

‘मैं’ को समझना अर्थात् जीवन परिवर्तन होना

गतांक से आगे...

प्रश्न:- अगर आपको कोई अच्छा व्यक्ति मिल जाये और अच्छे तरीके से ये बता पाये कि गाड़ी कैसे काम करती है।

उत्तर:- हमें सीखने की आवश्यकता है कि ऐसा नहीं होना चाहिए। साधारणतः क्या होता कि अगर मैं किसी दिन रास्ते में अटक गई तो मुझे उस दिन अच्छा अनुभव नहीं होता है और मैं कुछ करने में समर्थ भी नहीं होती हूँ। तब मैं कहती हूँ कि मुझे सीखना चाहिए।

उसी तरह हम भी खींचते जाते हैं, खींचते जाते हैं फिर किसी दिन कोई परिस्थिति ऐसी आ जाती है या हम डिप्रेशन में चले जाते हैं या डॉक्टर हमें कहता है कि आपको मेडिटेशन सीखना चाहिए। तब हम समझते हैं कि हमें मेडिटेशन सीखना चाहिए। लेकिन जब परिस्थिति थोड़ा सा विकट हो जाती है तो मुझे स्ट्रेस हो जाता है और मैं डिप्रेशन में चली जाती हूँ और मैं कुछ भी नहीं सोच पाती हूँ। मुझे मेडिटेशन करने में बहुत ज्यादा मेहनत लगती है। अभी यदि हम मेडिटेशन करें तो यह बहुत आसान लगेगा और हमारी थॉट पावर कम नहीं होगी। मेडिटेशन प्रारंभिक अवस्था है अपने मैकेनिज़म को समझने के लिए कि हम इसका उपयोग कैसे करें। इसमें भी जो सबसे पहली चीज़ है जानने की वह है मेरा परिचय क्या है, मैं कौन हूँ? आज परिचय की बात पर ही हम देखते हैं कि इसकी पूरी जानकारी का न होना भी कहीं न कहीं स्ट्रेस का कारण बनता है।

जब मैं स्वयं को 'मैं' कहती हूँ तब मेरा ध्यान सर्वप्रथम शरीर पर जाता है कि यही मैं हूँ। और मैंने इस शरीर को ही 'मैं' समझ लिया। अब जैसे ही शरीर को 'मैं' समझ लिया तो

पूरा थॉट पैटर्न ही बदल जाता है। क्योंकि ये आज है, कल समाप्त हो जायेगा तो क्या जीवन की यात्रा बस इतनी सी है। फिर हम सोचते हैं कि मुझे इतने समय में ही सब कुछ कर लेना है और सब कुछ पा लेना है क्योंकि समय तेज़ी से बढ़ता जा रहा है। जैसे ही ये थॉट आती है कि मैं लिमिटेड हूँ, मैं शरीर हूँ, मैं आज हूँ कल खत्म हो जाऊंगी या ये कल बीमार हो जायेगा, ये कल बूढ़ा हो जायेगा, उससे पहले ही मुझे बहुत कुछ कर लेना है।

ये सारी जो थॉट्स हैं कि हमारे हाथ से समय निकलता जा रहा है। तो इसका मतलब है कि मुझे इतने समय में ही सब कुछ प्राप्त कर लेना है। ये सारी चीज़ें हमारे थॉट पैटर्न को एक अलग दिशा की ओर ले जाती हैं। राजयोग में हमें पहली समझ जो मिलती है वह यह है कि मैं शरीर नहीं बल्कि एक एनर्जी हूँ, शाश्वत हूँ, तो मृत्यु का प्रश्न ही नहीं उठता है। हमारी ये जो संकल्पना थी कि मैं आज हूँ कल खत्म हो जाऊंगी, वह समाप्त हो जाती है।

जब मैं अपने-आपको शरीर समझती थी तो जो पाने की बात थी वह भी शरीर से ही संबंधित होती थी। मुझे शारीरिक सुंदरता चाहिए क्योंकि मैं शरीर हूँ, शरीर को आराम चाहिए क्योंकि मैं एक शरीर हूँ, फिज़िकल पज़ेशन्स सारे होने चाहिए क्योंकि मैं शरीर हूँ।

प्रश्न:- इनको पाने की जो होड़ थी उससे

स्ट्रेस क्रियेट हो रहा था।

उत्तर:- वो तो है। इसके पीछे हमारा ये थॉट था कि मैं शरीर हूँ तो शरीर सुन्दर होना चाहिए, फिर हम इसकी तुलना दूसरे की सुंदरता से करते हैं, अपने अधिकार का दूसरों के अधिकार के साथ कि मुझे और चाहिए...और चाहिए तो वो सारा क्या क्रियेट होगा, उससे हमारे अंदर स्ट्रेस पैदा होगा और मैं तनाव में आ जाऊंगी।

अब मैं समझ गयी हूँ कि मैं एक अविनाशी आत्मा हूँ, प्योर एनर्जी हूँ, अनंत हूँ, मैं कभी नहीं मर सकती हूँ, तो ये सारी चीज़ें फिर किसको चाहिए! ये सब चीज़ें तो शरीर को चाहिए। अब हमें ये समझना है कि 'मैं कौन' जिसको ये सब चीज़ें चाहिए?

जब तक 'मैं कौन हूँ' इसका सही उत्तर नहीं मिलेगा तो चाहिए... चाहिए... चाहिए... की लिस्ट बदलती जायेगी। अब जवाब आया कि मैं चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ तो मुझे जीवन में क्या चाहिए शांति और खुशी। वास्तव में हमें वो भी नहीं चाहिए क्योंकि वो तो मेरे अंदर पहले से ही है। तब हमारा सारा उद्देश्य ही बदल जाता है और हम जीवन को एक नये अंदाज़ से देखना शुरू कर देते हैं। तब हमें समझ में आता है कि जीवन सिर्फ 'जन्म और मृत्यु' के बीच में नहीं है। हमारी यह जीवन की यात्रा लगातार चलती रहती है जिसमें मैं एक शरीर छोड़ दूसरा शरीर धारण करती हूँ। अब ऐसा नहीं है कि मुझे थोड़े ही समय में सब कुछ करना है। जब आत्मा एक शरीर छोड़ दूसरा धारण करती है तो अपने साथ पिछले जन्म के अनुभव भी साथ ले जाती है।

- क्रमशः

फायदे 'गर्म पानी के' ...

○ अगर आप स्किन प्रॉब्लम से परेशान हैं या ग्लोइंग स्किन के लिए तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स यूज करके थक चुके हैं तो रोज़ाना एक गिलास गर्म पानी पीना शुरू कर दें। आपकी स्किन प्रॉब्लम-फ्री हो जाएगी व ग्लो करने लगेगी।

○ गर्म पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर हो जाते हैं। सुबह खाली पेट व रात्रि को खाने के बाद गर्म पानी पीने से पाचन संबंधी दिक्कतें खत्म हो जाती हैं व कब्ज और गैस जैसी समस्याएं परेशान नहीं करती हैं।

○ भूख बढ़ाने में भी एक गिलास गर्म पानी बहुत उपयोगी है। एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च व नमक डालकर पीएं। इससे पेट का भारीपन कुछ ही समय में दूर हो जाएगा।

○ गर्म पानी के नियमित सेवन से ब्लड सर्कुलेशन भी तेज़ होता है। दरअसल गर्म पानी से शरीर का तापमान बढ़ता है। पसीने के माध्यम से शरीर के सारे ज़हरीले तत्व बाहर हो जाते हैं।

○ बुखार में प्यास लगने पर मरीज को ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। गर्म पानी ही पीना चाहिए। बुखार में गर्म पानी अधिक लाभदायक होता है।

○ यदि शरीर के किसी हिस्से में गैस के कारण दर्द हो रहा है तो एक गिलास गर्म पानी पीने से गैस बाहर हो जाती है।

○ अधिकांश पेट की बीमारियां दूषित जल से होती हैं। यदि पानी को गर्म कर फिर ठंडा कर पिया जाये तो पेट की अधिकांश बीमारियां पनपने ही नहीं पाएंगी।

○ गर्म पानी पीना बहुत उपयोगी रहता है, इससे शक्ति का संचार होता है। इससे कफ और सर्दी संबंधी रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं।

○ दमा, हिचकी, खराश आदि रोगों में तले भुने पदार्थों के सेवन के बाद गर्म पानी पीना बहुत लाभदायक होता है।

○ सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू निचोड़कर पीने से शरीर को विटामिन सी मिलता है। गर्म पानी व नींबू का कॉम्बिनेशन शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूत करता है। साथ ही पी.एच. का स्तर भी सही बना रहता है।

○ रोज़ाना एक गिलास गर्म पानी सिर के सेल्स के लिए एक गज़ब के टॉनिक का काम करता है। सिर के स्केल्प को हाइड्रेट करता है जिससे स्केल्प ड्राय होने की प्रॉब्लम खत्म हो जाती है।

○ वज़न घटाने में भी गर्म पानी बहुत मददगार होता है। खाने के एक घंटे बाद गर्म पानी पीने से मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है। यदि गर्म

...स्वास्थ्य...



पानी में थोड़ा नींबू व कुछ बूंदें शहद की मिला ली जाएं तो इससे बॉडी स्लिम हो जाती है।

○ खाली पेट गर्म पानी पीने से मूत्र संबंधित रोग दूर हो जाते हैं। दिल की जलन कम हो जाती है। वात से उत्पन्न रोगों में गर्म पानी अमृत समान फायदेमंद है।

○ महिलाओं के मुश्किल दिनों में होने वाले पेट दर्द में एक गिलास गुनगुना पानी पीने से राहत मिलती है। दरअसल इस दौरान होने वाले दर्द में जो खिंचाव होता है उसे गर्म पानी रिलैक्स देता है।

○ हमेशा जवान दिखते रहने की चाहत रखने वाले लोगों के लिए गर्म पानी एक बेहतरीन औषधि का काम करता है।



सैफयी-करहल(उ.प्र.)। मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निधि व ब्र.कु. पूनम।



सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में अपने उद्गार प्रस्तुत करते हुए पूर्व सांसद सुरेश चन्देल। साथ हैं ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. किशोर, ब्र.कु. अनिता एवं ब्र.कु. शकुन्तला।



नोएडा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान 108 महामण्डलेश्वर स्वामी हरि ओम गिरी जी, हरे कृष्ण मिशन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शील। साथ हैं ब्र.कु. ललिता।



किशनगढ़-गंगा विहार कॉलोनी (राज.)। शिव जयंती के उपलक्ष्य में ध्वजारोहण करते हुए जिला उद्योग इंस्पेक्टर शालिनी राठौड़, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. उषा व अन्य।



हाजीपुर-विहार। महाशिवरात्रि के अवसर पर शोभा यात्रा का उद्घाटन करने के पश्चात् नगर परिषद के उपसभापति निकेत कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली।



आगरा-शाहीपुरम। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. डॉ. सविता, माउण्ट आबू, निर्मला यादव, बाल विकास अधिकारी, रीता अग्रवाल, अध्यक्ष, टीयर्स मंद बुद्धि संस्थान, डॉ. सुमन, ब्र.कु. सरिता व ब्र.कु. मधु।