तुलसी

हिन्दू धर्म में तुलसी के पौधे को बहुत पवित्र माना जाता है। घर के आँगन में तुलसी के पौधे के लिए खास जगह बनी होती है जहाँ इसकी रोज पूजा की जाती है। यहाँ तक कि हिन्दू घरों में हर शुभ मौके तथा त्यौहार पर तुलसी के पौधे को भी नयी पोशाक पहनाई जाती है। हिन्दुओं के लिए तुलसी जन्म से मृत्यु तक काम आती है।

ऐसा माना जाता है कि तुलसी की माला पहनने वाले आदमी पर लक्ष्मी हमेशा प्रसन्न रहती है। जो लोग तुलसी की माला पहनते हैं उनके शरीर की शक्ति कभी समाप्त नहीं होती। यही एक पौधा है जिसकी जड़, पत्ती, फूल, मंजरी, डाली यानी सब कुछ उपयोगी होता है।

आयुर्वेद में तुलसी के पौधे को दवा माना गया है। इसके सेवन से कफ द्वारा पैदा होने वाले रोगों से बचा जा सकता है। चाय में तुलसी की पत्ती को डालने से चाय का स्वाद अच्छा हो जाता है। साथ ही तुलसी की चाय सेहत को भी लाभ पहुँचाती है।

तुलसी की 21 से 35 पत्तियाँ चटनी की तरह पीस लें और इसे 10 से 30 ग्राम मीठे दही में मिलाकर सुबह खाली पेट तीन मास तक खाएँ। ध्यान रहे दही खट्टा न हो। और यदि दही माफिक न आये तो एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लें। दूध के साथ भूलकर भी न लें। इसे सुबह खाली पेट लें। एक घंटे बाद नाश्ता ले सकते हैं।

लोगों का मानना है कि इसके तीन महीने तक सेवन करने से खाँसी, सर्दी, जन्मजात जुकाम, श्वास रोग, पुराने से पुराना सिरदर्द, रक्तचाप का रोग, अम्लता, पेचिश, मन्दाग्नि, कब्ज, गैस, गुर्दे की पथरी, गठिया का दर्द, कुष्ठ रोग, शरीर की झुर्रियाँ, बुखार, खसरा आदि रोग दूर होते हैं।

ॐ

हिन्दू संस्कृति में 'ॐ' का बहुत महत्त्व है। इसे बहुत पवित्र और शक्तिशाली माना गया है। यह बीजाक्षर 'अ + उ + म्' से मिलकर बना है। हिन्दू धर्म में इन तीन ध्वनियों को तीन अवस्थाओं का प्रतीक माना जाता है।

'अ'	=	ब्रह्मा	=	सर्जनात्मक = जाग्रत अवस्था
'उ'	=	विष्णु	=	रक्षात्मक = स्वप्नावस्था
'म्'	=	महेश	=	ध्वंसात्मक = निद्रावस्था

इसके अलावा इन तीन ध्वनियों को तीन तत्त्वों तथा स्थितियों का प्रतीक भी माना जाता है-

तीन तत्त्व	ताप	ध्वनि	प्रकाश
तीन मानसिक तत्व	प्राण	बुद्धि	विवेक
तीन स्थितियाँ	उत्पत्ति	स्थिति	लय

इस बीजाक्षर को ब्रह्म से तादात्म्य का प्रतीक माना जाता है। इसे हर मंत्र के पहले जोड़ा जाता है। हिन्दुओं के लिए 'ॐ' बीजाक्षर ईश्वर का ही दूसरा नाम है। इस बीजाक्षर का ज्ञान आत्मशक्ति जाग्रत करता है। यह माना जाता है कि जो कोई ॐ अक्षर रूपी ब्रह्म का उच्चारण करता हुआ शरीर त्याग करता है उसे परम गति मिलती है। हिन्दू संस्कृति के अलावा जैन, बौद्ध तथा सिख धर्मों में भी इसका बहुत महत्त्व माना जाता है।