प्रातः स्मरण का विधान क्यों

दिन की शुरूआत मानसिक ठहराव और मांगलिक क्रियाओं के साथ हो, इसलिए शास्त्रों ने प्रातः स्मरण का विधान किया है। जिस प्रकार चित्र के पीछे चरित्र छिपा होता है, उसी प्रकार नाम के साथ रूप और इससे संबधित सद्‌गुणों की समूची कथा फिल्म की तरह सामने घूम जाती है। प्रातःकाल मन शांत और दुरूस्त रहता है, इसलिए आदर्श नामों का स्मरण प्रसुप्त शुभ संस्कारों को उद्वेलित और जागृत करता है। मन–मस्तिष्क पर पड़ी शुभ चरित्रों की छाप आने वाली क्रियाओं को जाने–अनजाने ऐसी दिशा देती है जिसका लक्ष्य शुभ, सुख और शांति ही होता है। प्रातः स्मरण के समय नीचे दिए गये श्लोकों का वाचन किया जाता है–

पुण्यश्लोको नलो राजा पुण्यश्लोको युधिष्ठरः।
पुण्यश्लोकी च वैदेही पुण्यश्लोको जनार्दनः।।

पुण्यवान् नल राजा, पुण्यवान युधिष्ठिर, पुण्यवती सीता, और पुण्यवान जनार्दन का मैं स्मरण करता हूं।

अहिल्या द्रोपदी सीता तारा मन्दोदरी तथा।
पञ्चकं न स्मरेन्नित्यं महापातक नाशनम्।।

अहिल्या, द्रोपदी ,सीता, तारा तथा मंदोदरी–इन पांचों का नाम–स्मरण महापाप नाशक है।

प्रह्लादनारद पराशरपुण्डरीक व्यासाम्बरीषशुक शौनकभीष्मदाल्यान्।
रूकमांगदार्जुनवसिष्ठ विभीषणादीन्पुण्यानिमान परमभाग्यवतान्नमामि।।

प्रह्लाद, नारद, पराशर, पुडरीक, व्यास, अम्बरीष, शुक, शौनक, भीष्म, दाल्य, रूक्मांगद, अर्जुन वसिष्ठ एवं विभीषण– मैं इन निष्ठावान भागवतों को शत–शत नमस्कार करता हूं।

धर्मो विवर्धयति युधिष्ठर कीर्तनेन पापं प्रणश्यति वृकोदर कीर्तनेन।
शत्रुर्विनश्यति धनञ्जय कीर्तनेन माद्री सुतो कथयतां न भवन्ति रोगाः।।

युधिष्ठिर के नामोच्चारण से धर्म की वृद्धि होती है। भीम के नामोच्चार से पापनाश होता है। अर्जुन के नामोच्चार से शत्रुनाश होता है। सहदेव और नकुल के नामोच्चार से रोगों का फैलाव नही होता।

KALKI
कल्कि
www.kalkiji.org

प्रातः स्मरण का विधान क्यों

अयोध्या मथुरामाया काशी काञ्ची अवन्तिका।
पुरीद्वारावती चैव सप्तेता मोक्ष दायिकाः।।

अयोध्या, मथुरा, माया (हरिद्वार), काशी, कांची, अवंतिका और द्वारका–ये सात मोक्ष प्रदायक तीर्थ क्षेत्र हैं।

मनुं स्मराम्यादि गुरूं प्रजानां भागीरथ धीरमुदग्रयत्नम्।
भूपं हरिश्चन्द्रमाभवाङवाचं श्रीरामचंद्र रघुवंशसूर्यम्।।

अखिल मानवों के आद्यगरू मनु, अविरत–प्रयत्नरत भागीरथ, एक वचनी राजा हरीशचंद्र एवं रघुवंश के सूर्य श्री रामचंद्र– इनका मैं स्मरण करता हूं।।

★★★