

नींबू एक गुण अनेक

नींबू एक ऐसा उपयोगी फल है जो प्रायः भारत के सभी प्रदेशों में उत्पन्न होता है। यह अपने अनोखे गुणों के कारण अमृतफल कहलाता है। यह गरीब का शरीर-रक्षक और अमीर का उदर-रक्षक है। महाराज धन्वन्तरि ने नींबू के बारे में लिखा है कि “नींबू एक ऐसा फल है जिसके रस में गंगाजल के समान गुण और पवित्रता दोनों पायी जाती है। यह पांव के नाखून से लेकर सिर के बालों तक हर ऋतु में रोगों का हरण करता है।” कहा भी जाता है कि जिसने गंगाजल तो पी लिया लेकिन नींबू-जल नहीं पिया, उसे गंगा जल पीने से कोई लाभ नहीं होता है।

नींबू में विटामिन 'सी' की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा इसमें साइट्रिक एसिड, लौह तत्व, कैल्शियम, लवण आदि जैसे तत्व भी पाए जाते हैं। नींबू के नियमित सेवन से सल्फाइड्स सम्बन्धी उत्पन्न दोष दूर हो जाते हैं। नींबू शरीर में खून की कमी को दूर करता है और इससे होने वाली बीमारियों से भी रक्षा करता है। जिन लोगों को रक्तक्षीणता का रोग हो उनको पानी में नींबू निचोड़कर नित्य सेवन करना चाहिए। यदि नींबू का रस टमाटर के रस के साथ मिलाकर उपयोग किया जाये तो इससे भोजन शीघ्र पचता है और आंतों को ऊर्जा मिलती है। लेकिन इसका अधिक सेवन कभी-कभी पेट में अम्लता को बढ़ा देता है।

यदि किसी व्यक्ति के पाचन अंग काम नहीं करते, भोजन नहीं पचता, पेट में बहुत ज्यादा गैस बनती है, जिसके कारण हृदय पर बोझ मालूम पड़ता है, पेट फूल जाता है, रात को नींद नहीं आती, तो ऐसे व्यक्ति को एक गिलास

गुणगुने पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर कुछ दिनों तक सेवन करना चाहिए। नींबू का यह पानी आंतों की धुलाई कर, पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

अभी तक हमने नींबू के सामान्य गुणों के विषय में जानकारी प्राप्त की। अब हमारे लिए



यह जानना भी जरूरी है कि नींबू का सेवन कैसे किया जाए:-

- नींबू दो प्रकार के पाये जाते हैं एक कागजी नींबू और दूसरा बीजोरा नींबू। कागजी नींबू का सिर्फ रस ही हम भोजन में उपयोग करते हैं जबकि बीजोरा नींबू की पत्तियां, तने की छाल और जड़ों का उपयोग हम दवाओं के रूप में कर सकते हैं। मूत्राशय में अगर पथरी हो गई है या पेट में कीड़े पड़ गए हैं या उल्टियां हो रही हैं तो बीजोरा नींबू की जड़ का पाउडर बनाकर चार या पांच ग्राम सुबह खाली पेट पानी के साथ लेना चाहिए। इससे बहुत जल्द ही इसके लाभ मिलने शुरू हो जाते हैं।

- नींबू लेने का सबसे अच्छा ढंग यह है कि एक गिलास गुणगुना जल लेकर उसमें नींबू निचोड़

लें। यह नींबू-पानी शरीर के लिए हर प्रकार से लाभकारी है।

- नींबू में अग्नि का बल होता है। अतः उसे कम करने के लिए उसमें दो चुटकी सेंधा नमक या काला नमक अवश्य डालना चाहिए।

- नींबू का सेवन सूर्य निकलने के बाद, दोपहर को तथा सूर्यास्त के बाद करना चाहिए।

- सुबह को खाली पेट नींबू पानी तथा शाम को भोजन से घंटा भर पहले नींबू का सेवन दवा का काम करता है।

- नींबू यदि रखा हुआ हो, बासी हो, जाति का कड़वा हो या खुले में कटा पड़ा हो तो कभी नहीं लेना चाहिए। ऐसा नींबू शरीर के लिए बहुत हानिकारक होता है।

- नींबू को गरम करके नहीं लेना चाहिए, बल्कि इसे गरम पानी में निचोड़ कर सेवन करना चाहिए।

- नींबू का बीज पेट में नहीं पहुंचने देना चाहिए क्योंकि यह हृदय के लिए नुकसानदायक होता है।

- जहां तक हो सके कागजी पीले नींबू का ही प्रयोग करना चाहिए। हरे नींबू का रस पेट में ऐंठन उत्पन्न करता है।

- नींबू का रस कांच, मिट्टी या स्टील के बर्तन में निचोड़ कर लेना चाहिए। पीतल, तांबे, कांसे, अल्युमीनियम आदि के बरतन में रस कभी नहीं निचोड़ना चाहिए।

- नींबू का असली समय वर्षाकाल है क्योंकि इस समय शरीर में दूषित तत्व अधिक बनते हैं जिसके कारण फोड़े-फुन्सी, पेट सम्बन्धी रोग आदि उत्पन्न होते रहते हैं। इस समय नींबू औषधि के रूप में काम करता है।

कर्म फल के त्याग से शांति प्राप्त होती है

अर्जुन भगवान से प्रश्न पूछता है कि भगवान आपकी अनन्य भक्ति करने वाले और अव्यक्त की उपासना करने वाले दोनों में श्रेष्ठ कौन है? आकार रूप में याद करूं या अव्यक्त रूप में याद करूं दोनों में श्रेष्ठ क्या है? साकार स्वरूप की भक्ति श्रेष्ठ है या निराकार स्वरूप की भक्ति श्रेष्ठ है?

भगवान कहते हैं कि मुझमें मन लगा करके सदा योगयुक्त होकर परमश्रद्धा से जो मेरी उपासना करते हैं। वह मेरे मत में सबसे उत्तम योगी है। भगवान जिसको कहा ही गया है बुद्धिवानों की बुद्धि तो इसीलिए भगवान जवाब देते हैं कि मैं जो हूँ, जैसा हूँ उस स्वरूप से याद करो, परमश्रद्धा से मेरी उपासना करो, वही मेरे मत में सबसे उत्तम योगी है। जो लोग अपनी इंद्रियों को वश में करके, सबके प्रति समभाव रखकर, उस परम सत्य, अव्यक्त निराकार पर ध्यान एकाग्र करते हैं, तो वो समस्त लोगों के कल्याण में संलग्न रहकर अन्ततः मुझे प्राप्त करते हैं। परंतु जो लोग मन को परमात्मा के अव्यक्त निराकार स्वरूप के प्रति आसक्त करते हैं। उनके लिए उनका देह अभिमान ही उनका पुरुषार्थ और उनके प्रगति में विघ्न का कारण बनता है। निराकार को जब याद करने बैठो तो सबसे बड़ा विघ्न जो आता है वह है देह अभिमान का। ध्यान करने बैठो तो क्या होता है, कभी घुटना दर्द करने लगता है, तो कभी पीठ दर्द करने लगता है, तो ये जो देह के साथ का लगाव है, ये लगाव ही हमारे लिए सबसे बड़ा विघ्न बनता है।

इसलिए भगवान कहते हैं कि स्वयं के मन को इस देह के

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उपा



अभिमान से भी ऊपर उठा लो। 'मैं आत्मा हूँ' स्वयं को इस भाव में स्थित करो। फिर ये देह अभिमान बाधा नहीं बनेगा, विघ्न नहीं बनेगा। पुरुषार्थ के मार्ग में सबसे बड़ा विघ्न यही बनता है। साकार की पूजा करने में तकलीफ नहीं होती है। श्रीकृष्ण की पूजा करने में तकलीफ नहीं होती है। क्योंकि वो मनोहारी स्वरूप को सामने देखते हैं। कभी-कभी उसमें जैसे खो जाते हैं। उस समय शरीर का भान विघ्न नहीं बनता है। लेकिन जैसे ही निराकार परमात्मा के अव्यक्त स्वरूप को याद करने का प्रयत्न करते हैं तो उस दिव्य स्वरूप को मानस पटल पर टिकाए रखने में मेहनत लगती है। इसलिए वहां पर फिर देहअभिमान पुरुषार्थ के मार्ग में विघ्न बनता है।

भगवान कहते हैं, हे अर्जुन! तू अपने मन और बुद्धि को मुझमें एकाग्र कर। अगर तू मन को मुझ में एकाग्र करने में समर्थ नहीं है तो योग का बार-बार अभ्यास करो। यदि तुम योग का अभ्यास भी न कर सको तो सिर्फ मेरे प्रति ही यज्ञ कर्म करो। आत्मा का शुद्धिकरण करना ही यज्ञ है। यदि तू यज्ञ करने में भी असमर्थ है तो मन, बुद्धि और इंद्रियों को वश में करके सम्पूर्ण कर्मों के फल को त्यागकर और आत्मस्थिति में स्थित होने का अभ्यास करो।

परमात्मा ने चार विकल्प दिए हैं। अगर तुम मेरे में मन को एकाग्र नहीं कर सको तो योगाभ्यास करो। खास बैठक लगा करके अभ्यास करो जितनी शारीरिक एकाग्रता होगी उतनी मन की एकाग्रता को लाना सहज हो जाएगा। अगर बैठकर भी करना मुश्किल है, तो सेवा करो- यज्ञ सेवा अर्थात् अनेक आत्माओं को जीवन शुद्ध बनाने की प्रेरणा देना, किसी को आत्म उन्नति का मार्ग बताना, ये सबसे बड़ी सेवा है। उसके लिये समय निकालो। वो भी अगर नहीं कर सको तो मन, बुद्धि को एकाग्र कर आत्मस्थिति में स्थित हो जाओ। ये चार विकल्प बताये हैं परमात्मा ने। इनमें जो भी सहज हो करो लेकिन निराकार की ही आराधना, उपासना करने की प्रेरणा भगवान ने दी है। फिर कहा कि अभ्यास से ज्ञान श्रेष्ठ है। इसलिए ज्ञान को समझो। ज्ञान से ध्यान श्रेष्ठ है और ध्यान से सर्व कर्म फल का त्याग श्रेष्ठ है। जो कर्म करो उसे भूल जाओ। समर्पण कर दो ईश्वर को अर्पण कर दो, ये फल भी तुम्हें अर्पण। जो फल इसका मिलना है वो भी उसको अर्पण कर दो। कर्म फल के त्याग से तत्काल ही शांति प्राप्त हो जाती है। आसक्ति खत्म हो गयी तो मन शांत हो जाता है। (क्रमशः)

बाबा की...

पृष्ठ 4 का शेष

तो माइंड से उस आत्मा को प्यार, सॉरी, के वायब्रेन्स माना सब कुछ उसको भेजता हूँ। उसे भेज-भेज करके मैं देखता था कि वो डायलूड हो जाता था।

प्रश्न:- आपने अभी शुरु में बताया कि आपको खाने पीने की रोज नॉनवेज और वाकी सारी नशे की चीजें और वो सारी बातों की जो आदतें हैं तो मेडिटेशन करने से क्या उसको छोड़ने में सहज लगा?

उत्तर:- मुझे एल्कोहल छोड़ने में बहुत मुश्किल हुआ है। मैं समझता था कि ये बड़े आदमी की निशानी है। मैंने पैसा कमाया ही इसीलिए था, मैंने फिल्म इंडस्ट्रीज जॉन ही इसीलिए की थी। मैं समझता था कि खाना-पीना ही बड़े आदमी की निशानी होती है। खाओ-पीओ तो वो स्टेटस बनता है। वो मजाक-मजाक में मैं उसका गुलाम हो गया। उसके बिना मैं रह नहीं पाता था। शाम को मैं हर दिन पीता था और समझता था कि ये रॉयल्टी है। जब मैंने बाबा की रॉयल्टी देखी तो फिर मुझे मेरी आदतें गंदी लगने लगी।

प्रश्न:- आपने यहां संकल्प कि मुझे अच्छा बनना है, हम सब बनना चाहते हैं। कोई एक बात, कोई एक इंसप्रेषन जिससे ये जर्नी ऑफ ट्रांसफॉर्मेशन नैचुरल हो जाये।

उत्तर:- मुझे सिर्फ ये करना है कि इनसाउड 'आउट' करना है और आउट साइड 'इन' करना है। मैं इस पर विश्वास ही नहीं करता कि कोई

बाहर से चीज मिलती है। बाहर से एक्टिंग भी झूठी गलत लगती है। बाहर से अगर मैं रोने का सीन करूं तो कोई नहीं रोयेगा मुझे स्क्रीन पर देखकर के। अंदर से अगर दर्द होती है, पिक्चर में हमलोग क्या करते हैं पुराना कोई सीन याद कर लेते हैं जब मेरे पिताजी मरे थे तो मुझे उस समय कितना दुःख हुआ था, कितना दर्द हुआ था। अंदर से जब निकलता है तो खुद का अनुभव अपना जब निकलता है तो वो दुनिया में फैलता है। मेरी एक छोटी बेटी है मेघना। एक दिन जब मैं घर गया तो देखता हूँ कि वो मेरी तरह ही पैर पर पैर रखकर बैठी हुई है और कानों में फोन लगायी हुई है और कह रही है कि हॉ, हूँ, ओ.के. अच्छा बाय। मुझे लगा कि इतनी छोटी बच्ची फोन पर क्यों बात कर रही है। उसको मेरे साइड का ही मालूम था कि मेरा बाप ये करता है। उसने देखा और सीख लिया। हमलोग घर में बोलते हैं ना कि ये कर- ये कर, नहीं, हम करेंगे तो वो करेंगे। हम दुनिया से प्यार करेंगे तो वो हमसे प्यार करेंगे। हम अपनी इज्जत करेंगे तो दुनिया इज्जत करेगी। मेरे को कोई थोड़ी इज्जत दे दे या मेरे को कोई प्यार दे दे। ऐसे मांगने वाले हम कितने भिखारी बन जाते हैं। अरे जब हम देने वाले बनें, तब हम मिल भी जायेगा और देने वाले भी बन गए। तो हम इसमें भिखारी कहाँ बनें। आप तो और उल्टा राजा बन गये ना। हमारा बाबा यहां बैठकर के राजा बनना है और यह रीयल रॉयल्टी मैंने सीखी है। अब अंदर से रॉयल बनो। रॉयल्टी में दान दो प्यार का, खुशी

का दान दो, कौन रुपए मांगता है। आउट साइड से कुछ है ही नहीं। आउट साइड से इन हो ही नहीं सकता। जीरो चांस है मैं चैलेंज करता हूँ। इन साइड हर चीज होती है। आप अपनी इज्जत करोगे तो बाहर से मिलेगी।

मानव आत्म-सम्मान...

पृष्ठ 2 का शेष

वास्तव में आत्मज्ञान जैसा कोई राहगीर नहीं है। पवित्रता जैसा कोई मोक्ष नहीं है, हरेक के प्रति शुभ-भावना, करुणा व सेवाभाव जैसी कोई शक्ति नहीं है। ऐसी समझ पैदा करने के लिए हर रोज स्वयं से स्वयं से बात करने के लिए समय निकालना चाहिए। मनुष्य सारे विश्व की बातों में बहुत समय वेस्ट करता है लेकिन स्वयं को संभालने की उत्सुकता ही नहीं रखता। बूढ़ा होने पर ही परमात्मा को याद करने का समय है। ऐसा आरक्षित समय रखना किसी भी धर्म में नहीं लिखा है। परमात्मा ने प्रदान किये क्षण-क्षण परम शक्ति का प्रसाद समझ और उनकी इज्जत रख प्रसन्नता पूर्वक स्वयं के कार्यों एवं जवाबदारी निष्ठापूर्वक अदा करना ही सच्ची सेवा है। 'अर्थ' के सिवा सब व्यर्थ है, ऐसी संकीर्ण विचारधार ने विराट मनुष्य को कमजोर बनाकर रखा है। कबीर ने कहा है - 'हे मानव भीतर की चीज तुझे नहीं दिखती' और उसे ढूँढ़ने के लिए बाहर दौड़-भाग कर रहा है। आत्मज्ञान के बिन काशी दौड़ या मथुरा का गमन सब व्यर्थ है।