



जयपुर-वेङ्गलू नगर(राज.)। रक्षाबंधन के अवसर पर यानीय राज्यपाल हरिभाऊ बाबू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. चंद्रकला टोटी। साथ हैं ब.कु. जयंती एवं डॉ. ब.कु. टोंक हरके।



निम्बाहोडा-राज. राजस्थान के मानवीय मूल्यांश भवनलाल शर्मा, सांसद सोणी जोशी, विधायक ब्रजेंद्र कृपाल्दे, विधायक अर्जुन लाल शिवा के निम्बाहोडा नगर में आगमन पर आत्म स्मृति तिलक लगाकर रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. आशा, ब.कु. शिवाली, ब.कु. अनीता तथा अन्य।



नीमहा-सेक्टर 50(उ.प्र.)। चक्रांत सुनाथ पाटिल, केन्द्रीय मंत्री जाल शर्मा, भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. सुनैय, ब.कु. पन्कर, ब.कु. विप्लवी एवं ब.कु. आदर्श।



कोटा कुहाड़ी-राज. राजस्थान के शिक्षा मंत्री यदुन दिलावर को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब.कु. गर्मिला टोटी। साथ हैं ब.कु.कुमारों बहन।



जयपुर-सागानेर(राज.)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् बकर विधानसभा क्षेत्र के विधायक कैलाश वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. पुनी।



**राजयोगिनी व.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका**

मानसिक तनाव कैसे दूर हो...!!!

आजकल हम तनाव के साथ जीने के इतने आदती हो गए हैं कि जिस दिन तनाव न हो उस दिन तनाव क्यों नहीं है उसका तनाव हो जाता है। है कि नहीं? और कड़ियों ने तो स्वीकार कर लिया है कि तनाव होगा ही, तनाव के बिना लाइफ नहीं है। ये एक्सेप्ट कर लिया है।

आज शारीरिक रूप से किसी को वायरल फीवर भी आ जाए, सर्दी, जुकाम, बुखार आ जाए और डॉक्टर के पास जायेंगे और डॉक्टर से पूछेंगे कि ये मुझे क्यों हुआ? तो सिम्पल शब्द में डॉक्टर साहब कह देंगे कि वायरल है। लेकिन अगर आप डॉक्टर साहब से पूछें कि ये वायरल मुझे ही क्यों हुआ और किसी को क्यों नहीं हुआ? या हमारे घर में पांच मेम्बर हैं सिर्फ ये मुझे ही क्यों हुआ? तो डॉक्टर साहब क्या कहेंगे, क्यों हुआ आपको? क्यों कहेंगे कि आपको शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति क्षीण है। मिचिकल इम्युनिटी कम है। इसलिए वायर के वायास ने अटैक किया और आपको सर्दी, जुकाम, बुखार हो गया। बाकी पूरा परिवार भी इम्युनिटी अच्छी है तो उनके अटैक नहीं किया। सिम्पल एक्सप्लेनेशन है। लेकिन एक वायरल फीवर भी हो जाए तो उसके साथ भी हम जीना नहीं चाहते हैं। तुरन्त डॉक्टर के पास जाकर उसके समाप्त करना है, एंटीबायोटिक लेकर कुछ भी करके उसको खत्म करना है। ये नहीं कि शरीर को अपनी एक होल्मि पीवर है और तीन दिन के अन्दर वो होल हो जाएगा। नहीं हम तुरन्त उससे डरी होना चाहते हैं।

तो फिर तनाव के साथ जीना क्यों चाहते हैं? तनाव से मुक्त होना क्यों नहीं चाहते हैं? लेकिन जैसे कहा कि आजकल हम तनाव के इतने आदती हो गए हैं साथ जीने के कि जिस दिन तनाव न हो उस दिन तनाव क्यों नहीं है उसका तनाव हो जाता है। है कि नहीं? और कड़ियों ने तो स्वीकार कर लिया है कि तनाव होगा ही, तनाव के बिना लाइफ नहीं है। ये एक्सेप्ट कर लिया है। अरे! क्यों हम तनाव के साथ जीना

चाहते हैं? क्यों नहीं मुक्त होना चाहते? ये तनाव क्या चीज है, प्रैक्टिकली यदि देखा जाए तो ये तनाव तब उत्पन्न होता है जब हमारी स्मिरिचुअलिटी इम्युनिटी कम होती है। हमारी आध्यात्मिक प्रतिरोधक शक्ति क्षीण होती है तो हर छोटी-बड़ी बात मन को प्रेशर में ले आती है, दबाव में ले आती है उस दबाव को कहा जाता है तनाव। मनुष्य महसूस भी करता है कि पहले इतना तनाव नहीं होता था। अचकल ज्यादा होता है। हर छोटी से छोटी बात तनाव क्रिएट कर रही है। हर छोटी-छोटी बातों में गुस्सा आ रहा है, चिड़चिड़ापन आ रहा है, छोटी-छोटी बातों में मिसअंडरस्टैंडिंग हो रही है, छोटी-छोटी बातों के अन्दर किसी ने कोई अच्छी बात कही, कोई अच्छी भावना से कही तो भी हम समझ लेते हैं कि ये हमें कमेंट कर रहा है, टोट मार रहा है तो फिर आवेश में आ जाता है। ये सब लक्षण बताते हैं कि हमारी स्मिरिचुअलिटी इम्युनिटी बहुत क्षीण है। जिस तरह हवा, मन चंचल होता है तो उसका प्रभाव शरीर पर आता है, और शरीर रिफ्लेक्ट करता है कि सर्दी-जुकाम, बुखार हो गया। ठीक इसी तरह जब हमारी नॉर्मल लाइफ में कुछ परिवर्तन होता है, हमारे हिस्सा से

किसी ने कुछ किया नहीं, या हुआ नहीं तो हम ड्रिफ्ट हो जाते हैं। नाइड रिफ्लेक्ट करने लगता है। और ये माइंड जब रिफ्लेक्ट करता है तो उसको गुस्सा आता है, चिड़चिड़ापन आता है, मिसअंडरस्टैंडिंग होने लगती है, ये सब होने लगता है, अब सोचने की बात ये है कि इतना तो हम सभी समझ सकते हैं कि आने वाले समय कैसा होगा? परिस्थितियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी? समस्याएँ कम होंगी या बढ़ेंगी? तनाव के कारण बढ़ेंगे या कम होंगे? बढ़ेंगे ना! ये सबकुछ बढ़ने वाला है और ऐसे समय में हमारी स्मिरिचुअलिटी इम्युनिटी बहुत हो ली हो जाए तो क्या हम समय के साथ चल पाएँगे? नहीं चल पाएँगे। तो स्मिरिचुअल इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए क्या किया जाता है? कुछ नहीं। फिजिकल इम्युनिटी के लिए किसी ने कहा दिया कि ये गोली लेनी चाहिए तो ताकत बनी रहेगी, चेंज ऑफ वेदर का प्रभाव उसपर नहीं पड़ेगा, हम तुरंत मस्टीबिटाइज्ड लेना चालू करते हैं, कि ये तो होना चाहिए।

लेकिन स्मिरिचुअल इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए पहली बात कोई दवाई तो है नहीं, कि दवाई ले ली और आपको स्मिरिचुअल इम्युनिटी बढ़ गई। तो स्मिरिचुअल इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए क्या किया जाए? आध्यात्मिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाना है ताकि हर छोटी-बड़ी बात में भी हमारा मन शांत रहे। हम परिस्थिति को भी अच्छी तरह से हैंडल कर सकें, खुद को भी हैंडल कर सकें। समस्याओं में हमें समाधान प्राप्त हो जाए उसके लिए कोई दवाई तो है नहीं। ले लिया और खत्म हो गई बात, नहीं। उसके लिए भी हमें आवश्यकता है जागृति लाने की। तब हम आने वाले समय में खुद को भी हैंडल कर सकेंगे, परिस्थिति को भी हैंडल कर सकेंगे, और दूसरों को भी सहारा दे सकेंगे। धैर्य दे सकेंगे, और ये समय बहुत फास्ट डिजाईन दे रहा है।

- जना



बलिया-उ.प्र. रक्षाबंधन पर्व पर जिलाधिकारी मंगला प्रमोद सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. टमा। साथ हैं ब.कु. सुपन।



जयपुर-बापू नगर(राज.)। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में राजस्थान राज्य पाठ्यपुस्तक मंडल, जयपुर में आयोजित कार्यक्रम में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. जयंती, ब.कु. पद्मा, सवित्र सतीश गोहल, अरुण,एस. मनोज गवां तथा अन्य सहकर्मियों भाई-बहनें।



दिल्ली-सीता राम काजारा। दिल्ली के मेयर राजा इकबाल सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता। साथ हैं ब.कु. गुंजन तथा अन्य।



अजमेरगढ़-उ.प्र. रक्षा के अवसर पर जिलाधिकारी रविंद्र कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. रंजना, ब.कु. रीमा, ब.कु. राजेश तथा अन्य।