

जीवन की जगमग ज्योति



जो सबके कल्याण का लक्ष्य करती हैं अथवा जो सबको उनके मंगलमय लक्ष्य की ओर प्रेरित करती हैं, वे लक्ष्मी हैं।

स्वयं लक्ष्मीपति नारायण कहते हैं कि अपनी स्नेहमय दृष्टि से सारे संसार का निरंतर संरक्षण करने के कारण ही ये देवी भगवती महालक्ष्मी हैं।

जहां कहीं भी सौंदर्य, सुगंध, सुख, समृद्धि, पुष्टि और प्रकाश से प्राणिमात्र के जीवन की ज्योति जगमग है, सब लक्ष्मीमय है।



सनातन धर्म-संस्कृति में लक्ष्मी सारे संसार का पालन-पोषण करने वाली देवी हैं। वे भगवती अर्थात् धर्म, अर्थ, ज्ञान, यश, श्री और वैराग्य रूपी षट्-ऐश्वर्य से संपन्न हैं, अतः सारे जगत् को ऐश्वर्यवान करती हैं। लक्ष्मी सर्वव्यापी हैं, इसीलिए देवी भागवत में उनकी वंदना करते हुए कहा गया है कि 'प्राणिमात्र के प्रति प्रेम के कारण वे नारियों में प्रधान हैं। देवताओं के स्वर्गलोक में वे स्वर्गलक्ष्मी हैं तो राक्षसों के पाताललोक में नागलक्ष्मी हैं। राजाओं के लिए राजलक्ष्मी हैं तो गृहस्थों के लिए गृहलक्ष्मी हैं। वे ही गायों की जननी सुरभि हैं और यज्ञ की पत्नी दक्षिणा हैं। वे कमलिनियों में श्री रूप से और चंद्रमा में शोभा रूप से प्रतिष्ठित हैं। भूषण, रत्न, फल, जल, राजा, रानी, स्त्री, घर, अन्न, वस्त्र, शुचिस्थल, देवप्रतिमा, मंगल कलश, पुष्पमाला, दुग्ध, चंदन, सुरम्य वृक्ष और जल से भरे मेघों सहित जहां कहीं भी सौंदर्य, सुगंध, सुख, समृद्धि, पुष्टि और प्रकाश से प्राणिमात्र के जीवन की ज्योति जगमग है, सब लक्ष्मीमय है।' स्वयं लक्ष्मीपति नारायण उनके माहात्म्य बताते हुए गाते हैं- 'लक्ष्यते दृश्यते विश्वं स्निग्धदृष्ट्या ययानिशम्। देवीभूता च महती महालक्ष्मीश्च सा स्मृता।।' अर्थात्, सारे संसार का अपनी स्नेहमय दृष्टि से निरंतर संरक्षण करने के कारण ही ये देवी भगवती महालक्ष्मी हैं।

शेष पेज 8 पर पढ़ें





ज़रा मुस्कराइए...

मुस्कान वह भाषा है जो शब्दों के बग़ैर भी भावों का आदान-प्रदान करती है और जिसका मौन संवाद रिश्तों को गाढ़ा कर देता है। किसी अनजान राहगीर की मुस्कान पूरे दिन को उजला कर देती है और प्रियजन की मुस्कान जीवन की सबसे कठिन घड़ियों को आसान बना देती है।

अक्टूबर के पहले शुक्रवार को विश्व मुस्कान दिवस के मौके पर, आमूख कथा दे रही है ज़्यादा से ज़्यादा मुस्कराने की वजहें।



मानव जीवन क्रोध, पीड़ा, आशंका, उत्साह और घृणा जैसी अनेक भावनाओं से बना हुआ है। इन भावनाओं को व्यक्त करने के लिए हम आमतौर पर शब्दों का प्रयोग करते हैं, लेकिन कुछ भाव ऐसे हैं जिन्हें शब्दों की आवश्यकता नहीं पड़ती। मुस्कान उन्हीं में से एक है। यह एक मौन अभिव्यक्ति है जो निःशब्द होकर भी मनुष्य के भीतर की दशा को प्रकट कर देती है। यही कारण है कि मनोविज्ञान, जीवविज्ञान, दर्शन और समाजशास्त्र—सभी में मुस्कान को गहराई से समझने का प्रयास किया गया है।

...कि आपकी सेहत भी मुस्काएगी

न्यूरोसाइंस बताता है कि मुस्कराने के क्षण मस्तिष्क डोपामाइन, एंडॉर्फिन्स और सेरोटोनिन जैसे रासायनों का स्राव करता है। ये नेचुरल मूड बूस्टर हैं, जो तनाव घटाते हैं और मनोदशा को सकारात्मक बनाते हैं।

मांसपेशियां और मुस्कान : सच्ची मुस्कान (डुचेन स्माइल) के दौरान चेहरे की ज़ायगोमैटिक मेजर और ऑर्बिक्युलरिस ओकुली मांसपेशियां सक्रिय होती हैं। यही कारण है कि इसमें केवल होंठ ही नहीं, बल्कि आंखें भी बोल उठती हैं।

आयु पर प्रभाव : 2010 में वेन स्टेट यूनिवर्सिटी के शोध में पाया गया कि अधिक मुस्कराने वाले लोग औसतन सात साल अधिक जीवित रहते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली : नियमित मुस्कान इम्यून सिस्टम को सक्रिय रखती है, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। ये तथ्य साबित करते हैं कि मुस्कान केवल भावनात्मक नहीं, बल्कि शारीरिक संतुलन और स्वास्थ्य की भी कुंजी है।

आमूख... जारी...



...कि इसके लाभ एकदम पक्के हैं

- यूनिवर्सिटी ऑफ कैनसस (2012) के अध्ययन में पाया गया कि तनावपूर्ण कार्य के बाद मुस्कराने वाले प्रतिभागियों का हार्ट रेट जल्दी सामान्य हुआ।
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ (एनआईएच) (2021) की रिपोर्ट के अनुसार, आत्मीयता की मुस्कानें कॉर्टिसोल स्तर को कम करने में मदद करती हैं।
- यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के शोध (2020) ने दिखाया कि दिखावटी मुस्कान भी दिमाग को सकारात्मक संकेत भेजती है और यह व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति बदल सकती है।

...कि मुस्कराना आपका धर्म है

भारतीय परंपरा में मुस्कान को आत्मिक संतुलन और आंतरिक शांति का द्योतक माना गया है।

- बुद्ध की शांत मुस्कान करुणा, धैर्य और निर्वाण का प्रतीक है।
- कृष्ण की मुस्कान जीवन की लीला, प्रेम और आनंद की सहज अभिव्यक्ति है।
- जैन धर्म के तीर्थंकरों की अर्ध-मुस्कान अनासक्ति, समाधि और शांति का चिह्न है।
- संत कवियों की वाणी में मुस्कान भक्ति-रस और ईश्वर के प्रति आनंदानुभूति की झलक है।

...कि आप सामाजिक प्राणी हैं

समाजशास्त्र की भाषा में मुस्कान एक सामाजिक सेतु है। सार्वजनिक जीवन के सफल व्यक्तियों की पहचान केवल उनके विचारों से नहीं, बल्कि उनकी सहज मुस्कान से भी होती है।

- यह सामाजिक पूंजी अजनबियों को जोड़ती है। साथ ही यह पहचान और भरोसे का आधार बनती है।
- रिश्तों में विश्वास जगाती है।
- कार्यस्थल पर मुस्कराते हुए सहकर्मी और नेतृत्वकर्ता रचनात्मकता और टीमवर्क को बढ़ावा देते हैं।
- राजनीति में नेता की मुस्कान सुलभता और विश्वास का प्रतीक बनती है।

...कि यह आपकी सहज प्रवृत्ति है

मुस्कान मानव इतिहास की सबसे प्राचीन सामाजिक रणनीतियों में से एक मानी जाती है।

- प्रारंभिक मानव मुस्कान का प्रयोग आक्रामकता को कम करने और सहयोग की इच्छा प्रकट करने के लिए करते थे। यह व्यवहार शांति और विश्वास का संकेत था, जिससे समूह में सामंजस्य बढ़ता था।
- शिशु जन्म के लगभग 6-8 हफ्तों के भीतर स्वाभाविक रूप से मुस्कराना शुरू कर देता है। यह दर्शाता है कि मुस्कान केवल सीखी हुई आदत नहीं, बल्कि हमारे जीन में दर्ज एक सहज प्रवृत्ति है।

- चार्ल्स डार्विन ने अपनी कृति 'द एक्सप्रेसन ऑफ द इमोशंस इन मैन एंड एनिमल्स' (1872) में मुस्कान को भावनाओं के सार्वभौमिक संकेतों में से एक बताया। उनके अनुसार, मुस्कान केवल सांस्कृतिक व्यवहार नहीं, बल्कि एक विकासवादी अनिवार्यता है, जो इंसानों और जानवरों दोनों में संचार और संबंधों को सहज बनाने का कार्य करती है।

...कि यह एक मुफ्त उपचार भी है

आज के दौर में लाफ्टर योग और स्माइल थैरेपी केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि पूरक चिकित्सा के रूप में स्वीकृत हो चुकी हैं। यह न केवल शारीरिक रोगियों के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए भी कारगर साबित हो रही हैं।

कैंसर और तनाव प्रबंधन : 2015 में स्तन कैंसर रोगियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित हंसते-मुस्कराते रहने से उनकी चिंता और तनाव में उल्लेखनीय कमी आई। वहीं 2019 के 'क्वॉलिटी ऑफ लाइफ इन कैंसर पेशेंट्स' अध्ययन ने यह साबित किया कि निरंतर हंसी सत्रों से न केवल तनाव घटा, बल्कि रोगियों की जीवन-गुणवत्ता भी बेहतर हुई।

मानसिक स्वास्थ्य : डिप्रेशन और एंजायटी से पीड़ित व्यक्तियों पर किए गए शोध बताते हैं कि हंसना-मुस्कराना उनके मूड पैटर्न को स्थिर करता है और नकारात्मक विचारों को कम करता है। 2017 की जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन रिपोर्ट के अनुसार, इसके नियमित अभ्यास से एंजायटी स्कोर में औसतन 44% तक कमी दर्ज की गई। वृद्धावस्था में अल्जाइमर और डिमेंशिया से पीड़ित मरीजों पर भी स्माइल थैरेपी के प्रयोग किए गए। पाया गया कि यह उनकी सामाजिक भागीदारी और मेमोरी रिकॉल की क्षमता को बढ़ाती है।

हृदय और प्रतिरक्षा स्वास्थ्य : हंसने-मुस्कराने से रक्तचाप नियंत्रित होता है, हृदय की धड़कन संतुलित रहती है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इस तरह, मुस्कान और हंसी को केवल भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं, बल्कि निःशुल्क दवा कहा जा सकता है जो हर उम्र और हर परिस्थिति में स्वास्थ्य को संवारती है।

...कि नकली दौर में यह खरी है

आज के समय में इमोजी डिजिटल संवाद का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। हम संदेशों में अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए इन प्रतीकों का सहारा लेते हैं।

लेकिन मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि यह केवल वर्चुअल स्माइल है, जो असली मानवीय मुस्कान का स्थान नहीं ले सकती।

वास्तविक मुस्कान का प्रभाव सीधे हमारे हॉर्मोनल स्तर और न्यूरोलॉजिकल प्रक्रियाओं पर पड़ता है— वह ऊर्जा और आत्मीयता जो एक सच्ची मुस्कान से मिलती है, किसी स्क्रीन पर बने इमोजी से संभव नहीं।

....कि यह मानव को महान बनाती है

दार्शनिक दृष्टि से मुस्कान केवल चेहरे की हरकत नहीं, बल्कि आत्मा की पूर्णता और संतुलन का प्रकाश है। वेदांत में कहा गया है कि जब मनुष्य आत्मसाक्षात्कार की अवस्था में पहुंचता है तो उसके चेहरे पर सहज मुस्कान खिल उठती है। एक ऐसी मुस्कान जो किसी बाहरी कारण से नहीं, बल्कि भीतर के संतोष, शांति और संतुलन से उत्पन्न होती है। महात्मा गांधी की सरल किंतु प्रभावशाली मुस्कान इसी दर्शन का जीवंत उदाहरण है। उनके चेहरे की मुस्कान में सादगी, आत्मविश्वास और करुणा का अद्वितीय सम्मिश्रण था, जिसने लाखों लोगों के मन को प्रेरित किया। यह साबित करता है कि मुस्कान केवल सौंदर्य या भाव का प्रतीक नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन और आध्यात्मिक गहराई का दर्पण भी हो सकती है।



- महादेवी वर्मा की कविताओं में मुस्कान स्त्री की संवेदनशीलता, साहस और शक्ति का रूप लेती है। उनके शब्दों में मुस्कान जीवन के सुख-दुःख दोनों का दर्पण बनकर उभरती है।



- जयशंकर प्रसाद और सुमित्रानंदन पंत ने इसे मानव जीवन की आत्मीयता और सृजनशीलता से जोड़ा। उनकी रचनाओं में मुस्कान केवल भाव नहीं, बल्कि जीवन की जीवंत ऊर्जा और सृजनात्मक प्रेरणा का स्रोत भी है।
 - कला में, चाहे वह चित्रकला हो या मूर्तिकला, मुस्कान ने सदियों से भावों की गहराई, रहस्य और आनंद को व्यक्त किया है। जैसे मोनालिसा की मुस्कान या बुद्ध की शांत मुस्कान, ये दोनों ही देखने वाले को सीधे भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर छू जाती हैं।
- इस प्रकार, मुस्कान साहित्य और कला में केवल सौंदर्य का प्रतीक नहीं, बल्कि भावनाओं और जीवन की गहनता का दर्पण बनकर उभरती है।

शिशु के लिए मां की मुस्कान सुरक्षा का पहला संकेत है। जीवनसाथी की मुस्कान कठिनाई में सहारा देती है। वृद्धावस्था में मुस्कान अकेलेपन को कम कर देती है। मुस्कान यह वह सुरभि है, जिसे शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। यह केवल चेहरा नहीं बदलती, दृष्टिकोण भी बदल देती है। यह तनाव को कम करती है, रिश्तों को मजबूत करती है और आत्मा को शांति देती है। विज्ञान इसे न्यूरोलॉजिकल प्रक्रिया कहता है, मनोविज्ञान इसे सामाजिक व्यवहार मानता है, और दर्शन इसे आत्मा का संगीत बताता है। इस संगीत को निरंतर बजने दीजिए।

मुस्कान के कई प्रकार हैं

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक पॉल एकमैन ने मुस्कान के कई प्रकार बताए हैं, जिनमें प्रमुख हैं—

डुचेन स्माइल : यह सच्ची और हृदय से निकली मुस्कान होती है। इसमें होंठों के साथ-साथ आंखों की चमक और झिलमिलाहट भी शामिल होती है, जिससे यह स्वाभाविक और गहरी प्रतीत होती है।

सामाजिक मुस्कान : यह औपचारिकता और शिष्टाचार का हिस्सा होती है। अक्सर परिचय, अभिवादन या सामाजिक परिस्थिति में सहजता बनाए रखने के लिए दी जाती है।

तनाव-निवारक मुस्कान : यह मुस्कान असहज या तनावपूर्ण माहौल को सहज और हल्का बनाने के लिए आती है। यह कई बार अनजाने में वातावरण को सकारात्मक बनाने का साधन बन जाती है।

वक्त है **बड़प्पन** दिखाने का...

बुजुर्ग स्वयं भी कुछ उपाय अपनाकर अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को मजबूत रख सकते हैं।

01. पुल बनाइए, दीवारें नहीं

अपने बच्चों और पोते-पोतियों को बार-बार टोकने या उनकी 'अपने समय' से तुलना करने के बजाय रिश्तों को मजबूत बनाने पर ध्यान दें। उनकी शैली और तरीके अलग हो सकते हैं, लेकिन उनके प्रयासों की सराहना कीजिए। असहमति हो तो आदरपूर्ण और ईमानदार बातचीत कीजिए, टकराव नहीं। उन्हें अपनी दुनिया में खींचने के बजाय उनकी दुनिया में दिलचस्पी दिखाइए। जीवन आगे बढ़ता है, पीछे नहीं।

04. दखल नहीं, सीमाओं का सम्मान करें

घरेलू निर्णयों में अनावश्यक हस्तक्षेप मत कीजिए। नई पीढ़ी पर भरोसा रखिए कि वे अपनी जिंदगी संभाल सकते हैं। असहमति होने पर खुद से पीछे हटें, 'क्या इसका सीधा असर मुझ पर पड़ता है?' यदि नहीं तो उसमें दखल न दीजिए। व्यवसाय, करियर, रिश्तों या बच्चों की परवरिश से जुड़े मामलों में अनावश्यक राय न दें।

07. अपने जुनून को फिर से जगाइए

पुराने शौक जैसे पेंटिंग, संगीत, पढ़ना दोबारा शुरू कीजिए या कुछ नया सीखिए। व्यस्त रहने से अनचाहे विचारों से बचाव होता है और मस्तिष्क सक्रिय रहता है। तकनीक के ज़रिए आप दुनियाभर से जानकारी और गतिविधियां सीख सकते हैं। भाषा, संगीत, कला—किसी भी विषय का कोर्स कीजिए। अपने भीतर के जिज्ञासु और उत्साही बच्चे को जगाइए।

10. सेवा और योगदान कीजिए

एनजीओ, स्कूल या सामुदायिक समूहों में मदद कीजिए। यह उद्देश्य और अपनापन देता है। जापान में बुजुर्ग बड़ी संख्या में स्वयंसेवा करते हैं, भारत को भी इससे सीखना चाहिए। इससे मन और शरीर दोनों सक्रिय रहते हैं और नए संबंध भी बनते हैं।

02. तकनीक को अपनाइए

स्मार्टफोन और सोशल मीडिया का इस्तेमाल सीखिए। पोते-पोतियों से कहिए कि वे आपको अकाउंट खोलना, वीडियो कॉल करना या मोबाइल एप्स का इस्तेमाल करना सिखाएं। जिज्ञासु और उत्साही बने रहिए, इससे पोते-पोतियों से जुड़ाव मजबूत होता है।

05. भावनात्मक और आर्थिक रूप से स्वतंत्र रहिए

भविष्य में होने वाली ज़रूरतों—चिकित्सा या अन्य व्यक्तिगत खर्चों के लिए पहले से वित्तीय योजना बनाइए, ताकि आपको बच्चों से पैसों की मांग न करनी पड़े। आर्थिक स्वतंत्रता गरिमा बनाए रखती है और पारिवारिक तनाव कम करती है। धार्मिक समूहों, ध्यान कक्षाओं या सांस्कृतिक क्लबों से जुड़िए। ऐसे समूहों से समान विचारधारा वाले मित्र मिलते हैं। कई वरिष्ठ नागरिक समूह यात्राएं भी करते हैं—शामिल होकर देखिए!

08. अपेक्षाएं कम कीजिए

यह सोच छोड़ दीजिए कि बच्चे आपके हर त्याग का प्रतिफल देंगे। उनके छोटे-छोटे खयाल रखने वाले प्रयासों की सराहना कीजिए। ज़्यादा अपेक्षाएं बुजुर्गों में दुःख और अकेलापन बढ़ाती हैं। लगातार शिकायतें करने से केवल अपने प्रियजन दूर हो जाते हैं। जो अच्छा है उस पर ध्यान दीजिए। इसमें आध्यात्मिक दृष्टिकोण और थोड़ा वैराग्य मददगार होता है।

11. टूटे रिश्ते जोड़िए

पुरानी दोस्ती या रिश्तेदारी फिर से जोड़ने का प्रयास कीजिए। जीवनभर शिकायतें और कटुता रखने से कुछ हासिल नहीं होता। क्षमा और पुनः जुड़ाव से भावनात्मक शांति मिलती है और परिवार भी आपसे सीखता है।

03. सम्मानजनक संवाद कीजिए

अगर बच्चों या बहू-बेटों से मतभेद हों तो रूठने या निंदा करने के बजाय ईमानदार और सम्मानजनक संवाद कीजिए। बच्चों के सामने उनके माता-पिता की बुराई करना या बच्चों के माता-पिता से उनकी शिकायत करना रिश्तों को विषाक्त और माहौल को तनावपूर्ण बना देता है। आपसी सम्मान पर आधारित संवाद हमेशा मदद करता है।

06. शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दीजिए

व्यायाम समूह, योग कक्षा या हंसी क्लब से जुड़िए। शारीरिक तंदुरुस्ती सीधे मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करती है। समान आयु के साथियों के साथ रहना, उनसे बात करना और भावनाएं साझा करना भावनात्मक सहारा देता है। पुराने दोस्तों से दोबारा जुड़िए या नए दोस्त बनाइए।

09. रहने के दूसरे विकल्प चुनिए

हर समय बच्चों के साथ रहना आवश्यक नहीं। कई मामलों में वरिष्ठ नागरिक आवास या समुदाय, जहां चिकित्सीय और सामाजिक सहयोग मिले, परिवार के साथ रहने से बेहतर होते हैं। समाज की आलोचना के डर से साथ रहने पर लगातार तनाव बढ़ता है। अलग रहना और सुखी रहना लंबी अवधि में बेहतर है।

12. साझा कीजिए और परवाह कीजिए

अपनी गलतियां, अनुभव, सफलताएं और विचार पोते-पोतियों से साझा कीजिए, लेक्चर की तरह नहीं, बल्कि क्रिस्सों और मज़ेदार बातचीत के रूप में। इससे उन्हें ज़मीन से जुड़ाव और परंपरा की पहचान मिलती है।

परिवार से मिले **बड़ा प्यार**

परिवारों को भी यह समझना होगा कि घर के बड़े उनकी जिंदगी में कितनी अहम भूमिका निभाते हैं। छोटे-छोटे बदलाव रिश्तों को बेहतर कर सकते हैं:

— यदि कोई पुराना विवाद या बोझ है तो खुले और ईमानदार संवाद से सुलझाइए। — उन्हें परिवार की चर्चाओं और निर्णयों में शामिल कीजिए, भले ही आप उनकी हर राय से सहमत न हों। — उनके प्रति सम्मान और आभार जताइए, खासकर पोते-पोतियों के सामने। — केवल कामकाज तक सीमित न रहें, साथ में गुणवत्तापूर्ण समय बिताइए। — मानसिक स्वास्थ्य पर बातचीत कीजिए। अगर वे उदासी या चिंता जताएं तो सहानुभूति से सुनिए, तुरंत सलाह न दीजिए। — उनके शौक, सामाजिक जीवन और स्वतंत्रता को बढ़ावा दीजिए। — उनसे जुड़ा सोशल मीडिया कंटेंट साझा कीजिए और चर्चा कीजिए। — बच्चों को प्रेरित कीजिए ताकि वे तकनीक सिखाने या अन्य सहायता देने में बड़ों की मदद करें। — उनके बचपन और अनुभवों पर बातचीत कीजिए ताकि नई पीढ़ी उनसे सीख सके। — थोड़ा ध्यान और अपनापन उन्हें अकेलेपन और अप्रासंगिकता की भावना से बचाता है।

समाज की ज़िम्मेदारी है बड़ी

ज़िम्मेदारी है केवल परिवार की ही नहीं है। सामाजिक स्तर पर भी तत्काल कुछ क़दम उठाने होंगे।

सीनियर सिटिजन क्लब और कम्युनिटी सेंटर : जहां वरिष्ठ मिल-जुलकर सीख सकें और एक-दूसरे का सहयोग कर सकें।
वरिष्ठ नागरिक आवास या समुदाय : जहां वे स्वतंत्रता और सम्मान के साथ रह सकें, साथ ही चिकित्सीय और भावनात्मक सहयोग भी मिले।

सस्ती काउंसलिंग सेवाएं : अवसाद, शोक और डिमेंशिया जैसी समस्याओं के लिए विशेष कार्यक्रम।

हेल्पलाइन और पहुंच कार्यक्रम : ताकि अकेले रहने वाले वृद्ध संकट के समय किसी से संपर्क कर सकें।

नीति सुधार : सरकारी कार्यक्रमों को पेंशन और स्वास्थ्य से आगे बढ़कर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को भी शामिल करना

चाहिए। ऐसा समाज बनाना होना चाहिए, जहां बुजुर्ग होना केवल जीने भर के लिए नहीं, बल्कि गरिमा और संतुष्टि से जीने का अवसर हो।

गरिमामय वृद्धावस्था की ओर

बुढ़ापा बोझ नहीं है। यह चिंतन, सीखने और योगदान करने का समय हो सकता है। इसमें बुजुर्गों को निर्भर प्राणी मानने के बजाय भावनाओं, इच्छाओं और मूल्य रखने वाले इंसान मानना ज़रूरी है। अंततः हम जैसा समाज बना रहे हैं, वह बुजुर्गों के प्रति हमारे व्यवहार से झलकता है। जो समाज अपने बड़ों की अनदेखी करता है, वह अपने भविष्य से मुंह मोड़ रहा है। इसलिए क़दम उठाने होंगे—अपने माता-पिता, दादा-दादी और अंततः अपने लिए। हमें सुनिश्चित करना होगा कि बढ़ती उम्र सम्मान का चरण हो, न कि अकेलेपन का संघर्ष।



जीवन के हर क्षेत्र में विजय का मंत्र है : अपने मन को विचलित न होने देना।

इसके लिए विवाद से दूर रहना, संवाद में सावधानी रखना और अपने अनुनाद यानी भाव तरंगों की लय को भंग न होने देना आवश्यक है।

दृष्टिदोष जैसी है दोषदृष्टि

रणगीत टाइम्स

मान लीजिए कि एक व्यक्ति है जिसकी आंखें ठीक नहीं हैं। शायद उसे मोतियाबिंद है। वह आपकी छवि को साफ-साफ नहीं देख पा रहा है तो क्या आप उस पर क्रोध करेंगे? निश्चित ही आप क्रोध नहीं करेंगे, बल्कि प्रेम से बात करेंगे। दृष्टिदोष से ग्रस्त व्यक्ति गलत दिशा में जा रहा होगा तब भी आप क्रोधित नहीं होंगे, अपितु उसे प्रेम से सही दिशा बताने का प्रयास करेंगे। अब सोचें कि जब कोई व्यक्ति आप में दोष देखता है, आपकी बुराई करता है, तब आप क्रोध क्यों करते हैं? सच तो यह है कि बुराई करने वाला जो कर रहा है वह उसका दृष्टिकोण है या दृष्टि की सीमा है। उसके लिए आपको क्षुब्ध होने की आवश्यकता ही नहीं है।

जरूरी नहीं हर विरोध का प्रतिरोध

कई बार ऐसा भी होता है कि हम स्वयं के प्रति सजग नहीं होते हैं, भूल कर रहे होते हैं। मसलन, हमने ध्यान नहीं दिया और किसी गलत जगह बैठ गए, जिससे हमारे कपड़ों में गंदगी लग गई। किसी ने देखकर हमें बताया कि हमारे कपड़े पीछे से गंदे हैं तो ऐसे में हम उस व्यक्ति पर नाराज नहीं होते, बल्कि उसको धन्यवाद देते हैं कि आपने बता दिया अन्यथा हम गंदे कपड़ों में ही घूमते रहते। जाहिर है, कई बार आलोचना और निंदा लाभदायक भी सिद्ध होती है।

यह बात याद रखें कि जब तक किसी के द्वारा की जा रही आलोचना, निंदा या विरोध से आपके व्यक्तित्व की परम स्वतंत्रता का हनन नहीं होता है, तब तक आपको नाराज होने और प्रतिक्रिया करने की आवश्यकता ही नहीं है। जब कोई शर्ख हमारे व्यक्तित्व की परम स्वतंत्रता को बाधित करने के उद्देश्य से हम पर आक्रामक होता है, जैसे कि वह हमारी सोच को बलपूर्वक बदलना चाहता हो, तब तत्कालीन परिस्थितियों के अनुसार रक्षात्मक उपाय अपनाए जा सकते हैं। अन्यथा, कुछ मामलों में आत्मचिंतन करना या ज्यादातर मामलों में ऐसे लोगों की उपेक्षा कर देना ही श्रेयस्कर होता है।

सबसे संवाद भी संभव नहीं होता

हमें अपनी प्राण ऊर्जा का बहुत सावधानी से विवेकपूर्वक व्यय करना चाहिए। धन को व्यय करने की तुलना में निवेश करना अच्छा माना जाता है। अतः जब हम अपनी प्राण ऊर्जा का सार्थक सृजनात्मक कार्यों में व्यय करते हैं तो वह धन के निवेश की तरह होता है। किसी ऐसे व्यक्ति को समझाना जो समझना चाहता है, जिसके समझ पाने की संभावना है उसे अवश्य समझाना चाहिए। जो समझना नहीं चाहते, जो आप पर ही गलत बात को भी ठीक मानने के लिए दबाव बना रहे हों, ऐसे लोगों से संवाद करके अपनी प्राण ऊर्जा का अपव्यय नहीं करना चाहिए।



दो व्यक्ति जब तक भावनात्मक रूप से समान स्तर पर नहीं होंगे तब तक उनके बीच ठीक से संवाद नहीं हो सकता, क्योंकि दोनों अपनी-अपनी मनोदशा के अनुसार बातों को समझेंगे। भिन्न मनोदशा में भिन्न अर्थ निकलेंगे और संवाद विवाद में बदल जाएगा। अतः पहले तो व्यक्तियों की बीच भावनात्मक समानता होनी चाहिए। क्योंकि, शब्द तो मात्र संकेत होते हैं, वास्तविक बात तो भाव में समाहित होती है। जो भावों को समझ सकते हैं वे मौन में भी संवाद कर लेते हैं।

चित्त का विचलन यानी पतन

किसी को लक्ष्य से भटकाना हो तो उसके चित्त को विचलित करना होता है। इसलिए विरोध पक्ष के लोग जानबूझकर ऐसी हरकतें करते हैं, ताकि व्यक्ति क्षुब्ध हो, उसका चित्त विचलित हो। विचलित चित्त के व्यक्ति ही गलतियां करते हैं। और जो गलती करेगा वह पराजित होगा ही। इसीलिए वर्तमान में सोशल मीडिया पर झूठे, अनर्गल तथ्य प्रसारित किए जा रहे हैं। ताकि लोग क्षुब्ध हों, विचलित हों। विचलित मन में संशय और स्वयं पर अविश्वास उत्पन्न हो जाता है। ऐसे लोग किसी सार्थक संवाद के लिए सोशल मीडिया पर सक्रिय नहीं हैं। उनका एकमात्र उद्देश्य लोगों के चित्त में नकारात्मकता भरना और विचलित करना है। अतः जहां तक संभव हो ऐसे लोगों से बहस न करें, उन्हें अनदेखा करें। फिर भी यदि उनकी पोस्ट पर कोई प्रतिक्रिया देनी ही हो तो तथ्यात्मक रूप से सही प्रतिक्रिया दें। ध्यान रहे कि ऐसा अपने चित्त को विचलित किए बिना, क्षुब्ध हुए बिना करें। वैसे तो ऐसे लोगों पर ध्यान न देना अधिक अच्छा है, क्योंकि जहां भी हम ध्यान देते हैं उसे बल (महत्व) प्राप्त होता है। अनदेखी और उपेक्षा किसी भी विषय या व्यक्ति को

महत्वहीन कर देती है। कोई कितना भी प्रयास करे, आप अपने अनुनाद (अपनी भाव तरंगों की लय) को भंग न होने दें। उपद्रव और उपद्रवी अंततः न केवल शांत होंगे, बल्कि समर्पण भी कर देंगे। इतिहास में सिद्ध-बुद्ध पुरुषों के सबसे बड़े विरोधी ही आखिरकार उनके सबसे बड़े शिष्य हुए हैं।

भाव का होता है प्रबल प्रभाव

भाव शब्दों पर सवार होकर दूसरों तक पहुंचते हैं। इसीलिए प्रेमपूर्वक किसी से बोले गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं और किसी से घृणित भाव से बोले गए अच्छे शब्द भी बुरे लगते हैं। शब्दों को बोलते समय अधिक सतर्क रहना होता है। क्योंकि भाव की तारतम्यता ठीक न होने पर गलत परिणाम प्राप्त होते हैं। यथासंभव शब्दों का प्रयोग भावों के अनुरूप ही होना चाहिए। भाव और शब्द दोनों में तारतम्यता हो तो अधिक सही परिणाम प्राप्त होते हैं। शब्द से तरंगें निर्मित होती हैं जो हमारे परिवेश को प्रभावित करती हैं। यहां तक कि अनबोले शब्दों का भी प्रभाव होता है। इसे समझने के लिए प्रयोग करके देख लें। मन ही मन गालियां देते रहें, मुंह से कुछ भी नहीं कहें। थोड़े ही समय में आप अनुभव करेंगे कि आपके आसपास वाले लोग असहज हो रहे हैं। वे आपकी उपस्थिति को पसंद नहीं कर रहे हैं। बहुत संभव है कि किसी से आपका झगड़ा हो जाए।

आप मन ही मन अपने इष्ट के नाम का सुमिरन कीजिए। थोड़े समय में आप अनुभव करेंगे कि लोग आपके आसपास स्वयं को सहज अनुभव कर रहे हैं। वे आपकी उपस्थिति से आनंदित हैं। ठीक से प्रयोग करके जानने के बाद आप भाव, विचार और शब्दों के प्रभाव को समझ पाएंगे। तब आप अपने परिवेश को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित कर पाएंगे।

घर में काम करने वाली लड़की ने ही बनाई चोरी की योजना



राजेश धाकड़

योजना बंद तरीके से चोरी करने वाले गिरोह थाना कनाडीया की गिरफ्त में आरोपियों से चोरी किया गया करीब 12 लाख का माल बरामद।

इंदौर। शहर में संपत्ति संबंधी अपराध घटित करने वाले और सामाजिक तत्वों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत कमिश्नर महोदय संतोष कुमार सिंह एवं अति पुलिस कमिश्नर अमित सिंह द्वारा घटनाओं को नियंत्रित करने व प्रभारी कार्रवाई निर्देश दिए गए हैं इसी परिपेक्ष में पुलिस उपयुक्त जोन 2 कुमार प्रतीक के मार्गदर्शन में आती पुलिस उपयुक्त जोन 2 अमरेंद्र सिंह एवं सहायक पुलिस आयुक्त खजराना कुंदन मंडलोई के निर्देश में थाना प्रभारी कनाडिया डॉक्टर सहर्ष यादव के द्वारा एवं विश्वकृत कार्य योजना तैयार कर टीम गठित कार्य योजना से पुलिस थाना कनाडिया ने नकबजनी का खुलासा कर आरोपियों को गिरफ्तार कर आरोपियों के कब्जे से चोरी का माल करीब 12 लाख रुपए का माल बरामत किया गया।

फरियादी रश्मि पति गौरव जुनेजा उम्र 19 वर्ष निवासी 29 सर्व संपन्न नगर दिनांक 9 /10/ 2025 को दोपहर करीब 2:00 बजे महालक्ष्मी नगर अपने पति के होटल पर चली गईं। जब रात्रि 11:00 अपने पति के साथ होटल से घर वापस आए तो देखा कि मेरे घर का दरवाजा टूटा हुआ है अंदर जाकर देखा तो मेरे कमरे का सामान वह गोदरेज कर अलमारी का लाक जिसमें रखे सोने चांदी व केश रखा हुआ

था जो कि वह नहीं था। चोरी हो गया है। फरियादी द्वारा दिनांक 10/10/2025 को थाना कनाडिया में रिपोर्ट दर्ज कराई। थाना प्रभारी द्वारा गंभीरता से लिए जाकर संपत्ति बंदी अपराध के लिए टीम को लगाया गया। टीम द्वारा बारीकी से जांच करने पर घटनास्थल के फिंगरप्रिंट लिए गए। करीब 300 से ज्यादा कैमरे चेक करें। आरोपी की फुटेज कैद हुई इसके आधार पर साथ में पांच लोगों आरोपी बनाया गया। गौतम पिता बद्रीनाथ चौहान उम्र 23 वर्ष निवासी सिंगापुर

टाउनशिप लसूडिया इंदौर

दिव्या पति दीपक बने उम्र 26 वर्ष निवासी मालवीय नगर इंदौर। रानी पिता रंजीत मीणा उम्र 24 वर्ष सिंगापुर टाउनशिप लसूडिया इंदौर। वह दो बाल अपचारी आरोपी को गिरफ्तार किया गया। इनके पास से सोने सुई धागे, मंगलसूत्र सोने की अंगूठी, पेडल, सोने की चेन, सोने की बाली, सोने के सिक्के, चांदी की चेन, कड़ा, चांदी कमरबंद, पायल चांदी की, लोटा चांदी का, थाली चांदी की, गिलास चांदी की, कटोरी चांदी की, चम्मच चांदी की है पायल बिछिया चांदी की अंगूठी, नगदी 5100, घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल वह ऑटो रिक्शा, करीब 12 लख रुपए का सामान बरामद हुआ है। अहम भूमिका थाना प्रभारी डॉक्टर सहर्ष यादव, उप निरीक्षक दीपक पलिया, उप निरीक्षक सचिन आर्य, उप निरीक्षक मुनेंद्र कुशवाह, मनोज पटेल, जगजीत जाट, अमित सिंह भदोरिया, नीरज जाट, राम भजन गुर्जर, श्वेता सिकरवार, ममता कराडे, एवं साइबर सेल जोन 2 की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

सह संपादक आदित्य शर्मा जी की विशेष मुलाकात

माँ अहिल्या की प्रतिमा सप्रेम भेंट

इंदौर। रणजीत टाइम्स के सह संपादक पर्यावरण संरक्षण और हरित शहर अभियान पर आदित्य शर्मा जी ने आज इंदौर के प्रतिष्ठित अधिकारी वन संरक्षक (DFO) प्रदीप मिश्रा जी से सौजन्य मुलाकात की। इस अवसर पर उन्होंने माँ अहिल्या देवी होल्कर जी की प्रतिमा सप्रेम भेंट की। इस दौरान आदित्य शर्मा जी ने इंदौर के हरित विकास कार्य, पर्यावरण संरक्षण तथा ग्रीन इंदौर मिशन में वन विभाग की महत्वपूर्ण भूमिका पर चर्चा की। प्रदीप मिश्रा जी ने रणजीत टाइम्स द्वारा समाजसेवा और जनजागरूकता के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना की और कहा कि मीडिया और प्रशासन का संयुक्त प्रयास ही शहर को स्वच्छ, हरित और समृद्ध बना सकता है। कार्यक्रम के अंत में दोनों ने माँ अहिल्या के चित्र के समक्ष नमन किया और इंदौर को "हरित और गौरवशाली शहर" बनाने का संकल्प लिया।

मुख्य आकर्षण: माँ अहिल्या देवी की प्रतिमा सप्रेम भेंट। वन विभाग और मीडिया के बीच समन्वय पर चर्चा। विशेष वार्ता।



एक अविस्मरणीय क्षण

माननीय सांसद डॉ. सुमेर सिंह सोलंकी जी ने फीनिक्स सिटाडेल मॉल में संस्था प्रवेश के विक्रय केंद्र को अपनी यात्रा से गौरवान्वित किया



खुशबू श्रीवास्तव

हमें यह साझा करते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि आज दिनांक 16 अक्टूबर 2025 को हमारे विशेष आग्रह पर माननीय राज्यसभा सांसद (मध्य प्रदेश) डॉ. सुमेर सिंह सोलंकी जी ने विशेष रूप से बड़वानी से सपरिवार पधारकर इंदौर के फीनिक्स सिटाडेल मॉल में भिक्षुक पुनर्वास केंद्र के हितग्राहियों द्वारा लगाए गए विक्रय केंद्र का अवलोकन किया। माननीय सांसद जी ने हितग्राहियों द्वारा नवाचार के तहत बनाए गए उत्कृष्ट उत्पादों की भूरी-भूरी प्रशंसा की और जमकर खरीदारी भी

की। उन्होंने सभी हितग्राहियों से मिलकर उनके प्रयासों को सराहा और उन्हें निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

उनके द्वारा लिखे गए शुभकामना संदेश के कुछ अंश:

माननीय सांसद जी ने संस्था के प्रयासों की सराहना करते हुए अपने हस्तलिखित संदेश में कहा कि "भिक्षावृत्ति छोड़ स्व-उत्थान से स्वरोजगार की ओर बढ़ते कदमों ने पर्यावरण अनुकूल सामग्री का निर्माण कर इतिहास रच दिया है।"

सहजयोग द्वारा समूह में एक साथ अनेक लोगों का उत्थान संभव है

सहजयोग एक ध्यान की क्रिया है जिसे प.पू. माताजी श्री निर्मला देवी द्वारा 5 मई 1970 से आरम्भ किया गया, जो की आज विश्व के लगभग 120 देशों में प्रचलित है, सहजयोग से कुण्डलिनी जागरण एवं आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति की जा सकती है, व जैसे ही कुण्डलिनी का जागरण होता है वैसे ही मानव अपने अंदर परम शांति को अनुभव करता है, उसके विचार शून्य हो जाते हैं, एवं नियमित ध्यान करने से वह धीरे-धीरे अपने अंदर व्याप्त अनेक बीमारियों एवं विकारों से भी निजात पाता है। देश एवं विदेशों के अनेक वैज्ञानिकों ने सहजयोग ध्यान पर शोध किया है, एवं इस ध्यान के माध्यम से परम शान्ति व अनेक बीमारियों एवं विकारों से मुक्ति की पुष्टि की है, इसे हर आयु, धर्म एवं वर्ग के लोग महसूस कर सकते हैं। आज के इस प्रतियोगी दौर में अत्यधिक तनाव में



रहने वाले युवा एवं विद्यार्थी सहजयोग के माध्यम से तनाव दूर कर सुख एवं आनंदमय जीवन व्यापन कर रहे हैं। सहजयोग का किसी भी विशेष जाति वर्ण एवं धर्म से मतलब नहीं है इसे सभी मानव अनुभव कर सकते हैं। सहज योग को अभिनव अविष्कार कहा जा सकता है क्योंकि यह सामूहिकता में मानवता के उत्थान को करता है इससे पूर्व व्यक्ति अपना व्यक्तिगत उत्थान ही कर पाता था एक समूह में एक साथ अनेक लोगों का उत्थान संभव हुआ जब सहज योग में सामूहिक आत्मसाक्षात्कार की घटना घटित हुई। इसके साथ ही ध्यान का अभ्यास करने वाला व्यक्ति स्वयं अपनी अनुभूति से अन्य व्यक्ति को आत्मसाक्षात्कार दे सकें यह भी संभव हुआ। इसका लाभ यह हुआ कि जिस तरह एक साथ बैठकर पूजा की जा सकती है उसी प्रकार एक साथ बैठकर ध्यान भी किया जा सकता है तो घर के सभी सदस्य एक साथ बैठकर अगर ध्यान करते हैं तो समस्त घर का मंगल होता है और नकारात्मकता हटकर पावन सकारात्मकता सभी परिवार के सदस्यों के भीतर एक साथ प्रवेश करती है। अपने आत्म साक्षात्कार को प्राप्त करने हेतु अपने नजदीकी सहजयोग ध्यान केंद्र की जानकारी टोल फ्री नंबर 1800 2700 800 अथवा यूट्यूब चैनल लर्निंग सहजयोगा से प्राप्त कर सकते हैं।

Happy Birthday

हमेशा मानव सेवा के लिए तत्पर,
मिलनसार एवं शिष्टाचार के प्रतीक

विवेक परदेसी को जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ



समाजसेवा की भावना से ओतप्रोत, हमेशा रक्तदान कर जरूरतमंदों की मदद करने वाले, मिलनसार एवं विनम्र व्यक्तित्व विवेक परदेसी का आज जन्मदिवस है। विवेक परदेसी सदैव सामाजिक कार्यों में अग्रणी रहते हैं। उनकी सक्रियता और मानवता के प्रति समर्पण उन्हें समाज में एक प्रेरणास्रोत बनाते हैं। रक्तदान जैसे पवित्र कार्य को जीवन का हिस्सा बनाने वाले विवेक परदेसी युवा वर्ग के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण हैं। उन्हें जन्मदिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित करता है कि वे सदा स्वस्थ रहें, दीर्घायु हों और समाजसेवा के इस पथ पर यूँ ही अग्रसर रहें।
जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं - विवेक परदेसी जी को!

दैनिक रंजीत टाइम्स

जिला एवं तहसील स्तर पर एजेंसी देना है

अपना बायोडाटा सम्पूर्ण विवरण के साथ हमें प्रेषित करें।
सम्पर्क करें

8224951278 :: 9827068888

जन्मदिन की अग्रिम शुभ सूचना

“रंजीत टाइम्स” में अब आप अपने या अपने प्रियजनों का जन्मदिन एक दिन पहले ही निशुल्क प्रकाशित करवा सकते हैं!

बस हमें भेजिए: 1 जन्मदिन मनाने वाले की फोटो

2 उसका पूरा नाम- 3 बधाई देने वाले का नाम जन्मदिन के एक दिन पहले ही विज्ञापन भेज दें, ताकि समय रहते प्रकाशित किया जा सके।

मेजने का नंबर (Aditya): 8224951278

रंजीत टाइम्स में आपका विज्ञापन पूरी तरह मुफ्त प्रकाशित किया जाएगा!
अपने जज्बातों को शब्द दें - सिर्फ रंजीत टाइम्स के साथ।
टीम रंजीत टाइम्स- “आपका अपना अखबार, आपकी आवाज”

रंजीत टाइम्स

कल्याण का लक्ष्य है लक्ष्मी

लक्ष्मी सौभाग्य, सौंदर्य और संपदा की पर्याय और प्रतीक हैं। उनके नाम का अर्थ अत्यंत व्यापक है, किंतु इसके केंद्र में 'लक्ष्य' है। अर्थात् जो सबके कल्याण का लक्ष्य करती हैं अथवा जो सबको उनके मंगलमय लक्ष्य की ओर प्रेरित करती हैं, वे लक्ष्मी हैं। वे ब्रह्मा, विष्णु और महेश की त्रिमूर्ति की तीन शक्तियों में एक होकर महासरस्वती और महाकाली के साथ शक्ति-त्रिमूर्ति को पूर्ण करती हैं। शास्त्रों के अनुसार, त्रिगुणात्मक सृष्टि में सरस्वती सर्जक ब्रह्मा की सत्व शक्ति और महाकाली संहारक महेश की तम शक्ति हैं तो महालक्ष्मी पालक विष्णु की राजस शक्ति हैं। उनके बिना विष्णु के लिए जगत् का पालन असंभव है, अतः वे विष्णु की शास्त्रोक्त अर्धांगिनी होकर जगत् की पूज्य हैं। देवता से दानव तक तीनों लोक उनकी कृपा के आकांक्षी रहते हैं। वे विमुख हो जाएं तो राजा एक पल में रंक बन जाता है और यदि वे कृपावंत हो जाएं तो रंक राजा हो जाता है। भूलोक में सुख, सुविधा और समृद्धि की कामना से भरे मनुष्य नित्य देवी महालक्ष्मी की कृपा के लिए उनकी स्तुति में करबद्ध रहते हैं। कार्तिक मास के कृष्णपक्ष की अमावस्या इन्हीं महिमामय महालक्ष्मी की पूजा का महापर्व है जो दीपोत्सव के रूप में प्रतिष्ठित है।

जो गुणवान वही लक्ष्मीपति

महालक्ष्मी आद्य शक्ति होकर आदि, अनादि और अनंत हैं, फिर भी उनके प्राकट्य की विविध कथाएं पुराणों में कही गई हैं। इनमें सर्वाधिक चर्चित और लोकप्रसिद्ध सागरमंथन के अवसर पर लक्ष्मी का प्राकट्य है। यह कथा पुराणों सहित रामायण व महाभारत में भी है, मगर इसका सर्वाधिक सरस चित्रण श्रीमद्भागवत महापुराण में प्राप्त होता है। इस पुराण के आठवें स्कंध की कथा के अनुसार, अमृत की कामना के लिए देवताओं व दानवों के संयुक्त सागरमंथन में अन्य रत्नों के साथ देवी लक्ष्मी प्रकट हुई। पुराणकार लिखते हैं- 'वे देवी लक्ष्मी भगवान की नित्य शक्ति हैं। देवताओं और दानवों ने उनका अभिनंदन किया। पृथ्वी ने अभिषेक के लिए औषधियां अर्पित कीं। गौओं ने पंचगव्य तथा वसंत ने मधुमास के फल-फूल भेंट किए। उनके सम्मान में मंगल वाद्य बजाए गए। जब देवी लक्ष्मी हाथ में कमल लेकर कमलासन पर विराजमान हो गईं तब दिग्गजों ने मंगलकलशों से उनका अभिषेक किया। सागर ने पीले रेशमी वस्त्र, वरुण ने वैजयंतीमाला, प्रजापति ने आभूषण, सरस्वती ने मुक्तामाला, ब्रह्मा ने कमलपुष्प तथा नागों ने कुंडल समर्पित किए। हर कोई उनके वरण का अभिलाषी था, किंतु देवी स्वयं के आश्रय के लिए निर्दोष और गुणवान की इच्छुक थीं। अंततः देवी ने सर्वथा निर्दोष, गुणागार और सबके लिए कल्याणकारी भगवान विष्णु का स्वयं वरण किया। इस अर्थ में यह कथा संकेत है कि लक्ष्मी गुणवान और परोपकारी को ही प्राप्त होती है। अतः लक्ष्मी की कामना से पूर्व स्वयं को गुण और सेवा का पात्र बनाने का प्रयास करना चाहिए।

जल से ही है जीवन ज्योति

देवी लक्ष्मी के सागर जल से प्राकट्य की कथा प्रतीकात्मक है जिसमें लक्ष्मी के गूढार्थ निहित हैं। सागरमंथन की पुराणोक्त विभिन्न कथाओं में अमृत से पूर्व विभिन्न रत्नों के जल से निकलने का उल्लेख है। कहीं इन रत्नों की संख्या 14 हैं तो कहीं इससे अधिका। प्रकार और क्रम में भी अंतर है, मगर सर्वप्रथम विष, अंत



में अमृत और दोनों के बीच लक्ष्मी के प्राकट्य पर सारी कथाएं एकमत हैं। दूसरे अर्थों में अश्व-सी गति, गज-सा वैभव, अप्सराओं-सा सौंदर्य, जीवनदायिनी औषधि आदि सबकुछ जल से ही संभव है। जल जीवन का आधार और जीवन का उत्स है। यह प्रदूषित हो तो प्राणघातक हलाहल विष बन जाता है और निर्मल हो तो जीवनदायक अमृत बन जाता है। जीवन से मृत्यु के इस जगत् व्यवहार के केंद्र में लक्ष्मी हैं, अतः वे दोनों के मध्य में होती हैं। रूप, धन, रत्न, अन्न, औषधि सबकी सत्ता जल से है, अतः सब लक्ष्मी के ही विविध रूप हैं। अष्टलक्ष्मी में लक्ष्मी का एक संबोधन धान्य लक्ष्मी जल की सुलभता से उत्पन्न होने वाले अन्न का ही द्योतक है।

जल से जन्मी ये देवी जीवन के उत्स, संरक्षण और समृद्धि की प्रतीक हैं। उनके द्वारा क्षीरसागर निवासी नारायण का वरण जल की देवी का जल के देवता से ही महामिलन है। दोनों के केंद्र में जीवन का आधार जल है, इसीलिए वे जीवन के पालन, पोषण और संरक्षण में समर्थ होते हैं। इन प्रतीकों के माध्यम से लक्ष्मी संकेत करती हैं कि यदि धरती पर जीवन की ज्योति को जगमग रखना है तो जल की स्वच्छता और संरक्षण के प्रति सजग रहो। सच्चे अर्थों में जीवन-जल के सदुपयोग के प्रति हमारी सजगता ही लक्ष्मी की असल आराधना है। महाभारत के अनुशासन पर्व में लक्ष्मी-रुक्मिणी संवाद में स्वयं लक्ष्मी ने इन सूत्रों का उपदेश दिया है जिनका सार है कि जिस क्षेत्र में पर्याप्त और पवित्र जल की सुलभता होती है वहां लक्ष्मी का वास होता है। इसके उलट जहां जल का अभाव हो अथवा जल की पवित्रता भंग हो जाए, लक्ष्मी उसका त्याग कर देती है।

हर स्त्री है लक्ष्मी स्वरूपा

सनातन धर्म की मान्यताओं में स्त्री शक्ति है और उसके तीन प्रधान रूप सरस्वती, लक्ष्मी और दुर्गा हैं। महत्वपूर्ण यह कि इस पौराणिक विश्वास में स्त्री का स्थायी रूप लक्ष्मी का ही है। असमंजस की अवस्था में पथप्रदर्शक होते हुए वह सरस्वती होती है और रक्षा का अवसर आने पर अपना उग्र रूप प्रकट

करते हुए वह दुर्गा बनती है। अन्यथा शेष अवसरों पर, उसका मौलिक रूप लक्ष्मी ही है। मानो स्त्री-मात्र लक्ष्मी स्वरूपा है और उच्चतम शोभा, श्री और सौभाग्य बनकर लक्ष्मी ही स्त्रियों में प्रतिबिंबित होती हैं। **तभी तो...**

- भारतीयों के बीच घर में कन्या का जन्म लक्ष्मी का आगमन माना जाता है।
- सप्तपदी की बेला में मंगल चिह्नों और वस्त्राभूषण से विभूषित हो वर के साथ बैठी वधू लक्ष्मी की प्रतीक होती है और पाणिग्रहण के पश्चात ससुराल में गृहलक्ष्मी कही जाती है।
- मातृत्व से अलंकृत होकर वह संतान लक्ष्मी के अष्टलक्ष्मी वर्णित एक नाम को सार्थक करती है।
- अपनी सूझबूझ, श्रम, सेवा और समर्पण से पूरे कुल के मान-मर्यादा की रक्षा करके अपने विजयलक्ष्मी संबोधन को सार्थक करती है।

विष्णु के रामावतार में श्रीराम की पत्नी सीता और कृष्णावतार में श्रीकृष्ण की पटरानी रुक्मिणी लक्ष्मी का ही अवतार हैं। कृष्णाप्रिया राधा और महाभारत की द्रौपदी भी लक्ष्मी अथवा उनका अंश मानी गई हैं। ये सभी देवियां प्रेम, करुणा, त्याग, तपस्या, सेवा और समर्पण की प्रतीक हैं। पुराणों में लक्ष्मी के साथ इन देवियों की अभिन्नता का अर्थ है कि स्त्री का हर श्रेष्ठतम रूप लक्ष्मी है। वह स्वयं श्रेष्ठतम है अतः हर युग, हर अवतार में वह अपने आश्रय के लिए श्रीराम और श्रीकृष्ण की तरह पुरुषश्रेष्ठ का ही चयन करती है। यह प्रतीक है कि लक्ष्मी सदा श्रेष्ठ की होना चाहती है- स्त्री के संदर्भ में जो प्रेम और सम्मान दे उसकी और धन के संदर्भ में जो उसका सदुपयोग करे उसकी। संकेत यह कि जो लक्ष्मी अर्थात् धन का लोकहित में उपयोग करता है, उसके पास लक्ष्मी ठहरती है। जो उसका उपयोग केवल स्वहित, भोग-विलास या विनाश के लिए करता है, उसका वैसे ही त्याग कर देती है जिस प्रकार महाभारत कथा में लक्ष्मी ने असुरों का त्याग कर दिया था।

लक्ष्मी की कृपा किन पर?

लक्ष्मी का प्राचीनतम उल्लेख ऋग्वेद के पुरुषसूक्त 'श्रीश्च ते लक्ष्मीश्च' में प्राप्त होता है। आगम संहिताओं के अनुसार सर्वोत्तम अवस्था में विष्णु और उनकी शक्ति लक्ष्मी हैं। इसका दूसरा अर्थ है कि यदि पुरुष अपने कर्म, आचरण, समर्पण और व्यवहार में सर्वोत्तम हो तो उसकी स्त्री उसके लिए लक्ष्मी सिद्ध होकर उसकी शक्ति बन जाती है। कदाचित गृहस्थों के दांपत्य को मंगलमय बनाने के लिए ही इस तरह की व्याख्याएं हमारे शास्त्रों में व्यक्त हुई हैं और इसीलिए प्रायः हर पल को लक्ष्मी का पूजन मुहूर्त माना गया है।

लक्ष्मी पूजा के अनेक व्रत वर्णित हैं। फाल्गुन पूर्णिमा लक्ष्मीनारायण व्रत के अनुष्ठान का दिन है तो कार्तिक मास में कृष्ण सप्तमी से एकादशी तक लक्ष्मीप्रदव्रत का विधान है। हर पंचमी को उपवास रख लक्ष्मी पूजा लक्ष्मीव्रत का एक अलग प्रकार है। आश्विन पूर्णिमा अर्थात् शरद पूर्णिमा प्रमुख रूप से लक्ष्मी को समर्पित एक महारात्रि है। इसे कोजागर्ति पूर्णिमा भी कहते हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार इस रात्रि को लक्ष्मी घर-घर जाकर पूछती हैं, 'कोजागर्ति?' अर्थात् कौन जाग रहा है? जो जागते हुए दिखाई देते हैं, देवी उन पर कृपा करती हैं और जो सोते पड़े हों, उनकी उपेक्षा कर चली जाती हैं। इसलिए इस रात जागरण करते हुए श्वेत वस्तुओं से लक्ष्मी पूजन की परंपरा है। इसका संकेत है कि जो सदैव जाग्रत रहते, कर्मरत रहते हैं, लक्ष्मी उन पर कृपा करती है और इनके उलट जो आलसी, प्रमादी और निद्राप्रिय होते हैं, उनकी उपेक्षा कर देती है।

