



**चाइना।** सू नाम की महिला की 'स्पीरिच्युअल रिसर्च कमेटी' में माउण्ट आबू की राजयोगिनी ब्र.कु. सविता को 100वें पब्लिक स्पीरिच्युअल कार्यक्रम में आध्यात्मिक ज्ञान देने के लिए आमंत्रित किया गया। इस कार्यक्रम में बहन सू ने कहा कि उनका स्कूल अभी से सभी ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों के लिए खुला रहेगा। ब्र.कु. सविता ने 'मेडिटेशन, बेटर देन मेडिसिन' विषय पर सम्बोधित किया। बहन चैन, एन.सी.ओ., चाइना ने ब्र.कु. सविता के उद्बोधन को ट्रांसलेट किया तथा मेडिटेशन के प्रति सभी का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम में लगभग 1300 चाइना के भाई बहनें उपस्थित रहे। चाइना के अंदर इस कार्यक्रम को चालीस हजार लोगों ने ऑनलाइन देखा तथा लाभ लिया।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** 'होप हीलिंग हैपीनेस' कार्यक्रम में डॉक्टर्स को सम्बोधित करते हुए जी.बी. पंत हॉस्पिटल के हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. मोहित गुप्ता तथा इंटरएक्टिव बीज प्रा.लि. कम्पनी की निदेशिका मोनिका गुप्ता।



**आगरा-शास्त्रीपुरम।** नवरात्रि के उपलक्ष्य में चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के बाद समूह चित्र में विधायक चौ. उदयभान सिंह, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



**गोरखा-नेपाल।** भूकम्प ग्रसित क्षेत्र गोरखा में राजयोग भवन शिलान्यास कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. परणीता, ब्र.कु. शैलेश राज, ब्र.कु. अप्सरा, प्रहरी निरीक्षक बट्टी बहादुर पौडेल, अमरज्योति मा.वि. के प्रधानाध्यापक गोविन्द खनाल, डॉ. कालू शर्मा, वडा नागरिक मंच की संयोजक इन्दिरा देवकोटा तथा अन्य।



**द्वाराहाट-उत्तराखण्ड।** स्यालदे विखौती मेले में लगाई गई आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक महेश सिंह नेगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कंचन। साथ है ब्र.कु. दीपा।



**हाथरस-उ.प्र.।** हसायन में ईश्वरीय सेवाओं के एक वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिलाधिकारी अविनाश कृष्ण सिंह, ब्लॉक प्रमुख ठाकुर सुमन्त कुमार सिंह, नगर पंचायत अध्यक्ष सेठ ओम प्रकाश यादव, पूर्व चेयरमैन सोनू अग्रवाल, तहसीलदार राजीव राज, ब्र.कु. शान्ता, ब्र.कु. दुर्गेश, ब्र.कु. उमा तथा अन्य।



**झालरापाटन-राज.।** योग समिति के सदस्यों को सात दिवसीय मेडिटेशन कोर्स कराने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. नेहा।

## मानसिक तनाव दूर करे ज्ञान मुद्रा

आज की भोगवादी विकृति के कारण हर आदमी प्रतिस्पर्धा में जी रहा है। सामाजिक प्रतिष्ठा की अंधी दौड़ में व्यक्ति ने जीवनचर्या को नष्ट करके अकेला पैसा कमाने की धुन को ही जीवन का एकमात्र उद्देश्य बना लिया है। साथ ही एकला चलो की फूट भरी नीति ने सामाजिक व्यवस्था को छिन्न-भिन्न करके सामूहिक परिवार की बहुउद्देशीय प्रणाली को रुढ़िवादी करार देकर स्वार्थ

में सुख और आनंद की खोज करना चाहता है। किन्तु सुख और आनंद 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 – 'तेन व्यक्तेन भुज्जीया मा कस्य स्विद्वनम्।'

अर्थात् संसार की चीजों का त्याग पूर्वक उपभोग करो। कर्मों में शंका न करो।

प्रयोग भी बहुत गहरा विज्ञान होता है, किन्तु हम भारतीयों के इस ज्ञान को रूढ़िवाद बताकर उससे विमुख कर दिया जाता है। फिर इसी 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 बताई 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 पाँचों तत्वों को समाविष्ट किया है। यदि हम कहें कि परमात्मा ने पूरा अस्पताल मानव के हाथ में 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 तत्व की द्योतक है। इन अंगुलियों को विभिन्न क्रम में मिलाने से अनेक प्रकार की हस्तमुद्राएँ बनती हैं जिनका थोड़ी देर अभ्यास करके मानव के असाध्य रोगों का उपचार हो सकता है। जितने भी मानसिक क्रियाकलाप हैं उन सबका सम्बंध मन से होता है। चूंकि ज्ञानमुद्रा का सम्बंध मन से है, इसलिए ये मुद्रा करने से मन के रोग दूर हो जाते हैं। अनिद्रा, मानसिक अवसाद, स्मृतिभंग, तनाव, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सिरदर्द, बेचैनी, क्रोध, चिन्ता, भय इत्यादि सब रोग इस मुद्रा 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।



की पराकाष्ठा मिया बीबी दोऊ जने किसको पीस और चने को जीवन का परम उद्देश्य गेहूँ स्वीकार कर लिया, अर्थात् संयुक्त परिवारों का तेज़ी से विघटन होकर एकल परिवार होना भी मानसिक तनावों का एक कारण है, क्योंकि संयुक्त परिवारों में घर के सब काम अन्य सदस्यों में बंटे हुए थे, इस कारण मानसिक तनाव नगण्य थे। किन्तु आज एक व्यक्ति पर ही सब ज़िम्मेदारी होने के कारण तनाव होना स्वाभाविक 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

तो आइए सुख और आनंद प्राप्ति हेतु मानसिक द्वन्द्वों से छुटकारा पाने के लिए ऋषि-महर्षियों ने सुखी जीवन जीने का जो योग मार्ग दर्शाया है उसका तनिक सा अभ्यास करें। हम केवल मानसिक तनाव ही दूर नहीं कर सकते, बल्कि जीवनमुक्त स्थिति और ईश्वर की प्राप्ति भी कर सकते हैं जो मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है। महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा में कहा कि योगश्चित्रवृत्ति निरोधः अर्थात् कि 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