वाशिंगटन। साउथ इंडिया मंदिर में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में हैं श्याम नरूला, ब्र.कु.प्रकाश, ब्र.कु.श्रीनिवास तथा अन्य।

छतरपुर। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में हैं बुंदेलखंड विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष उमेश शुक्ला, ब्र.कु.आशा बहन, ब्र.कु.कमला बहन तथा अन्य।

बनेर, पूना। स्टेडियम में चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए गोवा के खेल मंत्री रमेश तवाडकर, ब्र.कु.त्रिवेणी बहन तथा अन्य।

मऊ। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात् प्रभु स्मृति में खड़े हैं ब्र.कु.अरूणा, ब्र.कु.टीना, ब्र.कु.नीता तथा शहर के गणमान्य नागरिक।

वाराणसी। सर्वधर्म सम्मेलन में मंचासीन हैं क्षेत्रीए संचालिका ब्र.कु.सुरेन्द्र, ब्र.कु.मनोरमा बहन तथा अन्य।

हिसार। प्रेस कॉन्फ्रेंस को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.भरत भूषण, ब्र.कु.रमेश, डॉ.राम प्रकाश तथा अन्य।

स्वास्थ्य रक्तचाप रहित खुशहाल जीवन जीये

है सुखी वही इस जीवन में, हो रोग न जिसके तन-मन में

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) से बचाव व समाधान

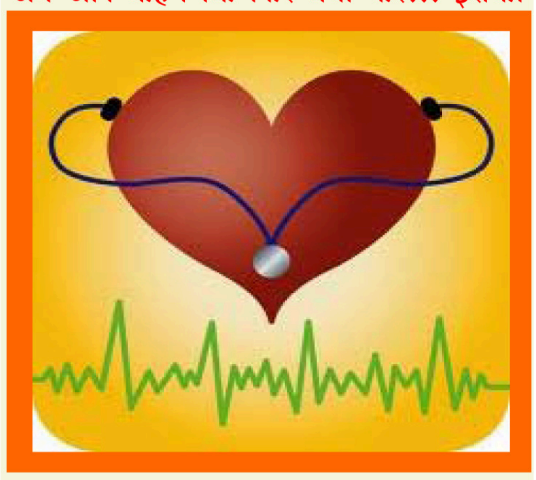
आज उच्च रक्तचाप आम जन की आम समस्या बन चुकी है। लगभग प्रत्येक घर में उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोग मिल ही जाते हैं। कई लोगों का यह मानना भी है कि उच्च रक्तचाप धनवान होने की निशानी है। हर महीने कुछ ऐसे लोग मिल ही जाते हैं जो बहुत ही खुश होकर बताते हैं कि उन्हें उच्च रक्तचाप है। जैसे कि यह उनके प्रतिष्ठा का सवाल हो, अब क्या कहें उन लोगों के बारे में...!

यहां बात हो रही है उन लोगों के लिए जिन्हें वाकई में उच्च रक्तचाप एक समस्या लगती है और वे इससे निजात पाना चाहते हैं।

1. डॉक्टर्स एक तो सीधा सा उपाय बता ही देते हैं कि नमक, मिर्च और मसाले का सेवन बंद कर दें। कारण कि उच्च रक्तचाप होने के मुख्य कारणों में इनका नाम अग्रणी है।
2. रोज-रोज दवाई खाते रहे।
3. थोड़ी बहुत व्यायाम भी करे।

ये तीन नियम डॉक्टर सुना देते हैं। आगे योग गुरु आपको योग सिखाते हैं। वो भी पूरे 2-3 घंटे का। अब आज की दौड़ती-भागती जिंदगी में रूखा-सुखा खाना और दवाईयों के साईड-इफेक्ट झेलना, साथ में व्यायाम भी करना, ले देकर हम इंसान कम और बीमार मशीन ज्यादा बन जाते हैं।

अब आप कहेंगे कि फिर क्या करें... इसका



सहज ईलाज है -

- पहले तो आप रेगुलर चेक कराईए कि आपका रक्तचाप कब ज्यादा रहता है, महीने में कितने दिन सामान्य रहता है, रक्तचाप किस खास मौसम में बढ़ता है।
- शुरू में दवाओं को नियमित रूप से लेते रहे।
- योगासन शुरू करें, पर दो घंटे करने की जरूरत नहीं है दिन के सिर्फ 20 मिनट।
- अगर आप योगासन के आदी नहीं हैं तो 12 चरण का सूर्यासन कीजिए।
- साथ में प्रणायाम भी शुरू कीजिए। सबसे पहले सिर्फ कुंभक प्रणायाम, कुछ दिनों के अभ्यास के बाद अनुलोम-विलोम का पहला चरण, कुछ दिनों बाद भ्रमरी, फिर अनुलोम-विलोम का दूसरा चरण, फिर तीसरा चरण, फिर भस्तिका प्रणायाम, उसके बाद फिर अनुलोम-विलोम का चौथा चरण।
- याद रखिए सारे एक ही दिन में नहीं करना है बल्कि इसी क्रम में थोड़े-थोड़े दिनों के अंतराल के बाद करना है।
- कुछ दिनों के लिए भोजन रूखा-सुखा ही रखें जैसा कि डॉक्टर ने बताया है।
- ऊर्जान्वित सफेद पिरामीड में एक कटोरी पानी 12 घंटे तक रखिए फिर उसे पी जाईए।
- सफेद कांच के बोतल में 4 घंटे के लिए पानी रखिए और उसको धीरे-धीरे पीते रहिए।

शेष पृष्ठ 4 पर

सृष्टि उल्टे वृक्ष के समान है

पंद्रहवें अध्याय में पुरुषोत्तम योग के बारे में बताया गया है। जिसमें यह बताया गया है कि संसार एक वृक्ष के समान है। जिसका मूल ऊपर है और नीचे प्रकृति तथा इसकी शाखाएं पर शाखाएं हैं। जो इस वृक्ष को मूल सहित जान लेता है, वह ज्ञानी है।

पहले श्लोक से लेकर छठे श्लोक में संसार रूपी वृक्ष एवं परमधाम का वर्णन किया गया है। सातवें श्लोक से लेकर ग्यारहवें श्लोक तक जीवात्मा के संस्कारों के अनुसार उसकी गति बताई गई है। बारहवें श्लोक से लेकर पंद्रहवें श्लोक तक परमात्मा की अभिव्यक्ति स्पष्ट की गई है और सोलहवें श्लोक से लेकर बीसवें श्लोक तक क्षर-अक्षर और पुरुषोत्तम का ज्ञान दिया गया है।

अब हमें ये समझना है कि सृष्टि कैसे उल्टा वृक्ष है। दुनिया की कोई भी आत्मायें इस गुह्य रहस्य को स्पष्ट नहीं कर सकी हैं। संसार की उत्पति का रहस्य भगवान ने पहले भी बताया है कि मैं परमधाम में संकल्प स्फूटित करता हूँ और ये घर फिर प्रकृति के अंदर देता हूँ जो शरीरों का निर्माण करती है। ये संसार एक वृक्ष है जिसका मूल अर्थात् बीज परमात्मा ऊपर है। नीचे प्रकृति और उसकी शाखायें पर शाखायें हैं। ये कल्प-वृक्ष अविनाशी परंतु नित्य परिवर्तनशील है। स्थूल में भी हम देखते हैं कि वृक्ष में नित्य परिवर्तन होता रहता है। जैसे-जैसे मौसम बदलता जाता है, वैसे-वैसे उसके

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा

अंदर परिवर्तन आते जाता है। ठीक इसी तरह इस संसार रूपी कल्प-वृक्ष में भी नित्य परिवर्तन होता रहता है। जिसका बीज रूप परमात्मा निराकार स्वरूप में ऊपर है। इसी कारण से कोई भी इसके आदि-मध्य-अंत को समझ नहीं पाता है। इंसान की क्षमता में ही नहीं है कि वह इसके आदि-मध्य-अंत को समझ सके। जब तक परमात्मा स्वयं आकर इस रहस्य को उजागर न करें। इस जगत में इसके वास्तविक स्वरूप को देखा नहीं जा सकता है क्योंकि उल्टा वृक्ष कोई दिखाई थोड़े ही देता है। जो इस वृक्ष को मूल सहित जान लेता है, वो वेदों का भी ज्ञाता बन जाता है। मूल सहित जानना अर्थात् परमात्मा सहित जानना। दुनिया को जानने के लिए तो कई लोगों ने कई प्रकार की खोजें की हैं, कई प्रकार के रिसर्च किए हैं और उसको समझने का प्रयत्न किया है। लेकिन उसको पूर्णत: समझ नहीं पाते हैं, क्योंकि जब तक मूल को ही नहीं समझा, बीज को ही नहीं समझा, तो वृक्ष को क्या समझेगा! दुनिया के अंदर भी हम देखते हैं कि किसी भी वृक्ष को अच्छी तरह समझने के लिए उसके बीज को समझना पड़ता है कि ये बीज कैसा है और इसके अंदर की क्षमता कितनी है। जब तक उस बीज के ऊपर रिसर्च नहीं होता है, तब तक उस वृक्ष को समझ नहीं पाते हैं। ठीक इसी प्रकार भगवान ने कहा कि वास्तविक रूप को तो देखा नहीं जा सकता है। इसलिए जब तक मूल सहित उसको नहीं जाना तब तक कुछ नहीं समझ सकते। तब तक उनकी सारी रिसर्च अधूरी रह जाती है। इसलिए ये संसार को समझना कठिन हो गया है। मनुष्य ने तो इसे और जटिल कर दिया है। भगवान ने कहा कि इस वृक्ष की शाखायें प्रकृति के तीन गुणों द्वारा पोषित होती है। जो तीन रंग के होते हैं। सात्त्विक अर्थात् सतोप्रधान सुनहरा रंग में दिखाया गया है। राजसिक अर्थात् सिल्वर कलर में दिखाया गया है। तामसिक अर्थात् तमोप्रधानता जो इस शाखा के अंदर भी आती है, इसे काले रंग में दिखाया गया है। इस संसार को कहा गया है कि ये वृक्ष नित्य परिवर्तनशील है। परिवर्तनशील अर्थात् जैसे जब सतयुग और त्रेतायुग था, तब सतोप्रधानता थी। फिर जब द्वापर आया तो रजोप्रधानता और जब कलियुग आया तो तमोप्रधानता इस संसार के अंदर आने लगी। यह वृक्ष प्रकृति के तीन गुणों द्वारा पोषित होता है और इसकी टहनियाँ इंद्रियां और विषय हैं। जो मनुष्य को कर्म के अनुसार बंधन में बाँधती हैं। जब समय सतोप्रधान था तब सतयुग और त्रेतायुग में मनुष्य आत्मा के अंदर दैवी संस्कारों का उदय था। इसलिए वहाँ सात्त्विक प्रकृति थी। बाद में फिर इंद्रियों के विषय में आ गए तो कर्म को बाँधने वाले रजो गुण और तमोगुण की प्रकृति निर्मित हुई। मैं उस आदि पुरुष की शरण में हूँ। जहाँ से पुरातन प्रकृति स्फूटित हुई है। वह उसे वैराग्य रूपी शस्त्र द्वारा काट कर परमपद को प्राप्त कर लेता है। जैसेकि कोई भी वृक्ष को देखो, जब जड़जड़ीभूत हो जाता है, तो उसको आग लग जाती है या वो गिर जाता है। जब गिर जाता है तो उसी वृक्ष में एक बीज ऐसा, धरती के अंदर समा जाता है। जहाँ से फिर नया वृक्ष प्रस्फूटित हो जाता है। जंगलों में वृक्ष कैसे निकलते हैं! जब सालों साल हो जाते हैं और वृक्ष की जड़जड़ीभूत अवस्था हो जाती है तो उसी में से ही एक बीज नीचे गिरकर फिर से एक नये वृक्ष की उत्पत्ति करता है। ठीक इसी प्रकार जब मनुष्य रूपी सृष्टि वृक्ष भी कलियुग में जब जड़जड़ीभूत अर्थात् ये संसार जब पुराना हो जाता है तब भगवान ने कहा कि वही परमात्मा आ करके आदि पुरुष की शरण लेता है। संसार का आदि पुरुष कौन है, वो तो वही जानता है। -क्रमश: