



गुवाहाटी-असम। गवर्नर जे.बी.पटनायक को दीपावली के शुभ अवसर पर ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.पूनम एवं ब्र.कु.सम्हिता।



नागपुर। फ्यूचर ऑफ पावर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सामाजिक न्याय एवं कल्याण मंत्री शिवाजीराव मोघे, ग्लोबल लॉजिक के शशिकान्त चौधरी, स्मिता सिंगलकर, निज़ार जुमा, एंथनी फिलिप्स, ब्र.कु.सुदेश, ब्र.कु.पुष्परानी, ब्र.कु.मौरिन, ब्र.कु.लिंडा तथा अन्य।



झालावाड़। शान्तिदूत युवा साइकिल यात्रा के अभिनंदन समारोह में दीप प्रज्वलन करते हुए डॉ.सुभा पाण्डेय, एडवोकेट विष्णु प्रसाद पाटीदार, ब्र.कु.छाया, ब्र.कु.शक्ति, ब्र.कु.मीना, ब्र.कु.उषा, ब्र.कु.शारदा, ब्र.कु.सुरेखा एवं प्रतिष्ठित व्यापारी रूद्रमल अग्रवाल।



पुणे। माइण्ड बॉडी मेडिसिन कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए पूर्व एयर चीफ मार्शल भूषण गोखले, मेयर चंचला कोडरे, ब्र.कु.सरिता, डॉ.पायगुडे एवं ब्र.कु. डॉ. बनारसी।



आर.के.पुरम-दिल्ली। थल सेना के आर एंड आर हॉस्पिटल के कैसर पीड़ितों को राजयोगा मेडिटेशन द्वारा जीवन खुशहाल बनाने का क्लास कराने के पश्चात ब्र.कु.ज्योति एवं ब्र.कु.अनीता।



पन्ना। डिजास्टर मैनेजमेंट कैम्पेन के दौरान परमात्म याद में शपथ लेते हुए चीफ गेस्ट दीक्षित भाई ब्र.कु.सीता, ब्र.कु.वेदव्यास, ब्र.कु.पीयूष, ब्र.कु.मोहन, ब्र.कु.ज्योति एवं ब्र.कु.प्रसाद।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से
सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



ब्र. कु.ललित, शांतिवन

शिव भगवानुवाच है कि जब

शरीर को चलाना आ जाएगा तब राज्य को चलाना आ जाएगा। फुल नॉलेज में तन, मन, धन और जन सब आ जाता है। योगी और रोगी यह शब्द साथ-साथ बोलना ठीक नहीं लगता। तीनों लोकों का ज्ञान समझने वाले क्या इस 2 इंच की जुबान के स्वाद के वश हो गए? अनियमित रक्तचाप, मधुमेह, गैस, अपच, खट्टी डकार, सिरदर्द आदि छोटे-छोटे रोग भी योग में बाधक बनते हैं। भोजन और भजन (योग) उल्टे अनुपातिक रूप से जुड़े हुए हैं जबकि भोजन और वजन सीधे अनुपातिक रूप से जुड़े हुए हैं। जो व्यक्ति आध्यात्मिक या धार्मिक मार्ग का राही बना है या बनने की इच्छा रखता है तो उसके लिए उसे आत्मा के सबसे नजदीक साधन शरीर को ठीक रखना ही होगा। मात्र 3 महीने अगर श्रद्धापूर्वक उपवास और सम्पूर्ण अपक्व भोजन पर रहा जाए तो उस व्यक्ति की सर्व ज्ञानेन्द्रियां व कर्मेन्द्रियां शान्त व शीतल हो जाएंगी। उसका परमात्मा के साथ योग सदा आसानी से लगा रहेगा।

किसन गोविंद कुम्हेकर (पुसद, महाराष्ट्र) को 25 वर्षों से सर्दी-जुकाम, मोटापा, घुटनों में पीड़ा एवं किडनी में पथरी थी। स्वर्णिम आहार के प्रयोग से बीमारियां तो ठीक हुईं ही साथ ही वजन भी 13 किलो कम हुआ। अब वे तन्दुरुस्त, मनदुरुस्त महसूस कर रहे हैं। (9623412449)

ब्र.कु.नंदा (49 वर्ष, श्रीरामपुर) का एक महीने में स्वर्णिम आहार के प्रयोग द्वारा वजन 80 किलो से 69 किलो हो गया है। शरीर की कई नसें काली पड़ गई थी, वह भी ठीक हो गई। ओव्ढरी में गांठ थी वह भी 3 महीने में ठीक हो गई। ब्लड प्रेशर की बीमारी खत्म हुई। हिमोग्लोबिन 9 से 12 हो गया। घुटनों का दर्द 3 महीने में गायब हो गया। ठंडा पानी पीने से गले में जो तकलीफ होती थी वह कम हो गई। पित्त की बीमारी ठीक हो गई। M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com

पहल पहली ही... पेज 2 का शेष

इसलिए है कि परमात्मा के संबंध में कोई भी तो भीतर गहरी प्यास नहीं है। अपनी प्यास को पकड़ चले-एक दिन शायद वही प्यास परमात्मा की प्यास बन जाए। लेकिन अभी नहीं है। अभी तो आप ठीक से समझ लें कि आपकी तलाश आनंद की तलाश है। शायद यह खोज आगे बढ़े, और यह छोटी सी गंगोत्री से निकली गंगा आनंद की तलाश में चले, और धीरे-धीरे जैसे-जैसे खोज गहरी हो, वैसे-वैसे पता चले कि आनंद तो परमात्मा का ही एक नाम है, और शायद पता चले कि आनंद तो परमात्मा का ही एक गुण है। शायद पता चले कि हमारी खोज सिर्फ आनंद की नहीं है, कुछ और ज्यादा की है। लेकिन प्रारंभिक खोज आनंद की है, परमात्मा की नहीं है।

कुछ लोग पहले से ही परमात्मा की बात में पड़ जाते हैं, तो कठिनाई हो जाती है। बीज बिना हुए वृक्ष होने की कोशिश शुरू हो जाती है। फिर अड़चन होती है। फिर दौड़-धूप बहुत होती है, परिणाम कुछ भी नहीं आता। और जब परिणाम नहीं आता, तो निराशा पकड़ती है, विषाद घेर लेता है। तो एक बात-आनंद की तलाश के लिए चल पड़िए। आप आनंद की खोज पर यात्रा शुरू करें और अंत परमात्मा की उपलब्धि पर होगा। लेकिन शुरुआत परमात्मा से मत करें। पहली सीढ़ी से चढ़ना उचित है, और क ख ग से ही शुरुआत करना ठीक है। आनंद सबकी समझ में आता है-फिर वह नास्तिक हो तो भी, फिर वह हिंदू हो, मुसलमान हो, या ईसाई हो, या जैन हो तो भी। ईश्वर को मानता हो, न मानता हो; धर्म में आस्था रखता हो या न रखता हो-कोई भी हो, आनंद की खोज सार्वभौम है। उससे ही शुरू करें, जो सबकी खोज है।

भौतिकता सुख-शान्ति की जननी नहीं

प्रश्न:- क्या है वो चीज़ जो अभी भी वो फीलिंग, वो थॉट, इतने शक्तिशाली होते हैं कि वो चेंज ही नहीं हो पा रहा है क्योंकि डीप रूटेड का मतलब है कि वो हमारे मन में अंदर तक बैठा होता है और जीवन भर हम उस पर चले होते हैं। एक और बिलीफ सिस्टम है या सच है क्योंकि हमारी खुशी उस पर निर्भर कर रही होती है या हम कहते हैं कि उसके बाद हमें खुशी मिलेगी और मैं कुछ दिनों की ब्रेक लेती हूँ हॉलीडे पर जाने के लिए या हम मनोरंजन की बात करते हैं। चाहे वो टेलीविज़न के माध्यम से है, चाहे वो सिनेमा के माध्यम से या किताबों के माध्यम से उसमें भी कोई नॉवेल पढ़ रहे हैं, तो कोई कुछ और पढ़ रहे होते हैं, अब प्रश्न उठता है कि हम फिल्म देखने के लिए क्यों जाते हैं? हम टेलीविज़न क्यों देखते हैं?

उत्तर:- देखो, हम क्यों टेलीविज़न देखते हैं या फिर सिनेमा देखने के लिए क्यों जाते हैं, क्यों लोग हॉलीडे पर जाना चाहते हैं? कहीं न कहीं जो मेरे थॉट्स चल रहे हैं उनकी क्वालिटी बहुत खुशी देने वाली नहीं होती है तो हम ब्रेक ले लेते हैं। ब्रेक के बाद क्या करना है मुझे कि, मैं चाहती हूँ कि मेरे वो वाले जो थॉट्स हैं वो चले जायें और मैं मानसिक रूप से रिलैक्स अनुभव करूँ।

हम सोच रहे हैं कि ये सब करने से हमें खुशी मिलेगी, वो हमें अपने अंदर चेक करना पड़ेगा कि क्या ये करने से वास्तव में खुशी मिलती है या खुशी को क्रियेट करना पड़ता है। वास्तव में क्या होता है कि यदि आप थोड़े दिन अपने आपको ध्यान से देखेंगे, जितनी देर हम कुछ और करते हैं, हमारा मन और हमारी थॉट उसी प्रक्रिया से जुड़ी रहती है। मान लो आज ऑफिस में मेरा किसी के साथ विचारों को लेकर टकराव हो गया और यह हमारे मन में लगातार चलता रहता है कि उसने ऐसा क्यों बोला?

जब मैं घर आयी और टी.वी. ऑन कर दिया। टी.वी. पर कुछ और देखने लगी तो उतनी देर के लिए वो थॉट्स जो थी वो चली गईं। वो थॉट्स चली गईं तो मुझे लगा जैसे टी.वी. का वो प्रोग्राम मुझे खुशी दे रहा है। उस प्रोग्राम ने क्या किया? मेरी दुःख देने वाली जो थॉट्स थी वो थोड़ी देर के लिए रुक गईं, तो मैंने अच्छा महसूस किया। क्योंकि वो दुःख देने वाली थॉट जो मुझे बहुत तकलीफ दे रही थी तो थोड़ी देर के लिए मैं उसे भूल जाती हूँ। मुझे लगता है कि इस प्रोग्राम ने मुझे खुशी दी। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रोग्राम ने मुझे खुशी नहीं दी बल्कि उसने थॉट्स को थोड़ी देर के लिए हमारे मन से बाहर कर दिया। अब जैसे ही प्रोग्राम बंद होगा, वही दुःख देने वाली थॉट्स वापस आ जायेंगी। आप कितनी देर प्रोग्राम देखेंगे? कितनी देर टी.वी. देखेंगे? कितनी बार हॉलीडे पर जायेंगे? यह अपने अंदर से दूर जाने का बहुत आसान तरीका है क्योंकि हमें लगता है कि थोड़ी देर प्रोग्राम देख लिया तो वो सारी बातें भूल गईं।

अब इसके लिए भी लोग अलग-अलग तरीके प्रयोग करते हैं। कई लोग उसके लिए शॉपिंग जाते हैं, कोई कहीं और जाते हैं। एक है भूलना और एक है दूर करना और एक है उसको खत्म कर देना। इससे एक फायदा यह होता है कि थोड़ी देर के लिए मैं अपने थॉट्स को भूल जाती हूँ। लेकिन साथ-साथ क्या होता है, एक विशेष प्रकार का माध्यम मेरे माइंड के ऊपर हावी हो जाता है। एक तरफ से मैं कोशिश कर रही हूँ ये सीखने की कि कैसे मैं अपने माइंड का कंट्रोल अपने हाथ में लूँ ताकि मेरे मन के ऊपर कोई भी चीज़ हावी न हो। लेकिन जितनी देर हम प्रोग्राम देख रहे हैं, किसी भी दिन आप चेक करके देखना कि हमारा मन पूरी तरह से उसमें डूब जाता है। अगर वहां कोई रो रहा है तो उसका प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है, वहां कोई लड़ रहा है तो उसका भी प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है जिसके कारण हम वैसे ही अनुभव करने लगते हैं।

जिसके कारण मन की जो थॉट क्रियेट करने की शक्ति है वो पूरी तरह से बंद हो जाती है। जो परिस्थिति उस समय टी.वी. स्क्रीन पर आ रही होती है, वह परिस्थिति मेरे मन के थॉट को क्रियेट करने लगती है। इसी कारण से हमारा यह बिलीफ सिस्टम बनता है कि 'परिस्थिति थॉट को क्रियेट करती है'। मैं अपने मन का कंट्रोल पूरी तरह से उस परिस्थिति को जो अभी तक स्क्रीन से पार नहीं हुई है, उसको दे देती हूँ, वो रोते हैं तो मैं रोती हूँ, वो हंसते हैं तो मैं हंसती हूँ, इतना मेरा मन उसके अंदर चला जाता है। उतनी देर के लिए हमारे माइंड की जो निर्माणता है वो बंद हो जाती है। हम कहते हैं कि हमारे मन में इतनी शक्ति है कि वह किसी भी परिस्थिति में थॉट क्रियेट कर सकती है, फिर भले मेरे आस-पास सारे लोग रो भी रहे होंगे तो मेरे मन के अंदर वो ताकत है कि उस समय भी मैं स्थिरता से पॉजिटिव थॉट क्रियेट कर सकती हूँ। लेकिन जितनी देर हम टेलीविज़न या मूवी देख रहे हैं उतनी देर तक हमने क्या किया, अपने 'मन की शक्ति' को दबाते गये। एक चीज़ है जिसको हमें धीरे-धीरे सशक्त करना है लेकिन हम उसको और ही रोज़ दबा देते हैं और जिसके कारण हर रोज़ उसकी निर्माणता खत्म होती जाती है। **क्रमशः**



ब्र. कु. शिवानी