

स्वयं से प्यार माना ही स्व से वास्तविक रिश्ता होना

प्रश्न:- वास्तव में मैं एक नया बिलीफ सिस्टम क्रियेट कर रही हूँ, फर्स्ट वाज़ आई क्रियेट एवरीथिंग, मैं अपनी खुशी को खुद क्रियेट कर सकता हूँ, आई क्रियेट माई हेल्थ, आई क्रियेट लव।

उत्तर:- देखो, अवेयरनेस की स्टेप क्या है, पता चल गया ना कि आई एम फीलिंग लो, तुरंत थॉट को बदल दो तो आपकी संवदेनाएं अपने आप बदल जायेंगी। अपने आपको कभी भी अनदेखा नहीं करें। अभी तक हम अपने आपको उपेक्षित ही करते आ रहे थे। आपका मूड अगर आज खराब दिखाई देता है तो पता चल जाता है।

अगर आपका और मेरा थोड़ा भी रिश्ता है, तो मुझे पता चलता है कि आपका मूड ठीक नहीं है। दूसरे स्टेप में मैं क्या करूंगी, आपका मूड ठीक नहीं है आज क्या हुआ? अगर हम औरों के साथ ये कर सकते हैं तो अपने साथ क्यों नहीं?

अपने साथ नहीं किया, जबकि अपने साथ पहला रिश्ता है। मेरा मूड ठीक नहीं है, तो वह कौन सी थॉट है। जैसे मैं आपसे पूछूंगी कि किसने क्या कहा आपको, जिससे आपका मूड ठीक नहीं है। हम जड़ तक जाने की कोशिश नहीं करते हैं, हम जड़ बाहर ही ढूँढ़ते रहते हैं। लेकिन हम प्रयास तो कर रहे हैं ना। आपको किसने क्या कहा, क्या हुआ था, कैसे हुआ था। हमें समय देकर कम से कम अपने सम्बन्धों का विकास करना चाहिए।

प्रश्न:- सच में, मैंने आपसे कहा था कि उसने ऐसे-ऐसे किया था। आप तीसरे व्यक्ति हैं तो आप यह बोलने में सक्षम हैं कि उसने ऐसा इसलिए कहा होगा।

उत्तर:- लेकिन सपोज़ आप आ रहे हो, आपका मूड ठीक नहीं है, लेकिन मैं कष्ट नहीं उठा रही हूँ। मैं पूछूँ भी नहीं कि मुझे क्या करना है। बैठे रहे दर्द में, काम तो करें ना बैठकर, आप काम करने आये हैं ना यहां पर, भले आप दर्द में हैं, आप काम करो, तो हमारा यह किस प्रकार का संबंध है। हम दूसरे व्यक्ति के लिए उतना सेन्सिटिव नहीं होते हैं। खुद को हम कहेंगे दर्द में हैं ना, तनाव है ना, कोई बात नहीं काम करो अपना। दिस इज़ बीइंग सो इनसेन्सिटिव टू योरसेल्फ कि रहने दो ना अंदर दर्द में, मेरे जीवन का लक्ष्य है काम करना... काम करना।

प्रश्न:- सबसे बड़ी बात हमें ये लगती है कि हमारे दर्द का कोई इलाज नहीं है।

उत्तर:- कितना समय लगेगा, सिर्फ दो मिनट, औरों की समस्या सुनने में दस मिनट लग सकता है, लेकिन अपनी जब करेंगे ना अपने साथ दू मिनट, जस्ट टेक आऊट दू मिनट्स सीट बैक एण्ड कोई काम इतना महत्वपूर्ण नहीं है, जो दो मिनट निकालने से कुछ रुक जायेगा।

प्रश्न:- हम दूसरों की समस्या सुलझाने के लिए बाकी सारी चीज़ें छोड़ देते हैं।

उत्तर:- जो कोई समस्या में है तो हम उसके साथ एक-एक घण्टा बैठ सकते हैं। ये दो मिनट अगर अपने साथ निकालते हैं, अपने को ठीक करते हैं, फिर काम करने जाते हैं तो फिर हमारा परफॉर्मेंस बहुत ही प्रभावशाली हो जाता है। यह स्वयं के परिवर्तन की कला है। ज़रा भी अनुभव हो दर्द है, असंगत है, इसके साथ आप लगातार न चलें। इट जस्ट 99 डिग्री बुखार है तो आप कार्य न करके आराम करें। नहीं तो वो शाम तक बढ़ता जायेगा और फिर वो सिर्फ मेरे तक न रहकर मेरे रिश्तों में भी जाता है, मेरे काम पर भी उसका पभाव पड़ता है। फिर छोटी-सी बात बड़ी बन जाती है।

प्रश्न:- इस समय क्या आपने अपना इंडेक्स चेक किया?

उत्तर:- वित्तीय सूचकांक को तो हर थोड़ी देर के बाद चेक करते हैं। तो इसके प्रति कितनी जागरूकता होती है।

एक ही चीज़ के बारे में जागरूकता नहीं है कि हमारे अंदर क्या हो रहा है। और यह स्वयं के प्यार की कमी के कारण होता है। उसी प्रकार मैं सोचती हूँ कि एक रिश्ता है जिसको हमने पूरी तरह से उपेक्षित कर दिया है, वो अपने आपके साथ है। आप सोचो कोई रिश्ता है, जिसमें न हम समय देते, न हम कभी बात करते, न हम उनका ध्यान रखते, न हम उन पर विश्वास करते, न हम उनसे प्यार करते, न हम उनका सम्मान करते, तो उस रिश्ते का क्या होगा? तब हम कहते हैं कि अंदर खालीपन है, क्यों अंदर से कोई अपने आप से सम्बन्ध की अनुभूति ही नहीं हो रही है। फिर जब ऐसी बात सुनते हैं तो कहते हैं कि अपने-आपसे रिश्ता, वो क्या होता है।

स्वास्थ्य आपके घर में ही...



ठण्ड का मौसम शुरू हो रहा है। ऐसे में सर्दी, जुकाम, गले में खरांश जैसी बीमारियाँ होना आम बात है। इस मौसम के साथ अगर तुलसी को भी दिनचर्या का हिस्सा बना लिया जाए तो कई बीमारियों से मुक्ति पाई जा सकती है। तुलसी शरीर, मन और आत्मा की पीड़ा हरने वाली है। कहा जाता है कि तुलसी में दाह को कम करने, जीवाणुनाशक तथा मूत्रवर्धक गुण होते हैं, जो संक्रमण को दूर करने के साथ-साथ तनाव और अन्य बीमारियों के खिलाफ प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करती है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के मुताबिक तुलसी में बीमारियों को ठीक करने की ज़बरदस्त क्षमता है।

- शरीर दूट रहा हो या जब लग रहा हो कि बुखार आने वाला है तो पुदीने का रस और तुलसी का रस बराबर मात्रा में मिलाकर थोड़ा गुड़ डालकर सेवन करें, आराम मिलेगा।

- जुकाम, खाँसी होने पर अदरक और तुलसी की गरमागरम चाय पीसे से भी राहत मिलती है।

- तुलसी की सूखी पत्तियों को पीसकर उबटन करने से मुख की कान्ति बढ़ती है और चेहरे की झाइयाँ भी मिटती हैं।

- अगर दांतों में कीड़ा लग गया है तो तुलसी के रस में थोड़ा कपूर मिलाकर रुई से भिगोकर पीड़ित स्थान पर रखने से कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

- तुलसी का रस निकालकर उससे मालिश करें। इसके दो चम्मच पीएँ भी, इससे खुलजी में आराम मिलता है।

- तुलसी की पत्तियों को जल में पीसकर पीने से पाचन-शक्ति ठीक हो जाती है।

- तुलसी कड़वे व तीखे स्वाद वाली कफ, खाँसी, हिचकी, उल्टी, कृमि, दुर्गंध, हर तरह के दर्द, कोढ़ और आँखों की बीमारी में लाभकारी है।

- मच्छरों के काटने से होने वाली बीमारी जैसे मलेरिया में तुलसी एक कारगर औषधि है। तुलसी और काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पीने से मलेरिया जल्दी ठीक हो जाता है। तुलसी हिचकी, खाँसी व पसली का दर्द मिटाने वाली है।

— वैद्य कैलाश महारिया।



वाराणसी-उ.प्र.। सुमेरू पीठ के शंकराचार्य को रक्षसूत्र बांधते हुए वाराणसी की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र बहन।



सिरसा-हरियाणा। उपायुक्त शरणदीप कौर बरार को रक्षसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बिन्दु।



पुखराय-उ.प्र.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में विधायक अमर सिंह को रक्षसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ममता।



जेवरी-हि.प्र.। कमाण्डेंट परमिंदर सिंह, 19वीं बटालियन, आई.टी.बी.पी. को राखी बांधने के पश्चात् उनके साथ चित्र में ब्र.कु. डोलमा, ब्र.कु. रीना तथा अन्य।



पटना सिटी-गाय घाट। अनुमंडल पदाधिकारी जोगेन्द्र सिंह, आई.ए.एस. को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. मनीष।



दिल्ली-वसंत विहार। प्रमिला टोकस, विधायक, आर.के. पुरम को रक्षसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. क्षीरा।

आप देखो! आप क्या... - पेज 10 का शेष

अपने कारण से हो रहे हो, क्योंकि आप खुशी या सुख ऑब्जेक्ट में, चीज़ों में, लोगों में, दुनिया में ढूँढ़ रहे हो, जिसमें खुशी है ही नहीं। खुश का स्वरूप तो खुद आप हो।

तो बात रह गई, यदि कोई कार्य आप खुशी के लिए करोगे तो दुःखी हो जाओगे, लेकिन वही कार्य आप खुश होके करोगे तो कर्म को एन्जॉय करोगे, और यही तो असली आनंद है। जिसमें किसी कारण की ज़रूरत नहीं। बस करना है। खुशी व सुख, प्रेम आप हो, आप वही हैं। इसी को ही कहते हैं कॉज़लेस हैपीनेस बिना कारण खुश रहना।

कहने का भाव, सत् चित् आनंद स्वरूप हमारी वास्तविकता है और यही हम हैं, इसी को याद दिलाने परमात्मा आया है। अन्दर जाना है, अपने को जानना है और खुश रहना है।