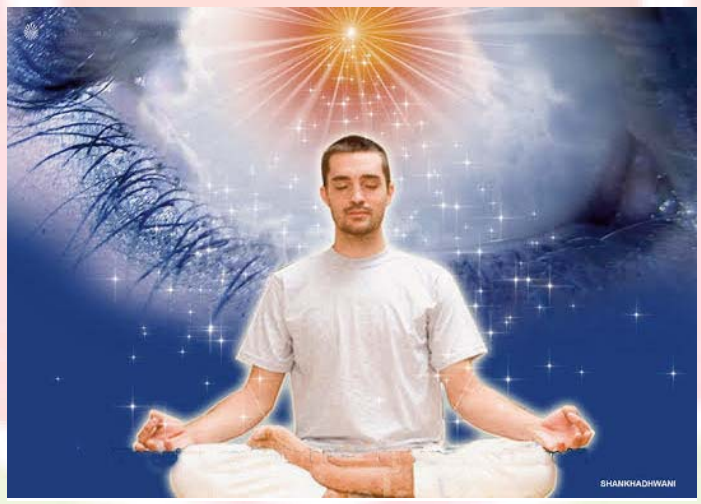
बहुत ही सहज है राजयोग...

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...

सुख या खुशी

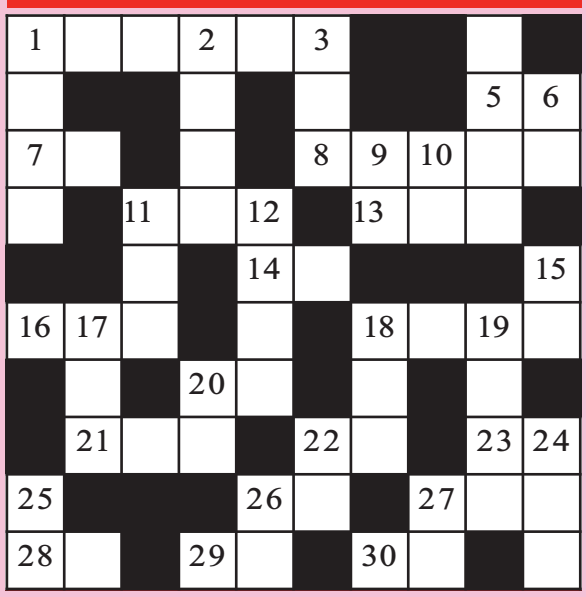
सुख या खुशी का सम्बन्ध हमारे शरीर के अग्नि तत्व से है। अर्थात् शरीर के सिस्टम को यदि देखें तो इसका सम्बन्ध हमारे पाचन तन्त्र से है। जब हमारा मन या हम बहुत खुश होते हैं या यूं कहें कि सुखी होते हैं, तब हमारा पाचन तन्त्र बहुत अच्छा कार्य करता है। लेकिन जब हम गुस्से में हों या अशांत हों या दुःखी हों या नाराज़ हों या हमारे अन्दर ईर्ष्या, द्वेष, नफरत आदि दुर्भावनाएं हों तो हमारा पाचन तन्त्र सुचारू रूप से कार्य नहीं करता। आपने छोटे बच्चों को अगर देखा हो तो उनका पेट बहुत कम खराब होता है क्योंकि वो खुश बहुत रहते हैं। आज हमारी खुशी कम होने के कारण ही हमारे शरीर में अनेकानेक बीमारियों ने जन्म ले लिया है। सुख या खुशी का रंग भी पीला होता है इसलिए सभी लोग पीले फल को पेट के लिए अच्छा मानते हैं। आज खुश न रहने के कारण ही इन्सुलिन बनना बन्द हो गया है, इसलिए लोग आज डायबिटिक पेशेन्ट या शुगर के मरीज हैं। खुश रहिए तो आपका पाचन तन्त्र वैसे ही ठीक हो जायेगा।



आनंद

आनंद का सम्बन्ध हमारे प्रकृति के छठे तत्व या ब्रह्म तत्व के साथ है। आज हमारे अंदर आलस्य बढ़ गया है जिसके कारण हम अपनी रचनात्मकता को भूल चुके हैं। आलस्य के कारण ही आज कोई भी आनंदित नहीं रहता। यदि आप कुछ साल पहले की सीन को अपने सामने लायें तो उस समय हर कार्य व्यक्ति आनंदित होकर करता था क्योंकि वो काम को काम नहीं समझता था बल्कि उसे प्यार करता था इसलिए आनंद महसूस करता था। आज हम मजदूर हो गये हैं, हमें जो कार्य बता दिया जाता है वो हम कर लेते हैं, उसके बाद नीरस (बोरियत) होकर बैठ जाते हैं। इससे हमारे अंदर की ग्रंथियों के अंदर उचित रूप से हॉरमोन्स पैदा नहीं होते जिससे हम आलसी महसूस करते हैं। इसलिए यदि हम रचनात्मकता (क्रियेटिविटी) को अपना लें तो हम कभी भी आनंद से दूर नहीं रहेंगे, हमें हर कार्य में आनंद आयेगा। आनंद का कुछ भी विपरीतार्थक शब्द नहीं होता, आनंद अपने आप में आनंद है। इसका रंग पर्पल या जामुनी होता है, तो आनंदित रहिये और आलस्य को दूर भगाइये। - क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-10



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. ....होता हमको ऐसा बार-बार है (4)
2. मृत्यु का देवता (4)
3. समाप्त, खत्म (3)
4. शोभा, सजावट, आभूषण (4)
6. निराकार बाबा आ जाओ हमारी जैसी....में (2)
9. हया, शर्म, इज्जत (2)
10. जिद, अटल संकल्प, दृढ़ प्रतिज्ञा (2)
11. कलियुगी दुनिया का....फिर नई दुनिया की स्थापना (3)
12. यज़ी, यज्ञ कराने वाला व्यक्ति (4)
15. ठाठ-बाठ, वैभव, मान-मर्यादा (2)
17. कौरवों का मामा (3)
18. सतयुग में ....की दरकार नहीं होती (3)
19. नौकर-चाकर, सेवक-सेविकायें (2-2)
20. विशेष, विशिष्ट, मुख्य (2)
22. दोजक, जहन्नुम, हेल (2)
24. मानसिक,...वाचा-कर्मणा सबको सुख देना है (3)
25. .... तेरे नयनों में छलके वही प्यार (2)
26. धन, मतलब (2)
27. बयार, वायु, समीर (2)

बायें से दायें

1. ....पूछना है तो गोप-गोपियों से पूछो (6)
5. रावण की नगरी, सीलांग (2)
7. डर, खौफ (2)
8. वजीर, राय देने वाला (5)
11. जीत, सफलता (3)
13. कठोर, पुराना, पेट (3)
14. रटना, जपना, साधना की एक विधि (2)
16. विकारी, पतित, तमोप्रधान (3)
18. वरदाता बन बाप रोज़....देते हैं, आशीर्वाद (4)
20. खज़ाना, खदान (2)
21. रस-हीन, शुष्क, फीका (3)
22. ... से नारायण नारी से लक्ष्मी (2)
23. मूल्य, कीमत (2)
26. रस, सत, निचोड़ (2)
27. खूबसूरत, तुमसा...बाबा कोई नहीं जहां में (3)
28. वचन, कथन, बोल (2)
29. बेकार, फालतू (2)
30. इलाज, औषधि (2)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन

जोधपुर-राज.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् नगर निगम के महापौर घनश्याम ओझा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ज्ञानामृत भेंट करते हुए ब्र.कु. राणमल। साथ हैं वार्ड पार्षद पायल बहन व अन्य।

लाडवा-हरियाणा। विधायक पवन सैनी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं ब्र.कु. सरोज।

असम-गोपालपारा। 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान' के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं बायें से ब्र.कु. भवानी, ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. दीपांजली, डॉ. ज्ञानन शर्मा, एस.पी. नितिन गोगोई व अन्य।

मंडी-अदमपुर। ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एस.एच.ओ. जयभवन बोकशेर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सावित्री। साथ हैं ब्र.कु. सीमा व ब्र.कु. कविता।

नांगल डैम-पंजाब। ज्ञानचर्चा के पश्चात् ए.के.बाली,चीफ इंजीनियर,इर्रीगेशन, भाखरा डैम व श्रीमती बाली को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. रीमा। साथ हैं ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. रामप्रकाश व अन्य।

सिरसा-हरियाणा। 'मन को साफ और पृथ्वी को हरा भरा बनाएं एवं राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं खुशनुमः जीवन अभियान' के सिरसा पहुंचने पर आयोजित कार्यक्रम में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार असीम मिगलानी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दू, ब्र.कु. स्वामीनाथन, ब्र.कु. सीमा व ब्र.कु. पीयूष।