I shall speak the truth
- पूर्ण सत्य कहूँगा / The whole truth &
- सत्य के अतिरिक्त कुछ नहीं कहूँगा / Nothing but the truth

सभी विघ्न, बाधायें व दु:ख तीन श्रोत से आते हैं :–

१. **आधिदैविक** – देवताओं का प्रकोप (Unseen divine forces)
   अतिवृष्टि / बाढ़ – Excessive rain
   अनावृष्टि / सूखा – Draught
   भूकम्प – Earthquakes
   विद्युतपात – Lightning
   ज्वालामुखी फटना – Volcanic eruption

२. **आधिभौतिक** – हमारे आस पास के शत्रु व प्रकोप (Immediate surroundings)
   शत्रु, सिहं, व्याघ्र, सर्प, चोर, डाकू, लुटेरे, दुर्घटना आदि

३. **आध्यात्मिक** –
   - व्याधि – शरीर के रोग – ज्वर, दर्द आदि
   - आधि – मन के रोग – काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य

K K L M M M

हम प्रतिदिन प्रात: ईश्वर प्रार्थना में शान्ति मंत्र बोल कर ३ बार शान्ति कहते हैं जिससे दिन भर के कार्य-कलापों में हम उक्त तीनों प्रकार की अशान्ति से दूर रहें व हमारे जीवन में शान्ति रहे।

'ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः'

- पहली बार उच्च स्वर से 'शान्ति' – आधिदैविक शान्ति के लिये
- दूसरी बार मध्यम स्वर में 'शान्ति' – आधिभौतिक शान्ति के लिये
- तीसरी बार मन्द स्वर से 'शान्ति' – आध्यात्मिक शान्ति के लिये

दैहिक दैविक भौतिक तापा ।
राम राज नहिं काहुहि ब्यापा ।।

—ooo—

२२

श्री गंगाजी की महिमा

१. गंगा नदी भारत का सर्वोत्तम तीर्थ है। आर्य सनातन वैदिक संस्कृति गंगा के तट पर विकसित हुई है अत: माँ गंगा भारतीय संस्कृति का मूलाधार है।
२. कलियुग में श्रद्धालुओं के पाप–ताप नष्ट हों इसलिये भगवान ने उन्हें इस धरा पर भेजा अत: ये सुरसरिता (देव नदी) हैं प्रकृति का बहता जल नहीं।
३. गंगाजी मोक्षदायिनी हैं – पद्मपुराण में कहा है कि सहज उपलब्ध एवं मोक्षदायिनी गंगाजी के रहते यज्ञ व तप का क्या लाभ?

1 ब्रह्माण्ड में गंगा नदी की उत्पत्ति एवं भूलोक में उनका अवतरण

१. गंगा शब्द की व्युत्पत्ति एवं अर्थ :–
   - **गमयति भगवत्पदम् इति गंगा** – गंगा वे हैं जो स्नान करने वाले जीव को ईश्वर के चरणों तक पहुँचाती हैं।
   - **गम्यते प्राप्यते मोक्षार्थिभि: इति गंगा** – जिनकी ओर मोक्षार्थी जाते हैं वही गंगाजी हैं।

२. गंगाजी के कुछ अन्य नाम :–
   - ब्रह्मदवा – क्योंकि ब्रह्माजी ने अपने कमण्डलु में धारण किया
   - विष्णुपदी – विष्णुप्रिया
   - भागीरथी – राजा भगीरथ की तपस्या के कारण पृथ्वी पर अवतरित हुई
   - जाह्नवी – राजर्षि जह्नु ऋषि की तपोभूमि को बहाने के कारण जह्नु ऋषि ने प्रवाह अवरुद्ध किया और फिर भगीरथ की प्रार्थना पश्चात् कान से बाहर छोड़ा अत: जह्नु ऋषि की कन्या - जाह्नवी
   - त्रिपथगा – शिवजी की जटा में थमने के पश्चात् इनके तीन प्रवाह हुए –
     - स्वर्ग में प्रवाह – मंदाकिनी
     - पृथ्वी पर प्रवाह – भागीरथी
     - पाताल में प्रवाह – भोगावती

३. ब्रह्माण्ड में उत्पत्ति :–
   जिस समय श्री विष्णु जी वामन रूप में आये और दानवीर बलिराज से भिक्षा रूप में ३ पग भूमि माँगी तब प्रथम पग में धरती नापी और दूसरे पग में अन्तरिक्ष नापते समय बाँये पैर के अँगूठे से ब्रह्माण्ड का सूक्ष्म जलीय कवच टूट गया और सूक्ष्म जल ने ब्रह्माण्ड में प्रवेश किया, यह सूक्ष्म जल ही गंगा है। गंगाका प्रवाह पहले सत्यलोक में गया जहाँ ब्रह्माजी ने उन्हें कमण्डलु में धारण किया। उसी जल से उन्होंने विष्णुजी के चरण कमल धोये तथा उस जल से गंगा की उत्पत्ति हुई फिर सत्यलोक से तपलोक, जनलोक, महर्लोक, स्वर्गलोक तक पहुँचीं । शास्त्र में ब्रह्माण्ड सप्तलोक एवं सप्तपातालों से मिलकर बना है - १४ भुवन । ब्रह्माण्ड अण्डाकार है और उसके

बाहर चारों दिशाओं में क्रमश: ८ कवच हैं – सूक्ष्म पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, अहंतत्त्व, महत्तत्त्व एवं प्रकृति – गंगाजी यही सूक्ष्म जल हैं। आयुर्वेद में इन्हें ही अन्तरिक्ष-जल कहते हैं।

४. भूलोक में अवतरण :–

राजा सगर के अश्वमेध यज्ञ के अश्व रक्षा हेतु ६० सहस्त्र पुत्रों के कपिल मुनि की क्रोधाग्नि से भस्म करने पर सगर प्रपौत्र अंशुमन, फिर राजा दिलीप तत्पश्चात् भगीरथ ने गंगा अवतरण हेतु कठोर तप किया क्योंकि अस्थियों पर गंगा प्रवाह से ही उनका उद्धार हो सकता था। अत: भगवान शंकर ने गंगाजी को जटा में धारण किया फिर पृथ्वी पर छोड़ा अत: गंगाजी हिमालय से हरद्वार, प्रयाग आदि स्थानों को पवित्र करते हुए बंगाल के उपसागर में लुप्त हुई।

५. अवतरण दिवस :–

'ज्येष्ठे मासे शुक्ल पक्षे, दशम तिथि, भौमवार (मंगलवार) हस्त नक्षत्र' के शुभ योग पर गंगाजी का धरती पर अवतरण हुआ – वराह पुराण।

2 गंगाजी की आध्यात्मिक व भौतिक विशेषताएं

१. पापविनाशिनी – १० पाप नाश

- शारीरिक पाप – चोरी, हिंसा, परस्त्रीगमन
- वाचिक पाप – कठोर वाणी, असत्य, निंदा, वृथा वचन
- मानसिक पाप – परापहार (दूसरों का धन हड़पने का विचार), अनिष्ट चिन्तन, दुराग्रह

२. पापस्मृतियों से मुक्ति

३. पवित्रतम् नदी – ७ पवित्र नदियों में सबसे पवित्र

४. सर्वश्रेष्ठ तीर्थ – **गंगासदृशं तीर्थं न देव: केशवात् पर: ।**
ब्राह्मणेभ्य: परं नास्ति एवमाह पितामह ।। महाभारत **।।.**

- गंगाजी के समान तीर्थ नहीं,
- विष्णु समान देवता नहीं,
- ब्राह्मण से कोई श्रेष्ठ नहीं–ऐसा ब्रह्मदेव ने कहा

५. भौतिक विशेषता

- जीवन दायिनी – जल की पूर्ति, फसलें उगाती हैं, धरती का ताप दूर करती हैं, गंगा स्नान का आस्वाद प्रदान करती हैं।
- आरोग्य दायिनी – गंगाजल वास्तविक औषधि है।
- वनौषधियुक्त जल – हिमालय में उत्पन्न विभिन्न औषधि गंगाजल को औषधि युक्त करती हैं जैसे – द्रोणपुष्पी, अपराजिता, धृतकुमारी, लाजवंती, सर्पगंधा, मकोय, मधुमालती, पित्तपापडा आदि ।
- प्राणवायु सम्पन्न जल – गंगाजल में अन्य नदियों के जल से २५% अधिक प्राणवायु (ऑक्सीजन) होती है।

3 आरोग्य शास्त्र

१. स्वास्थ्य लाभ – नित्य सेवन से शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है

- अपच, जीर्ण ज्वर, संग्रहणी, ऑव, दमा आदि रोग भी धीरे–धीरे नष्ट हो जाते हैं

- घाव भरने की सामर्थ्य
- M.D.R. (Multi Drug Resistance) गंगाजल के सेवन से दूर होती है।

२. जल प्रदूषण नाशिनी – ७०% रासायनिक प्रदूषण दूर करती हैं।

३. कीटाणुनाशक क्षमता – इसमें रोग के कीटाणु जीवित नहीं रह पाते, ६ घंटे में सभी कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

4 गंगाजी में नित्य शुद्ध रहने की क्षमता

- Bacteriophage – जो हानिकारक सूक्ष्म जीवों का नाश करते हैं।

5 गंगा स्नान की महिमा

गंगाद्वार, प्रयाग तथा गंगासागर संगम पर गंगास्नान की महिमा → यहाँ स्नान करने वाले स्वर्ग प्राप्त करते हैं एवं जो यहाँ देह त्याग करते हैं उनका पुनर्जन्म टल जाता है परन्तु गंगास्नान से पावन होने के लिये शुद्ध अन्त:करण अति आवश्यक है।

—ooo—

२३

तुलसी मंत्र
Tulsi Mantra

तुलसी को हिंदू धर्म में देवी के रूप में पूजा जाता है। पुराणों के अनुसार जिस घर के आंगन में तुलसी होती है वहां कभी अकाल मृत्यु या शोक नहीं होता है। माना जाता है कि तुलसी के प्रतिदिन दर्शन और पूजन करने से पाप नष्ट हो जाते हैं तथा मोक्ष की प्राप्ति होती है। भगवान विष्णु जी की पूजा में तुलसी का सर्वाधिक प्रयोग होता है। तुलसी जी की पूजा में निम्न मंत्रों का प्रयोग कर जातक अधिक फल पा सकते हैं।

तुलसी पूजा के मंत्र
Tulsi Puja Mantra

तुलसी जी को जल चढ़ाते समय इस मंत्र का जाप करना चाहिए.

महाप्रसाद जननी, सर्व सौभाग्यवर्धिनी
आधि व्याधि हरा नित्यं, तुलसी त्वं नमोस्तुते।।

इस मंत्र द्वारा तुलसी जी का ध्यान करना चाहिए .

देवी त्वं निर्मिता पूर्वमर्चितासि मुनीश्वरैः
नमो नमस्ते तुलसी पापं हर हरिप्रिये।।

तुलसी की पूजा करते समय इस मंत्र का उच्चारण करना चाहिए.

तुलसी श्रीर्महालक्ष्मीर्विद्याविद्या यशस्विनी।
धर्म्या धर्मानना देवी देवीदेवमन: प्रिया।।
लभते सुतरां भक्तिमन्ते विष्णुपदं लभेत्।
तुलसी भूर्महालक्ष्मी: पद्मिनी श्रीर्हरप्रिया।।

तुलसी के पत्ते तोड़ते समय इस मंत्र का जाप करना चाहिए-

ॐ सुभद्राय नमः
ॐ सुप्रभाय नमः

मातस्तुलसि गोविन्द हृदयानन्द कारिणी
नारायणस्य पूजार्थं चिनोमि त्वां नमोस्तुते |

-0-

नवदुर्गा

माँ दुर्गा की नव शक्तियाँ एवं स्वरूप

शैलपुत्री

माँ का प्रथम स्वरूप

स्वरूप	→	माँ के दाहिने हाथ में त्रिशूल एवं बाँयें हाथ में कमल–पुष्प है।
वाहन	→	वृषभ
चक्र	→	पहले दिन साधक के मन की स्थापना **मूलाधार चक्र** में होती है।
फल	→	माँ के इस स्वरूप का महत्व और शक्तियाँ अनंत हैं।

ब्रह्मचारिणी

माँ का द्वितीय स्वरूप

स्वरूप	→	ब्रह्मचारिणी का अर्थ यहाँ तप के आचरण वाली है। इनका स्वरूप पूर्ण ज्योतिर्मय एवं अत्यंत भव्य है। माँ के दाहिने हाथ में जप की माला और बाँयें हाथ में कमण्डलु रहता है।
वाहन	→	
चक्र	→	दूसरे दिन साधक के मन की स्थापना **स्वाधिष्ठान चक्र** में होती है।
फल	→	तप, त्याग, वैराग्य, सदाचार, व संयम की वृद्धि, सर्वत्र सिद्धि और विजय एवं कठिन समय में कर्तव्य पथ में अडिगता

चन्द्रघण्टा

माँ का तृतीय स्वरूप

स्वरूप	→	माँ का स्वर्ण वर्ण है एवं मस्तक में घंटे के आकार का अर्ध चन्द्र है। दस भुजायें हैं, दसों हाथों में खड्ग आदि शस्त्र तथा बाँण आदि अस्त्र विभूषित हैं। इनकी मुद्रा सदैव युद्ध के लिये उद्यत रहने वाली है।
वाहन	→	सिंह
चक्र	→	तीसरे दिन साधक के मन की स्थापना **मणिपुर चक्र** में होती है।
फल	→	यश, कीर्ति, वीरता, विनम्रता, तेज, कान्ति, स्वर में माधुर्य और शान्ति का समावेश

कूष्माण्डा

मॉ का चतुर्थ स्वरूप

स्वरूप	→	अपनी 'ईषत्' यानि मन्द हॅसी द्वारा ब्रह्माण्ड को उत्पन्न करने के कारण कूष्माण्डा कहलाने वाली मॉ की ८ भुजाएॅ हैं। इनके सात हाथें में क्रमशः कमण्डलु, धनुष, बाण, कमल–पुष्प, अमृत कलश, चक्र और गदा हैं तथा आठवें हाथ में सभी सिद्धियॉ व निधियॉ देने वाली जपमाला है।
वाहन	→	सिंह
चक्र	→	चौथे दिन साधक के मन की स्थापना **अनाहत चक्र** में होती है।
फल	→	समस्त रोग–शोक नाश तथा आयु, यश, बल और आरोग्य वृद्धि एवं सच्चे हृदय से शरणागत भक्त को सुगमता से परम पद प्राप्ति

स्कन्धमाता

मॉ का पंचम् स्वरूप

स्वरूप	→	भगवान स्कन्ध की माता के नाते मॉ के इस स्वरूप का नाम स्कन्धमाता है। इनकी ४ भुजायें हैं, ऊपर वाली दायीं भुजा से भ०स्कन्ध को गोद में पकड़े हुए हैं व नीचे वाली दाहिनी भुजा जो ऊपर उठी हुई है उसमें कमल–पुष्प है। ऊपर वाली बॉयीं भुजा वर मुद्रा में तथा नीचे वाली बॉयीं भुजा जो ऊपर उठी हुई है उसमें भी कमल–पुष्प है।
वाहन	→	सिंह
चक्र	→	पॉचवें दिन साधक के मन की स्थापना **विशुद्ध चक्र** में होती है।
फल	→	समस्त इच्छा पूर्ति, मृत्युलोक में ही परम शान्ति व सुखानुभूति, अलौकिक कान्ति व तेज प्राप्ति तथा योगक्षेम वहन

कात्यायनी

मॉ का षष्ठम् स्वरूप

स्वरूप	→	महिषासुर के विनाश हेतु भ० ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों के तेज के अंश से उत्पन्न, भास्वर एवं स्वर्ण वर्ण वाली मॉ की ४ भुजायें हैं। ऊपर वाला दाहिना हाथ अभयमुद्रा में और नीचे वाला वरमुद्रा में है तथा बॉयीं ओर के ऊपर वाले हाथ में तलवार व नीचे वाले में कमल–पुष्प सुशोभित है।
वाहन	→	सिंह
चक्र	→	छटें दिन साधक के मन की स्थापना **आज्ञा चक्र** में होती है।
फल	→	अर्थ, धर्म, काम, मोक्ष चारों फल एवं अलौकिक तेज प्राप्ति तथा रोग, शोक, संताप, भय एवं जन्म–जन्मान्तर के पापों का नाश

कालरात्रि

मॉ का सप्तम् स्वरूप

स्वरूप	→	दुर्गा मॉ के इस स्वरूप का रंग घने अन्धकार की तरह काला है, बाल बिखरे हुए हैं, गले में विद्युत की तरह चमकने वाली माला है तथा ब्रह्माण्ड के सदृश ३ गोल ऑखें हैं जिनसे विद्युत के समान चमकीली किरणे निकलती रहती हैं। इनकी श्वास – प्रश्वास से अग्नि की ज्वालायें निकलती रहती हैं। ऊपर उठे दाहिना हाथ वरमुद्रा में व दाहिना नीचेवाला हाथ अभय मुद्रा में है तथा बॉयीं ओर के ऊपर वाले हाथ में लोहे का कॉटा और नीचे वाले हाथ में खड्ग है।
वाहन	→	गर्धभ
चक्र	→	सातवें दिन साधक के मन की स्थापना **सहस्त्रार चक्र** में होती है।
फल	→	समस्त सिद्धियों की सुलभता, पाप–विघ्नों का नाश एवं अक्षय पुण्य–लोकों की प्राप्ति, गृह बाधाओं का नाश एवं अग्नि, जल, जन्तु व शत्रु से निर्भयता

महागौरी

मॉ का अष्टम् स्वरूप

स्वरूप	→	आठ वर्ष की आयु वाली मॉ के गौरवर्ण को शंख, चन्द्र एवं कुन्द के फूल की उपमा दी गयी है, इनके समस्त वस्त्र और आभूषण आदि भी श्वेत है। मॉ की अत्यन्त शान्त मुद्रा एवं चार भुजायें हैं। ऊपर वाला दाहिना हाथ अभय मुद्रा में है और नीचे वाले दाहिने हाथ में त्रिशूल है तथा ऊपर वाले बॉयें हाथ में डमरू और नीचे वाला बॉया हाथ वर मुद्रा में है।
वाहन	→	वृषभ
चक्र	→	
फल	→	सभी कल्मष एवं संचित पापों का नाश, भविष्य में पाप–संताप और दैन्य–दु:खों से निर्भयता, सत्व गुण वृद्धि, पवित्र और अक्षय पुण्यों का अधिकारित्व

सिद्धिदात्री

मॉ का नवम् स्वरूप

स्वरूप	→	सिद्धिदात्री अर्थात् सभी सिद्धियों को देने वाली मॉ की चार भुजायें हैं। ऊपर वाले दाहिने हाथ में गदा और नीचे वाले दाहिने हाथ में चक्र है तथा ऊपर वाले बॉयें हाथ में कमल–पुष्प व नीचे वाले बॉयें हाथ में शंख है।
वाहन	→	सिंह
चक्र	→	
फल	→	सर्व सिद्धि प्राप्ति, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पर विजय प्राप्ति की सामर्थ्य एवं लौकिक व परलौकिक कामना पूर्ति। लेकिन मॉ के कृपापात्र भक्त निष्काम, निस्पृह एवं भोग शून्य होकर मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं।

—०००—

२५

ओ३म् परमात्मने नमः

हिन्दुत्व

HINDUISM

Science Of Perfection

Vitality which we can reach & share

यह कुशलता से जीवन जीने का विज्ञान है। यह जीवन्त ऊर्जा स्त्रोत है जिसे हम छू सकते हैं, अनुभव कर सकते हैं। हमारे शास्त्रों में व्यक्तिगत्, सामाजिक, राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय सभी समस्याओं के समाधन मिलते हैं क्योंकि हमारे शास्त्र जीवन्त हैं और जीव की मूल समस्या को सम्बोधित करते हैं। हिन्दुत्व का मूल सिद्धान्त है कि कैसे प्रत्येक जीव साधनों के द्वारा स्वयं को शुद्ध और एकाग्र चित्त करके अपने को सच्चिदानंद स्वरूप ब्रह्म जान सकता है, सुख–दुःख व जन्म–मरण से छूट सकता है। हिन्दु संस्कृति वेद पर आधारित है। वेद अपौरुषेय हैं। वेद धर्म–ज्ञान और स्वरूप–ज्ञान कराते हैं।

हमारे वेद चार हैं – ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद

उपवेद चार हैं – धनुर्वेद, गंधर्व वेद, स्थापत्य वेद और आयुर्वेद

वेदांग छः हैं – शिक्षा, कल्प, व्याकरण, छन्द, निरुक्त और ज्योतिष

वेदव्यास ने वेदों को ४ भाग में विभक्त कर अपने शिष्यों को दिया। ऋक्वेद – पैल ऋषि, यजुर्वेद – वैशम्पायन, सामवेद – जैमिनी व अथर्व वेद – सुमन्त। ऋग्वेद पद्य रूप (Poetry), यजुर्वेद गद्य रूप (Prose) व सामवेद गायन रूप है।

वेद में १ लाख मन्त्र हैं। वेद में तीन भाग हैं एवं इसमें कक्षा क्रम है। कर्मकाण्ड – ८०,००० मन्त्र, उपासना – १६००० मन्त्र, ज्ञान – ४००० मन्त्र। वेदों का ही विस्तार महाभारत व १८ पुराणों में किया है। महाभारत में भी १ लाख मन्त्र हैं। इसमें और पुराणों में कथाओं के माध्यम से वेदों का ही ज्ञान सरलता पूर्वक दिया गया है। ऐसा कहा जाता है कि जो महाभारत में है वह तो अन्य शास्त्रों में मिल सकता है परन्तु जो महाभारत में नहीं है वह कहीं नहीं मिल सकता अतः इसे पाँचवाँ वेद भी कहते हैं। १८ पुराणों में **श्रीमद् भागवत महापुराण** का सर्वाधिक महात्म्य है। इसमें कृष्ण के जन्म व कर्म की लीलाओं के माध्यम से ज्ञान दिया गया है।

धर्म और दर्शन

Religion & Philosophy

ये दोनों तभी सार्थक हैं जब ये व्यक्ति को Physical, Mental & Intellectual levels पर सम्यक रूप से व्यवस्थित होने में सहायक हों जिससे यह व्यक्ति स्वयं का उत्थान व उद्धार करे और साथ ही साथ मानवता को लाभान्वित करे (To serve humanity). हिन्दु दर्शन व धर्म – व्यक्ति की मूल समस्या पर आधारित है व उसका समाधान करता है।

व्यक्ति की मूल समस्या – 'सुख प्राप्ति – दुःख निवृत्ति'

- प्रत्येक व्यक्ति – अमरता, पूर्णज्ञान व आनंद चाहता है।
- कोई भी – मृत्यु, अज्ञानता व दुःख नहीं चाहता।

वेद के ३ काण्ड –

- पहला कर्म काण्ड एवं दूसरा भक्ति काण्ड जीव को इस संसार में सुख प्राप्ति – दु:ख निवृत्ति के साधन बताते हैं परन्तु वे अनित्य हैं – **अभ्युदय**
- तीसरा ज्ञान काण्ड – जीव को इस संसार में रहते हुए तुरन्त ही सुख प्राप्ति – दु:ख निवृत्ति कराता है – **मोक्ष प्राप्ति**

अत:

- कर्म काण्ड – से शुद्ध निश्छल मन : कर्म योग
- भक्ति काण्ड – से एकाग्र निश्चल मन : कर्म योग
- ज्ञान काण्ड – से मोक्ष प्राप्ति : ज्ञान योग

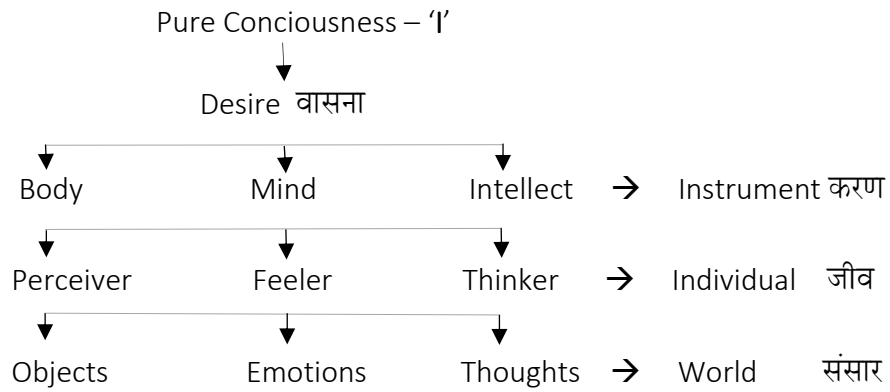
1. What is B M I ?
2. How does it work ?
3. What is the discord resulting in personality change ?
4. How to realign the personality ?
5. How to equip oneself so as we are not bothered by selfish desires and can act whole heartedly as citizen of world.

समझो (Understand) - We are PURE CONCIOUSNESS चिन्मय सत्ता thinking ourselves to be Body (B M I) – **देहोहम्**

कारण (Cause) – Wrong thinking (**अविवेक**)

निदान (Solution) – Right thinking – विवेक ज्ञान

1. **What is B M I ? :-**



तीन शरीर – १. कारण शरीर Causal body – स्वरूप अज्ञान
२. स्थूल शरीर Gross body – पंचमहाभूतों के पंचीकरणकृत २५ तत्त्व
३. सूक्ष्म शरीर Subtle body – १९ तत्त्व या १७ तत्त्व या १६ तत्त्व

३ शरीर = ३ अवस्थायें = ५ कोष

३ शरीर =	स्थूल Gross Body	सूक्ष्म Subtle Body			कारण Causal Body
पंच कोश =	अन्नमय स्थूल शरीर	प्राणमय पॉच प्राण प्राण अपान व्यान समान उदान + कर्मेन्द्रियॉ वाक् पाणि पाद पायु उपस्थ	मनोमय मन + पॉच ज्ञानेन्द्रियॉ शब्द स्पर्श रूप रस गंध	विज्ञानमय बुद्धि + पॉच ज्ञानेन्द्रियॉ शब्द स्पर्श रूप रस गंध	आनंदमय कारण शरीर स्वरूप अज्ञान रूप Ignorance Bliss
३ अवस्थायें =	जागृत Waking State	स्वप्न Dream State			सुषुप्ति Deep Sleep

2. How does it work ? :-

The individual contacts the world of objects, feelings & thoughts through the equipments and gets happiness or unhappiness depending on likes & dislikes placed in mind.
जीव विषयों का उपभोग करता है। अगर विषय अनुकूल हैं तो मन में सुख मानता है व उनसे राग करता है और यदि विषय प्रतिकूल हैं तो मन में दु:ख मानकर उनसे द्वेष करता है अत: इससे उसका व्यक्तित्व खण्डित रहता है।

विषय [O. F. T.] → अनुकूल → सुख → राग
विषय [O. F. T.] → प्रतिकूल → दु:ख → द्वेष

3. Why the discord ? :-

जीव का सारा जीवन इसी प्रयास में निकल जाता है कि मैं कैसे सुख प्राप्त करूँ और कैसे दु:ख की निवृत्ति करूँ? अर्थात् ४ पुरुषार्थ 'धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष' में से केवल अर्थ और काम पुरुषार्थ में अपना जीवन व्यय कर देता है।

अर्थ — सुरक्षा सम्बन्धी कर्म — Housing, Clothing, Insurance → Need based
काम — इच्छा पूर्ति के लिये कर्म — Desire born actions – Luxury & Entertainment → Greed based

4. How to realign & be true citizen of world ? :-

Bring अर्थ & काम under धर्म । धर्म से अर्थ कमा कर आवश्यकता पूर्ण करो व यदि कोई धर्ममय इच्छा है तो पूर्ण करो। यदि अधिक धन है तो धर्ममय कार्य और दान में लगाओ।

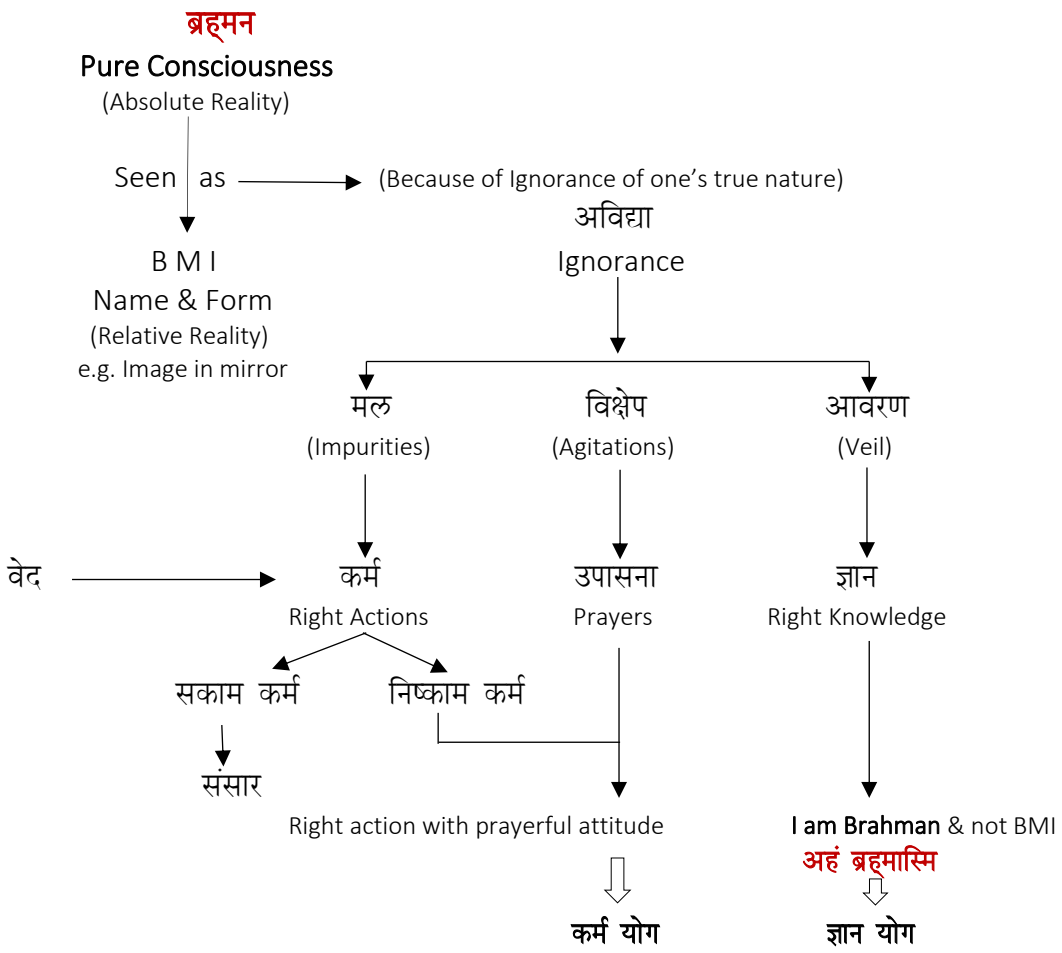
Objects विषय		Sense Organs ज्ञानेन्द्रियॉ		Subjective mind		Objective mind		Organs of action कर्मेन्द्रियॉ		Action कर्म
शब्द	→	Ears श्रोत्र	→	मन	अहंकार मूलक इच्छायें एवं स्वार्थ	बुद्धि	→	वाक् / वाणी	→	भाषण
स्पर्श	→	Skin त्वचा	→				→	पाणि / हस्त	→	ग्रहण – अग्रहण
रूप	→	Eyes नेत्र	→				→	पाद	→	गमनागमन
रस	→	Tongue जिव्हा	→				→	उपस्थ	→	मूत्र त्याग, प्रजनन
गन्ध	→	Nose घ्राण	→				→	पायू	→	मल त्याग
				नि:स्वार्थ कर्म से विशुद्ध अन्त:करण						

जितना हम स्वार्थी होकर अहंकार मूलक इच्छाओं को पूर्ण करेंगे उतनी ही हमारी बुद्धि मन से दूर होती जायेगी और मन स्वच्छन्द व निरंकुश हो जायेगा एवं जितना हम स्वार्थ रहित होकर ईश्वर के लिये लोगों की नि:स्वार्थ सेवा करेंगे उतना ही हमारा मन बुद्धि की आज्ञा में आकर शुद्ध हो जायेगा शान्ति को प्राप्त होगा तथा ऐसी बुद्धि कुशाग्र, एकाग्र व परिमार्जित होगी। इसी बुद्धि में जीव को अपने स्वरूप का ज्ञान होता है।

This is realignment of B M I → हेतु → **कर्मयोग एवं ज्ञानयोग**

कर्मयोग → फल → चित्त शुद्धि (To be peaceful & be ready for contemplation)

ज्ञानयोग → श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ गुरु के ज्ञानोपदेश का ➡ श्रवण, मनन, निदिध्यासन
Listen, Meditate & Contemplate → फल → Know Yourself (मोक्ष)



Making BMI Strong

Body -

शुचिता – Hygiene
सात्विक आहार – Good diet
सम्यक निद्रा – Good sleep
व्यायाम – Exercise

Mind -

अभ्यास और वैराग्य
Practice & Detachment

- Practice Right action
- Detachment from unnecessary entanglements
- Try to live free of strong attachments & aversions राग–द्वेष रहित जीवन
- Do not live life based on Likes & Dislikes
- Live life based on Right & Wrong according to Vedas

Intellect -

- Give higher thoughts & Ideals to intellect
- Read Scripture
- Do Satsang
- Anchor Mind & Intellect in ईश्वर

जीव, जगत और ईश्वर

जीव — The one who thinks himself as B M I

जगत — Made of Objects, Emotions & Thoughts
Only Name & Forms - जगत नाम-रूपात्मक है।

ईश्वर — सृष्टि कर्ता / Creator of जीव और जगत

निर्गुण निराकार	सगुण निराकार	सगुण साकार
ब्रह्मन	ईश्वर सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान माया/विद्या-उपाधि सहित	अवतार राम, कृष्ण, विष्णु, शिव, शक्ति, गणेश
ब्रह्मन	जीव अल्पज्ञ, अल्पशक्तिमान अविद्या-उपाधि सहित	देह स्त्री—पुरुष, पशु—पक्षी, पर्वत—नदी आदि

ईश्वर अंश जीव अविनाशी ।
सत् चेतन घन आनंद राशि ।।

THAT THOU ART
तत्त्वमसि
हे ! जीव तू ईश्वर है।

कर्म योग

(Steps)

चरण

१. निषिद्ध कर्म मत करो।

२. धर्म में रह कर कर्म करो। Do not be guided by likes & dislikes. Do right actions.

3- At Action level –

(a) Do right action in a prayerful mode for God only because God has given you –

- This B.M.I. to do action
- The Family & Field of action
- The Will & Energy to do action

You are only an instrument / a mean.
अत: सेवक भाव से ईश्वर की प्रसन्नता के लिये कर्म करो।

(b) Before action understand the 6 results of action.
हार–जीत, यश–अपयश, सुख–दु:ख **(BG – 02.38)**
अत: फल में समबुद्धि रखो।

(c) प्रसाद बुद्धि से फल ग्रहण करो क्योंकि कर्म करने का अधिकार मनुष्य को है परन्तु फल दाता ईश्वर है अत: फल कैसा भी हो सहर्ष स्वीकार करो। जानो कि –

- पुण्य कर्म का फल सुख है।
- पाप कर्म का फल दु:ख है।

इसलिये कर्म के चयन में सावधानी बरतो।

सामान्य धर्म :– अहिंसा सत्यं अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह अक्रोध गुरुसुश्रुषा शौचं सन्तोषं आर्जवम् अमानित्वम् अदम्भित्वम् आस्तिकत्वम्

विशेष धर्म :– वर्णाश्रम एवं पदाधिकार के अनुसार धर्म

भक्ति योग

नवधा भक्ति

(श्री रामचरितमानस के अनुसार)

- संतों का संग
- मेरी कथा प्रसंग में प्रेम
- गुरु के चरण कमलों की सेवा – गुरु के निर्देश का पालन
- छल कपट से रहित मेरा गुण गान
- मंत्र जाप, भजन एवं मुझ में दृढ़ विश्वास
- शम दम शील व बहुत कर्मों से उपराम – वैराग्य
- सभी भूत–प्राणियों में मेरा ही दर्शन तथा संतों में सर्वाधिक श्रद्धा
- धर्म पूर्वक अर्जित धन में सन्तोष व दूसरों में दोष दृष्टि न रखना
- निष्कपट, सरल हृदय, हर्ष और दीनता में सम बुद्धि तथा मुझ पर अटूट विश्वास

भक्ति का स्वरूप

(श्रीमद्भागवत् के अनुसार)

श्रवणं कीर्तनं विष्णु स्मरणं पाद सेवनं ।
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यं आत्म निवेदनं ।।

ज्ञान योग

ज्ञान योग स्वरूपावस्थान कराता है। इसका साधन प्रस्थानत्रयम् है।

प्रस्थानत्रयम्

१. श्रुति ग्रन्थ → वेद एवं उपनिषद
२. स्मृति ग्रन्थ → श्रीमद्भगवद्गीता
३. सूत्र ग्रन्थ → ब्रह्म सूत्र

महाभारत के प्रश्न

१— अ. कुरुवंश के राज्य का क्या नाम था तथा महाभारत का युद्ध कहाँ हुआ था?
उ० राज्य का नाम हस्तिनापुर था तथा महाभारत का युद्ध कुरुक्षेत्र में हुआ था।

१— ब. देवव्रत के माता–पिता एवं विमाता का क्या नाम था? विमाता के पहले पुत्र का क्या नाम था?
उ० देवव्रत की माता का नाम गंगा, पिता का नाम शान्तनु और विमाता का नाम सत्यवती था। ऋषि पाराशर से विमाता के पहले पुत्र वेदव्यास थे।

२— अ. देवव्रत का नाम भीष्म क्यों पड़ा?
उ० क्योंकि उन्होंने पिता की प्रसन्नता के लिये आजीवन विवाह न करने की कठिन प्रतिज्ञा की थी।

२— ब. देवव्रत किस देवता के अंश थे?
उ० देवव्रत आठँवे वसु के अंश थे।

३— अ. भीष्म के दोनों भाइयों के क्या नाम थे?
उ० चित्रांगद और विचित्रवीर्य।

३— ब. काशी नरेश की कन्याओं के क्या नाम थे?
उ० अम्बा, अम्बे और अम्बालिका।

४— अ. अम्बे और अम्बालिका का विवाह किससे हुआ?
उ० अम्बे और अम्बालिका का विवाह विचित्रवीर्य से हुआ था।

४— ब. अम्बा ने किसकी आराधना करके भीष्म की मृत्यु का कारण बनने का वरदान पाया और किस रूप में जन्म लिया था।
उ० अम्बा ने भगवान शंकर की आराधना की और वरदान प्राप्त कर शिखण्डी के रूप में जन्म लिया था।

५— अ. अम्बे, अम्बालिका व दासी के पुत्रों के क्या नाम थे?
उ० अम्बे के पुत्र धृतराष्ट्र, अम्बालिके के पुत्र पाण्डु तथा दासी के पुत्र विदुर थे।

५— ब. धृतराष्ट्र और पाण्डु की पत्निओं के क्या नाम थे?
उ० धृतराष्ट्र की पत्नि का नाम गांधारी तथा पाण्डु की पत्निओं का नाम कुन्ती और माद्री था।

६— अ. गांधारी के कितने पुत्र थे, दो पुत्रों के नाम बताओ? गांधारी के भाई का क्या नाम था?
उ० गांधारी के १०० पुत्र थे, दो पुत्रों का नाम दुर्योधन और दु:शासन था। गांधारी के भाई का नाम शकुनि था।

६— ब. पाण्डु के कितने पुत्र थे तथा कुन्ती व माद्री के पुत्रों के नाम बताओ?
उ० पाण्डु के पॉच पुत्र थे। कुन्ती के पुत्रों का नाम था — युधिष्ठिर, भीम और अर्जुन तथा माद्री के पुत्रों का नाम नकुल और सहदेव था। कृन्ती के प्रथम पुत्र कर्ण थे।

७— अ. द्रोणाचार्य का विवाह किससे हुआ था? वह किसकी बहन थीं व उनके पुत्र का क्या नाम था?
उ० द्रोणाचार्य का विवाह कृपी से हुआ था जो कृपाचार्य की बहन थीं। उनके पुत्र का नाम अश्वत्थामा था

७— ब. द्रुपद की यज्ञ से उत्पन्न होने वाली २ सन्तानों के नाम बताओ?
उ० द्रौपदी (यज्ञसैनी) और धृष्टद्युम्न।

८— अ. दुर्योधन ने किन दो प्रकार से पॉडवों को मारने का प्रयत्न किया?
उ० भीम को विष देकर एवं लाक्षागृह में आग लगाकर।

८— ब. द्रौपदी ने स्वयंवर में किसका वरण किया और स्वयंवर की क्या प्रतियोगिता थी?
उ० द्रौपदी ने अर्जुन का वरण किया। प्रतियोगिता में नीचे तेल के पात्र में ऊपर घूमती हुई मछली की छाया को देखकर मछली की ऑख का भेदन करने वाले का द्रौपदी द्वारा वरण स्पर्धा का विषय था।

९— अ. किसके वचन से द्रौपदी के पॉच पति हुए? भीम की एक और पत्नि का नाम बताओ?
उ० कुन्ती के वचन से द्रौपदी के पॉच पति हुए। भीम की एक और पत्नि का नाम हिडिम्बा था।

९— ब. अर्जुन की तीन पत्निओं के नाम बताओ?
उ० सुभद्रा, द्रौपदी और उलूपी।

१०— अ. हस्तिनापुर का कौन सा भाग पाण्डवों को मिला?
उ० खाण्डवप्रस्थ।

१०— ब. किसने खाण्डवप्रस्थ को इन्द्रप्रस्थ बनाया?
उ० मयदानव ने खाण्डवप्रस्थ को इन्द्रप्रस्थ बनाया।

११— अ. युधिष्ठिर को द्यूत के लिये किसने आमंत्रित किया था तथा उसका क्या परिणाम हुआ था?
उ० युधिष्ठिर को द्यूत के लिये दुर्योधन ने आमंत्रित किया था जिसमें युधिष्ठिर अपने राज्य एवं भाइयों सहित स्वयं तथा द्रौपदी को भी हार गये थे।

११— ब. द्रौपदी का चीर–हरण किसने और किसके आदेश पर किया एवं द्रौपदी की रक्षा किसने की?
उ० द्रौपदी का चीर–हरण दु:शासन ने दुर्योधन के आदेश पर किया तथा वस्त्रावतार के रूप में भगवान कृष्ण ने उनकी रक्षा की।

१२— अ. द्यूत में दूसरी बार हारने के बाद पाण्डवों को क्या दण्ड मिला?
उ० द्यूत में दूसरी बार हारने के बाद पाण्डवों को १२ वर्ष का वनवास और १ वर्ष का अज्ञात वास मिला

१२— ब. पाण्डवों ने अज्ञात वास कहाँ किया था?
उ० पाण्डवों ने अज्ञात वास विराट नगर में किया था।

१३— अ. भीम ने किसका वध किया था तथा वे क्या बन कर विराट नगर में रहे थे?
उ० भीम ने कीचक का वध किया था तथा विराट नगर में वे रसोइया बन कर रहे थे।

१३— ब. अर्जुन और द्रौपदी विराट नगर में क्या बन कर रहे थे?
उ० विराट नगर में अर्जुन 'बृहन्नला' और द्रौपदी 'सैरन्ध्री' बन कर रहे थे।

१४— अ. भगवान कृष्ण ने किसकी ओर से युद्ध किया व युद्ध में उनकी क्या भूमिका थी?
उ० भगवान कृष्ण ने पॉडवों की ओर से अर्जुन के सारथी बन कर युद्ध किया।

१४— ब. अर्जुन और सुभद्रा के पुत्र का क्या नाम था व युद्ध में उसकी मृत्यु किस प्रकार हुई?
उ० अर्जुन और सुभद्रा के पुत्र का क्या नाम अभिमन्यु था व उसकी मृत्यु चक्रव्यूह भेदन में हुई।

१५— अ. महाभारत का क्या परिणाम हुआ व कौन–२ जीवित बचे?
उ० महाभारत में पॉडवों की विजय हुई तथा बचने वालों के नाम इस प्रकार हैं – धृतराष्ट्र, गान्धारी, विदुर, कुन्ती, पॉचों पॉडव, द्रौपदी, सुभद्रा और गर्भवती उत्तरा तथा अनेक विधवा स्त्रियॉ, वृद्ध एवं बच्चे।

१५— ब. अभिमन्यु और उत्तरा के बालक का क्या नाम था और ब्रह्मास्त्र से गर्भ में उसकी रक्षा किसने की?
उ० अभिमन्यु और उत्तरा के बालक का नाम परीक्षित था व भगवान कृष्ण ने उसकी रक्षा की।

—०००—

ओ३म् गणपतये नमः

हिन्दु रहस्यवाद

Art Of God Symbolism

सगुण ब्रह्म का प्रतीकात्मक ध्यान

सगुण साकार ब्रह्म – राम, कृष्ण, विष्णु, शिव, शक्ति, गणेश, सरस्वती, वामन, नृसिंह आदि

प्रतीक ध्यान की आवश्यकता :–

प्राचीन काल में शुद्ध अन्तःकरण होने से श्रवण पश्चात् विवेक–विचार, मनन और निदिध्यासन करना सरल होता था। मनन शक्ति को बढ़ाने के लिये अनेक उपासनायें दी जाती थीं। वैदिक काल में सूर्य, चन्द्र, तारागण, पर्वत, नदियॉं, वर्षा व समुद्र की उपासना की जाती थी ऐसा जानकर कि ये अव्यक्त (अदृश्य) ईश्वर की व्यक्त (दृष्ट) विभूति हैं अतः इन सबको नमस्कार करने का विधान था जिससे ईश्वर की स्मृति सदैव बनी रहे। परन्तु कालान्तर में मनुष्य में स्वार्थ बढ़ने लगा, धर्म की हानि व अधर्म की वृद्धि हुई जिसके फल स्वरूप उस काल में मनुष्य की विवेक–विचार शक्ति क्षीण होती गयी तथा अन्तःकरण में विक्षेप बढ़ा अतः उसी अदृश्य ईश्वर का अनुभव करने के लिये भ०वेदव्यास ने उपनिषदों का ही सत्य 'इतिहास' एवं 'पुराणों' में ईश्वरीय शक्ति के प्रतीक 'देवी और देवताओं' के रूप में दिया। प्रत्येक देवी–देवता का एक विशेष रूप दिया, आयुध दिये, वाहन दिया जिससे उपासक का चित्त उसमें सरलता से लगे और इन सब प्रतीकों से वह ईश्वर की सत्ता व शक्ति का ध्यानकर सके। यही सब देवी–देवता मन्दिरों में प्रतिष्ठत कर उनकी पूजा का विधान बना जिससे मनुष्यों में विचारों की विविधता होने पर भी भावनात्मक एवं सामाजिक तल पर एकता रहे और वह चित्त को शान्त व एकाग्र करके सूक्ष्म विचारों की उड़ान भर सकें अतः सब देवी–देवताओं को नाम–रूपात्मक जगत को चलाने वाली ईश्वरीय शक्तियों के रूप में जानना चाहिये तथा इन सबका अधिष्ठान 'सत्–चित्–आनंद' ब्रह्म मैं स्वयं हूँ ऐसा जानना चाहिये।

द्रष्टा (Seer)	**दृश्य** (Seen)			
ब्रह्म → → →	माया →	विद्या →	ईश्वर →	अवतार → राम, कृष्ण, शिव–शक्ति आदि
		अविद्या →	जीव →	शरीर → स्त्री–पुरुष, पशु–पक्षी आदि
निर्गुण - निराकार	सगुण – निराकार			सगुण – साकार

पुराणों व इतिहास में कथाओं के माध्यम से सरलता से ब्रह्म के तीनों रूपों का ज्ञान हो जाता था जैसे सीताजी द्वारा हनुमानजी को भगवान राम के तीनों रूपों के बताने के उपरान्त उन्होंने माँ को बताया कि –

- देह (स०सा०) रूप से मैं सगुण–साकार रूप भगवान राम का सेवक हूँ,
- जीव (स०नि०) रूप से मैं सगुण–निराकार ईश्वर का अंश हूँ, परन्तु ..
- तत्त्वत: मेरा नि०नि० रूप और भगवान का निर्गुण निराकार रूप एक है।

देह द्रष्ट्या त्वदासोऽहं जीव बुद्ध्या त्वदंशक:,
वस्तु तस्तु त्वमेवोऽहं इति मे निश्चला मति:।।

श्री गणपति – विनायक

शिवजी के प्रथम पुत्र गणेशजी **'विनायक'** अर्थात् Supreme leader होने से देवताओं में अग्रगण्य एवं सर्वप्रथम पूजित हैं तथा जो गण सर्वकाल में शिव के सेवक हैं उन गणों के अधिपति होने से **'गणपति'** हैं। वे आंतरिक और बाह्य विघ्नों का नाश करने वाले हैं अत: **विघ्नेश्वर** हैं - He is master of all circumstances and no one can obstruct his path not even divine forces.
इनकी दो शक्तियॉ हैं – रिद्धि और सिद्धि,
रिद्धि – देवी सरस्वती – विद्या देवी – Goddess of Knowledge
सिद्धि – देवी लक्ष्मी – अविद्या देवी – Goddess of Wealth
So he is the Master of Knowledge & Worldly accomplishment अत: रिद्धि–सिद्धि दाता ।
He is the man of perfect wisdom & fully realized Vedantin. ये परम बुद्धिमान व परम विरक्त ज्ञानी हैं।

१. हाथी का सिर :– विशाल – जिससे वाक्यों में संगति हो सके To understand the logic.
२. हाथी के कान :– विशाल – जिससे सम्यक श्रवण हो सके Intelligent listening.
३. हाथी की सूँड :– Sensitive intelligence सर्वभूतहिते रताय
& Subtle discriminative power सूक्ष्म विवेक ↔ नित्य–अनित्य विवेक / सत्–असत् विवेक
बाह्य जगत Objective world & आन्तरिक जगत Subjective world ↔ की समस्या के निदान का विवेक

४. हाथी दॉत – दो दॉत – द्वन्द्व को दर्शाते हैं
एक दन्त – द्वन्द्वातीत Beyond pair of opposites

५. बड़ा मुख एवं बड़ा उदर – कुबेर कथा
Endless appetite for life.
He lives in consciousness & to him every experience, good or bad, is only a play of the infinite through him. (लीला)

His appetite is satisfied only by 'Roasted Rice' given by LORD SHIVA i.e. Baked desires (वासनायें) in Fire of Knowledge.

६. एक पैर नीचे एक पैर ऊपर :—
जैसे व्यक्ति दो पैरों पर चलता है वैसे ही व्यक्ति संसार में मन—बुद्धि से विचरता है। जहॉ मन—बुद्धि के नियन्त्रण में होकर दोनों एक हो जाते हैं वहॉ प्रकृति उस योगी के आधीन हो जाती है।

७. मूषक (Mouse represents power of desires) — मूषक वासनाओं का द्योतक है जिसके दॉत बहुत पैने (Sharp teeth) हैं ये गोदाम में रखे सारे अनाज को नष्ट कर सकते हैं वैसे ही मनुष्य की कामना शक्ति मनुष्य के अनेक सद्गुणों को नष्ट कर सकती है। अत: ज्ञानी (Wise man) वह है जो सर्वकामना त्याग कर लोक कल्याण करना चाहता है व पूर्ण नियन्त्रित (well controlled) मूषक उनका वाहन बन जाता है।

Story – Once Moon (Presiding deity of Gross intelligence of world) laughed on wise (ज्ञानी) Vinayak when he fell from the mouse, as people would be tempted to laugh at such prophets & seers who are working for welfare of human kind. The Moon was cursed by Lord Vinayak that no one would ever look at the Moon on that day – Vinayak Chaturthy.

८. चार भुजायें (Four Arms) :-

- फरसा (Axe) - Cuts the attachment from world of plurality संसार से मोह भंग
- रस्सी (Rope) - Pulls towords truth सत्य की ओर खींचते हैं
- मोदक (Rice ball) - Rewards – साधना का आनन्द
- वरद् मुद्रा – Blesses his devotees with progress & removes obstacles from spiritual path. Ultimately साधक becomes man of perfection & Lord of obstacles himself.

—०००—

श्री गणपति

हाथी का विशाल सिर
To understand the logic & Think big

हाथी के विशाल कान
Intelligent listening

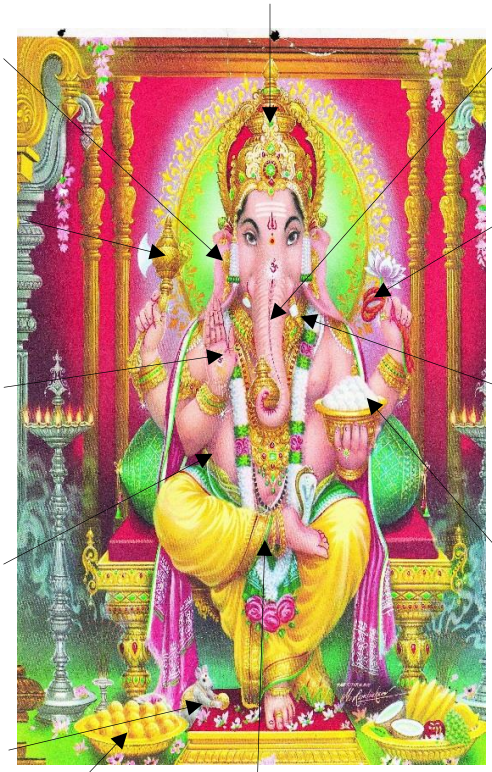
फरसा (Axe)
Cuts attachment from the world of plurality

वरद् मुद्रा
Blesses & removes obstacles

बड़ा मुख एवं बड़ा उदर
Peacefully digest all good & bad in life.

Mouse - मूषक
depicts desire & Ganpati keeps them under control

प्रसाद - The whole world is at your feet & for your asking



हाथी की सूँड
Sensitive intelligence
Subtle discriminative power & adaptability

रस्सी (Rope) – Pulls towards truth सत्य की ओर खींचते हैं

एक दन्त – द्वन्द्वातीत
Beyond pair of opposites,
Retain good & throw away bad

मोदक - Rewards
साधना का फल - आनंद

एक पैर नीचे एक पैर ऊपर

- जहाँ मन–बुद्धि के नियन्त्रण में होकर दोनों एक हो जाते हैं वहाँ प्रकृति उस योगी के आधीन हो जाती है।

- इनकी दो शक्तियाँ हैं :–

रिद्धि – देवी सरस्वती - Goddess of Knowledge

सिद्धि – देवी लक्ष्मी - Goddess of Wealth

—०००—

स्वामी कार्तिकेय

षडानन्, सुब्रमन्यम्, स्कन्ध, षड़मुख

- छः मुख वाले कार्तिकेय स्वामी को षडानन् एवं षड़मुख भी कहते हैं।
- शिव–पार्वती के अंश से उत्पन्न कार्तिकेय का जन्म ताड़कासुर के संहार के लिये ही हुआ था।
- उनका लालन–पालन ६ कृतिकाओं द्वारा हुआ तथा अपूर्व शक्तिवान कार्तिकेय देवताओं के सेनानी अर्थात् सेनापति हैं।
- कार्तिकेय का श्याम वर्ण अनन्त–अखण्ड–सत्य (Infinite Reality) का परिचायक है जैसे अथाह समुद्र व आकाश।
- कार्तिकेय स्वामी की 'वल्ली' और 'देवसेना' दो पत्नियाँ हैं। वल्ली विशुद्ध प्रेम, भक्ति और समर्पण की तथा देवसेना देवशक्ति की प्रतीक हैं जो आसुरी शक्ति व असुरों का सर्वनाश करने वाली हैं।
- उनके एक हाथ में त्रिशूल शक्ति का द्योतक है तथा वाहन मयूर है जिसके पंजे में सर्प (Ego) है।
- स्वामी कार्तिकेय के छः मुख पाँच इन्द्रियों (5 Senses) क्रमशः 'श्रोत्र त्वचा चक्षु जिह्वा घ्राण' व 'मन–बुद्धि' के प्रतीक हैं तथा 'काम क्रोध लोभ मद मोह मात्सर्य' ६ शत्रुओं के नियामक हैं।
- स्वामी कार्तिकेय का वाहन एक अत्यन्त स्वाभिमानी पक्षी मयूर है जो साधक को Infinite Reality ब्रह्म में अभिमान करने की प्रेरणा देता है – **'अहं ब्रह्मास्मि'**, नितान्त सीमित BMI या PFT में अभिमान की नहीं – **'न देहोहम्'** ।।

मयूर एवं सर्प (Peacock & Snake)

Peacock only holds the serpent (Ego) but doesn't kill it. This Ego (Serpent) when wanders in pluralistic world and focused only on **BMI** & **OET** assumes the vanity of **'I'**ness & **'Mine'**ness. But the same mind when focuses on Supreme Self, unfolds & recognizes one's own Real nature.

शक्ति (Spear)

त्रिशूल सभी नकारात्मक प्रवृत्तियों का विनाशक है - Annihilates all negative tendencies.

सगुण–साकार आराधना अथवा मूर्ति पूजन एक सबल प्रतीकात्मक प्रणाली है
जिसके माध्यम से सूक्ष्मतम् संदेश भी सरलता पूर्वक प्रतिपादित हो जाता है।।
Gross form to be worshipped and subtle message to be understood.

—०००—

स्वामी कार्तिकेय

षडानन्, सुब्रमन्यम्, स्कन्ध, षड़मुख

कार्तिकेय का श्याम वर्ण अनन्त–अखण्ड–सत्य (Infinite Reality) का परिचायक है जैसे अथाह समुद्र व आकाश

छ: मुख पॉच इन्द्रियों (5 Senses) क्रमश: 'श्रोत्र त्वचा चक्षु जिह्वा घ्राण' व 'मन–बुद्धि' के प्रतीक हैं जो 'काम क्रोध लोभ मद मोह मात्सर्य' ६ शत्रुओं के नियामक हैं।

छ: मुख वाले कार्तिकेय स्वामी को षडानन् एवं षड़मुख भी कहते हैं

हाथ में त्रिशूल शक्ति का द्योतक है जो सभी नकारात्मक प्रवृत्तियों का विनाशक है

वाहन स्वाभिमानी पक्षी मयूर जो साधक को Infinite Reality ब्रह्म में अभिमान करने की प्रेरणा देता है – **'अहं ब्रह्मास्मि'**, BMI या PFT में अभिमान की नहीं – **'न देहोहम्'**

वाहन मयूर के पंजे में सर्प (Ego) है

- शिव–पार्वती के अंश से उत्पन्न कार्तिकेय का जन्म ताड़कासुर के संहार के लिये ही हुआ था
- उनका लालन–पालन ६ कृतिकाओं द्वारा हुआ तथा अपूर्व शक्तिवान कार्तिकेय देवताओं के सेनानी अर्थात् सेनापति हैं
- कार्तिकेय स्वामी की 'वल्ली' और 'देवसेना' दो पत्नियॉ हैं। वल्ली विशुद्ध प्रेम, भक्ति और समर्पण की तथा देवसेना देवशक्ति की प्रतीक हैं जो आसुरी शक्ति व असुरों का सर्वनाश करने वाली हैं।

—०००—

शिव–नटराज

नृत्य एक सशक्त माध्यम है जो अनंत को दर्शाने में सक्षम है।

Dance is an expression of Infinity.

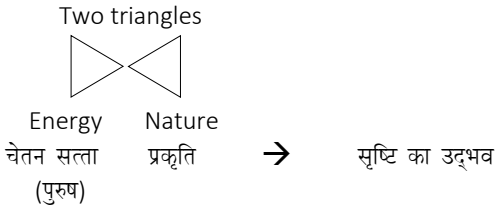
So dancing Shiva - **Natraj** - Lord of the Dance

1. Upper Rt. hand - जिसमें डमरू है।

   डमरू → नाद का प्रतीक है जिससे सृष्टि की उत्पत्ति हुई।

   ↓

   ओ३म् → उससे संगीत, भाषा तथा सर्व ज्ञान निकला।



Damru (डमरू) denotes evolution of universe.

2. Upper Lt. hand - अर्धचन्द्राकार रूप हाथ में (प्रलय की द्योतक) ज्वाला है।

   The Fire that destroys universe.

   So two hands depict duality –

   - Evolution & Destruction
   - Birth & Death

3. Lower Rt. hand - अभय मुद्रा - तुम्हारा कल्याण हो।

   Shows God's Grace is ever with you.

4. Lower Lt. hand – Shows how to get this Grace?

   Left hand points the way like elephant's trunk - गज मुद्रा

   It lies across the body directing the gaze to the foot. Trunk is discriminating. It can choose between -

   - Higher & lower
   - Good & bad
   - Right & Wrong
   - Permanent & Impermanent

And to help us विघ्नहर्ता गणपति हमेशा हमारे साथ हैं।

5. The Lt. foot is raised from ground to show that – हमें स्वयं साधना और तप द्वारा अपने को ऊपर उठाना है, दैवी प्रकृति बनानी है व आसुरी प्रवृत्ति हटानी है।

6. The Rt. foot is on the body of a struggling dwarf called 'Apasmara Purush' made of Ignorance & Forgetfulness. This is the individual (पुरुष) within us which prevents us from realizing our own divinity.
   हमें अविद्या का नाशकर अपने सच्चिदानंद स्वरूप को जानना है जिससे हमें परम आनंद प्राप्त हो।

7. Ring of Flame - प्रभा मण्डल
   नटराज के चारों ओर एक ज्योति की माला है (Ring of Flame) जो प्रकृति के लयबद्ध संगीत व नृत्य का प्रतीक है जिसको चेतन आत्मा (SELF) सत्ता–स्फूर्ति देता है। यह प्रकृति 'पुरुष' से निकलती है और उसी में लय हो जाती है।

8. गंगा - शिव की जटाओं में गंगा हैं जो जीवन में गति प्रवाह का प्रतीक हैं तथा जिस गंगा का जल समस्त मनुष्य जाति को पवित्र करता है।

9. द्वितीया का चन्द्र - जो नवजात शिशु जैसा कोमल है तथा जीवन में तेज और यश देने वाला है।

10. 'शिव' जो एक महायोगी हैं → ध्यान में लीन हैं तथा 'शिव' जो नर्तक हैं → सृष्टि और संहार के नृत्य में संलग्न हैं।
    नर्तक - The Dancer becomes the being - 'BMI & Soul' that he impersonates on the stage. Thus the Dancer is similar to Yogi who offers all to the Lord.

SHIVA depicts → **SEER** (द्रष्टा) - Divine Self - Undisturbed by Frenzy.
SHIVA depicts → **SEEN** (दृश्य) - Mortal life - Body moving in a Frenzy.

His eternal **Self** remains detached (असंग) and witness (साक्षी). He is a spectator in the external play of his own creation.

For a **Seeker of Truth** it is the symbol of highest reality. ज्ञान नेत्र से देखो ।

।। इति ।।

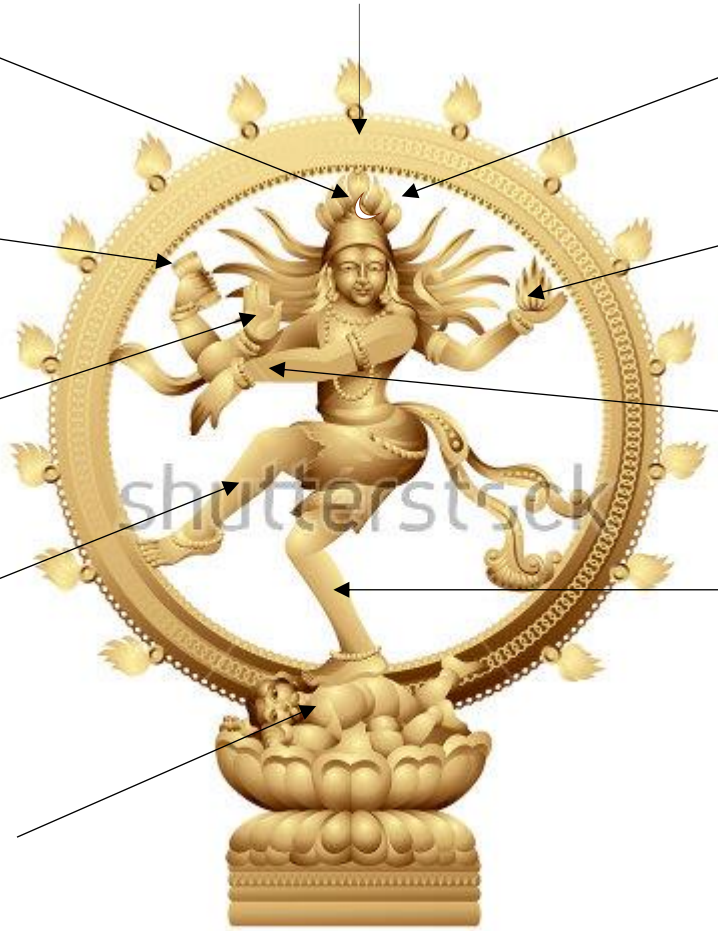
—०००—

ओ३म् तत् सत्

शिव - नटराज

* प्रभा मण्डल *

शिव रूपी चेतन सत्ता में प्रकृति का लयबद्ध नृत्य



SHIVA - Mahayogi - Brahman - Divine Self
SHIVA - Dancer - BMI - Mortal Being & life

Mahayogi (ब्रह्मन) - असंग - from Dancer (BMI)

।। इति ।।

—०००—

ओ३म् तत् सत्

बालसेवा

का र्य क्र म

आ ग म न

2 0 1 5

भाग – 1

Quiz

* प्रश्नोत्तर *

प्रस्तुति

2 0 2 1

प्रश्नोत्तर
QUIZ

विषय सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1	मंगलाचरण, स्तुति	62
2	दैनिक आचरण	62
3	पॉच माताएं	63
4	दीपावली पर लक्ष्मी पूजन क्यों ?	64
5	घर में पूजागृह क्यों ?	64
6	देवताओं के वाहन	64
7	वृक्षों का महत्व	65
8	ब्रह्मा का 'द' शब्द उपदेश	66
9	दीप और प्रकाश	66
10	हम नमस्ते क्यों करते हैं?	67
11	हम तिलक क्यों लगाते हैं?	67
12	हम पुस्तक, व्यक्ति एवं वाद्यों को पैर से क्यों नहीं छूते?	68
13	हम नैवेद्य क्यों अपर्ण करते हैं?	69
14	हम प्रदक्षिणा क्यों करते हैं?	69
15	मन्दिर में घण्टा क्यों बजाते हैं?	70
16	हम व्रत क्यों रखते हैं?	70
17	हम कलश पूजन क्यों करते हैं? महाकुम्भ और अर्धकुम्भ	71
18	कमल का पुष्प विशेष क्यों?	72
19	हम शंख क्यों बजाते हैं?	72
20	पूजा विधि	73
21	हम तीन बार शान्ति क्यों कहते हैं?	73
22	गंगाजी की महिमा	74
23	तुलसी मंत्र	75
24	नव दुर्गा	76
25	हिन्दुत्व (Hinduism)	78
26	हिन्दु रहस्यवाद (Art Of God Symbolism)	78

ओ३म् तत् सत्

—०००—

बालसेवा

QUIZ

मंगलाचरण

सदाशिव समारम्भाम्
शंकराचार्य मध्यमाम्
अस्मदाचार्य पर्यन्ताम्
वन्दे गुरु परम्पराम

1- स्तुति

1	प्रभात वन्दना	कराग्रे वसते लक्ष्मी: करमध्ये सरस्वती ।.....
2	भूमि वन्दना	समुद्र वसने देवि पर्वतस्तनमण्डले.....
3	स्नान मंत्र	गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती ।.....
4	सन्ध्या वन्दन	दीप ज्योति परब्रह्म, दीप: सर्वतमोपह: ।.....
5	सरस्वती वन्दना	सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी ।.....
6	गायत्री मंत्र	ओ३म् भूर्भुव: स्व: तत्सवितुर्वरेण्यं.....
7	महामृत्युंजय	ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं.....
8	अर्पण मंत्र	श्रीकृष्णार्पणं अस्तु.....
9	जन कल्याण मंत्र .	सर्वेषाम् स्वस्तिर्भवतु, सर्वे भवन्तु सुखिन:, असतो मा सद्गमय.....
10	जन कल्याण मंत्र .	सर्वे भवन्तु सुखिन:, सर्वे सन्तु निरामया: ।।.....
11	जन कल्याण मंत्र .	असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।.....
12	महामंत्र	हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।.....
13	महामंत्र (आनंद रामायण)	श्री राम जय राम जय जय राम ।।.....

2- दैनिक आचरण

Q-1 प्रात:काल जागने पर सर्वप्रथम क्या करना चाहिये?

A दोनों हाथों को आपस में रगड़ कर हथेलियों को दोनों आँखों पर लगाओ।

Q-2 इसके बाद क्या करना चाहिये?

A दोनों हथेलियों को देखकर 'प्रभात वन्दना' इसके बाद ३ बार 'श्री राम जय राम' का उच्चारण

Q-3 इसके बाद क्या करना चाहिये?

A 'भूमि वन्दना' करने के बाद पलँग से सर्तकतापूर्वक दाहिने पैर से नीचे उतरो।

Q-4 इसके उपरान्त का क्रम क्या है?

A नित्य प्रात:काल माता–पिता एवं परिवार के सभी बड़ों को प्रणाम → स्नान मंत्र के साथ स्नान + नदी आह्वाहन

Q-5 इसके उपरान्त का क्रम क्या है?

A स्कूल अथवा घर से बाहर जाने से पहले मंदिर में भगवान को प्रणाम करके उन्हें मानसिक रूप से साथ ले जाओ।

Q-6 इसके उपरान्त का क्रम क्या है?

A सायंकाल घर लौटने पर भगवान को मानसिक रूप से मंदिर में पुन: स्थापित करो और 'संध्या वंदन' करो।

Q-7 इसके उपरान्त का क्रम क्या है?

A भोजन और नवीन वस्त्र ग्रहण करने से पूर्व भगवान का स्मरण एवं धन्यवाद करो।

Q-8 इसके उपरान्त का क्रम क्या है?

A रात्रि में सोने से पूर्व अग्रजनों को प्रणाम व अनुजों को प्यार करो।

Q-9 सोने से पूर्व क्या करना चाहिये?

A 'क्षमस्व प्रार्थना' एवं 'महामंत्र' का तीन बार जप करो।

3- पॉच माताएं

Q-1 हमारी कितनी माताएं हैं?

A हमारी ५ माताएं हैं।

Q-2 माताओं के नाम क्या हैं?

A १.जन्मदात्री माता २.पृथ्वी माता ३.गऊ माता ४.गंगा माता ५.वेद माता

Q-3 जन्मदात्री माता के हमारे ऊपर क्या उपकार हैं?

A मॉ संतान को ९ माह गर्भ में रखती व असहय दु:ख सहन कर उसको जन्म देती है।

Q-4 इनके अतिरिक्त हमारे ऊपर और क्या उपकार हैं?

A जन्मदात्रीमॉ संतान को दूध पिलाती है, पालन-पोषण करती है और उसे सर्वाधिक प्रेम देती है।

Q-5 माता-पिता में से किसका उपकार सर्वाधिक है?

A माता का उपकार व स्थान पिता से भी ऊपर है।

Q-6 माता-पिता को नित्य प्रात:काल प्रणाम, आज्ञा पालन और सेवा करने से हमें क्या प्राप्त होता हैं?

A हमें 'आयु, विद्या, यश और बल' प्राप्त होते हैं।

Q-7 पृथ्वी माता किस प्रकार हमारी देख भाल करती हैं?

A पृथ्वी माता बिना भेद-भाव के आजीवन अपनी गोद में रखती है, भोजन देती है व पालती है

Q-8 गऊ माता किस प्रकार हमारी देख भाल करती हैं?

A गऊ माता स्वयं रूखी.सूखी घास.भूसा खाती है किन्तु हमें दूध, दही, मक्खन, मलाई देती है

Q-9 गऊ माता और किस प्रकार हमारी सहायता करती हैं?

A वे हमें बछड़े व बैल देती है जो खेती करने में सहायक होते है तथा वैतरनी पार कराती हैं

Q-10 गंगा माता के और क्या नाम हैं?

A भागीरथी, जाह्नवी, विष्णुप्रिया और सुरसरी आदि

Q-11 गंगा माता कहॉ से निकली हैं?

A ये भगवान विष्णु के चरणों से निकली हैं इसलिये गंगाजल भगवान का **'चरणामृत'** है।

Q-12 गंगाजल के क्या प्रभाव हैं?

A गंगाजी में जो स्नान और जलपान करता है उसके तन और मन दोनों निर्मल हो जाते हैं।

Q-12 अन्तिम समय में गंगाजी के स्मरण की क्या महिमा है?

A अन्तिम समय में **'गंगा-गंगा'** के उच्चारण व स्मरण मात्र से, पापों से मुक्त कर गंगामाता विष्णुलोक को भेज देतीं हैं,

Q-13 वेद माता कौन हैं?

A वेद भगवान की वाणी है तथा भगवान को बताना ही वेदों का प्रयोजन है।

Q-14 वेद माता किस प्रकार भगवान को बताती हैं?

A जीव भ० को जान सकता है उसी प्रकार जैसे माता के बताये बिना संतान अपने पिता को नहीं जान सकती।

Q-15 वेद माता की क्या महिमा है?

A यह भ० के 'नि०-नि०' व 'स०-सा०' स्वरूप का ज्ञान/दर्शन करा कर जन्म-मरण से जीतेजी ही मुक्त करा देती है

Q - 16 जगत में भगवान हमें किस प्रकार प्रकट हैं?

A विश्व-विराट रूप भ० का स०-सा० रूप है व हमारे भीतर बैठकर जो देख रहा है वह भ० का नि०-नि० स्वरूप है।

Q - 17 भगवान् के निनि०स्वरूप एवं स०सा० रूप में क्या भेद हैं?

A भ० का नि०नि० स्वरूप द्रष्टा, साक्षी व अकर्म है और स०सा० रूप दृश्य है जिसमें सब कर्म हैं।

Q - 18 ३३ कोटि देवताओं के नाम बताओ?

A १२-आदित्य, ११-रुद्र, ८-वसु और २ अश्विनी कुमार

4- दीपावली पर लक्ष्मी पूजन क्यों?

Q - 1 लक्ष्मी माता कौन हैं?

A भ०विष्णु की पत्नि लक्ष्मीजी सारे ब्रह्माण्ड की माता हैं,भ०की इच्छा शक्ति हैं, संपूर्ण ऐश्वर्यवान् व धन दात्री हैं, धन से ही धर्म का विस्तार है अत: दिवाली पर लक्ष्मी पूजन होता है।

Q - 2 दीपावली किन ४ पर्वों का त्योहार है?

A १. कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी २. नरक चतुर्दशी ३. दीपावली ४. अन्नकूट

Q - 3 लक्ष्मी का वास कहॉ कहॉ होता है?

A जहॉ १.उत्साही कर्मकुशलता २.धैर्य, दम व शम हो ३.दया, मधुर भाषण व दृढ़ मित्रता हो व जिस घर में सदैव हवन होता है + देवता, गौ, ब्राह्मण और माता-पिता की पूजा होती है

5- घर में पूजागृह क्यों?

Q - 1 घर में पूजागृह क्यों ?

A घर में पूजागृह होने का अर्थ है घर को भगवान का समझ कर रहना कि यह घर हमारा नहीं है अपितु भगवान का है। इससे हमारा अहंकार दूर होता है। इस घर में हम केवल भगवान के सेवक हैं अत: इसे स्वच्छ रखें, शुद्ध विचार रखें और धर्म पूर्वक रहें।

Q - 2 घर में पूजागृह के अन्य क्या कारण हैं?

A 1--हमारे यहॉ प्रतिदिन पूजागृह में दीप जलाते हैं और भगवान की आरती, नाम जप, स्वाध्याय व भजन करते हैं।
2--उत्सव के दिनों में, जन्मदिन और विवाह आदि के समय में हम विशेष पूजा करते हैं।
3--भगवान आकाशवत् सर्वव्यापक हैं अत: वे सबके साथ सबके घर में रहते हैं।
4--मानसिक क्लेश एवं मन के अशान्त होने पर पूजागृह में शान्ति एवं दिशा प्राप्त होती है।

6- देवताओं के वाहन ?

Q - 1 ब्रह्मा, विष्ण, शिव, गणपति, कार्तिकेय, इन्द्र, यमराज, सरस्वती, लक्ष्मी, दुगा, कामदेव, भैरव आदि के वाहनों के क्या नाम और विशेषताएं हैं?

A

ब्रह्मा	हंस	• नीर—क्षीर विवेक, जो दूध को पानी से अलग कर दे।
विष्णु	गरुड़	• दूर दृष्टि के लिये प्रसिद्ध, वेद का प्रतीक एवं अद्वितीय सामर्थ्य।
शिव	नंदी बैल	• धर्म के प्रतीक (इनका श्वेत रंग सत्वगुण का प्रतीक है)
		• सत्वगुण = यानि 'सही सोच' और 'सही कर्म'
		• रजोगुण = बहुत सोच और बहुत कर्म
		• तमोगुण = गलत कर्म और कर्म न करना
		• धर्म के ४ पैर 'सत्य, दया, शौच और तप' का पालन कर हम

			शिव लोक प्राप्त कर सकते हैं
गणपति	मूषक	•	स्वच्छंदता और चंचलता का प्रतीक है
		•	कौंच नामक गंधर्व सौभरि ऋषि के शाप से चूहे बने फिर विनती करने पर गजानन के वाहन बने
		•	उन्होंने अपने पाश से उसे बॉध दिया और उसकी स्तुति से प्रसन्न हो उसे अपना वाहन बनाया
कार्तिकेय	मयूर	•	सर्प जिसका भोजन हैं अर्थात असुरों/दुष्टों का नाश
इन्द्र	ऐरावत	•	चार दातों वाला श्वेत हाथी
		•	शक्ति और सामर्थ्य का प्रतीक
यमराज	भैंसा	•	भयंकर रूप, प्रेत का प्रतिरूप होने से इसका दर्शन अशुभ है
सरस्वती	हंस	•	नीर–क्षीर विवेक, जो दूध को पानी से अलग कर दे
लक्ष्मी	पति के बिना उल्लू पति के साथ - गरुड़	- उल्लू	विनाश का प्रतीक है जो दिन में नहीं देख सकता
दुर्गा	सिंह	•	शक्ति और बल का प्रतीक
		•	अत: दुर्गा के उपासक शत्रुओं का दमन करने में समर्थ, परन्तु शक्ति से मदान्ध भी हो जाते हैं
कामदेव	तोता	•	कामदेव का वाहन
भैरव	कुत्ता	•	शक्तिपीठ के रक्षक

7- वृक्षों का महत्व?

Q-1 वृक्षों का हमारे जीवन में क्या महत्व है?

A
- वृक्ष हमारे जीवन के प्राण हैं, वृक्ष हमें शुद्ध वायु/Oxygen देते हैं।
- इन्हें देवता रूप में पूजा जाता है।
- इन्हें काटना अथवा कष्ट पहुँचाना पाप है।
- ये परोपकार सिखाते हैं जो स्वयं दु:ख सहकर दूसरों को छाया और फल–फूल देते हैं।

Q-2 वृक्षारोपण से पुण्य क्यों?

A
- पुष्प देवताओं को अर्पित होते हैं
- धूप और वर्षा में वृक्ष छतरी बनकर छाया और शरण देते हैं
- वृक्षारोपण पूर्वजों को प्रसन्न करता है

Q-3 पूज्यनीय वृक्षों के नाम व उनकी विशेषताएं बताओ?

A **वट -** 'वट सावित्री' के अवसर पर अचल सौभाग्य के लिये बरगद की पूजा की जाती है।
केला - गुरुवार को 'कामना पूर्ति' के लिये वृहस्पतिदेव की पूजा की जाती है।
अशोक - 'दु:ख निवारण' एवं 'आशा पूर्ति' के लिये अशोकाष्टमी के दिन पूजा की जाती है।
ऑवला - 'सुहाग के वरदान' हेतु परिक्रमा करके भगवान विष्णु की पूजा की जाती है।
आम - आम के पत्ते, मंजरी, छाल और लकड़ी हवन/यज्ञ समिधा का आवश्यक अंग है।
पीपल - पीपल में 'ब्रह्मा विष्णु महेष' का वास – जल चढ़ाकर पूजा करने से संतान सुख प्राप्ति
नीम - नीम में में सूर्य का वास – आयुर्वेद में नीम का बड़ा महत्व है।
अर्जुन - इस वृक्ष की छाल हृदय रोग निवारक है।
तुलसी - तुलसी को विष्णु–प्रिया मान कर पूजा की जाती है एवं दीप जलाया जाता है।
शमी - शनिदेव की कृपा पाने व उनकी पीड़ा से मुक्ति के लिये इस वृक्ष की पूजा की जाती है। लंका पर आक्रमण से पहले भगवान् राम ने इसकी पूजा की थी व पाण्डवों ने अज्ञातवास में अपने सभी अस्त्र-शस्त्र इसी वृक्ष में छिपाये थे।

8- ब्रह्माजी का 'द' शब्द उपदेश?

Q-1 ब्रह्माजी का 'द' शब्द का क्या उपदेश है?

A
- देवताओं के लिये – दमन
- मनुष्यों के लिये – दान
- असुरों के लिये – दया

Q-2 भगवान की ८ पुष्पों से प्रार्थना?

A २. अहिंसा २. दया ३. क्षमा ४. शान्ति
५. इन्द्रिय दमन ६. मन शमन ७. ध्यान ८. सत्य

अपना काम मन, लगन और सच्चाई से करना ही भगवान की पूजा है जिसके द्वारा मनुष्य मुक्ति यानि परम् आनंद प्राप्त करता है।

9- दीप और प्रकाश?

Q-1 दीपक और प्रकाश क्या दर्शाता है? हम दीप क्यों जलाते हैं?

A दीपक अथवा प्रकाश विद्या का द्योतक है और अन्धकार अविद्या का। ईश्वर ही अखंड चैतन्य ज्योति है जो ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय रूपी त्रिपुटी के रूप में प्रत्यक्ष है।

Q-2 दीप की हम उपासना क्यों करते हैं?

A
- दीप को हम भगवान का रूप मानकर उसकी उपासना करते हैं।
- दीप को ज्ञानरूप मानकर हम पूजते हैं क्योंकि ज्ञान से अज्ञान का नाश होता है।

Q-3 विद्या धन सबसे बड़ा धन है क्यों है?

A
- यह धन अक्षय है,
- इसे कोई चुरा नहीं सकता,
- इससे अभ्युदय होता है,
- इससे मोक्ष प्राप्ति होती है, इसलिये दीप पूजन 'ज्ञान पूजन' है।

Q-4 दीपक में घी, तैल और बाती किसका संकेत करते हैं?

A घी वासनाओं का द्योतक है और बाती अहंकार की। अध्यात्मिक ज्ञान ज्योति से शनैः शनैः वासनाओं का ह्रास और अहंकार का नाश हो जाता है।

Q-5 ज्ञान रूपी प्रकाश और किस प्रकार लाभदायक है?

A
- एक ही दीपशिखा से अनेकों दीप उद्दीप्त हो सकते हैं तथापि उसका प्रकाश कम नहीं होता इसी प्रकार विद्या ऐसा धन है जो बॉटने से घटता नहीं अपितु बढ़ता है।
- विद्यादान से दाता और पात्र दोनों ही लाभान्वित होते है।
- हमारा चैतन्य स्वरूप स्वप्रकाश एवं स्वयंसिद्ध चिन्मय ज्योति है।

Q-6 दीप मंत्र का उच्चारण करो?

A दीप ज्योति परब्रह्म, दीपः सर्वतमोऽपहः ।
दीपेन साध्यते सर्वम्, संध्यादीपो नमोःस्तुते ।।

मैं संध्या काल के दीप को नमस्कार करता हूँ, उस दीपज्योति को –
- जो परब्रह्मरूप है
- जो अविद्यारूपी अंधकार हटाता है तथा
- जो सर्वकार्य साधक है

10- हम नमस्ते क्यों करते हैं?

Q-1 नमस्ते के क्या अर्थ हैं?

A
- नम: ते – 'मैं आपको नमन करता हूँ'।
- न मम: – 'मेरा कुछ नहीं' अत: अपने अहंकार को मिटाते हैं।
- हम हृदय के सामने दोनों हाथ जोड़कर नमस्ते कहते हैं ताकि हम दोनों के हृदय और विचार मिलें
- ब्रह्म तत्त्व एक है और वह हम सबमें द्रष्टा रूप से बैठा है अत: हम उसे नमन करते हैं।
- हम हाथ जोड़कर – राम राम, जय श्रीकृष्ण, जय श्रीराम, जय सियाराम, हरिओम् आदि भी कहते हैं।
- जब हम नमस्ते का अर्थ जानते हैं तो हम एक दूसरे से प्रेम और आदर भाव से मिलकर एक गहरा सम्बन्ध बनाते हैं।
- जब हम अपने अग्रजनों को नमस्कार करते हैं तो हमें उनकी शुभकामनायें (संकल्प) एवं आशीर्वाद प्राप्त होता है – 'अभिवादन शीलस्य प्राप्यते – आयु, विद्या, यशो, बलं।
- हम अपने माता–पिता, वृद्धजन, गुरुजन व ज्ञानीजन का पैर छूकर अभिवादन करते हैं।

Q-2 अभिवादन के प्रकार बताओ?

A
प्रत्युत्थान – खड़े होकर व्यक्ति का स्वागत करना (Rising up to Welcome)
नमस्ते – अभिवादन (Greetings)
उपासनग्रहण – बड़ों व गुरुजनों के चरणस्पर्श
साष्टॉग – भूमि पर दण्डवत् लेटकर चरणस्पर्श
प्रत्याभिवादन – अभिवादन के उत्तर में अभिवादन (Returning Greetings)

Q-3 शास्त्र में आयु, वर्ण एवं आश्रम के अनुसार नमस्कार के नियम हैं, वो क्या हैं?

A उ० = राजा यद्यपि राज्य का सर्वोच्च अधिकारी एवं शासक है तथापि वह भी गुरु व ज्ञानीजन के चरणस्पर्श करता है।

11- हम तिलक क्यों लगाते हैं?

Q-1 हम तिलक क्यों लगाते हैं

A
- केवल भारतीय लोग तिलक लगाते हैं, ये भारतीय परम्परा है।
- लोग प्राय: स्नान के बाद, पूजा के बाद, मन्दिर जाने पर और धार्मिक अवसर पर तिलक लगाते हैं।
- अतिथि के स्वागत पर, प्रियजन को विदा करते समय, तथा संतों और भगवान् का पूजन करते समय हम उनका तिलक करते हैं।
- विवाहित महिलायें बिन्दी के रूप में तिलक लगाती हैं जो सौभाग्य सूचक है तथा अविवाहित कन्यायें बिन्दी सौन्दर्य एवं प्रसाधन हेतु लगाती हैं।

Q-2 पौराणिक काल में वर्णानुसार तिलक में 'रंग–भेद' के क्या प्रकार हैं?

A
- ब्राह्मण = चंदन का सफ़ेद तिलक → शुद्धता का प्रतीक
- क्षत्रिय = कुमकुम का लाल तिलक → शौर्य का प्रतीक
- वैश्य = हल्दी–केसर का पीला तिलक → वैभव का प्रतीक
- शूद्र = काला भस्म या कोयले का तिलक → सेवा का प्रतीक

■ जो चंदन, कुमकुम, केसर व भस्म हम प्रभु को अर्पित करते हैं वही प्रसादरूप में स्वयं लगाते हैं।

Q-3 पंथ के अनुसार तिलक में 'प्रकार' के क्या भेद हैं?

A
- वैष्णव का चंदन का तिलक → U
- शैव का भस्म का त्रिपुण्ड →

- शाक्त की कुमकुम की बिन्दी →
- शिव–शक्ति उपासक के भस्म त्रिपुण्ड के बीच में लाल बिन्दी →

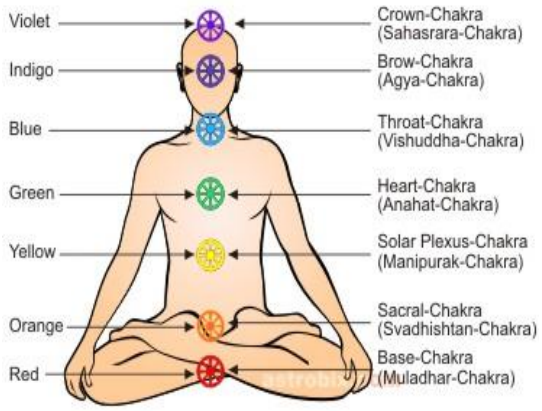
Q-4 तिलक कहाँ व किस भावना से लगाया जाता है?

A तिलक आज्ञा चक्र के स्थान पर इस भावना से लगाया जाता है।

- यह हमें ईश्वर की याद दिलाता रहे
- **ईश्वर हमें सत्कर्म के लिये प्रेरित करें**
- ईश्वर हमारी कुविचारों एवं दुर्भावनाओं से रक्षा करें

Q-5 मानव शरीर में ७ चक्र क्या हैं?

A १. सहस्त्रार चक्र २. आज्ञा चक्र ३. विशुद्ध चक्र ४. अनाहत चक्र
६. मणिपुर चक्र ६..स्वाधिष्ठान चक्र ७. मूलाधार चक्र



Q-6 हम भस्म क्यों लगाते हैं ?

A

- भ = भर्त्सनम् → To destroy evil.
- स्म = स्मरण → To remember devine.
- भस्म को विभूति कहते हैं अत: भस्म से हमें भगवान शिव की विभूति का ज्ञान होता है।
- भस्म हमारी शारीरिक व्याधि एवं असुरों से रक्षा करता है।
- भस्म हमें 'देह–मन–बुद्धि' से तादात्म्य को नाश करने एवं जन्म–मरण के बन्धन से मुक्ति का स्मरण कराता है।
- शिव भक्त भस्म को त्रिपुण्ड के रूप में लगाते हैं।
- शिव–शक्ति के उपासक भस्म के त्रिपुण्ड के बीच में लाल बिन्दी लगाते हैं।
- भस्म विशिष्ट गुणों के कारण आयुर्वेद में भी प्रयोग होती है।
- भस्म लगाते समय हम महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण करते हैं।

महामृत्युंजय मंत्र → ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं,
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।

12-हम पुस्तक, व्यक्ति एवं वाद्यों को पैर से क्यों नहीं छूते ?

Q-1 हम पुस्तक, व्यक्ति एवं वाद्यों को पैर से क्यों नहीं छूते ?

A

- परम्परागत् हमारे यहाँ –
  ज्ञान,
  ज्ञानी – विद्वान,
  ज्ञान के साधन → पुस्तकें,

ज्ञान का स्त्रोत्र (Source of Knowledge) → वेद एवं

ज्ञान की देवी → सरस्वती, इन सबकी पूजा की जाती है अत: भूल से भी इन्हें यदि हमारा पैर लग जाये तो हम इनसे क्षमा की प्रार्थना करते हैं।

Q-2 हम सरस्वती पूजन किस दिन व किस प्रकार करते हैं?

A सरस्वती पूजन – बसन्त पंचमी के दिन हम सरस्वती माँ, पुस्तकें एवं वाद्यों का पूजन करते हैं।

सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी ।
विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ।।

O'Goddess Saraswati, the giver of boons & fulfiller of wishes, I prostrate before you prior to begin my studies. May you always fulfill me.

Q-3 हम किसी भी प्राणी अथवा वस्तु को पैर से क्यों नहीं छूते?

A भूल से किसी बालक, व्यक्ति अथवा वस्तु को भी पैर लग जाने पर उससे हम हाथ से छूकर क्षमा माँगते हैं क्योंकि किसी भी प्राणी / वस्तु को पैर से छूना उसका अपमान है। सर्वव्यापी भगवान का प्रत्येक शरीर में वास है अत: प्रत्येक शरीर देवालय (Temple) है।

13-हम नैवेद्य क्यों अपर्ण करते हैं ?

Q-1 हम भगवान् का भोग क्यों लगाते हैं / नैवेद्य क्यों अपर्ण करते हैं ?

A

'छिति जल पावक गगन समीरा, पंच रचित अति अधम शरीरा'

हमारा शरीर 'आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी' इन पॉच तत्त्वों का संघात् है। ये तत्त्व पंचभूत कहलाते हैं। स्त्री–पुरुष, पशु–पक्षी, वृक्ष–पर्वत आदि सब शरीर हैं तथा शरीरों का समूह ही संसार है। ये पंचभूत ईश्वर से उत्पन्न हैं जो हमारे जीवन के आधार हैं जिनके बिना जीवन सम्भव नहीं। जीवन निर्वाह के आवश्यक अंग अन्न और जल हमें पृथ्वी से प्राप्त हैं तथा भोजन को पचाने की शक्ति भी हमें ईश्वर ही देते हैं अत: हम भोजन **'श्री कृष्णार्पणम् अस्तु'** मंत्रोच्चारण के साथ ईश्वर को अर्पण करके प्रसाद रूप में ग्रहण करते है इससे भोजन पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक और तुष्टिदायक होता है। साथ ही हम आभार प्रकट करते हुए उन सबका धन्यवाद करते हैं जिन्होंने अन्न उपजाया, उपलब्ध कराया तथा भोजन बनाया।

हम आरती में भी यही कहते हैं –

तन मन धन सब कुछ है तेरा,
तेरा तुझको अर्पण क्या लागे मेरा ।

14-हम प्रदक्षिणा क्यों करते हैं?

Q-1 प्रदक्षिणा किसे कहते हैं व इसका क्या तात्पर्य है?

A
- मन्दिर में पूजा के पश्चात् मन्दिर के गर्भगृह के चारों ओर परिक्रमा करने को प्रदक्षिणा कहते हैं।
- प्रदक्षिणा का तात्पर्य भगवान को केन्द्र मानकर ही अपने सब कार्य करना है।
- जैसे परिधि पर खड़े होने पर हम केन्द्र से सदैव समान दूरी पर होते हैं उसी प्रकार कोई भी कार्य करते समय हम भगवान के उतने ही निकट रहते हैं, उनकी हम पर बराबर कृपा बनी रहती है क्योंकि हम उनसे कभी दूर नहीं होते।

Q-2 **हम सीधे/दाहिने हाथ की ओर** (Clockwise) **ही क्यों घूमते हैं?**

A जिससे ईश्वर सदैव हमारे सीधे हाथ की ओर रहे क्योंकि भारत में सीधे हाथ का अर्थ कल्याणकारी है, सीधा अर्थात् सत्य अथवा धर्म।

Q-3 प्रदक्षिणा से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

A 1- हमें जीवन में सही मूल्यों के साथ कल्याणकारी जीवन व्यतीत करना है।
2- भगवान हमारे जीवन के केन्द्र एवं हमें धर्म के मार्ग पर चलाने वाले सुहृद मार्गदर्शक हैं।
3- हमें अपने निम्न मूल्यों को त्यागना है, पुरानी त्रुटियों को सुधारना है और धर्म के मार्ग पर चलना है।

Q-4 हम किस-किस की प्रदक्षिणा करते हैं?

A ८. हम अपने माता, पिता और गुरु की भी प्रदक्षिणा **'मातृ देवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवो भव'** के उच्चारण के साथ करें।
९. हम गोवर्धन एवं तिरुवेन्नामलाई की 'गिरि' प्रदक्षिणा तथा नर्मदा प्रदक्षिणा भी करते हैं।
१०. हम पीपल, वट्, तुलसी के वृक्ष एवं विवाह के समय अग्नि की परिक्रमा करते हैं।
११. अन्त में हाथ जोड़कर हम स्वयं भी प्रदक्षिणा करते हैं – यह स्मरण करते हुए कि हमारे अन्दर भी वही ब्रह्म–चैतन्य विराजमान है जिसकी पूजा हम मन्दिर में करते हैं।

'यानि कानि च पापानि जन्मान्तर कृतानि च ।
तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिणा पदे पदे ।।
All the sins committed by an individual from past many-many births are destroyed by each step taken whilst doing pradakshina.

15-मन्दिर में घण्टा क्यों बजाते हैं?

Q-1 मन्दिर में घण्टा क्यों बजाते हैं?

A मन्दिर के प्रवेश द्वार पर ही घण्टा होता है। परम्परागत् भगवान् के दर्शनार्थ प्राय: घण्टा बजाने के पश्चात ही हम मन्दिर में प्रवेश करते हैं, क्यों?

1- क्या हम भगवान् को जगाते हैं? → **नहीं** , क्योंकि भगवान् **अनिंद्र** हैं, वे कभी नहीं सोते।
2- क्या हम भगवान् को अपने आगमन की सूचना देते हैं? → **नहीं**, क्योंकि भगवान् **सर्वज्ञ** हैं, वे सब जानते हैं।
3- क्या हम भगवान् से उनके घर में आने की आज्ञा माँगते हैं? → **नहीं**, क्योंकि उनका घर हमारा ही घर है तो अपने घर में आने की आज्ञा कैसी? वे तो हमारे घर लौटने की प्रतीक्षा ही कर रहे हैं।

Q-2 घण्टा बजाने का क्या उद्देश्य है?

A
- घण्टा–ध्वनि में ओ३म् नामक कल्याणकारी शब्द उत्पन्न होता है।
- अन्दर तथा बाहर कल्याणमय शब्द कल्याणरूप भगवान् को जानने में सहायक होता है।
- 'ओ३म् और अथ' भगवान का परम् मंगलमय नाम है।
- आरती के समय भी हम घण्टे, शंख, मृदंग, खड़ताल व मंजीरे बजाते हैं जिससे उत्पन्न मंगलमय ध्वनि में दूषित शब्द न सुनाई दें।

I ring the bell to invoke divinity in me so that virtuous & noble forces enter my home and heart and evil forces from within & without depart.

16-हम व्रत क्यों रखते हैं?

Q-1 व्रत अथवा उपवास का क्या अर्थ है?

A
- व्रत अथवा उपवास का अर्थ 'उप=निकट, वास=बैठना' है अर्थात् मन, वचन, कर्म, और आचरण से ईश्वर के निकट निवास।
- व्रत का एक अर्थ 'संकल्प' अथवा 'दृढ़ निश्चय' भी है।

- शास्त्रों में उपवास के दिन निर्जल, निराहार, फलाहार अथवा सात्विक स्वल्पाहार का विधान है।

Q-2 हम कब कब व्रत अथवा उपवास करते हैं?

A
- धार्मिक अनुष्ठान, उत्सव व पर्व जैसे नवदुर्गे पूजा, महाशिवरात्रि, जन्माष्टमी आदि
- संकल्पानुसार नियमपूर्वक प्राय: सोम, मंगल, ब्रहस्पति या शुक्रवार एवं एकादशी
- करवाचौथ और छटपूजा आदि

Q-3 व्रत अथवा उपवास का क्या उद्देश्य हैं?

A
- भगवान् की प्रसन्नता
- संयम और मर्यादित आचरण
- प्रतिरोध प्रदर्शन, उदाहरण – गॉधीजी का अहिंसा और असहयोग आन्दोलन

Q-4 उपवास में भोजन न करने से क्या लाभ हैं?

A
- शारीरिक हल्कापन
- मन की एकाग्रता और सजगता में वृद्धि
- तप भावना से प्रेरित भगवत् चिन्तन में हर्ष का अनुभव
- मन में शान्ति और निश्चिन्तिता
- शरीर एवं पाचनतंत्र को विश्राम

Q-5 श्रीमद्भगवद्गीता में भी आहार के बारे में क्या निर्देश है?

A ्गीताजी में भी युक्ताहार एवं सात्विक आहार का निर्देश है।

17-हम कलश पूजन क्यों करते हैं?

Q-1 पूजा के कलश के प्रकार बताओ?

A मिट्टी (Mud), तॉबा (Copper), पीतल (Brass), कॉसा (Bronze)

Q-2 कलश पूजन की क्या विधि है?

A
- कलश पूजन की विधि – सर्वप्रथम कलश को पानी से भरकर इसके मुख पर कुछ आम के पत्ते व एक नारियल रखते हैं फिर कलश की गर्दन पर कलावा बॉधते है। कलश को पानी अथवा चावल से भरने के पश्चात् इसे **'पूर्णकुंभ'** बुलाते हैं। यह प्रतीक है जड़ शरीर में चेतन शक्ति का जिसकी सामर्थ्य से यह शरीर सारे कर्म करता है।
- Inert body when filled with divine life force gains the power to do all the wonderful things.

Q-3 किन अवसरों पर कलश स्थापना का विधान है?

A
- गृह प्रवेश
- विवाह संस्कार
- प्रबुद्ध पुरुष का स्वागत

Q-4 कलश, जल व कलावा किसके प्रतीक हैं?

A
- कलश प्रतीक है – जड़ देह का,
- कलश का जल प्रतीक है – जीवन ऊर्जा का जिससे ब्रहमाजी ने सृष्टि की, एवं
- कलावा प्रतीक है – उस प्रेमसूत्र का जिसमें ये सृष्टि बॅधी हुई है

Q-5 पूजन के आरम्भ में हम कलश में किनका का आह्वाहन करते हैं?

A पूजन के आरम्भ में हम कलश में सभी पवित्र नदियों, चारों वेदों एवं समस्त देवताओं का आह्वाहन करते हैं फिर इसके जल से भगवान का अभिषेक करते हैं तथा विसर्जन के उपरान्त यह पवित्र जल सब भक्तों पर छिड़कते हैं।

महाकुम्भ और अर्धकुम्भ

Q-6 कुम्भ का क्या महत्व है?

A कुम्भ एक महान अतिपावन पर्व है। इस पुण्य पर्व पर पवित्र नदियों में स्नान करने से मोक्ष अर्थात् जन्म–मृत्यु चक्र से मुक्ति प्राप्त होती है। कुम्भ अमृतत्त्व का भी प्रतीक है। जब क्षीरसागर मन्थन से निकले 'अमृत कलश' को लेकर भगवान धन्वन्तरी बाहर निकले तो कुछ अमृत छलक गया और जहाँ जहाँ वह अमृत गिरा उन उन स्थानों पर इस महाकुम्भ पर्व का संयोग होता है।

Q-7 जिन स्थानों पर वह अमृत गिरा उन स्थानों के नाम बताओ?

A १ प्रयाग २ हरिद्वार ३ नासिक ४ उज्जैन – इन्हीं पुण्य स्थलों पर महाकुम्भ पर्व का संयोग होता है।

Q-8 महाकुम्भ और अर्धकुम्भ का संयोग कब होता है,

A प्रति १२ वर्ष में एक बार महाकुम्भ और ६ वर्ष में अर्धकुम्भ का संयोग होता है।

18-कमल का पुष्प विशेष क्यों है?

Q-1 कमल का पुष्प विशेष क्यों है?

A
- कमल का पुष्प अत्यंत पवित्र और पूज्यनीय है।
- कमल का पुष्प हमारा राष्ट्रीय पुष्प है।
- यह प्रतीक है –
  - सत्यम् (Truth), शिवम् (Auspiciousness), सुन्दरम् (Beauty) का,
  - सद्भावना (Compassion), शान्ति (Peace) और समृद्धि (Prosperity) का

Q-2 भगवान नारायण के किन अंगों की उपमा 'कमल के पुष्प' से दी जाती है?

A
- आँखें = कमल नयन
- हाथ = कर कमल
- पैर = चरण कमल
- हृदय = हृदय कमल

Q-3 कमल के पुष्प से हमें और क्या शिक्षा मिलती हैं?

A
- जैसे कमल प्रात: सूर्य के प्रकाश में ही खिलता है उसी प्रकार हमारी बुद्धि भी ज्ञान के प्रकाश में खिलकर वृद्धि को प्राप्त होती है (The mind opens up and expands with knowledge - 'ज्ञानम्')
- कमल कींचड़ में रहकर भी शुद्ध और असंग रहता है वैसे ही हमें कठिन एवं विषमतम् परिस्थिति में भी कमलवत् शुद्ध और असंग रहना चाहिये।
- कमल का पत्ता पानी में रहकर भी गीला नहीं होता उसी प्रकार ज्ञानी संसार में लिप्त नहीं होता।
- जो भी व्यक्ति कर्म करते हुए अपने कर्म ब्रह्म को अर्पित करता है, अपने मोह अथवा फलाकाँक्षा का त्याग करता है वह उसी तरह पाप से लिप्त नहीं होता जैसे कमल का पत्ता पानी से लिप्त नहीं होता।

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि संगं त्यक्त्वा करोति य:।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ।।BG-05.10**।।**

Q-4 कमल किस लोक का द्योतक है?

A
- कमल ब्रह्मलोक का भी द्योतक है।

19-हम शंख क्यों बजाते हैं?

Q-1 हम शंख कब बजाते हैं?

A
- मन्दिर एवं घर में पूजा से पहले तथा पूजन समाप्ति पर एक अथवा अनेक बार शंख ध्वनि की जाती है।

- आरती के समय भी शंख ध्वनि करते हैं।
- युद्धारम्भ एवं विजय घोष के रूप में भी शंखनाद करते हैं।

Q-2 शंख ध्वनि का क्या महत्व है?

A
- शंख से ओ३म् की ध्वनि निकलती है। परमात्मा के मुख से प्रथम ध्वनि ओ३म् निकली जिससे इस संसार की उत्पत्ति हुई अत: ओ३म् संसार और भगवान् दोनों को बताने वाला है। ओ३म् वेदों का मूल है।

Q-3 भगवान् श्रीकृष्ण व अर्जुन के शंख के क्या नाम थे?

A
- भगवान श्रीकृष्ण के शंख का नाम 'पांचजन्य' तथा अर्जुन के शंख का नाम 'देवदत्त' था।

Q-4 शंख नाद से होने वाले संकेत क्या हैं?

A
- नाद ब्रह्म (परम सत्य)
- वेद
- ओंकार
- धर्म
- विजय
- मंगल / कल्याण

20-पूजा विधि

Q-1 कलश पूजा

A
- Please refer to the text in Ch-20.

Q-2 षोडषोपचार

A
- Please refer to the text in Ch-20.

21-हम तीन बार शान्ति क्यों कहते हैं?

Q-1 हम शान्ति मंत्र क्यों कहते हैं?

A शान्ति – यह हमारा मूल स्वभाव है (Natural state of being).
अशान्ति बाहर से आती है अत: इसी अशान्ति को हटाने व शान्ति के लिये हम शान्ति मंत्र बोलते हैं और अन्त में ३ बार शान्ति मंत्र कहते हैं।

Q-2 हम तीन बार शान्ति मंत्र क्यों कहते हैं?

A **त्रिवारं सत्यं** – ऐसी मान्यता है कि जो तीन बार कहा जाता है वो सत्य हो जाता है, जैसे –
- मैं जो कहूँगा सत्य कहूँगा / I shall speak the truth
- पूर्ण सत्य कहूँगा / The whole truth &
- सत्य के अतिरिक्त कुछ नहीं कहूँगा / Nothing but the truth

Q-3 सभी विघ्न, बाधाओं व दु:खों के तीन श्रोत क्या हैं?

A ४. **आधिदैविक** – देवताओं का प्रकोप (Unseen divine forces)
अतिवृष्टि / बाढ़ – Excessive rain
अनावृष्टि / सूखा – Draught
भूकम्प – Earthquakes
विद्युतपात – Lightning
ज्वालामुखी फटना – Volcanic eruption

५. **आधिभौतिक** – हमारे आस पास के शत्रु व प्रकोप (Immediate surroundings)
शत्रु, सिहं, व्याघ्र, सर्प, चोर, डाकू, लुटेरे, दुर्घटना आदि

६. **आध्यात्मिक** –

- व्याधि – शरीर के रोग – ज्वर, दर्द आदि
- आधि – मन के रोग – काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य

K K L M M M

हम प्रतिदिन प्रात: ईश्वर प्रार्थना में शान्ति मंत्र बोल कर ३ बार शान्ति कहते हैं जिससे दिन भर के कार्य–कलाप में हम तीनों प्रकार की अशान्ति से दूर रहें व हमारे जीवन में शान्ति रहे।

'ओ३म् शान्ति: शान्ति: शान्ति:'

- पहली बार उच्च स्वर से 'शान्ति' – आधिदैविक शान्ति के लिये
- दूसरी बार मध्यम स्वर में 'शान्ति' – आधिभौतिक शान्ति के लिये
- तीसरी बार मन्द स्वर से 'शान्ति' – आध्यात्मिक शान्ति के लिये

दैहिक दैविक भौतिक तापा ।
राम राज्य नहिं काहुहि व्यापा ।।

22-श्री गंगाजी की महिमा

Q-1 श्री गंगाजी की क्या महिमा है?

A ४. गंगा नदी भारत का सर्वोत्तम तीर्थ है। आर्य सनातन वैदिक संस्कृति गंगा के तट पर विकसित हुई है अत: मॉ गंगा भारतीय संस्कृति का मूलाधार है।

५. कलियुग में श्रद्धालुओं के पाप–ताप नष्ट हों इसलिये भगवान ने उन्हें इस धरा पर भेजा अत: ये सुरसरिता (देव नदी) हैं प्रकृति का बहता जल नहीं।

६. गंगाजी मोक्षदायिनी हैं – पद्मपुराण में कहा है कि सहज उपलब्ध एवं मोक्षदायिनी गंगाजी के रहते यज्ञ व तप का क्या लाभ?

Q-2 गंगा शब्द का क्या अर्थ है?

A
- **गमयति भगवत्पदम् इति गंगा**–गंगा वे हैं जो स्नान करने वाले जीव को ईश्वर के चरणों तक पहुँचाती हैं।
- **गम्यते प्राप्यते मोक्षार्थिभि: इति गंगा**–जिनकी ओर मोक्षार्थी जाते हैं वही गंगाजी हैं।

Q-3 गंगाजी के अन्य क्या नाम हैं?

A
- **ब्रह्मदवा** – क्योंकि ब्रह्माजी ने अपने कमण्डलु में धारण किया
- **विष्णुपदी** – विष्णुप्रिया
- **भागीरथी** – राजा भगीरथ की तपस्या के कारण पृथ्वी पर अवतरित हुई
- **जाह्नवी** – राजर्षि जहनु ऋषि की तपोभूमि को बहाने के कारण जहनु ऋषि ने प्रवाह अवरुद्ध किया और फिर भगीरथ की प्रार्थना पश्चात् कान से बाहर छोड़ा अत: जहनु ऋषि की कन्या - जाह्नवी
- **त्रिपथगा** – शिवजी की जटा में थमने के पश्चात् इनके तीन प्रवाह हुए –
  - स्वर्ग में प्रवाह – मंदाकिनी
  - पृथ्वी पर प्रवाह – भागीरथी
  - पाताल में प्रवाह – भोगावती

Q-4 ब्रह्माण्ड में गंगाजी की उत्पत्ति किस प्रकार हुई?

A जिस समय श्री विष्णु जी वामन रूप में आये और दानवीर बलिराज से भिक्षा रूप में ३ पग भूमि मॉगी तब प्रथम पग में धरती नापी और दूसरे पग में अन्तरिक्ष नापते समय बॉये पैर के अँगूठे से ब्रह्माण्ड का सूक्ष्म–जलीय कवच टूट गया और सूक्ष्म जल ने ब्रह्माण्ड में प्रवेश किया, यह सूक्ष्म जल ही गंगा है। गंगाका प्रवाह पहले सत्यलोक में गया जहॉ ब्रह्माजी ने उन्हें कमण्डलु में धारण किया। उसी जल से उन्होंने विष्णुजी के चरण कमल धोये तथा उस जल से गंगा की उत्पत्ति हुई फिर सत्यलोक से तपलोक, जनलोक, महर्लोक, स्वर्गलोक तक पहुँचीं । शास्त्र में ब्रह्माण्ड सप्तलोक एवं सप्तपातालों से मिलकर बना है - १४ भुवन । ब्रह्माण्ड अण्डाकार है और उसके बाहर चारों दिशाओं में क्रमश: ८ कवच हैं – सूक्ष्म पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, अहंतत्त्व, महत्तत्त्व एवं प्रकृति – गंगाजी यही सूक्ष्म जल हैं। आयुर्वेद में में इन्हें ही अन्तरिक्ष-जल कहते हैं।

Q-5 गंगाजी का भूलोक में अवतरण किस प्रकार हुआ?

A राजा सगर के अश्वमेध यज्ञ के अश्व रक्षा हेतु ६० सहस्त्र पुत्रों के कपिल मुनि की क्रोधाग्नि से भस्म करने पर सगर प्रपौत्र अंशुमन, फिर राजा दिलीप तत्पश्चात् भगीरथ ने गंगा अवतरण हेतु कठोर तप किया क्योंकि अस्थियों पर गंगा प्रवाह से ही उनका उद्धार हो सकता था। अत: भगवान शंकर ने गंगाजी को जटा में धारण किया फिर पृथ्वी पर छोड़ा अत: गंगाजी हिमालय से हरद्वार, प्रयाग आदि स्थानों को पवित्र करते हुए बंगाल के उपसागर में लुप्त हुई।

Q-6 गंगाजी का अवतरण दिवस क्या है?

A **'ज्येष्ठे मासे शुक्ल पक्षे, दशम तिथि, भौमवार (मंगलवार) हस्त नक्षत्र'** के शुभ योग पर गंगाजी का धरती पर अवतरण हुआ – वराह पुराण।

Q-7 गंगाजी की आध्यात्मिक व भौतिक विशेषताएं क्या हैं?

A ६. **पापविनाशिनी** – १० पाप नाश

- शारीरिक पाप – चोरी, हिंसा, परस्त्रीगमन
- वचिक पाप – कठोर वाणी, असत्य, निंदा, वृथा वचन
- मानसिक पाप – परापहार (दूसरों का धन हड़पने का विचार), अनिष्ट चिन्तन, दुराग्रह

७. पापस्मृतियों से मुक्ति

८. **पवित्रतम् नदी** – ७ पवित्र नदियों में सबसे पवित्र

९. सर्वश्रेष्ठ तीर्थ – **गंगासदृशं तीर्थं न देवः केशवात् परः ।**
ब्राह्मणेभ्यः परं नास्ति एवमाह पितामह ।। महाभारत ।।.

- गंगाजी के समान तीर्थ नहीं,
- विष्णु समान देवता नहीं,
- ब्राह्मण से कोई श्रेष्ठ नहीं–ऐसा ब्रह्मदेव ने कहा

१०. भौतिक विशेषता

- जीवन दायिनी – जल की पूर्ति, फसलें उगाती हैं, धरती का ताप दूर करती हैं, गंगा स्नान का आस्वाद प्रदान करती हैं।
- आरोग्य दायिनी – गंगाजल वास्तविक औषधि है।
- वनौषधियुक्त जल – हिमालय में उत्पन्न विभिन्न औषधि गंगाजल को औषधि युक्त करती हैं जैसे – द्रोणपुष्पी, अपराजिता, धृतकुमारी, लाजवंती, सर्पगंधा, मकोय, मधुमालती, पित्तपापडा आदि ।
- प्राणवायु सम्पन्न जल – गंगाजल में अन्य नदियों के जल से २५% अधिक प्राणवायु (ऑक्सीजन) होती है।

Q-8 गंगाजी की आरोग्य क्षमता किस प्रकार है?

A ४. स्वास्थ्य लाभ – नित्य सेवन से शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है

- अपच, जीर्ण ज्वर, संग्रहणी, ऑव, दमा आदि रोग भी धीरे–धीरे नष्ट हो जाते हैं
- घाव भरने की सामर्थ्य
- M.D.R. (Multi Drug Resistance) – गंगाजल के सेवन से MDR दूर होती है।

५. जल प्रदूषण नाशिनी – ७०% रासायनिक प्रदूषण दूर करती हैं।

६. कीटाणुनाशक क्षमता – इसमें रोग के कीटाणु जीवित नहीं रह पाते, ६ घंटे में सभी कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

७. गंगाजी में नित्य शुद्ध रहने की क्षमता – Bacteriophage – जो हानिकारक सूक्ष्म जीवों का नाश करते हैं।

Q-9 गंगा स्नान की क्या महिमा है?

A गंगाद्वार, प्रयाग तथा गंगासागर संगम पर गंगास्नान की महिमा → यहाँ स्नान करने वाले स्वर्ग प्राप्त करते हैं एवं जो यहाँ देह त्याग करते हैं उनका पुनर्जन्म टल जाता है परन्तु गंगास्नान से पावन होने के लिये शुद्ध अन्त:करण अति आवश्यक है।

23-तुलसी मंत्र

Q-1 हम तुलसी की पूजा क्यों करते हैं? तुलसी पूजा का क्या महत्व है?

A तुलसी को हिंदू धर्म में देवी के रूप में पूजा जाता है। पुराणों के अनुसार जिस घर में आँगन में तुलसी होती है वहाँ कभी अकाल मृत्यु अथवा शोक नहीं होता है। माना जाता है कि तुलसी के प्रतिदिन दर्शन और पूजन करने से पाप नष्ट हो जाते हैं तथा मोक्ष की प्राप्ति होती है। भगवान् विष्णु की पूजा में तुलसी का सर्वाधिक प्रयोग होता है।

Q-2 तुलसीजी को जल चढ़ाते समय किस मंत्र का जप करना चाहिये?

A महा प्रसाद जननी, सर्व सौभाग्य वर्धिनी।
आधि व्याधि हरा नित्यं, तुलसी त्वं नमोस्तुते।।

Q-3 तुलसीजी के पत्ते तोड़ते समय किस मंत्र का जप करना चाहिये?

A ओ३म् सुभद्राय नमः
ओ३म् सुभद्राय नमः
मातस्तुलसि गोविन्द, हृदयानन्द कारिणी।
नारायणस्य पूजार्थं, चिनोमि त्वां नमोस्तुते।।

Q-4 तुलसीजी का ध्यान करते समय किस मंत्र का जप करना चाहिये?

A देवी त्वं निर्मिता पूर्वमर्चितासि मनीश्वरैः।
नमो नमस्ते तुलसी पापं हर हरिप्रिये।।

Q-4 तुलसीजी की पूजा करते समय किस मंत्र का जप करना चाहिये?

A तुलसी श्रीर्महालक्ष्मीर्विद्याविद्या यशस्विनी,
धर्म्या धर्मानना देवी, देवीदेवमन प्रिया।
लभते सुतरां भक्तिमन्ते विष्णुपदं लभेत्,
तुलसी भूर्महालक्ष्मी पद्मिनी श्रीर्हरप्रिया।।

24-**नवदुर्गा** (माँ दुर्गा की नव शक्तियाँ एवं स्वरूप)

शैलपुत्री माँ का प्रथम स्वरूप

स्वरूप → माँ के दाहिने हाथ में त्रिशूल एवं बाँयें हाथ में कमल–पुष्प है।
वाहन → वृषभ
चक्र → पहले दिन साधक के मन की स्थापना **मूलाधार चक्र** में होती है।
फल → माँ के इस स्वरूप का महत्व और शक्तियाँ अनंत हैं।

ब्रह्मचारिणी माँ का द्वितीय स्वरूप

स्वरूप → ब्रह्मचारिणी का अर्थ यहाँ तप के आचरण वाली है। इनका स्वरूप पूर्ण ज्योतिर्मय एवं अत्यंत भव्य है। माँ के दाहिने हाथ में जप की माला और बाँयें हाथ में कमण्डलु रहता है।
वाहन →
चक्र → दूसरे दिन साधक के मन की स्थापना **स्वाधिष्ठान चक्र** में होती है।
फल → तप, त्याग, वैराग्य, सदाचार, व संयम की वृद्धि, सर्वत्र सिद्धि और विजय एवं कठिन समय में कर्तव्य पथ में अडिगता

चन्द्रघण्टा माँ का तृतीय स्वरूप

स्वरूप → माँ का स्वर्ण वर्ण है एवं मस्तक में घंटे के आकार का अर्ध चन्द्र है। दस भुजायें हैं, दसों हाथों में खड्ग आदि शस्त्र तथा बाँण आदि अस्त्र विभूषित हैं। इनकी मुद्रा सदैव युद्ध के लिये उद्यत रहने वाली है।
वाहन → सिंह
चक्र → तीसरे दिन साधक के मन की स्थापना **मणिपुर चक्र** में होती है।
फल → यश, कीर्ति, वीरता, विनम्रता, तेज, कान्ति, स्वर में माधुर्य और शान्ति का समावेश

कूष्माण्डा माँ का चतुर्थ स्वरूप

स्वरूप → अपनी 'ईषत्' यानि मन्द हँसी द्वारा ब्रह्माण्ड को उत्पन्न करने के कारण कूष्माण्डा कहलाने वाली माँ की ८ भुजाएँ हैं। इनके सात हाथें में क्रमश: कमण्डलु, धनुष, बाण, कमल–पुष्प, अमृत कलश, चक्र और गदा हैं तथा आठवें हाथ में सभी सिद्धियाँ व निधियाँ देने वाली जपमाला है।

वाहन → सिंह

चक्र → चौथे दिन साधक के मन की स्थापना **अनाहत चक्र** में होती है।

फल → समस्त रोग–शोक नाश तथा आयु, यश, बल और आरोग्य वृद्धि एवं सच्चे हृदय से शरणागत भक्त को सुगमता से परम पद प्राप्ति

स्कन्धमाता माँ का पंचम् स्वरूप

स्वरूप → भगवान स्कन्ध की माता के नाते माँ के इस स्वरूप का नाम स्कन्धमाता है। इनकी ४ भुजायें हैं, ऊपर वाली दायीं भुजा से भ०स्कन्ध को गोद में पकड़े हुए हैं व नीचे वाली दाहिनी भुजा जो ऊपर उठी हुई है उसमें कमल–पुष्प है। ऊपर वाली बाँयीं भुजा वर मुद्रा में तथा नीचे वाली बाँयीं भुजा जो ऊपर उठी हुई है उसमें भी कमल–पुष्प है।

वाहन → सिंह

चक्र → पाँचवें दिन साधक के मन की स्थापना **विशुद्ध चक्र** में होती है।

फल → समस्त इच्छा पूर्ति, मृत्युलोक में ही परम शान्ति व सुखानुभूति, अलौकिक कान्ति व तेज प्राप्ति तथा योगक्षेम वहन

कात्यायनी माँ का षष्ठम् स्वरूप

स्वरूप → महिषासुर के विनाश हेतु भ० ब्रह्मा, विष्णु, महेश तीनों के तेज के अंश से उत्पन्न, भास्वर एवं स्वर्ण वर्ण वाली माँ की ४ भुजायें हैं। ऊपर वाला दाहिना हाथ अभयमुद्रा में और नीचे वाला वरमुद्रा में है तथा बाँयीं ओर के ऊपर वाले हाथ में तलवार व नीचे वाले में कमल–पुष्प सुशोभित है।

वाहन → सिंह

चक्र → छटें दिन साधक के मन की स्थापना **आज्ञा चक्र** में होती है।

फल → अर्थ, धर्म, काम, मोक्ष चारों फल एवं अलौकिक तेज प्राप्ति तथा रोग, शोक, संताप, भय एवं जन्म–जन्मान्तर के पापों का नाश

कालरात्रि माँ का सप्तम् स्वरूप

स्वरूप → दुर्गा माँ के इस स्वरूप का रंग घने अन्धकार की तरह काला है, बाल बिखरे हुए हैं, गले में विद्युत की तरह चमकने वाली माला है तथा ब्रह्माण्ड के सदृश ३ गोल आँखें हैं जिनसे विद्युत के समान चमकीली किरणे निकलती रहती हैं। इनकी श्वास – प्रश्वास से अग्नि की ज्वालायें निकलती रहती हैं। ऊपर उठे दाहिना हाथ वरमुद्रा में व दाहिना नीचेवाला हाथ अभय मुद्रा में है तथा बाँयीं ओर के ऊपर वाले हाथ में लोहे का काँटा और नीचे वाले हाथ में खड्ग है।

वाहन → गर्धभ

चक्र → सातवें दिन साधक के मन की स्थापना **सहस्त्रार चक्र** में होती है।

फल → समस्त सिद्धियों की सुलभता, पाप–विघ्नों का नाश एवं अक्षय पुण्य–लोकों की प्राप्ति, गृह बाधाओं का नाश एवं अग्नि, जल, जन्तु, व शत्रु से निर्भयता

महागौरी मॉ का अष्टम् स्वरूप

स्वरूप → आठ वर्ष की आयु वाली मॉ के गौरवर्ण को शंख, चन्द्र एवं कुन्द के फूल की उपमा दी गयी है, इनके समस्त वस्त्र और आभूषण आदि भी श्वेत है। मॉ की अत्यन्त शान्त मुद्रा एवं चार भुजायें हैं। ऊपर वाला दाहिना हाथ अभय मुद्रा में है और नीचे वाले दाहिने हाथ में त्रिशूल है तथा ऊपर वाले बॉयें हाथ में डमरू और नीचे वाला बॉया हाथ वर मुद्रा में है।

वाहन → वृषभ

चक्र →

फल → सभी कल्मष एवं संचित पापों का नाश, भविष्य में पाप–संताप और दैन्य–दु:खों से निर्भयता, सत्व गुण वृद्धि, पवित्र और अक्षय पुण्यों का अधिकारित्व

सिद्धिदात्री मॉ का नवम् स्वरूप

स्वरूप → सिद्धिदात्री अर्थात् सभी सिद्धियों को देने वाली मॉ की चार भुजायें हैं। ऊपर वाले दाहिने हाथ में गदा और नीचे वाले दाहिने हाथ में चक्र है तथा ऊपर वाले बॉयें हाथ में कमल–पुष्प व नीचे वाले बॉयें हाथ में शंख है।

वाहन → सिंह

चक्र →

फल → सर्व सिद्धि प्राप्ति, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पर विजय प्राप्ति की सामर्थ्य एवं लौकिक व परलौकिक कामना पूर्ति। लेकिन मॉ के कृपापात्र भक्त निष्काम, निस्पृह एवं भोग शून्य होकर मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं।

25-**हिन्दुत्व** (Hinduism – Science Of Perfection)

26-**हिन्दु रहस्यवाद** (Art Of God Symbolism)

ओ३म् तत् सत

—०००—