



इंग्लैंड को 218 पर समेटने के बाद भारतीय टीम ने एक विकेट पर 135 रन बनाये

कुलदीप , अश्विन की शानदार गेंदबाजी



धर्मशाला ।

भारत ने इंग्लैंड के साथ आज धर्मशाला में शुरू हुए पांचवे और अंतिम क्रिकेट टेस्ट मैच में अच्छा प्रदर्शन करते पहले दिन का खेल समाप्त होने के समय तक अपनी पहली पारी में एक विकेट पर 135 रन बना लिए

थे। दिन का खेल समाप्त होने के समय रोहित शर्मा 52 के साथ शुभमन गिल 26 से बनकर खेल रहे थे। उन्होंने वाले एकमात्र बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल रहे। यशस्वी ने 57 रन बनाये। इससे पहले कुलदीप यादव और आर अश्विन की शानदार गेंदबाजी से भारतीय टीम ने इंग्लैंड को पहली पारी में 218 रनों पर ही समाप्त दिया था। इस प्रकार भारतीय टीम अब पहली पारी के आधार पर 83 रन ही पांचवे हैं और उसने मैच पर अपना शिक्षण कर सकता है। इससे पहले इंग्लैंड ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया जो गलत साबित हुआ। उसके बल्लेबाज कुलदीप

यादव 72 रन देकर पांच विकेट और आर अश्विन 51 रन देकर चार विकेट की शानदार गेंदबाजी के समान टिक नहीं पायी। इंग्लैंड की तरफ से केवल जैक क्रॉली ही भारतीय गेंदबाजों का समान कर पाये। उन्होंने 108 गेंदों पर 11 चौकों और एक छक्के की मरमद से 79 रन बनाए। इस मैच में भारत की ओर से देवदत्त पट्टकल ने अपना टेस्ट डेब्यू किया। उन्हें रजत पाटीवाला की जगह शामिल किया गया। इसके अलावा युवा तेज गेंदबाज आकाशदीप की जगह अनुभवी जसप्रीत बुमराह की टीम में वापसी हुई है। बुमराह को पिछले मैच में आराम दिया गया था। वहीं घरेतू क्रिकेट में शानदार प्रदर्शन करने वाले देवदत्त पट्टकल ने डेब्यू किया है। इसी के साथ ही टेस्ट में भारत के गेंदबाजों के अनुकूल हो सकती है।



शिव लोक कल्याणकारी हैं तो संकट विनाशक भी

रिवरात्रि का पर्व भी दुःखों को दूर करने एवं सुखों का सृजन करने का प्रेरक है। भोलेनाथ भाव के भूखे हैं, कोई भी उन्हें सच्ची श्रद्धा, आस्था और प्रेम के पुष्प अर्पित कर अपनी मनोकामना पूर्ति की प्रार्थना कर सकता है



सम्पूर्ण ब्रह्मांड शिव के अंदर समाया हुआ है। जब कृष्ण हीं था तब भी शिव थे जब कुछ न होगा तब भी शिव ही होंगे। शिव को महाकाल कहा जाता है, अर्थात् समय। शिव अपने इस स्वरूप द्वारा पूर्ण सृष्टि का भरण-पोषण करते हैं। इसी स्वरूप द्वारा परमात्मा ने अपने ओज व उष्णता की शक्ति से सभी ग्रहों को एकत्रित कर रखा है। परमात्मा का यह स्वरूप अत्यंत ही कल्याणकारी माना जाता है क्योंकि पूर्ण सृष्टि का आधार इसी स्वरूप पर टिका हुआ है। भगवान् शिव भोले भण्डारी है और जग का कल्याण करने वाले हैं। भगवान् शिव आदिदेव है, देवों के देव है, महादेव हैं। सभी देवताओं में वे सर्वोच्च हैं, महानतम हैं, दुःखों को हरने वाले हैं। प्रतिवर्ष महाशिवरात्रि का पर्व फाल्गुण मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मनाया जाता है, जो शिवत्व का जन्म दिवस है। यह शिव से मिलन की रात्रि का सुअवसर है। इसी दिन निशीथ अर्धरात्रि में शिवलिंग का प्रादुर्भाव हुआ था। इसीलिये यह पुनीत पर्व सम्पूर्ण देश एवं दुनिया में उल्लास और उमंग के साथ मनाया जाता है। यह पर्व सांस्कृतिक एवं धार्मिक घेतना की ज्योति किरण है। इससे हमारी घेतना जाग्रत होती है, जीवन एवं जगत में प्रसन्नता, गति, संगति, सौहार्द, ऊर्जा, आत्मशुद्धि एवं नवप्रेरणा का प्रकाश परिव्याप होता है। यह पर्व जीवन के श्रेष्ठ एवं मंगलकारी व्रतों, संकल्पों तथा विचारों को अपनाने की प्रेरणा देता है। शिव सभी देवताओं में वे सर्वोच्च हैं, महानतम हैं, दुःखों को हरने वाले हैं। वे कल्याणकारी हैं तो संहरकर्ता भी हैं। सृष्टि के कल्याण हेतु जीर्ण-शीर्ण वस्तुओं का विनाश आवश्यक है। इस विनाश में ही निर्माण के बीज छुपे हुए हैं। इसलिये

शिव संहारकर्ता के रूप में निर्माण एवं नव-जीवन के प्रेरक भी है। सृष्टि पर जब कभी कोई संकट पड़ा तो उसके समाधान के लिये वे सबसे आगे रहे। जब भी कोई संकट देवताओं एवं असुरों पर पड़ा तो उन्होंने शिव को ही याद किया और शिव ने उनकी रक्षा की। सम्मद-मंथन में देवता और राक्षस दोनों ही लगे हुए थे। सभी अमृत चाहते थे, अमृत मिला भी लेकिन उससे पहले हलाहल विष निकला जिसकी गर्मी, ताप एवं संकट ने सभी को व्याकुल कर दिया एवं संकट में डाल दिया, विष ऐसा की पूरी सृष्टि का नाश कर दें, प्रश्न था कौन ग्रहण करें इस विष को। भोलेनाथ को याद किया गया गया। वे उपस्थित हुए और इस विष को ग्रहण कर सृष्टि के सम्मुख उपस्थित संकट से रक्षा की। उन्होंने इस विष को कठं तक ही रखा और वे नीलकंठ कहलाये। इसी प्रकार गंगा को पृथ्वी पर लाने के लिये भोले बाबा ने ही सहयोग किया। क्योंकि गंगा के प्रचंड दबाव और प्रवाह को पृथ्वी कैसे सहन करें, इस समस्या के समाधान के लिये शिव ने अपनी जटाओं में गंगा को समाहित किया और फिर अनुकूल गति के साथ गंगा का प्रवाह उनकी जटाओं से हुआ। ऐसे अनेक सृष्टि से जुड़े संकट और उसके विकास से जुड़ी घटनाएं हैं जिनके लिये शिव ने अपनी शक्तियों, तप और साधना का प्रयोग करके दुनिया को नव-जीवन प्रदान किया। शिव का अर्थ ही कल्याण है, वही शंकर है, और वही रुद्र भी है। शंकर में शं का अर्थ कल्याण है और कर का अर्थ करने वाला। रुद्र में रु का अर्थ दुःख और द्र का अर्थ हरना-हटाना। इस प्रकार रुद्र का अर्थ हुआ, दुःख को दूर करने वाले अथवा कल्याण करने वाले।

शिवरात्रि का पर्व भी दुःखों को दूर करने एवं सुखों का सुजन करने का प्रेरक है। भोलेनाथ भाव के खूबौहं हैं, कोई भी उहें सच्ची श्रद्धा, आस्था और प्रेम के पृष्ठ अपिंत कर अपनी मनोकामना पूर्ति की प्रार्थना कर सकता है। दिखावे, ढोंग एवं आम्बर से मुक्त विदान-अनपढ़, धनी-निर्धन कोई भी अपनी सुविधा तथा सामर्थ्य से उनकी पूजा और अर्चना कर सकता है। शिव न काठ में रहता है, न पत्थर में, न मिट्टी की मूर्ति में, न मन्दिर की भव्यता में, वे तो भावों में निवास करते हैं।

शिवरात्रि का व्रत करने वाले इस लोक के समस्त भोगों का भोगकर 3ंत में शिवलोक में जाते हैं। शिवरात्रि की पूजा रात्रि के चारों प्रहर में करनी चाहिए। शिव को बिल्वपत्र, धूतरूपे के पृष्ठ तथा प्रसाद में भाँग अति प्रिय हैं। लौकिक दृष्टि से दूध, दही, धी, शकर, शहद- इन पांच अमृतों (पंचामृत) का पूजन में उपयोग करने का विधान है। महामृत्युजय मंत्र शिव आराधना का महामंत्र है। शिवरात्रि वह समय है जो पारलौकिक, मानसिक एवं भौतिक तीनों प्रकार की व्यथाओं, संतापों, पाशों से मुक्त कर देता है। शिव की रात शरीर, मन और आत्मा को ऐसी शान्ति प्रदान करती है जिससे शिव तत्त्व की प्राप्ति सम्भव हो पाती है। शिव और शक्ति का मिलन गतिशील ऊर्जा का अन्तर्जगत से एकात्म होना है। लौकिक जगत में लिंग का सामान्य अर्थ चिह्न होता है जिससे पुलिंग, स्त्रीलिंग और नवुंसक लिंग की पहचान होती है। शिव लिंग लौकिक के परे है। इस कारण एक लिंगी है। आत्मा है। शिव संहारक है। वे पापों के संहारक हैं। शिव की गोद में

पहुंचकर हर व्यक्ति भय-ताप से मुक्त हो जाता है। भगवान् शिव को रुद्र नाम से जाना जाता है रुद्र का अर्थ है रुत दूर करने वाला अर्थात् दुखों को हरने वाला अतः भगवान् शिव का स्वरूप कल्याण कारक है। शिव शक्ति के प्रतीक ज्योतिर्लिंग का प्रादुर्भाव फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी की निशीथ काल में हुआ था। शिव पुराण के अनुसार सृष्टि के आरंभ में ब्रह्मा ने इसी दिन रुद्र रूपी शिव को उत्पन्न किया था। शिव एवं हिमालय पुत्री पार्वती का विवाह भी इसी दिन हुआ था। अतः यह शिव एवं शक्ति के पूर्ण समरस होने की रात्रि भी है। वे सृष्टि के सर्जक हैं। वे मनुष्य जीवन के ही नहीं, सृष्टि के निर्माता, पालनहार एवं पोषक हैं। उन्होंने मनुष्य जाति को नया जीवन दर्शन दिया। जीने की शैली सिखलाई। शिवरात्रि जागृति का पर्व है, जिसमें आत्मा का मंगलकारी शिव से मिलना होता है। यह आत्म स्वरूप को जानने की रात्रि है। स्वयं से स्वयं के साक्षात्कार का दुर्लभ आध्यात्मिक अनुभव है। यह स्वयं के भीतर जाकर अथवा अंतर्शेतना की गहराइयों में उत्तरकर आत्म साक्षात्कार करने का प्रयोग है। यह आत्मयुद्ध की प्रेरणा है, क्योंकि स्वयं को जीत लेना ही जीवन की सच्ची जीत है, शिवत्व की प्राप्ति है। काल के इस क्षण की सार्थकता शिवमय हो जाने में है। शक्ति माया नहीं है, मिथ्या नहीं है, प्रपञ्च नहीं है। इसके विपरीत शक्ति सत्य है। जीव और जगत् भी सत्य है। सभी तत्त्वतः सत्य हैं। सभी शिवमय हैं। सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति एवं संहार के अधिपति शिव हैं। त्रिदेवों में भगवान् शिव संहार के देवता माने गए हैं। शिव अनादि तथा सृष्टि प्रक्रिया के आदि स्रोत हैं और यह काल

हमारे जीवन में ईश्वरीय शक्ति के महत्व को दिखलाता है महाशिवरात्रि का पर्व

**सुख-सौभाग्य की प्राप्ति
के रोजाना ‘ऊँ नमः
शिवाय’ मंत्र का करें जाप**

महाशिवरात्रि भगवान शिव का त्यौहार है। भारत के सभी प्रदेशों में महाशिव रात्रि का पर्व धूमधाम से मनाया जाता है। भारत के साथ नेपाल, मारिशस सहित दुनिया के कई अन्य देशों में भी महाशिवरात्रि मनाते हैं। हर साल फाल्गुन मास में कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को महाशिव रात्रि का व्रत किया जाता है। हिन्दू पुराणों के अनुसार इसी दिन सृष्टि के आरंभ में मध्यरात्रि में भगवान शिव ब्रह्मा से रुद्र के रूप में प्रकट हुए

थे। इसीलिए इस दिन को महाशिवरात्रि कहा जाता है। शिवरात्रि के प्रसंग को हमारे वेद, पुराणों में बताया गया है कि जब समृद्ध मन्थन हो रहा था उस समय समृद्ध में चौदह रत्न प्राप्त हुए। उन रत्नों में हलाहल भी था। जिसकी गर्मी से सभी देव दानव त्रस्त होने लगे। तब भगवान् शिव ने उसका पान किया। उन्होंने लोक कल्याण की भावना से अपने को उत्सर्ग कर दिया। इसलिए उनको महादेव कहा जाता है। जब हलाहल को उन्होंने अपने कंठ के पास रख लिया तो उनकी गर्मी पैकंड भी नहीं दी

उसका गमा स कठ नाला हा
गया। तभी से भगवान् शिव को
नीलकंठ भी कहते हैं। शिव का
अर्थ कल्याण होता है। जब
संसार में पापियों की संख्या बढ़ जाती है तो

शिव उनका संहार कर लोगों की रक्षा
करते हैं। इसीलिए उन्हें शिव कहा
जाता है। योगिक परम्परा में इस
दिन और रात को इतना महत्व इसलिए दिया जाता है क्योंकि यह
आध्यात्मिक साधक के लिए जबर्दस्त संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं।
आधुनिक विज्ञान कई घरणों से गुजरने के बाद आज उस बिंदु पर पहुंच
गया है। जहां वह प्रमाणित करता है कि हर वह चीज़ जिसे आप जीवन के
रूप में जानते हैं। पदार्थ और अस्तित्व के रूप में जानते हैं। जिसे आप
ब्रह्मांड और आकाशगंगाओं के रूप में जानते हैं। वह सिर्फ़ एक ही ऊर्जा
है। जो लाखों रूपों में खुद को अभिव्यक्त करती है। माना जाता है की इस

दिन भगवान शंकर और माता पार्वती का विवाह हुआ था । इस दिन लोग व्रत रखते हैं और भगवान शिव की पूजा करते हैं । महाशिवरात्रि का व्रत रखना सबसे आसान माना जाता है । इसलिये बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी इस दिन व्रत रखते हैं । महाशिवरात्रि के व्रत रखने वालों के लिये अन्न खाना मना होता है । इसलिये उस दिन फलाहार किया जाता है ।

राजस्थान में व्रत के समय गाजर, बेर का सीजन होने से गांवों में लोगों द्वारा गाजर, बेर का फलाहार किया जाता है । लोग मन्दिरों में भगवान शिव की पूजा करते हैं व उन्हें आक, धूतरा चढ़ाते हैं । भगवान शिव का विशेष रूप से भांग का प्रसाद लगता है । इस कारण इस दिन काफी जगह शिवभक्त भांग घोट कर पीते हैं । पुराणों में कहा जाता है कि एक समय शिव पार्वती जी कैलाश पर्वत पर बैठे थी । उसी समय पार्वती ने प्रश्न किया कि इस तरह का कोई व्रत है जिसके करने से मनुष्य आपके धाम को प्राप्त कर सके ? तब उन्होंने यह कथा सुनाई थी कि प्रत्यन्या नामक देश में एक व्यक्ति रहता था, जो जीवों को बेचकर अपना भरण पोषण करता था । उसने सेठ से धन उधार ले रखा था । समय पर कर्ज न चुकाने के कारण सेठ ने उसको शिवमठ में बन्द कर दिया । संयोग से उस दिन फाल्गुन बढ़ी चतुर्दशी थी । वहां रातभर कथा, पूजा होती रही जिसे उसने भी सुना । अगले दिन शिशु कर्ज चुकाने की शर्त पर उसे छोड़ा गया । उसने सोचा रात को नदी के किनार बैठना चाहिये । वहां जरूर कोई न कोई जानवर पानी पीने आयेगा । अतः उसने पास के बील वृक्ष पर बैठने का स्थान बना लिया । उस बील के नीचे एक शिवलिंग था । जब वह पेड़ पर अपने छिपने का स्थान बना रहा था उस समय बील के पत्तों को तोड़कर फेंकता जाता था जो शिवलिंग पर ही गिरते थे । वह दो दिन का भूखा था । इस तरह से वह अनजाने में ही शिवरात्रि का व्रत कर ही चुका था । साथ ही शिवलिंग पर बैल-पत्र भी अपने आप चढ़ते गये । एक पहर रात्रि बीतने पर एक गर्भवती हिरण्यी पानी पीने आई । उस व्याध ने तीर को धनुष पर ढाढ़ाया

किन्तु हिरणी की कातर वाणी सुनकर उसे इस शर्त पर जाने दिया कि सुबह होने पर वह स्वयं आयेगी। दूसरे पहर में दूसरी हिरणी आई। उसे भी छोड़ दिया। तीसरे पहर भी एक हिरणी आई उसे भी उसने छोड़ दिया और सभी ने यही कहा कि सुबह होने पर मैं आपके पास आऊंगी। चौथे पहर एक हिरण आया। उसने अपनी सारी कथा कह सुनाई कि वे तीनों हिरणियां मेरी स्त्री थीं। वे सभी मुझसे मिलने को छटपटा रही थीं। इस पर उसको भी छोड़ दिया तथा कुछ और भी बेल-पत्र नीचे गिराये। इससे उसका हृदय बिल्कुल पवित्र, निर्मल तथा कोमल हो गया। प्रातः होने पर वह बेल-पत्र से नीचे उतरा। नीचे उतरने से और भी बेल पत्र शिवलिंग पर चढ़ गये। अतः शिवजी ने प्रसन्न होकर उसके हृदय को इतना कोमल बना दिया कि अपने पुराने पापों को याद करके वह पछताने लगा और जानवरों का वध करने से उसे धृणा हो गई। सुबह वे सभी हिरणियां और हिरण आये। उनके सत्य वरन पालन करने को देखकर उसका हृदय दुग्ध सा धृवत हो गया और वह फूट-फूट कर रोने लगा। योगियों और संन्यासियों के लिए यह वह दिन है जब शिव कैलाश पर्वत के साथ एकाकार हो गए थे। योगिक परम्परा में शिव को ईश्वर के रूप में नहीं पूजा जाता है। बल्कि उन्हें प्रथम गुरु, आदि गुरु माना जाता है। जो योग विज्ञान के जन्मदाता थे। कई सदियों तक ध्यान करने के बाद शिव एक दिन वह पूरी तरह स्थिर हो गए। उनके भीतर की सारी हलचल रुक गई और वह पूरी तरह स्थिर हो गए। वह दिन महाशिवरात्रि था। इसलिए संन्यासी महाशिवरात्रि को स्थिरता की रात के रूप में देखते हैं। महाशिवरात्रि आध्यात्मिक रूप से सबसे महत्वपूर्ण है। इस रात धरती के उत्तरी गोलार्ध की स्थिति ऐसी होती है कि इंसान के शरीर में ऊर्जा कुदरती रूप से ऊपर की ओर बढ़ती है। इस दिन प्रकृति इंसान को अपने आध्यात्मिक चरम पर पहुंचने के लिए प्रेरित करती है। गृहस्थ जीवन में रहने वाले लोग महाशिवरात्रि को शिव की विवाह वर्षगांठ के रूप में मानते हैं। सांसारिक महत्वाकांक्षाएं रखने वाले लोग इस दिन को शिव की दृश्मनों पर विजय के रूप में देखते हैं।

सनातन धर्म में मंत्रोच्चार का अधिक महत्व माना जाता है। हिंदू धर्म और सनातन परंपरा में जितने भी मंत्र हैं, उन सभी का अपना महत्व है। साथ ही इन मंत्रों के जाप से कई लाभ भी मिलते हैं। ऐसे में अगर आप भी भगवान शिव की कृपा व अशीर्वाद प्राप्त करना चाहते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं

किं ऊ नमः शिवाय' मंत्र का जाप करने से क्या लाभ मिलता है और इस मंत्र जाप का क्या महत्व होता है।
'ऊ नमः शिवाय' मंत्र जाप का महत्व
भगवान भोलेनाथ के '**'ऊ नमः शिवाय'**' मंत्र को पंचाक्षर भी कहा जाता है।
धार्मिक शास्त्रों के मुताबिक भगवान शिव के इस मंत्र में पंच तत्व समाहित हैं। [उग्र पंत के पाण्डा शिवरामी की 'रूप' गीतर्थ का चिरपाणी द्वारा है। उसी

है। इस मत्र के प्रथम अक्षर याना का 'ऊ' से सूर्य का नामण हुआ है। वहाॅ ऊं अक्षर भगवान शिव को अत्यंत प्रिय है। ऐसे में जब आप ऊं कहते हैं, तो इससे महादेव के साथ ही सूर्य की भी आराधना हो जाती है। वहीं नमः शिवाय का अर्थ है कि भगवान भोलनाथ के चरणों में नमन कर गहर का समर्पण दियागया। इमंतिवा दृष्टि रोजाना

क धरणा में नमन कर युद्ध का सम्पर्ण दिखाना। इसलाए हम राजाना 'ऊँ नम : शिवाय' मंत्र का जाप करना चाहिए। पंचाक्षर मंत्र जपने के लाभ भागान शिव के इस मंत्र जाप से व्यक्ति में तेज पैदा होता है। जातक का व्यवहार और उसका व्यक्तित्व उसे तेजस्वी और आकर्षक बनाता है। ऐसे में जो भी व्यक्ति 'ऊँ नम : शिवाय' मंत्र का रोजाना जाप करता है, उसके

जीवन के सभी संकट दूर हो जाते हैं।
 बताया जाता है कि 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र का रोजाना जाप करने से व्यक्ति पर भगवान शिव की कृपा बनी रहती है। व्यक्ति को भोलेनाथ का सानिध्य और आशीर्वाद प्राप्त होता है। भगवान भोलेनाथ खुद उस व्यक्ति की हर नकारात्मक चीज से रक्षा करते हैं और व्यक्ति के जीवन में सुख-समृद्धि और खुशियों का आगमन होता है।
 रोजाना 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र जाप करने से महादेव की कृपा के साथ ही सूर्यदेव की कृपा भी प्राप्त होती है। बता दें कि सूर्य देव नव ग्रह के राजा माने जाते हैं। ऐसे में सूर्य देव के शांत होने से अन्य सभी ग्रह भी शांत हो जाते हैं।

