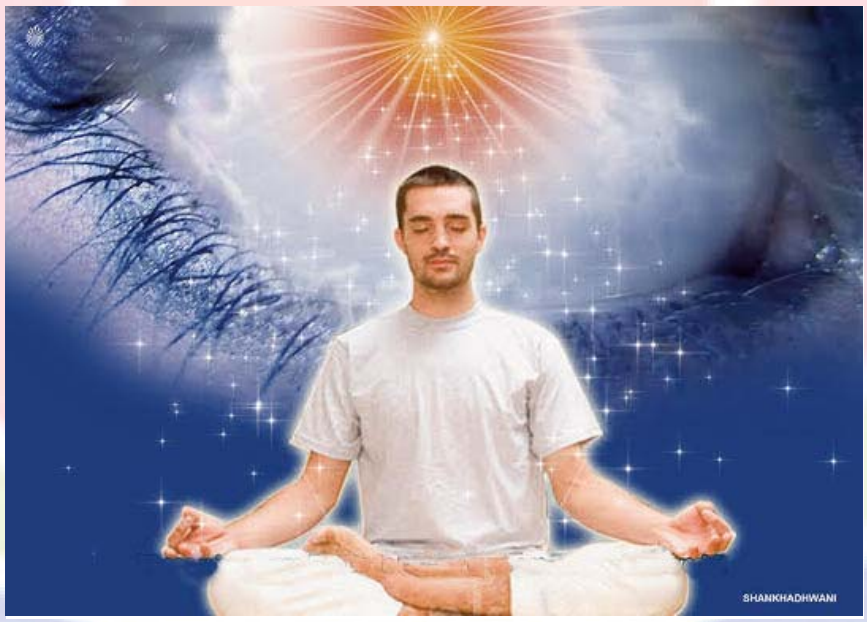
बहुत ही सहज है राजयोग...

सभी कहते हैं कि मेरा काफी दिनों से इलाज चल रहा है, मैं ठीक नहीं हो पा रहा हूँ। आज तक तकनीकी रूप से सक्षम होने के बावजूद भी हम स्वस्थ नहीं हैं, कहीं हम गलत भ्रांति में तो नहीं जी रहे हैं। बात ठीक भी है क्योंकि आपके स्वास्थ्य पर आपके गुणों का प्रभाव पड़ता है। यदि आप गुणी हैं तो आप सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। इसे चाहे तो आप अपने आस-पास लोगों को देखकर अंदाज़ा लगा सकते हैं।

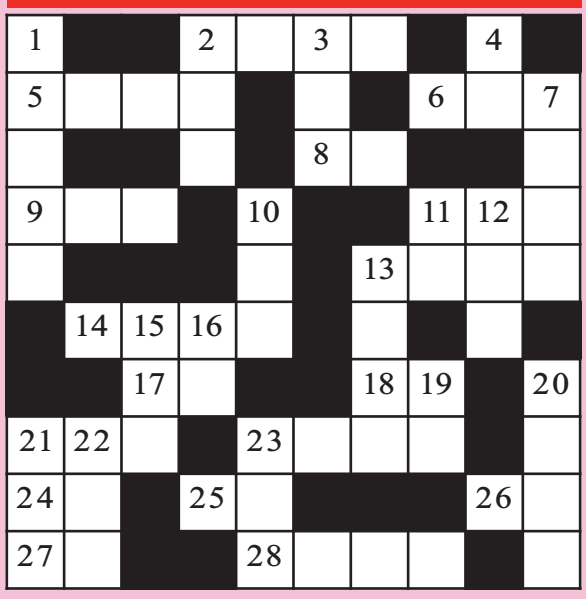
गतांक से आगे...

शक्ति : शक्ति का सम्बन्ध हमारे शरीर के कंकाल तन्त्र (स्केलटन सिस्टम) से है और यह प्रकृति के पृथ्वी तत्व से सम्बन्ध रखता है। आज प्रकृति का पृथ्वी तत्व पूरी तरह से खराब हो गया है। इसका प्रमुख कारण काम विकार है। जब हमारा शरीर एक बार उत्तेजित होता है तो इससे हमारे शरीर के लगभग चार हज़ार से भी अधिक कोशिकायें मर जाती हैं। इसलिए जितनी भी बार लोग इन कार्यों में अपने आप को थकाते हैं, उसका पूरा असर हमारे शरीर के कंकाल तन्त्र पर पड़ता है। इसलिए उम्र ढ़लने के साथ-साथ हमारी हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द शुरू हो जाता है। इसके लिए आप चाहे जितनी भी दवाइयां या सप्लीमेंट्स खायें, हमारा शरीर पुनः उस अवस्था में नहीं आ सकता। अगर इतिहास पर नज़र दौड़ाएं तो जितने भी बड़े-बड़े वीर योद्धा थे, सभी शारीरिक रूप से बलिष्ट थे, उसका कारण ब्रह्मचर्य या संयम था। आज हम असंयमित हैं जिसके कारण ही हम दुःखी हैं। भक्ति में उदाहरणस्वरूप सबसे शक्तिशाली भक्त के रूप में हनुमान का उदाहरण आता है और उन्हें लाल रंग से रंगा हुआ भी दिखाया जाता है, चूंकि लाल रंग का सम्बन्ध शक्ति से है, इसीलिए शायद माँ दुर्गा को भी लाल रंग की चुनरी चढ़ाते हैं। हम चाह रहे हैं कि आप भी नियम और संयम को अपनाएं और अपनी शारीरिक दुर्बलता को दूर भगाएं।



उपरोक्त सातो गुणों के साथ जुड़ी हुई प्रकृति तथा रंगों को यदि हम रोज़ अपने शरीर पर इमर्ज करें तो हम अपने आपको स्वस्थ होता हुआ पायेंगे। लेकिन गुणों को अपनाना है ना कि आपको फालतू या अनावश्यक बातों में जाना है। आप गुण अपनायेंगे तो आप वैसे ही स्वस्थ हो जायेंगे।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-11



बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेंजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

1. भृकुटी आत्मा का....है, मस्तिष्क का केन्द्र बिन्दु (5)
2. वर्णन करना, कहना (3)
3. नौकरी, दासत्व, गुलामी (3)
4. माया ने तुम बच्चों की बुद्धि को गॉदरेज का.... लगा दिया है (2)
7. हम बच्चों को बाबा नर से....बनाने आये हैं (4)
10. प्रतिलिपी, ज्यों का त्यों किया जाने वाला अनुशरण (3)
11. शंकर जी की पत्नी का नाम (2)
12. पैरों के श्रृंगार का एक आभूषण (3)
13. राज्य का वह नगर जहाँ राजा निवास करता है, राज्य का शासन केन्द्र (4)
15. छोटा जलाशय, पोखरा (3)
16. मिलाप, संयोग, समागम (2)
19. सहित, समेत (2)
20. श्रीकृष्ण का एक परम भक्त, एक महान नेत्रहीन कवि (4)
21. न जानने वाला, अज्ञात (3)
22. युक्ति, तर्क, बहस (3)
23. देखना, साक्षात्कार, भेंट (3)

बायें से दायें

3. अच्छे विचार, अच्छी मत, स्लोगन (4)
5. फैक्ट्री, निर्माण गृह (4)
6. अमुक व्यक्ति, अनाम (3)
8. ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा, घृणा (2)
9. रेखाचित्र, फोटो (3)
11. युक्ति, तरीका (3)
13. भारत का एक महाकाव्य ग्रन्थ (4)
14. हरेक बच्चे को उन्नति के लिए अपना.... ज़रूर रखना है (4)
17. परमधाम का रंग (2)
18. घर, ठिकाना, निवास स्थान (2)
21. इज्जत, सम्मान, रिगार्ड (3)
23. दर्शन करने योग्य, शोभनीय (4)
24. नकली, फर्जी, झूठा (2)
25. आकाश, गगन (2)
26. हनुमान जी का मुख्य अस्त्र (2)
27. समुद्र में जिनके द्वारा राम का नाम लिखने से पत्थर तैर जाते थे (2)
28. पास, करीब, निकट (4)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन

काठमाण्डू-नेपाल। नवनिर्वाचित प्रधानमंत्री माननीय के.पी.शर्मा ओली को शुभकामनाएं देकर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. किरण व अन्य।

सैफयी-उ.प्र.। मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के घर पर सांसद तेजप्रताप की पत्नी राजलक्ष्मी व उनकी माँ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निधि व ब्र.कु. दीप्ति।

लखनऊ-उ.प्र.। 'तनाव मुक्ति शिविर' के दौरान सभा में उपस्थित सभी अतिथियों को योग की अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. पूनम।

दिल्ली-परमपुरी। 'व्यापार बढ़े कैसे, तवान घटे कैसे' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पीयूष। साथ हैं एम.सी.डी. के काउन्सलर एवं डिप्युटी चेयरमैन अनिल सब्रवाल, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. सतीश व अन्य।

होडल। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. इन्द्रा, डॉ. प्रभुप्रीत, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. शैली, ब्र.कु. पूनम व ब्र.कु. ममता।

खगरिया-बिहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् पूजा समिति के अध्यक्ष विनय पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कृष्णा व ब्र.कु. आशा।