सर्व प्राप्तियों का साधन परहेज

पहली - पहली परहेज या मर्यादा है मेरा तो एक नाता शिव से, दूसरा न कोई। इसी स्मृति और समर्थी में रहना : यह भूल, परहेज निरंतर नहीं करते। और ही कहीं न कहीं अपने को यह कहकर धोखे में रखते हैं कि मैं तो हूँ ही परमात्मा का, और मेरा है ही कौन? लेकिन देखा जाता है कि प्रैक्टिकल में ऐसा होता नहीं है। जबकि हमारी स्मृति ऐसी होनी चाहिए, जो संकल्प में भी एक शिव के सिवाय दूसरा कोई व्यक्ति व वैभव, सम्बन्ध सम्पर्क व साधन न आवे। यह है कड़वी, अर्थात् मुख्य परहेज। ऐसा होता है ना...!

कई बार हमारा जीवन ऐसे दौर से गुज़रता है, जब हम समझते हैं कि कुछ न कुछ जो मैं कर रहा हूँ, उसमें कमी है। मैं जानता भी हूँ, समझता भी हूँ कि मुझमें ये बीमारी है। हम अच्छे से अच्छे डॉक्टर के पास जाते, बढ़िया दवाई भी लेते हैं, पर कहीं न कहीं जो रिज़ल्ट मिलनी चाहिए वो नहीं मिलती। वैसे देखा जाए तो डॉक्टर बढ़िया दवाई देता है, तो साथ में कुछ सावधानी बरतने को भी कहता है कि दवाई लेने के दौरान कुछ परहेज भी रखनी होगी। तभी ये दवाई पूर्ण रूप से आपको क्योर करने में मदद करेगी।

जैसे दवाई चाहे कितनी भी बढ़िया हो और अपना डोज़ ले भी रहे हों, लेकिन एक बार भी परहेज में से कोई एक वस्तु भी स्वीकार कर ली व जो स्वीकर करनी नहीं थी, वो नहीं की, तो दवाई द्वारा व्याधि से मुक्ति नहीं पा सकते। इसी तरह हम जब आध्यात्मिक मार्ग पर चलते हैं तो नॉलेज रूपी दवाई लेते हैं, अर्थात् नॉलेज को बुद्धि में दौड़ाते हैं कि यह यथार्थ है या अयथार्थ, यह करना चाहिए या नहीं करना चाहिए, यह रॉन्ग है या राईट है और यह हार है या जीत है कि समझ बुद्धि में है। अर्थात् समय प्रमाण दवाई का डोज़ ले रहे हैं, योग भी कर रहे हैं, परमात्मा के साथ संवाद भी कर रहे हैं, अच्छे अच्छे क्लास भी कर रहे हैं, सेवा भी कर रहे हैं और ये सब डोज़ ले रहे हैं। परंतु जो पहली-पहली परहेज या मर्यादा है मेरा तो एक नाता शिव से, दूसरा न कोई। इसी स्मृति और समर्थी में रहना : यह भूल, परहेज निरंतर नहीं करते। और ही कहीं न कहीं अपने को यह कहकर धोखे में रखते हैं कि मैं तो हूँ ही परमात्मा का, और मेरा है ही कौन? लेकिन देखा जाता है कि प्रैक्टिकल में ऐसा होता नहीं है। जबकि हमारी स्मृति ऐसी होनी चाहिए, जो संकल्प में भी एक शिव के सिवाय दूसरा कोई व्यक्ति व वैभव, सम्बन्ध सम्पर्क व साधन न आवे। यह है कड़वी, अर्थात् मुख्य परहेज। ऐसा होता है ना...! ये परहेज भूल जाने के कारण हमारी शक्तियाँ स्थूल सहारों के पीछे खर्च हो जाती हैं। इस परहेज में, अलबेले होने के कारण, मनमत के कारण, वातावरण के प्रभाव के कारण या संग दोष के कारण निरंतर नहीं रह सकते। जितना अटेन्शन देना चाहिए, उतना नहीं देते। हाँ, अल्पकाल के लिए फुल अटेन्शन रखते हैं, फिर धीरे धीरे फुल खत्म हो, अटेन्शन रह जाता है। उसके बाद अटेन्शन अनेक प्रकार के टेन्शन में चला जाता है। परिस्थितियों और परीक्षाओं वश अटेन्शन बदल टेन्शन का रूप हो जाता है। इसी कारण जैसी स्मृति बदलती जाती है, तो समर्थी भी बदलती जाती है। अर्थात् जैसे हमारे मन के संकल्पों की अवस्था की क्वालिटी बदलती है, तो उसके प्रभाव भी वैसे ही होते हैं। एक तरफ तो कहते हैं कि 'हम सर्वशक्तिवान के बच्चे हैं, मेरे पास सब पॉवर है', जबकि इसके बदले माया के वशीभूत होने के कारण वो वशीकरण मंत्र भी काम नहीं करता। अर्थात् ये नुस्खे भी मुक्ति नहीं दिलाते। और फिर चिल्लाते भी हैं, चाहते भी हैं, लेकिन फिर क्यों ठीक नहीं होता? तो ये एक ही भूल हमारे से होती है, और ये परहेज हम ठीक से रख नहीं पाते। दवाई तभी काम करेगी, जब दवाई के साथ परहेज का भी निरंतर अटेन्शन हो।

दूसरी परहेज : कई बार आध्यात्मिक जीवन में ऐसा भी होता है कि परमात्मा ने तो मुझे सब अधिकार दिया है, फिर भी मैं क्यों सफल नहीं हो पा रहा हूँ, क्यों कभी कभी मन में वो असमर्थता के भाव उठते रहते हैं? इसका कोई कारण तो होगा ना। अगर हम अपने आप को देखें, तो परमात्मा ने कहा है, आप स्वयं तथा अपनी रचना के मालिक हो, लेकिन रचयिता बनने के बजाय स्वयं को रचना अर्थात् देह समझ लेते हैं। जब देह समझने लगे, तो हमारी सोचने की प्रक्रिया देह से सम्बन्धित पटरी पर ही चलती है। अर्थात् जो हमने ही रचा, उसी पर ही हमारी शक्तियाँ खर्च होती हैं। तो जब रचयिता पन को भूल जाते हैं, तब माया अर्थात् देह अभिमान तुम रचयिता के ऊपर रचयिता बनती है। अर्थात् अपना अधिकार रखती है। रचयिता पर कोई अधिकार नहीं कर सकता। विश्व के मालिक के ऊपर कोई मालिक नहीं बन सकता। माया के आगे रचना बन जाते हैं, और अधीन बन जाते हैं, तो इस मालिकपन और अधिकारीपन की स्मृति स्वरूप रहने की परहेज निरंतर नहीं करते हैं। परिणामस्वरूप अपनी शक्तियों को सही तरह से इस्तेमाल न करने के कारण हम बीमार ही रह जाते हैं। सब जानते हुए, सब होते हुए थोड़ी सी एक भूल, अर्थात् मैं इस देह की मालिक हूँ, देह मेरी रचना है और उससे सम्बन्धित सबकुछ है, तो जब ये भूल जाते हैं तो फिर चिल्लाते हैं और ढ़िचूं-ढ़िचूं... चलते हैं। लेकिन कोई भी कार्य की सिद्धि तब होती है जब उसे विधिपूर्वक और समयबद्ध तरीके से करें।

गोरखपुर-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदीत्यनाथ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा।

दिल्ली-मोहम्मदपुर। भारत के चीफ इलेक्शन कमीश्नर ओमप्रकाश रावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कंचन। साथ हैं श्रीमति रावत।

कैसे बनते जाते हमारे संस्कार

संस्कार कैसे बनते हैं? हम जैसे कोई सीडी प्ले करते हैं, तो उसमें रिकॉर्डेड गाना बजता है, वैसे ही आत्मा रूपी सीडी में भी इतने सालों की रिकॉर्डिंग रखी हुई है।

अब हरेक अपनी उम्र देखे, चालीस, पचास, ये किसकी उम्र है? ये प्लेयर की उम्र है। मेरी आत्मा की उम्र कितनी है? हम नहीं जानते। आज से अपनी उम्र 42 नहीं बोलना। जैसे हम ये ड्रेस पहनते हैं, इसकी एक उम्र होती है कि एक महीना पुराना है, एक साल पुराना है। वैसे ही हम एक और ड्रेस पहनते हैं। उसकी भी एक उम्र होती है, लेकिन मेरी उम्र क्या है? ये तो मेरी ड्रेस है ना, ये तो मेरा शरीर है ना। ये तो मेरा कॉस्ट्यूम है, मेरी उम्र क्या है? 40 साल से मैंने ये ड्रेस पहनी हुई है, उससे पहले हम कहाँ थे? किसी और ड्रेस में, 100 साल पहले एक और ड्रेस में, उससे पहले 100 साल एक और ड्रेस में, पता है कितनी ड्रेस बदली? हज़ार, क्योंकि ये 5 हज़ार साल से तो चल ही रहा है। अब सोचो 40 साल में कितने संस्कार बनते हैं, तो उससे पहले सौ, उससे पहले सौ, आत्मा पर कितने सारे संस्कार होंगे। ये एक सीडी की तरह है, जिस पर बहुत सारे गाने हैं, एक दिन क्या हुआ दो सीडी की शादी हुई, अभी देख लेना अपने साथ वाली सीडी को और हमने उनको कहा कि आप ऐसे कैसे हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आप ऐसे कैसे हो सकते हो? उन्होंने सोचा उनके ऊपर कौन से गाने होंगे? जो हमें सही लगता है।

तो हमने सोचा कि चलो अगर नहीं है तो क्या हुआ, अपने वाला गाना कॉपी कर देंगे उनकी सीडी पर और उन्होंने भी यही सोचा कि मैं अपने वाला गाना उनकी सीडी पर कॉपी कर दूंगा। तो हमने चेंज करना शुरू किया उनको कि आपके अन्दर ये ठीक नहीं है, आप ये बन जाओ। सामने वाले ने कहा कि आप बन जाओ ना। मेरे पर क्यों इतनी मेहनत कर रहे हो, खुद ही चेंज हो जाओ, सब कुछ ठीक हो जायेगा। तो हमने सोचा कि हम अपना संस्कार उस पर कॉपी करेंगे। इन सब बातों में छोटी छोटी गाँठें आने लगीं। ये सब चल ही रहा था कि 2-3

-ब्र.कु.शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

साल में हमारे घर में एक और तीसरी सीडी आई। अब वो नौ महीने हम सोच रहे थे कि वो ब्लैंक सीडी आयेगी। और हम सब आपस में बैठकर डिस्कस करते थे कि उस ब्लैंक सीडी पर हम कौन कौन से संस्कार लिखेंगे। लेकिन जब वो सीडी आई तो वो सीडी तो भरी हुई आई, वो सीडी ब्लैंक तो आई ही नहीं। कुछ गाने उसके अपने पेरेंट्स के गानों के साथ मैच करते थे लेकिन बाकी सारे गाने तो वो बच्चा पिछली बार से लेकर आया। कई संस्कार तो हमारे से इतने अलग लगते थे कि कई बार पेरेंट कहते कि ये मेरा बच्चा कैसे हो सकता है, ये तो बिल्कुल ही अलग है मेरे से। ऐसा होता है कि नहीं होता? दो बच्चे अगर हैं, वो कितने अलग हैं एक दूसरे से! कभी हमने सोचा सेम पेरेंट्स, सेम फैमिली, सेम स्कूल, सेम एनवायरनमेंट, दो बच्चों को हमने बिल्कुल सेम दिया, वो दो बच्चे इतने अलग क्यों हैं? क्योंकि उनका सिर्फ प्रेज़ेंट सेम है, उनका पास्ट अलग अलग है। - क्रमशः

स्वास्थ्य — थाइरोइड का अचूक उपचार

आज के समय में ज़्यादातर लोगों को थाइरोइड की समस्या है, इसके कारण सैंकड़ों बीमारियां घेर लेती हैं। मोटापा इसी के कारण बढ़ जाता है। लोग दवा खाते रहते हैं लेकिन ये ठीक नहीं होता। इसलिए दवा के साथ कुछ

नियम जान लें...,10 दिन में थाइरोइड से आराम मिल जायेगा।

1. घर से रिफाइंड तेल बिल्कुल हटा दीजिए, न सोयाबीन, न सूरजमुखी, भोजन के लिए सरसों का तेल, तिल का तेल या देसी घी का प्रयोग करें।

2. आयोडीन नमक के नाम से बिकने वाला ज़हर बंद करके सेंधा नमक का प्रयोग करें। समुद्री नमक बी.पी., थाइरोइड, त्वचा रोग और हार्ट के रोगों को जन्म देता है।

3. दाल बनाते समय सीधे कूकर में दाल डाल कर सीटी न लगाएं, पहले उसे खुला रखें, जब एक उबाल आ जाये तब दाल से फेन जैसा निकलेगा, उसे किसी बड़े चम्मच से निकाल कर फेंक दें, फिर सीटी लगा कर दाल पकाएं।

इन तीन उपायों को अगर अपना लिया जाये, तो पहले तो किसी को थाइरोइड होगा नहीं और अगर पहले से है तो दवा खाकर 10 दिन में ठीक हो जायेगा।

थाइरोइड की दवा :-

2 चम्मच गाजर का रस
3 चम्मच खीरे का रस
1 चम्मच पिसी अलसी

तीनों को आपस में मिला कर सुबह खाली पेट खा लें। इसे खाने के आधे घंटे तक कुछ नहीं खाना है। ये इलाज रोज़ सुबह खाली पेट कर लें, सात दिन में परिणाम देख लें।

डेंगू की घण्टों में करें छुट्टी

डेंगू बुखार फैल रहा है। अपने घुटनों से पैर के पंजे तक नारियल का तेल लगाएं। ये एक एंटीबायोटिक परत की तरह सुबह से शाम तक काम करता है। डेंगू का मच्छर घुटनों तक की ऊंचाई से ज़्यादा नहीं उड़ सकता। किसी को डेंगू हुआ हो तो हरी इलाइची के दानों को मुँह में दोनों तरफ रखें, ख्याल रहे, चबायें नहीं। खाली मुँह में रखने से ही खून के कण नॉर्मल और प्लेटलेट्स तुरंत ही बढ़ जाते हैं।

डेंगू को 48 घंटे में समाप्त करने की क्षमता रखने वाली दवा। यदि किसी को डेंगू या साधारण बुखार के कारण प्लेटलेट्स कम हो गया है तो एक होम्योपैथिक दवा है।

* EUPATORIUM PERFOIAM 200, LIQUID DILUTION HOMEOPATHIC MEDICINE

इसकी 3 या 4 बूंदें प्रत्येक 2-2 घंटे में साधारण पानी में डाल कर मात्र 2 दिन पिलायें।

जब मुझे डेंगू हुआ तब मुझे डॉक्टर ने सलाह दी कि मैं हॉस्पिटल में भर्ती हो जाऊं। मैं हॉस्पिटल में भर्ती हुआ, मेरा प्लेटलेट करीब 450 था। हॉस्पिटल में भर्ती होने के बाद मुझे कोई ट्रीटमेंट नहीं मिला, सिर्फ ऑब्ज़रवेशन करते रहे। इसी बीच मेरे एक मित्र जोकि फॉरेस्ट में हैं उन्होंने मुझे गिलोय का सेवन करने को कहा, आश्चर्य तब हुआ जब मैंने गिलोय की डंडी को छोटा छोटा जैसे बरबट्टी काटते हैं काटा और चबाया। उसका रस पी गया और छोकता को थूक दिया। आश्चर्य, पहले दिन मेरा प्लेटलेट करीब 300 पॉइंट बढ़ गया। इस तरह मैंने दिन में तीन चार बार गिलोय का सेवन किया। इस तरह चार दिन में मेरा प्लेटलेट 3200 पॉइंट तक हो गया। इसलिए मैं आप सभी से निवेदन करता हूँ कि गिलोय रामबाण दवा है। वाल्मीकि अग्रवाल - 9425202392