



काठमाण्डु-नेपाल। उच्च न्यायालय के न्यायाधीश केशव प्रसाद मैनालिको को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राज.ब्र.कु. पूनम।



जम्मू। 'गीता ज्ञान के रहस्य' कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. उषा, पूर्व सांसद जनक राज गुप्ता, कमिश्नर, आई.ए.एस शांतमणु, ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. रविन्दर।



कोरवा-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए जी.एम.आर. एस मुकति, ब्र.कु. रूकमणि।



मुम्बई-माहिम। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के बाद सांसद एकनाथ गाइकवाड को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. लता। साथ है ब्र.कु. उज्वला।



मुम्बई - सांता क्रूज़। चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन करने के पश्चात इन्स्पेक्टर अरुण कुमार चौहान, उमेश सेठ। साथ है ब्र.कु. मीरा।



चरखी दादरी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारी मार्ग का उद्घाटन करते हुए आवास मंत्री सत्पाल सांगवान, ब्र.कु. प्रेमलता, एस.डी.एम गौरव कुमार, ब्र.कु. वसुधा तथा अन्य।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण
स्वास्थ्य की ओर



ब्र. कु.ललित, शांतिवन्

आज की दुनिया में मानव सृजित सात आश्चर्य बताये जाते हैं। आगरा में बना हुआ ताजमहल भी उसमें से एक है। लेकिन अगर ध्यान से देखें तो हमारा शरीर बड़े-से-बड़ा आश्चर्य है। हमारे शरीर में हृदय में एक पम्प बना हुआ है जो एक मिनट में 70-80 बार धड़कता है। जब यह शरीर माँ के गर्भ में होता है, तब से लेकर जब तक मृत्यु होती है, तब तक यह पम्प धड़कता ही रहता है। एक मिनट भी विश्राम नहीं करता। अगर कुछ मिनट विश्राम करे तो हमारी वापसी की टिकट पक्की हो जाये। जरा सोचिये, क्या हम भगवान से कोई बाँड पेपर साइन करवाकर लाये हैं कि यह पम्प धड़कते रहना चाहिए। इस पम्प पर हम बहुत जुल्म भी करते हैं, फिर भी यह धड़कता रहता है। अगर हमारे शरीरों पर प्रकृति ने चमड़ी नहीं लगाई होती तो शायद हम एक-दो को देख भी नहीं सकते थे। इस प्रकार आप कुछ मिनटों के लिए समय निकालकर इस शरीर की रचना, मरम्मत, संचालन के लिए प्रकृति ने जो व्यवस्थाएँ बनाई हैं, उसके बारे में थोड़ा सोचेंगे तो पता चलेगा कि यह प्रकृति द्वारा बनाया हुआ शरीर ही दुनिया का सबसे बड़ा आश्चर्य है।

कोई भी माता-पिता अपने बच्चों को जन्म देकर रास्ते पर छोड़ नहीं देते, बल्कि उसके लिए खाने-पीने, रहने, कपड़े, पढ़ने आदि की व्यवस्थाएँ समय पर या समय से पूर्व ही कर देते हैं। इसी प्रकार प्रकृति माँ ने भी इस शरीर के संचालन, मरम्मत, रख-रखाव की सभी व्यवस्थाएँ पहले से ही की हुई हैं। जिस परमात्मा ने इतनी व्यवस्थाएँ की हैं, विश्व का संचालन कर रहा है, क्या उसने इस शरीर को स्वस्थ रखने की व्यवस्था प्रकृति में नहीं की है? अवश्य की है। जिस प्रकार परमात्मा आत्मा के पिता हैं, उसी प्रकार प्रकृति शरीर की माँ है। कोई माँ अपने बच्चों को दुःखी देखना नहीं चाहती, वरन् तुरन्त उसका दुःख दूर करने का प्रयत्न करती है। इस पृथ्वी पर अति बुद्धिमान मनुष्य के अलावा कोई भी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी रोगी नहीं है। अगर कोई गाय-भैंस, गधा-घोड़ा, बिल्ली-कुत्ता रोगी हुआ भी तो वह इस अति बुद्धिमान मनुष्य द्वारा बनाया हुआ भोजन खाने से ही। उसने चींटी के लिए कण तो हाथी के लिए मण की भोजन व्यवस्था की है। उसकी बनाई हुई व्यवस्थाओं से सभी योनियों (जलचर-थलचर-नभचर) के पेट आसानी से भर सकते हैं परन्तु मनुष्य योनि पेट की जगह पेटियाँ भरने के चक्कर में रोगी, दुःखी, अशान्त होता जा रहा है। सभी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी प्रकृति की व्यवस्थाओं में विश्वास करते हैं और खुश हैं, सुखी हैं, स्वस्थ हैं परन्तु एक मनुष्य ही अपनी बुद्धि के अहंकार से आविष्कार पर आविष्कार करता जा रहा है, शोध पर शोध करता जा रहा है और स्वस्थता, सुख, शान्ति, आनंद से उतना ही दूर होता जा रहा है। वह आज कहीं का नहीं रहा है। अप्राकृतिक शोथों का गुलाम बनकर अनगिनत नये रोगों को जन्म दे दिया है। अपने आपको ऐसे विषम चक्र में फँसा चुका है जो उससे बाहर निकलना उसे नामुमकिन सा लग रहा है। यही अभिमन्यु का यादगार है। आज का मनुष्य 150 से भी ज्यादा चिकित्सा पद्धतियों के ऐसे दलदल में फँस चुका है जो जितना निकलने की कोशिश करता है, उतना और अन्दर धंसता जाता है। यह सब माँ प्रकृति के अनादर का परिणाम है। प्रकृति को पावन बनाने चला मानव अपने मिथ्याभिमान के रंगीन पर्दे में ऐसा छुप गया है जो अपने शरीर तक को नहीं संभाल पा रहा है। आज तो वह गोली-दवाई-इंजेक्शन लेकर अपने को स्वस्थ कहलाने का झूठा प्रयत्न कर रहा है। तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करें। स्वर्णिम आहार पद्धति ओमशान्ति मीडिया के सितम्बर-2 अंक में बताई गई है।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com

विचारधारा में बदलाव से क्रोध-मुक्त होंगे

प्रश्न:- आपने पहले भी कहा था कि अगर मुझे अच्छा लग रहा है, मेरी फीलिंग्स ठीक हैं, कोई परेशानी नहीं है, हम अच्छा अनुभव कर रहे हैं तो मेरा बिलीफ सिस्टम ठीक है। अगर मैं उत्तेजित हूँ या किसी भी तरह कि नेगेटिविटी है, तो अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करें। अब ये बिलीफ सिस्टम जो है, जिस पर मैं काम कर रही थी, वो काम कैसे करता है, बिलीफ सिस्टम मेरी खुशी को कैसे खत्म कर देता है?

उत्तर:- जो बिलीफ सिस्टम है उसी के आधार पर ही थॉट्स क्रियेट होंगे ना! हमने पिछली बार कई बड़े-बड़े बिलीफ सिस्टम देखे, अब छोटे-छोटे सिम्पल बिलीफ्स को देखते हैं। अब एक साधारण सा बिलीफ लेते हैं कि आज के समय में 'चिंता होना स्वाभाविक है, तनाव होना स्वाभाविक है' अब ये मेरी धारणा है कि 'तनाव होना स्वाभाविक है' सारे दिन में मैं जितनी भी बार तनाव और चिंता का अनुभव करती हूँ तो उसे मैं सहज रूप से स्वीकार कर लेती हूँ कि ये कुछ गलत नहीं हो रहा है, ये तो नैचुरल है। फिर मैं अपने आपको छोटी-छोटी बातों में तनाव में आ जाने की भी परमिशन दे देती हूँ। उदाहरण के लिए मैं धूम्रपान (स्मोकिंग) करती हूँ तो मैं थोड़े ही सोचूंगी कि धूम्रपान मेरे लिए ठीक नहीं है। लेकिन जो नहीं करता है तो उसका बिलीफ सिस्टम ये है कि धूम्रपान करना सेहत के लिए नुकसानदायक है। उसी तरह से मैं एक धारणा बनाती हूँ कि 'शांति स्वाभाविक है'। अभी तक मेरा बिलीफ सिस्टम था 'तनाव होना स्वाभाविक है' तो मैं गुस्सा करने से पहले दो बार सोचूंगी तो नहीं ना! जब गुस्सा करना स्वाभाविक है तो थॉट कैसी क्रियेट होगी? वैसी ही होगी, फिर उसका प्रभाव आपके व्यवहार में आयेगा। अब हम प्रयोग करके देखते हैं कि 'गुस्सा नैचुरल है' इस बिलीफ के साथ हम कहां पहुंचेंगे। गुस्सा करने की हमें आदत पड़ती गई और हर बार गुस्सा करने से मेरे ही अंदर दर्द क्रियेट हुआ। अब एक नये बिलीफ सिस्टम के साथ एक दिन के लिए प्रयोग करते हैं 'शांति नैचुरल है'। अब हमें ये कैसे पता चलेगा कि दोनों में से कौन स्वाभाविक है? जिस धारणा से हमें सुख की अनुभूति होगी उसे हम स्वाभाविक मानेंगे। आज आप कितना भी गुस्सा कर लो लेकिन हरेक को अच्छा क्या लगता है? शांति।

प्रश्न:- शांति तो मांग ही रहे होते हैं, दूढ़ रहे होते हैं?

उत्तर:- अभी हम शांति मांग रहे हैं। ये भी तो एक बिलीफ है कि 'शांति हमें मांगनी है, खुशी हमें मांगनी है,' माना कि बाहर से दूढ़नी है। अब मेरी धारणा ये है कि 'खुशी' बाहर मिलती है तो मैं उसे दूढ़ूंगी कहां? बाहर ही दूढ़ूंगी। मैंने तो ये धारणा कभी बनाई ही नहीं कि खुशी हमारे अंदर है। जो कि सिर्फ और सिर्फ मेरे ऊपर निर्भर है। तो जिस प्रकार की हमारी धारणाएँ होंगी फिर उसी प्रकार के हमारे संकल्प बनेंगे। तो एक दिन हम एक छोटी सी धारणा के साथ प्रयोग करते हैं 'शांति स्वाभाविक है, गुस्सा स्वाभाविक नहीं है' अगर हम गुस्से पर मनन नहीं करेंगे तो हम कहते हैं कि 'शांति स्वाभाविक है, शांति ब्र.कु. शिवानी मेरा स्वभाव है, खुशी स्वाभाविक है, खुश रहना मेरा स्वभाव है' अब आप इस धारणा को लेकर सारा दिन चलो। एक दिन में कोई जादू नहीं होगा लेकिन धीरे-धीरे वो धारणा हमारे संकल्पों पर कार्य करना शुरू कर देगी। अब अगर मुझे गुस्सा आयेगा या मैं गुस्सा करूंगी तो तुरंत ही मैं अपने आप से कहूंगी कि 'गुस्सा करना नैचुरल नहीं है'। अभी तक पहले मैं कहती थी कि ये तो करना ही था। उसके लिए समर्थन भी था मेरे पास करने के लिए तो मैंने उस संस्कार पर काम नहीं किया। अब हम कहेंगे कि गुस्सा मुझे नहीं आया, लेकिन रिस्टल आई कुड हैव डन विदाउट दिस इम्पैक्ट। धीरे-धीरे मेरा ध्यान उस पर होगा, धीरे-धीरे मेरे सोचने का ढंग बदल जायेगा और फिर वह स्वतः ही मेरे व्यवहार में आ जायेगा। लेकिन गुस्सा करना जायज़ है, तो मेरा थॉट प्रोसेस भी ऐसा ही चलेगा।

प्रश्न:- लेकिन धारणा भी तो एक संकल्प ही है?

उत्तर:- इट इज डीप रूटेड फाउन्डेशन थॉट, जिसके बेसिस पर हमारे थॉट निकलते हैं। अब इस थॉट को लेकर या इस धारणा को लेकर चलेंगे कि गुस्सा करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है। तो उनको जब भी गुस्सा आयेगा तो वो तुरंत किसको देखेंगे? अपने आपको देखेंगे, अपने पर काम करेंगे और धीरे-धीरे वो धारणा उनकी डेस्टेनी बन जायेगी। कहीं न कहीं पर हम जो बिलीफ सिस्टम की बात करते हैं। तो इतने सारे बिलीफ्स को लेकर हमने प्रयोग किया क्योंकि अभी हम हैपीनेस इंडेक्स को देख रहे हैं। दिन भर में मेरा जो इंडेक्स है वो स्टेबल है या कहां-कहां ऊपर-नीचे होता है। जो हमने कई चीजें देखी थी वो बिलीफ सिस्टम ही थे कि वास्तव में मेरी हैपीनेस किस-किस पर निर्भर कर रही थी। जब मैंने ये कहा कि बाहर से आनी है तो मैंने देखा कि कहां-कहां मेरी हैपीनेस निर्भर करती थी। मैंने अपने बिलीफ सिस्टम को चेंज किया। मुझे पता नहीं कि वो बिलीफ अंदर तक गया कि नहीं लेकिन एक थॉट से एक नई धारणा बन गई कि 'खुशी मेरी रचना है।' -क्रमशः

