



अजमेर-राज. । हेल्थ, वेल्थ, हैपीनेस मेले में बनाई गई बाबा बर्नानी की गुफा में आरती करते हुए शिक्षा राज्यमंत्री वासुदेव देवानी, पूर्व विधायक सोमरत्न आर्य, डॉ. रजनीश सक्सेना, डॉ. रमेश क्षेत्रपाल, ब.कु. शांता तथा अन्य गणमान्य लोग।



वहादुरगढ़-हरियाणा । होली स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य डॉ. नंद किशोर गर्ग एवं श्रीमती ऊषा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुरेन्द्र, ब.कु. भारतभूषण, ब.कु. अंजली तथा ब.कु. विनीता।



देवघर-झारखण्ड । ज्ञानचर्चा के बाद समहरणालय के अधिकारी एवं सहकर्मियों के साथ समूह चित्र में ब.कु. रीता, ब.कु. गिरीश, मा.आबू, एडीशनल डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर अंजनी कुमार दुबे तथा अन्य।



सादुलपुर-राज. । 82वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर 'एक शाम शिव भोले के नाम' कार्यक्रम में महंत कृष्णनाथ जी महाराज, ददरेवा धाम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शोभा। साथ हैं राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. दीपा कौशिक, सिरसा के प्ले बैक सिंगर ब.कु. कनु, ब.कु. चन्द्रकांता तथा ब.कु. बिन्दु।



विजयनगर-उ.प्र. । 'हेल्थ वेल्थ हैपीनेस' मेले के उद्घाटन पश्चात् एस.डी. एम. इन्द्रजीत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सरला दीदी। साथ हैं जिला जेल के जेलर आकाश शर्मा, ब.कु. सुरेश बहन, ब.कु. मोहन सिंघल, ब.कु. जगपाल तथा अन्य।



शामली-उ.प्र. । महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए चैयरमैन अंजना बंसल, डॉ. सुनील पंवार, राज्यमंत्री की धर्मपत्नी नीता राणा, ब.कु. राज, ब.कु. भारतभूषण तथा ब.कु. दिनेश।

मन को मौन, हृदय को जागृत

श्वास शरीर का आधार है, श्वास तो सेतु है अंतर्जगत और बहिर्जगत का। श्वास आपका प्राण है। श्वास प्राणों का पोषक है। श्वास की संतुलितता और लयबद्धता, शरीर की स्वस्थता और लयबद्धता है। श्वास लड़खड़ाई यानी शरीर भी लड़खड़ाया। श्वास तो मानो जीवन की नींव है। वह सूक्ष्म से स्थूल के बीच का सेतु है, संयोजक है, संवाहक है। शरीर स्थूल है, महाप्राण सूक्ष्म है। महाप्राण से ही शरीर संचालित है। महाप्राण और शरीर दोनों के बीच प्राण धारा को जोड़ने का काम श्वास का है। शरीर के व्यर्थ कार्बन परमाणुओं को भीतर से बाहर उलीचन और बाहर के जीवन पोषक ऑक्सीजन परमाणुओं को भीतर पहुँचाना श्वास का ही काम है। यही उसका कर्मयोग है।

श्वास भीतर के जगत की ओर जा रही पगडंडी है। तुम उसके सहारे भीतर तक उतर सकते हो। श्वास सूक्ष्म है, पर ध्यान योग के लिए तो श्वास भी स्थूल ही है। श्वास के जरिये आप भीतर की ओर यात्रा करते हैं। श्वास पर स्वयं को केंद्रित करके स्थूल में जो सबसे सूक्ष्म है उसपर आप स्वयं को ला रहे हैं। श्वास पर जैसे जैसे सजगता बढ़ेगी, श्वास एकाग्र होने की जैसे जैसे पकड़ बढ़ेगी, श्वास पर आपका केंद्रिकरण होगा, मन की उच्छलता पर भी स्वतः ही नियंत्रण होने लगेगा। जैसे किसी बंदर को पकड़ा जा रहा हो। पर श्वास पर होने वाली एकाग्रता मन को एकाग्र कर देती है। श्वास विजय दूसरे अर्थ में मनोविजय का भी सूत्र है। जब गहरे ध्यान में प्रवेश करते हैं तो श्वास क्षीण और शरीर जड़ होने लगता है। श्वास का सम्बंध शरीर के साथ है क्योंकि श्वास शरीर का प्राण है। हमारे भीतर प्राणों का प्राण विराजमान है। श्वास तो स्थूल प्राण है। श्वास कोई जीवन थोड़ेही है। श्वास तो जीवन की अभिव्यक्ति भर है। ध्यान में श्वास के जरिये

प्रवेश करते हैं, पर ध्यान में प्रवेश ही तब होता है जब आप शरीर भाव, समाज भाव, संसार भाव और मनोभाव से स्वयं को विलग देखो। शरीर से आपका तादात्म्य शिथिल होता है। तो शरीर आपको स्थूल या सूक्ष्म कुछ भी महसूस हो सकता है। शरीर का सूक्ष्म-स्थूल, भारी-हल्का महसूस होने का मायना ही यह है कि आपने शरीर को स्वयं से अलग देखा। शरीर को स्वयं से विलग देखना, स्वयं से अलग देखना ध्यान की शुरुआत है। शरीर के प्रति आसक्ति और मूर्च्छा को तोड़ना ध्यान की पहली सार्थक सफलता है, जिसे हम योग



कहते हैं। ये योग का पहला पायदान है। शरीर के साथ रहने वाली तादात्म्य सत्ता (आत्मा) के कारण ही श्वास और शरीर आबद्ध है। आप हृदय-गुह्य में प्रवेश कर गये, ध्यान गहरा उतर गया, अंतर सागर में उतर ही गये, तो श्वास की गति अति सूक्ष्म और मंद हो जायेगी। यह इतनी मंद-शांत होगी कि फेफड़ों को आंतरिक ऊर्जा ही संचालित करती रहेगी। यह समाधि का ही एक रूप है। यदि यह चीज घटित हो, तो मन की इच्छाएँ तो कम होंगी ही, शरीर की जरूरतें भी कम होंगी। ध्यान योग से निस्पन्द ऊर्जा शरीर को सक्रिय और चार्ज कर देगी। भोजन पानी से जो स्फूर्ति, ताजगी और ताकत मिलती है, ध्यान

योग आपको वो विटामिन दे जायेगा। मान लो, अभी आपको प्यास और भूख या थकान महसूस होती होगी। शरीर शिथिल, अस्वस्थ लगता होगा, पर ध्यान योग की एक बैठक, उसकी एक घूटी आपको तृप्त कर देगी, ऊर्जस्वित, स्फूर्त और अधिक सशक्त कर देगी।

शरीर भाव से अलग होने के कारण ही श्वास और शरीर हल्का, सूक्ष्म या स्थूल महसूस होता है। ध्यान योग पूरा हुआ, सागर की गहराई में गोता लगाकर वापस आये, सहज दशा में, श्वास और शरीर वापस उसी अवस्था में आ जाते हैं, जैसे पहले थे। पर इन सबने शरीर और श्वास को एक अलग ही शांति सुकून दिया, स्वास्थ्य और आनंद प्रदान किया। श्वास और शरीर के बीच एक पुलकभरी लयबद्धता विकसित हुई। हम कुछ नये होकर बाहर आये। फिर मुस्कुराओगे, तो उस मुस्कान में भी वैसी ही गहराई होगी, जैसी गहराई योग में रही होगी। आपकी आँखों से बहे पानी में भी एक गहराई होगी, वाणी में भी, व्यवहार में दम होगा। सबके बीच आप अपना एक अलग ही वजूद रखोगे। अलग ही पहचान। आपकी गहराई आपको ऊँचा उठायेगी। गहरे उतरो, इतने गहरे कि 'मणिरत्नम्' हमारे हाथ में हो, हम हमारे साथ हों, संस्कार धाराओं का विलय हो। देह भाव का विलीन होना, आत्म-श्रेय की ओर उठा हुआ सही सार्थक कदम है। तो जब योग क्रिया में श्वास भी स्थूल है, तब हम जब मन के विकेंद्रिकरण की अवस्था से केन्द्रिकरण की अवस्था में होते हैं, तब सूक्ष्म ऊर्जा को प्रबल बनाना ही मन के मौन की तरफ अग्रसर होना है। जब योग हमारा सार्थक होता है, तब शरीर स्थूल और सूक्ष्म अलग अलग दिखाई देता है। ये ध्यान योग करने की पहली प्रक्रिया है। इसी प्रकार मन को मौन और हृदय को जागृत करना, अर्थात् योग।

'कलौंजी' एक महत्वपूर्ण... - पेज 4 का शेष

खून की कमी

एक कप पानी में 50 ग्राम हरा पुदीना उबाल लें और इस पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर सुबह खाली पेट एवं रात को सोते समय सेवन करें। इससे 21 दिनों में खून की कमी दूर होती है। रोगी को खाने में खट्टी वस्तुओं का उपयोग नहीं करना चाहिए।

सिर दर्द

कलौंजी के तेल को ललाट से कानों तक अच्छी तरह मलने और आधा चम्मच कलौंजी के तेल को 1 चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सिर दर्द ठीक होता है। कलौंजी खाने के साथ सिर पर कलौंजी का तेल और जैतून का तेल मिलाकर मालिश करें। इससे सिर दर्द में आराम मिलता है और सिर से सम्बंधित अन्य रोग भी दूर होते हैं। कलौंजी के बीजों को गर्म करके पीस लें और कपड़े में बांधकर सूँघें। इससे सिर का दर्द दूर होता है। कलौंजी और काला जीरा बराबर मात्रा में लेकर पानी में पीस लें और माथे पर लेप करें। इससे सर्दी के कारण होने वाला सिर का दर्द दूर होता है।

कैंसर का रोग

एक गिलास अंगूर के रस में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 3 बार पीने से कैंसर का रोग ठीक होता है। इससे आँतों के कैंसर, ब्लड कैंसर व गले के कैंसर आदि में भी लाभ मिलता है। इस रोग में रोगी को औषधि देने के साथ ही एक किलो जौ के आटे में 2 किलो गेहूँ का आटा मिलाकर इसकी रोटी, दलिया बनाकर देना चाहिए। इस रोग में आलू, अरबी और बैंगन का सेवन नहीं करना चाहिए। कैंसर के रोगी को कलौंजी डालकर हलवा बनाकर खाना चाहिए।

दांत

कलौंजी का तेल और लौंग का तेल 1-1 बूंद मिलाकर दांत व मसूड़ों पर लगाने से दर्द ठीक होता है। आग में सेंधा नमक जलाकर बारीक पीस लें और इसमें 2-4 बूंद कलौंजी का तेल डालकर दाँत साफ करें। इससे दाँत साफ व स्वस्थ रहते हैं। दाँतों में कीड़े लगना व खोखलापन: रात को सोते समय कलौंजी के तेल में रुई को भिगोकर खोखले दाँतों में रखने से कीड़े नष्ट होते हैं।

अन्य महत्वपूर्ण लाभ

नींद: रात में सोने से पहले आधा चम्मच कलौंजी का तेल और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से नींद अच्छी आती है।
स्त्रियों के चेहरे व हाथ-पैरों की सूजन: कलौंजी पीसकर लेप करने से हाथ पैरों की सूजन दूर होती है।
बाल लम्बे व घने: 50 ग्राम कलौंजी 1 लीटर पानी में उबाल लें और इस पानी से बाल धोएं। इससे बाल लम्बे व घने होते हैं।
खाज-खुजली: 50 ग्राम कलौंजी के बीजों को पीस लें, इसमें 10 ग्राम बिल्व के पत्तों का रस व 10 ग्राम हल्दी मिलाकर लेप बना लें। इसे खाज-खुजली पर प्रतिदिन लगाने से फायदा होता है।
स्मरण शक्ति: लगभग 2 ग्राम की मात्रा में कलौंजी को पीसकर 2 ग्राम शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
पेट की गैस: कलौंजी, जीरा और अजवाइन को बराबर मात्रा में पीसकर एक चम्मच की मात्रा में खाना खाने के बाद लेने से पेट का गैस नष्ट होता है।
पेशाब की जलन: 250 मिलीलीटर दूध में आधा चम्मच कलौंजी का तेल और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से पेशाब की जलन दूर होती है।