

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दीवाली का आध्यात्मिक पहलू

□ संत राजिन्द्र सिंह महाराज



दीवाली व रोषनी के इस त्यौहार के दिन सभी लोग दीये, मोमबत्ती व लैम्प आदि जलाकर रोषनी करते हैं। यह पर्व प्रभु राम और सीता के 14 वर्ष के बनवास के पश्चात अयोध्या में उनके आगमन पर मनाया जाता है। भारत में इस त्यौहार पर सभी लोग अपने घरों व दुकानों आदि को साफकर सजाते हैं। यह

शरद ऋतु के आगमन का भी प्रतीक है। खुशियों के इस त्यौहार को सभी लोग एक दूसरे को मिठाईयाँ बाँटकर व मिलजुल कर मनाते हैं।

रोषनी के प्रतीक दीवाली के त्यौहार का एक आध्यात्मिक पहलू भी है जोकि हमें समझाता है कि हमारे अंदर भी प्रभु की ज्योति विद्यमान है और जिसका अनुभव हम अपनी आत्मा के द्वारा कर सकते हैं।

यह प्रत्येक मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार है कि वह अपने जीवन में ही प्रभु की ज्योति को अनुभव करे और वापिस पिता-परमेश्वर में जाकर लीन हो और यह तभी संभव है जब हमारे अंतर में प्रभु को पाने के लिए तड़प उत्पन्न हो। पिता-परमेश्वर ने जब हमें इस संसार में भेजा तो वापिस जाने का रास्ता भी हमारे लिए बनाया। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति

को कुछ स्वतंत्र अधिकार दिए हैं। यदि हममें से कोई भी उन्हें यह कहे कि हमें हमारे घर वापिस ले चलो तो वे हमारी ये पुकार जरूर सुनेंगे लेकिन हमारी यह प्रार्थना किसी के दबाव में न हो।

जिस प्रकार अगर एक अमीर आदमी अपनी दौलत को बाँटना चाहे तो वह हरेक को नहीं देता बल्कि वह इंतजार करता है और जो लोग उससे इस दौलत को मांगते हैं, वह केवल उन्हीं को बाँटता है। जैसे एक डॉक्टर केवल उसी मरीज को ठीक करता है, जो उसके पास अपनी बीमारी को लेकर आता है और उससे उस बीमारी को ठीक करने के लिए प्रार्थना करता है। ठीक इसी प्रकार पिता-परमेश्वर के पास हम सबके लिए रूहानी खजाने हैं। अगर वे उन्हें प्रदान करें जो इसकी इच्छा ही न रखते हों तो वे शायद उस खजाने को स्वीकार नहीं करेंगे और न ही इसके महत्त्व को पहचानेंगे क्योंकि उन्होंने इसके लिए कभी प्रार्थना की ही नहीं। पिता-परमेश्वर तब तक हमारा इंतजार करते हैं जब तक कि हम उनसे मांगते नहीं। एक बार अगर हमारे अंदर प्रभु-प्रेम को पाने की तड़प पैदा हो गई तो वे अवश्य ही उसे पाने के लिए हमारी सहायता करेंगे।

केवल मनुष्य चोले में ही हम अपनी आत्मा का मिलाप परमात्मा में करा सकते हैं लेकिन कुछ ही ऐसे खुषकिस्मत लोग होते हैं जो कि अपने

जीवन में इस उद्देश्य को पूरा करते हैं। हम सब प्रभु-प्रेम की इस मस्ती को पा सकते हैं। आईए हम मानव जीवन के इस सुनहरे अवसर को न गंवाएं और अपना ध्यान अंतर्मुख कर प्रभु की ज्योति को अपने अंदर

जलाएं। जिस प्रकार हम दीवाली पर मोमबत्तियाँ आदि जलाते हैं, ठीक इसी प्रकार हम ध्यान-अभ्यास पर बैठें और अपने अंतर में प्रभु की ज्योति के प्रकाश का अनुभव करें।

अपने ध्यान को अंतर्मुख करने की ध्यान-अभ्यास की यह विधि बहुत ही सरल है, जिसमें हम अपने शरीर को शांत कर, अपना ध्यान दो आँखों के बीच 'षिवनेत्र' पर एकाग्र करने के साथ-साथ अपने विचारों को सुमिरन के जरिये शांत करते हुए अपने अंदर प्रभु की ज्योति को जलाते हैं, जिसके द्वारा हमारी आत्मा अंदर के रूहानी मंडलों में सफ़र कर परमात्मा में लीन हो जाती है।

आइये, दीवाली के इस पावन पर्व को केवल बाहरी रूप से रोषन कर हम इसका आनंद न उठाएं बल्कि रोजाना हम ध्यान-अभ्यास में समय दें ताकि हम हमारे अंतर में जल रही प्रभु की ज्योति का अनुभव करें और रोजाना दीवाली के इस त्यौहार को अपने अंतर में मनाएं तथा सदा-सदा के सुख-चैन व शांति को पाएं।



पाइल्स की प्रॉब्लम दूर करने में मदद करता है केला

खानपान की गलत आदत, पानी कम पीना और भोजन में फाइबर की कमी की वजह से कॉन्स्टिपेशन यानी कब्ज की बीमारी तेजी से बढ़ रही है और बड़ी संख्या में लोगों को अपनी चपेट में ले रही है। अगर समय रहते कब्ज का इलाज न किया जाए तो यह पाइल्स का रूप ले सकता है जो एक गंभीर बीमारी है जिसमें दर्द और तकलीफ के साथ-साथ मलाशय से खून भी आने लगता है। इस समस्या से निपटने में आपकी मदद कर सकता है केला।

लाइफस्टाइल में बदलाव से दूर होगी बीमारी: लाइफस्टाइल से जुड़ी कई दूसरी बीमारियों की ही तरह पाइल्स को भी आप अपने डाइट में बदलाव करके कार्तिक के साथ वर्क आउट करने जिम पहुंचीं श्रद्धा

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर अपनी अपकमिंग फिल्म के लिए खूब मेहनत कर रही हैं। आजकल ये अभिनेत्री जिम के बाहर भी रोज देखी जा रही हैं। आज श्रद्धा कपूर अकेले नहीं दिखीं बल्कि उनके साथ अभिनेता कार्तिक आर्यन भी नजर आए। श्रद्धा और कार्तिक को आज जिम के बाद कुछ इस अंदाज में स्पॉट किया गया। दोनों सितारों की जोड़ी जल्द ही बड़े पर्दे पर नजर आने वाली हैं। कुछ समय पहले ही फिल्ममेकर दिनेश विजान ने ऐलान किया कि वो श्रद्धा कपूर और कार्तिक को साथ लेकर फिल्म बनाने वाले हैं। इनकी फिल्म रोमांटिक कॉमेडी होगी लेकिन फिल्म का टाइटल अभी डिसाइड नहीं हो पाया है। फिल्महाल ये दोनों सितारे इन दिनों साथ-साथ वर्कआउट करने में लगे हैं। दोनों सितारों की कूल बॉन्डिंग देखकर फैंस इन्हें साथ देखने के लिए उत्साहित हैं।

दूर कर सकते हैं। फाइबर से भरपूर आहार का सेवन करें, खूब सारा पानी पिएं और लिक्विड डाइट का सेवन करें ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे। इसके अलावा हेल्दी एक्ससाइज और नींद भी पाइल्स के इलाज में मददगार साबित हो सकती है। इन सबके साथ-साथ केला भी पाइल्स को दूर करने में अहम रोल निभाता है।

नैचरल लैक्सेटिव का काम करता है केला: पका हुआ केला, पाइल्स की प्रॉब्लम दूर करने में घरेलू नुस्खे का काम करता है। कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर केला, नैचरल लैक्सेटिव यानी मुलायम करने वाली दवा के रूप में काम करता है।

रोज केला खाने से डाइजेशन रहेगा बेहतर: रोजाना केला खाने से न सिर्फ

आपका डाइजेशन यानी पाचन तंत्र बेहतर रहता है बल्कि फाइबर से भरपूर केला, पाइल्स की प्रॉब्लम दूर करने में भी मदद करता है। केले में मौजूद नैचरल शुगर, एंटीबायोटिक क्रॉलिटि से भरपूर होती है जो इंफेक्टेड एरिया से बैक्टीरिया का ग्रोथ कम करने में मदद करती है।

दर्द और जलन दूर करता है केला: पाइल्स की वजह से इंफेक्टेड हिस्से में दर्द और जलन भी महसूस हो रही होती है जिसे बहुत हद से कम करने में मदद करता है केला। रोजाना केला खाने से डाइजेस्टिव सिस्टम सही रहता है और पोषक तत्वों का सही तरीके से अब्सॉर्प्शन होता है जिससे इम्यून सिस्टम भी हेल्दी बना रहता है।



योगा मैट खरीदने से पहले जान लें ये काम के टिप्स

योग कई लोगों के लिए फिटनेस मंत्रा बन चुका है। चाहे आप इसे घर पर करें या पब्लिक प्लेस पर आपको इसके लिए योगा मैट की जरूरत पड़ती है। कई बार लोग इसके लिए ठीक से रिसर्च नहीं करते और गलत योगा मैट खरीद लेते हैं। यहां आपके लिए हैं योगा मैट खरीदने के कुछ टिप्स...

जानें क्यों जरूरी है योगा मैट: योगा मैट आपको पर्सनल योगा स्पेस देती है। अगर आप पब्लिक पार्क में योग कर रहे हैं तो एक एरिया में आपका मैट होने से लोग उस एरिया तक आपको डिस्टर्ब नहीं करते। यह ऐसे मटीरियल से बनी होती जो आपको पसीने की वजह से फिसलने से बचाती है और योग आसनों के दौरान चोट लगने से बचाती है।

मैट की मोटाई: अगर आप पतले योगा मैट इस्तेमाल करेंगे तो हो सकता है कि सख्त फ्लोर की वजह से आपकी हड्डियों को तकलीफ हो। ऐसा योगा मैट लें जो थोड़ा मोटा हो। हालांकि मोटाई 1.5 इंच से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।

इको फ्रेंडली: पर्यावरण का खयाल अगर हर छोटी चीज में रखा जाए तो बेहतर है। रबर के मैट में शुरुआत में कुछ हफ्तों तक रबर की गंध रहती है। कॉटन के मैट आपको फिसलने से नहीं रोक पाएंगे। आप इको फ्रेंडली मैट के ऑप्शंस गूगल कर सकते हैं।

खरीदने से पहले करें ट्राई: योगा मैट ही अगर खरीदने से पहले ट्राई करने का ऑप्शन है तो हर चीज ट्राई करके ही खरीदनी चाहिए। बाजार जाने से पहले आप अपने दोस्तों से सुझाव लें। उनके मैट्स को लेकर उनपर कुछ आसन कर के देख लें। यदि उसमें आप सहज हों, तो ही उसे खरीदें।

कैरी करने में हो सुविधा: अगर आप काफी ट्रेवल करते हैं तो बेहतर है ऐसा मैट खरीदें जिसे कैरी करने में आसानी हो। इसके साथ कैरी बैग लें ताकि इधर-उधर ले जाने में कोई दिक्कत न हो।

