



**पेरिस।** क्लाइमेट मूवमेंट के एक कार्यक्रम में ब्र.कु. जयंती, निगेल क्रावहॉल, डॉ. आले फिक्से टवेट, जेनरल सेक्रेट्री, वर्ल्ड काउंसिल ऑफ चर्चेंज, हरून अकरम गिल, क्लाइमेट लीडर, पाकिस्तान, टोमस इंसुआ, स्टीरिंग कमेटी मेम्बर, ग्लोबल कैथोलिक क्लाइमेट मूवमेंट व अन्य।



**नरकटियागंज-बिहार।** नशामुक्ति कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में शुगर फैक्ट्री के मैनेजर जयन्ती लाल जैन, ब्र.कु. अविता व अन्य।



**पटनागढ़-ओडिशा।** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में एन.सी.ए. चेयरमैन श्रीमती मानस मंजरी पाणीग्रही को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. जयन्ती। साथ हैं डॉ. सुधांशु।



**अरेराज-बिहार।** ज्ञान प्रकाश भवन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. दीपा, मुम्बई, ब्र.कु. मीना, पूर्व मंत्री योगेन्द्र पाण्डे व अन्य।



**वरनाला-पंजाब।** जेल में कैदी भाइयों के लिए आयोजित 'सात दिवसीय राजयोग कोर्स' के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन।



**धूरी-पंजाब।** 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. मूर्ति, ब्र.कु. हरविंदर, ब्र.कु. संगीता, इंडस्ट्री चैम्बर के चेयरमैन व नगर कौंसिल के प्रधान प्रशोत्तम कांसल एवं जैन सभा पंजाब के प्रधान रघुवीर चंद थानेदार।

## बिलीफ के लिए सोचने का ढंग बदलो

**प्रश्न:-** अभी तक हमने स्ट्रेस से जुड़ी हुई जो बातें की तो ऐसी कई बातें सामने आयी कि जिस बिलीफ सिस्टम पर हमारा सब कुछ जुड़ा हुआ था, और ये कितना बड़ा रोल प्ले करता है हमारे भाग्य पर, मतलब कि मैं उसी पर काम करते जा रही थी।

**उत्तर:-** बिलीफ सिस्टम को चेक करना बहुत ज़रूरी है। क्योंकि एक गलत बिलीफ सिस्टम पूरी लाइफ के ऊपर कितना बड़ा प्रभाव डाल सकता है, यह हमें मालूम नहीं है। कभी-कभी हम कहते भी हैं कि कौन-सा बिलीफ सिस्टम सही है और कौन सा गलत है यह हमें कौन बतायेगा। कोई भी बिलीफ सिस्टम जो हमें परेशान कर रहा है, वो मेरे लिए गलत है। ऐसा नहीं है कि वह सभी के लिए गलत है। 'तनाव होना स्वाभाविक है' अब इस बिलीफ सिस्टम को देखते हैं कि तनाव जब पैदा हुआ तो उसको अंदर ही अंदर स्वीकार करते गये और तनाव बढ़ता गया। हमने उस पर काम नहीं किया तो फिर वो मेरे जीवन का हिस्सा बन गया, फिर मेरे आस-पास जो बच्चे हैं, परिवार हैं, वह उनके भी जीवन का हिस्सा बन गया। अब इस बिलीफ सिस्टम को हम सही कहेंगे या गलत कहेंगे? इसका हम प्रयोग करके देखते हैं कि तनाव स्वाभाविक नहीं है जबकि शांति, आराम, स्थिरता ये स्वाभाविक है। वैसे भी ये मुझे आराम अनुभव कराता है। जबकि चिंता हमेशा अपने साथ परेशानी ही लेकर आती है जो कि हमारी स्थिति को ऊपर-नीचे कर देती है।

**प्रश्न:-** इसमें भी अगर हम देखें तो हमारा बिलीफ सिस्टम यही है कि थोड़ा-सा तनाव,

थोड़ा-सा गुस्सा, थोड़ी-सी चिंता का होना स्वाभाविक है।

**उत्तर:-** अब क्या होगा थोड़ी-थोड़ी, जैसे अपने शरीर को लेते तो हमने कहा स्वास्थ्य स्वाभाविक है। आपने कभी ये कहा कि थोड़ा-सा बीमार होना स्वाभाविक है। संपूर्ण स्वास्थ्य स्वाभाविक है, ये लक्ष्य लेकर हम अपने शरीर का ध्यान रखते हैं तो वो सदा ठीक रहता है।

**प्रश्न:-** लेकिन मैं आपको यह कहना चाहती हूँ कि आज हम जिस दौर से गुज़र रहे हैं उस दौर में हम इतने तनाव में होते हैं, इतने दबाव में होते हैं कि थोड़ा-सा सर में दर्द, थोड़ा-सा पेट में दर्द, थोड़ा-सा कुछ खराब होना, ये सब स्वाभाविक लगता है।

**उत्तर:-** यह आपके भाग्य के साथ ही चलता है। सर दर्द होना स्वाभाविक नहीं है उसको भी आपने स्वीकार कर लिया कि ये तो ठीक है। बड़ी-बड़ी चीज़ें जो हो सो हो लेकिन हम सर दर्द के साथ जीवन में क्यों चलें, कमर दर्द के साथ भी क्यों चलें, इसलिए कि हम इसे स्वाभाविक कहते हैं। हम उसे स्वाभाविक भी क्यों कहते हैं? यह हमें समझना होगा, क्योंकि हमने इलाज के लिए प्रयास किया पर उसका कोई इलाज पता नहीं चला क्योंकि डॉक्टर ने कहा स्कैन हो गया, एम.आर.आई. भी हो गयी, सब कुछ हो गया, पर कहीं पर भी कुछ नहीं निकला,



ब्र. कु. शिवानी

आपका तो सब कुछ ठीक है तब हम कहते हैं कि यह स्वाभाविक है। क्योंकि हमें उसका इलाज नहीं मिला, उसका इलाज हमारे सोचने के ढंग में था। और वहां हम मेहनत नहीं करना चाहते तो हमें पता ही नहीं है कि कैसे मेहनत करनी है। अब जैसे ही हमने तनाव को स्वीकार कर लिया तो तनाव का जो सह-उत्पाद है वो है सर दर्द, बैकेक या अल्सर, उसका शारीरिक स्तर पर कोई इलाज नहीं था। उसका एक ही इलाज है अपने सोचने के ढंग को बदल दो। अब हमारा सोचने का ढंग कैसे बदलेगा क्योंकि हमने कहा कि दर्द वाली थॉट्स आना तो स्वाभाविक है, अगर गुस्से वाली, दर्द वाली थॉट्स स्वाभाविक है तो उसके बाद का जो प्रभाव है सो फिर जो उसका साइड इफेक्ट है वो भी तो मुझे साधारण ही लेना पड़ेगा ना, तब मैंने सर दर्द को या बैकेक को भी साधारण ही लिया और नैचुरल... नैचुरल..बोलते-बोलते मैं उसे अपने जीवन में ले आयी, इसमें भी भावनात्मक दुःख, शरीर का दर्द भी, फिर ये जो दर्द था वह मेरे संबंधों में भी दिखाई देने लगता है। मैं फिजीकली, मैं इमोशनली दर्द में हूँ तो मैं अपने संबंध-सम्पर्क में आने वाले लोगों को क्या दूंगी! जो मेरे पास है वही दूंगी ना। फिर इसके कारण मेरे संबंधों में थोड़ा-थोड़ा आपसी टकराव, थोड़ा-थोड़ा स्वभाव-संस्कार की भिन्नता होने लगती है। जिसके कारण हम एक-दूसरे से दूर-दूर रहने लगते हैं। फिर हमने उसको भी क्या कहना शुरू कर दिया कि ये तो होना स्वाभाविक है।

- क्रमशः

## पृथ्वी का अमृत...तिल का तेल...

यदि इस पृथ्वी पर उपलब्ध सर्वोत्तम खाद्य पदार्थों की बात की जाए तो तिल के तेल का नाम अवश्य आएगा और यही सर्वोत्तम पदार्थ बाज़ार में उपलब्ध नहीं है, और ना ही आने वाली पीढ़ियों को इसके गुण पता है, क्योंकि नई पीढ़ी तो टी.वी के इश्तिहार देख कर ही सारा सामान खरीदती है।

तिल के तेल का प्रचार कंपनियाँ इसलिए नहीं करतीं क्योंकि इसके गुण जान लेने के बाद आप उन द्वारा बेचा जाने वाला तरल चिकना पदार्थ जिसे वह तेल कहते हैं लेना बंद कर देंगे।

तिल के तेल में इतनी ताकत होती है कि यह पत्थर को भी चीर देता है। प्रयोग करके देखें... आप पर्वत का पत्थर लीजिए और उसमें कटोरी के जैसा खड्डा बना लीजिए, उसमें पानी, दूध, घी या तेजाब जैसा संसार का कोई सा भी कैमिकल, एसिड डाल दीजिए, पत्थर में वैसा का वैसा ही रहेगा, कहीं नहीं जायेगा...लेकिन...आप उस कटोरी नुमा पत्थर में तिल का तेल डाल दीजिए, उस खड्डे में भर दीजिये... 2 दिन बाद आप देखेंगे कि तिल का तेल... पत्थर के अन्दर भी प्रवेश करके, पत्थर के नीचे आ जायेगा. यह होती है तेल की

ताकत, इस तेल की मालिश करने से हड्डियों को पार करता हुआ, हड्डियों को मज़बूती प्रदान करता है। तिल के तेल के अन्दर फास्फोरस होता है जो कि हड्डियों की मज़बूती में अहम भूमिका अदा करता है।

तिल का तेल ऐसी वस्तु है जो अगर कोई भी भारतीय चाहे तो थोड़ी सी मेहनत के बाद आसानी से प्राप्त कर सकता है। तब उसे किसी भी कंपनी का तेल खरीदने की आवश्यकता ही नहीं होगी। तिल खरीद लीजिए और किसी भी तेल निकालने वाले से उनका तेल निकलवा लीजिए। लेकिन सावधान, तिल का तेल सिर्फ कच्ची घाणी (लकड़ी की बनी हुई) का ही प्रयोग करना चाहिए।

तैल शब्द की व्युत्पत्ति तिल शब्द से ही हुई है। जो तिल से निकलता वह है तैल। अर्थात् तेल का असली अर्थ ही है तिल का तेल। तिल के तेल का सबसे बड़ा गुण यह है कि यह शरीर के लिए आयुषधि का काम करता है... चाहे आपको कोई भी रोग हो यह उससे लड़ने की क्षमता शरीर में विकसित करना आरंभ कर देता है। यह गुण इस पृथ्वी के अन्य किसी खाद्य पदार्थ

में नहीं पाया जाता।

सौ ग्राम सफेद तिल से 1000 मिलीग्राम कैल्शियम प्राप्त होता है। काले और लाल तिल में लौह तत्वों की भरपूर मात्रा होती है जो रक्तअल्पता के इलाज में कारगर साबित होती है। तिल में उपस्थित लेसिथिन नामक रसायन कोलेस्ट्रॉल के बहाव को रक्त-नलिकाओं में बनाए रखने में मददगार होता है।

तिल के तेल में प्राकृतिक रूप में उपस्थित सिस्मोल एक ऐसा एंटी-ऑक्सीडेंट है जो इसे ऊँचे तापमान पर भी बहुत जल्दी खराब नहीं होने देता। आयुर्वेद चरक संहिता में इसे पकाने के लिए सबसे अच्छा तेल माना गया है। तिल विटामिन बी और आवश्यक फैटी एसिड्स से भरपूर है। इसमें मीथोनाइन और ट्रायप्टोफन नामक दो बहुत महत्वपूर्ण एमिनो एसिड्स होते हैं जो चना, मूँगफली, राजमा, चौला और सोयाबीन जैसे अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में नहीं होते। ट्रायप्टोफन को शांति प्रदान करने वाला तत्व भी कहा जाता है जो गहरी नींद लाने में सक्षम है। यही त्वचा और बालों को भी स्वस्थ रखता है। मीथोनाइन लीवर को दुरुस्त रखता है और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है। तिलबीज स्वास्थ्यवर्द्धक वसा का बड़ा स्रोत है जो चयापचय को बढ़ाता है। यह कब्ज भी नहीं होने देता।