

# आंतरिक ध्यान से स्वस्थ होते जायेंगे

गतांक से आगे...

**प्रश्न :** स्ट्रेस ना हो उसके लिए हमें कैसी सोच रखनी चाहिए ?

**उत्तर :** अब कहेंगे मेरी सास, मेरे बच्चे, परीक्षा, पाठ्यक्रम, ये मेरे हाथ में नहीं है लेकिन इनको जवाब कैसे देना है ये मेरे हाथ में है। इस तरह से स्ट्रेस नहीं होगा। क्योंकि स्ट्रेस मन में होता है, जहां कोई नहीं घुस सकता है। स्ट्रेस है मेरे भय के थॉट्स, स्ट्रेस है मेरी चिंता वाली थॉट्स, परिस्थिति को हम उसी रूप में देखते हैं जैसे एक बाँस देखता है लेकिन अलग-अलग लोग उनके नीचे काम करते हुए, भिन्न-भिन्न प्रकार के स्ट्रेस का अनुभव करते हैं, क्यों? क्योंकि सबकी आंतरिक क्षमता अलग-अलग होती है। अब हमें समझ में आता है कि स्ट्रेस दबाव पर निर्भर नहीं करता है बल्कि आंतरिक शक्ति पर निर्भर करता है। जो अपने आंतरिक शक्ति, अपने व्यवहार पर ध्यान देगा उसको कभी स्ट्रेस नहीं होगा और जो जितना दूसरों के ऊपर दोषारोपण करता रहेगा वह पीड़ित व्यक्ति की तरह अपना जीवन जीता जायेगा। मैं क्या करूँ, कैसे करूँ, मेरे पास कोई विकल्प ही नहीं है, मेरा पति ऐसा है या मेरे साथ ऐसा हो गया या उन्होंने मेरा इतना नुकसान कर दिया, इस तरह के थॉट्स मन में आते जायेंगे तो इस तरह से हमारे मन में तनाव पैदा होगा।

अब मैं ऐसा सोचूँ कि 'तनाव मेरी रचना है', ये किसी परिस्थिति या व्यक्ति से नहीं आती है, इसे मैं स्वयं ही क्रियेट करता हूँ। सब कुछ ठीक भी होगा ना, तो कुछ लोग आपको ऐसे ज़रूर मिलेंगे जो कहेंगे कि सब कुछ ठीक चल रहा है इसका मतलब है कि बाहर कुछ गड़बड़

है और फिर उनको टेंशन होना शुरू हो जाता है। कई लोग कहते हैं कि हमें इस बात की चिंता है कि आज हमें कोई चिंता क्यों नहीं है! सब कुछ ठीक-ठाक कैसे चल रहा है। तो फिर आप निगेटिव थॉट क्रियेट करना शुरू कर देते हैं, फिर उसका प्रतिउत्तर भी तो निगेटिव ही होगा। सब कुछ ठीक है, इसीलिए मुझे डर लग रहा है कि कहीं कुछ गलत तो नहीं होने वाला है। आपने उस समय पहले से ही निगेटिव थॉट क्रियेट

कर दिया तो उसका प्रभाव तो ज़रूर पड़ेगा। जैसे ही हम अंगुली दूसरी ओर करते हैं तो चार अंगुली मेरी ओर इशारा करती है लेकिन जैसे ही हम अंगुली बाहर करते मेरी एनर्जी बाहर निकल जाती है।

वो ऐसे हैं, वो कैसे भी हैं, परिस्थिति इतनी खराब है, फिर भी हमें किस प्रकार से सोचना है। मुझे सिर्फ ये सीखना है कि किन-किन परिस्थितियों में मुझे किस प्रकार की थॉट क्रियेट करनी है।

**प्रश्न :** मान लो मेरी फ्लाइंट मिस होने वाली है या मेरी ट्रेन छूटने वाली है, तो उस समय हम कौनसी थॉट क्रियेट करें ?

**उत्तर :** आपकी ट्रेन छूटने वाली है, आप ट्रैफिक में अटके हैं। आपकी गाड़ी न आगे जा रही है ना पीछे जा रही है। आप घड़ी देखते जायेंगे, उससे ज़्यादा आप क्या कर सकते हैं। आप स्ट्रेस क्रियेट करके या इस तरह से

सोचकर क्या आप ट्रेन को रोक सकते हैं? नहीं। आप अपने आपसे बातें करें और आशा रखें कि मैं सही समय पर पहुंच जाऊंगा। इसके बाद तो एक भी सेकेण्ड थॉट चलाने का प्रश्न ही नहीं है। क्योंकि जितने थॉट आप चलायेंगे, जो आपकी गाड़ी चला रहा होगा या जो आपका ऑटो चला रहा होगा, आप उसको कहेंगे जल्दी करो, देर हो रहा है, जल्दी करो, आप एक पूरा ऐसा एनर्जी लेवल क्रियेट कर देंगे कि पता नहीं शायद कोई और नुकसान न हो जाये सड़क के ऊपर। हमें यह समझना होगा कि इस तरह से बोलने से, जो चला रहा है उसको भी पता है कि हमें समय पर पहुंचना है, वो अपनी समझ से अच्छा चला रहा है। हमें उसको आराम से रहने देना है, जब वो आराम से होगा तब तो वो अच्छी तरह से गाड़ी चलायेगा।

**प्रश्न :** हमारा एक और बिलीफ सिस्टम है कि 'जब तक मैं स्ट्रेस क्रियेट नहीं करूंगी वो सर्वोच्च प्रदर्शन नहीं दे पायेगा।'

**उत्तर :** ट्रेन छूटने वाली है, आप ये थॉट क्रियेट करो कि शायद आज ट्रेन लेट हो जाये। आप इसे ट्राय करें तो आप पायेंगे कि ट्रेन वास्तव में लेट हो गई है, आज आपकी फ्लाइंट लेट है, आप सिर्फ स्थिर रहें। और आप ये कहें कि मुझे वहां जाना है, मुझे वहां पहुंचना है तो आप देखेंगे कि आपकी फ्लाइंट लेट हो जायेगी, एण्ड गेट्स लेट, ट्रेन गेट्स लेट, बहुत बार हमने इसे अनुभव करके देखा है।

**प्रश्न :** बहुत बार हम कहते हैं कि प्लीज़ ट्रेन लेट हो जाये।

**उत्तर :** अब ट्रेन लेट हो या न हो लेकिन मेरे मन में कुछ नहीं होना चाहिए। - क्रमशः

ये याद रखिये कि भारत में सबसे ज़्यादा मौतों कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण हार्ट अटैक से होती हैं। आप खुद अपने ही घर में ऐसे बहुत से लोगों को जानते होंगे जिनका वजन व कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। अमेरिका की

को लाखों रुपए का commission मिलता है इसलिए वो आपसे बार-बार कहता है कि angioplasty करवाओ।

Cholesterol, BP or Heart attack आने की मुख्य वजह हैं, angioplasty ऑपरेशन।

यह कभी किसी का सफल होता नहीं। क्योंकि डॉक्टर जो spring दिल की नली में डालता है वह बिल्कुल पेन की spring की तरह होती है। कुछ ही

लहसुन (garlic juice) - इसमें मौजूद allicin तत्व cholesterol or BP को कम करता है। वह हार्ट ब्लॉकेज को खोलता है। नींबू (lemon juice) इसमें मौजूद antioxidants, vitamin c or potassium खून को साफ करते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता immunity बढ़ाते हैं।

एप्पल साइडर सिरका Apple cider vinegar इसमें 90 प्रकार के तत्व हैं जो

शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, पेट साफ करते हैं व थकान को मिटाते हैं।

## हार्ट ब्लॉकेज

स्वास्थ्य...



कई बड़ी कंपनियाँ भारत में दिल के रोगियों (heart patients) को अरबों की दवाइयाँ बेच रही हैं! लेकिन अगर आपको कोई तकलीफ हुई तो डॉक्टर कहेगा एन्जीओप्लास्टी (angioplasty) करवाओ। इस ऑपरेशन में डॉक्टर दिल की नली में एक spring डालते हैं जिसे stent कहते हैं। यह stent अमेरिका में बनता है और इसका cost of production सिर्फ 3 डॉलर (Rs 150-180) है। इसी stent को भारत में लाकर 3-5 लाख रुपए में बेचा जाता है व आपको लूटा जाता है। डॉक्टरों

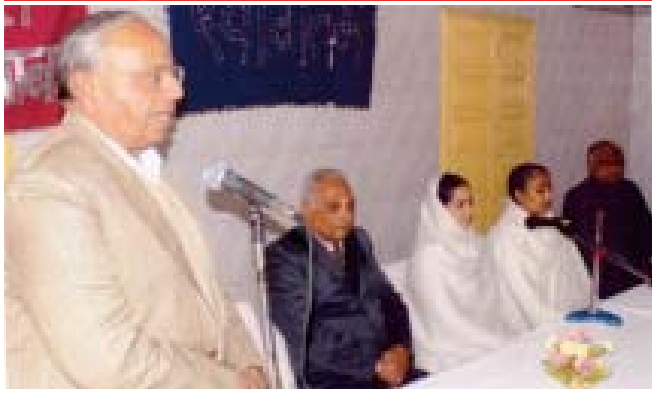
महीनों में उस spring की दोनों साइडों पर आगे व पीछे blockage (cholesterol or fat) जमा होना शुरू हो जाता है। इसके बाद फिर आता है दूसरा हार्ट अटैक (heart attack) फिर से डॉक्टर कहता है angioplasty करवाओ। आपके लाखों रुपए लूटता है और आपकी ज़िंदगी इसी में निकल जाती है।

### इसका आयुर्वेदिक इलाज

अदरक (ginger juice) - यह खून को पतला करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से 90% तक कम करता है।

### इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लें

1. एक कप नींबू का रस लें
  2. एक कप लहसुन का रस लें
  3. एक कप अदरक का रस लें
  4. एक कप एप्पल साइडर सिरका लें
- चारों को मिलाकर धीमी आंच पर गरम करें। जब 3 कप रह जाए तो उसे ठण्डा कर लें, अब आप उसमें 3 कप शहद मिला लें, रोज इस दवा के 3 चम्मच सुबह खाली पेट लें जिससे सारी ब्लॉकेज खत्म हो जाएगी।



**नज़ीवाबाद।** 'विश्व शांति दिवस' पर अपने विचार रखते हुए सत्यप्रकाश मित्तल। मंचासीन हैं प्रो.धीरेन्द्र, ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.गीता।



**दिल्ली-नरेला मंडी।** जीवन प्रबंधन सेमिनार के पश्चात् समूह चित्र में कॉलेज के छात्र-छात्राओं के साथ ब्र.कु.पीयूष, ब्र.कु.दुर्गा, ब्र.कु.गिरिजा, ब्र.कु.देवेन्द्र सिंह एवं डॉ.सोनिया।



**सरकाघाट-हि.प्र.।** द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेले का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.निर्मला, ब्र.कु.सावित्री, ग्राम पंचायत अध्यक्ष प्रेमकुमारी, ब्र.कु.किरण, ब्र.कु.शीला तथा ब्र.कु.नरेन्द्र।



**अहमदाबाद-अम्बावाड़ी।** सरखेज स्वच्छता अभियान का उद्घाटन करते हुए मेयर गौतम शाह, ब्र.कु.शारदा, सुरेन्द्र खाचर, लाला ठाकुर, मुकेश पटेल, राजु भाई ठाकुर, अरविन्द परमार व अन्य।



**औरंगाबाद।** 'तनावमुक्त जीवन के लिए राजयोग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक चिकटगावकर जी, ब्र.कु.डॉ. सचिन तथा ब्र.कु.शान्ता।



**विलासपुर-छ.ग.।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पंडित विजयशंकर मेहता, ब्र.कु.मंजू, नटवर सोनछत्र, ब्र.कु.ज्ञाना, ब्र.कु.उषा व ब्र.कु.संदीप।