

बीत गया जो साल भूल जायें...  
इस नए साल को गले लगायें...  
करते हैं दुआ हम प्रभु से सर झुका के  
इस साल आपके सारे सपने पूरे हो जायें...  
ओमशान्ति मीडिया की ओर से  
नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें...



### ओमशान्ति मीडिया

ब्रह्माकुमारीज़, आनंद भवन, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510.  
Mobile - 9414006096, 9414182088, 9414154344.

Email- omshantimedia@bkivv.org

Website- www.omshantimedia.info

## मानसिक तनाव दूर करें 'ज्ञान मुद्रा से'

आज की भोगवादी, विकारी प्रवृत्ति के कारण हर आदमी प्रतिस्पर्धा में जी रहा है। सामाजिक प्रतिष्ठा की अंधी दौड़ ने व्यक्ति की दिनचर्या को नष्ट करके अकेला पैसा कमाने की धुन को ही जीवन का एकमात्र उद्देश्य बना दिया है। साथ ही 'एकला चलो' की फूट नीति ने सामाजिक व्यवस्था को छिन्न-भिन्न करके सामूहिक परिवार की बहुउद्देशीय प्रणाली को रूढ़िवादी करार देकर स्वार्थ की पराकाष्ठा 'मिया बीबी दो जने किसको पीस और चने' को जीने का परम उद्देश्य गेहूँ स्वीकार कर लिया। अर्थात् संयुक्त परिवारों का तेज़ी से विघटन होकर, एकल परिवार होना भी मानसिक तनाव का एक कारण है, क्योंकि संयुक्त परिवारों में घर के सब काम अन्य सदस्यों पर बंटे हुए थे, इस कारण मानसिक तनाव नगण्य थे। किन्तु आज एक व्यक्ति पर ही सब ज़िम्मेदारी होने के कारण तनाव होना स्वभाविक ही है। फिर सामाजिक प्रतिष्ठा की धुन इन तनावों को और बढ़ा देती है। पैसा कमाने की धुन ने मनुष्य की नींद हराम कर दी है, उसे भोजन तक का समय नहीं मिलता। आज का इंसान भौतिक पदार्थों में सुख और आनन्द की खोज करना चाहता है, किन्तु सुख और आनन्द तो परमात्मा के सानिध्य से ही प्राप्त हो सकता

है। नश्वर पदार्थों में ऐसा सामर्थ्य कदापि नहीं है। इस कारण हमारे ऋषि-महर्षियों ने संयम को प्रधानता दी है, वेद में कहा- 'तेनव्यक्तेन भुज्जीयामाकस्यस्विद्धनम्।' अर्थात् संसार की चीज़ों का त्यागपूर्वक उपभोग करो। कर्मों में शंका न करो। तो आइये सुख और आनन्द प्राप्ति हेतु मानसिक द्रव्यों से छुटकारा पाने हेतु ऋषि-महर्षियों ने जो योग मार्ग दर्शाया है उसका तनिक सा



अभ्यास करें। हम मानसिक तनाव दूर ही नहीं कर सकते, बल्कि मोक्ष और ईश्वर की प्राप्ति भी कर सकते हैं, जो मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है। महर्षि पतंजली ने योग की परिभाषा योगश्चावृत्ति निरोधः अर्थात् वृत्तियों का निरोध ही योग है। इसलिए मानसिक तनाव हमारे तन की चंचलता स्वरूप उत्पन्न विकार

है, जिनका निर्वाह केवल योग के द्वारा ही संभव होगा। यह मन वायु से भी अधिक गतिमान है। ऋषि-महर्षियों का मामूली सा प्रयोग भी बहुत गहरा विज्ञान होता है। किन्तु हम भारतीयों के इस ज्ञान को रूढ़िवादी बताकर उससे विमुख कर दिया जाता है। फिर उसी ज्ञान को अपनी निजी खोज बताकर परिवर्तित करके नोबल पुरस्कार जीत जाते हैं। इस पश्चिमी सोच को अब जानकर सावधान होना होगा।

आयुर्वेद ने समस्त मानव रोगों का मूल कारण वात, पित्त, कफ की विषमावस्था बताया है। मनुष्य ही नहीं, यह समस्त सृष्टि पंच भौतिक तत्वों से निर्मित है। ये पंच भौतिक तत्व ही सब रोगों का उपचार है। परमात्मा ने मनुष्य के हाथ में पाँच तत्वों को समाविष्ट किया है। यदि हम कहें कि पूरा अस्पताल मानव के हाथ में परमात्मा ने दे दिया है, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है। मनुष्य के हाथ का अंगूठा अग्नि तत्व का द्योतक है। तर्जनी (अंगूठे के पास वाली) अंगुली वायु तत्व है। मध्यमा आकाश, अनामिका पृथ्वी तत्व तथा कनिष्ठिका जल तत्व की द्योतक है। इन अंगुलियों को विभिन्न क्रम में मिलाने से अनेक प्रकार की हस्त मुद्राएं बनती हैं जिनका थोड़ी देर अभ्यास करके मानव के असाध्य रोगों का उपचार हो सकता है। जितने भी मानसिक क्रियाकलाप हैं, उन सबका संबंध मन से होता है। चूंकि ज्ञानमुद्रा का संबंध मन से है, इसलिए योग करने से मानसिक कोई भी रोग दूर हो जाते हैं। अनिद्रा, मानसिक अवसाद, स्मृतिभंग, तनाव, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सिरदर्द, बेचैनी, क्रोध, चिन्ता, भय इत्यादि सब रोग इस मुद्रा के अभ्यास से दूर हो जाते हैं। मन की एकाग्रता, स्मरण शक्ति की वृद्धि के लिए ध्यान, धारणा, समाधि अर्थात् संयम के लिए इस मुद्रा का विशेष अभ्यास करें।



**ब्रह्मपुर-ओडिशा।** शिक्षाविदों के लिए आयोजित कॉन्फ्रेंस में सम्बोधित करते हुए शिक्षा प्रभाग के चेयर पर्सन ब्र.कु. मृत्युंजय। मंचासीन हैं ब्र.कु. सुप्रिया, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. मंजू, मंत्री सूर्य नारायण पात्र, विधायक रमेश चाऊ पटनायक, ब्रह्मपुर खल्लिकोट विश्व विद्यालय के उपकुलपति अमरेंद्र मिश्र, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र.कु. माला व अन्य।



### जनवरी 2018

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
8. स्वामी विवेकानन्द जयन्ती	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	14. सप्तर्षि संक्रान्ति	18. विश्व शान्ति दिवस	26. गणतंत्र दिवस

दिसम्बर 2017		पुण्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित		फरवरी 2018		
रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
31	1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### !!! खुशखबरी !!!

अति हर्ष की बात है कि ओमशान्ति मीडिया द्वारा वर्ष 2018 का कैलेण्डर बनाया गया है। वर्ष 2018 के सदस्यता नवीनीकरण व नयी सदस्यता पर यह कैलेण्डर सौगात(फ्री) के रूप में दिया जायेगा। अतः आप सभी आज ही सदस्यता का नवीनीकरण करा लीजिये।

### आवश्यक सूचना

ग्लोबल अस्पताल आबू रोड में जनरल फिज़िशियन (MD Med.), जनरल सर्जन (MD Surgery), ऑर्थोपेडिक सर्जन (MD Ortho.), न्यूरो सर्जन (Mch Neurosurgery), एम.बी.बी.एस. डॉक्टर्स, लैब टेक्नीशियन (D.M.L.T./B.Sc.M.L.T.), नर्सिंग ट्यूटर (B.Sc.Nursing, 2 yrs exp.) की आवश्यकता है। उचित वेतन सुविधा।

सम्पर्क करें - 9414024988 (सुबह 9 बजे से 5 बजे तक) ई.मेल: ghtcshantivan@gmail.com



**महू-म.प्र.**। अग्रसेन जयन्ती पर आयोजित 'आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में पार्षद कान्ता सोडानी, महू धारक्षेत्र सांसद सावित्री ठाकुर, कैटोनमेंट उपाध्यक्ष रचना विजयवर्गीय, ब्र.कु. पुनीता, ब्र.कु. जया तथा अन्य।



**विटा-सांगली(महा.)।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् पुलिस निरीक्षक मिसाल जी के साथ ब्र.कु. नन्दा, ब्र.कु. साधना तथा अन्य।