



**वानेर-पुणे।** महाशिवरात्रि पर ध्वज-वंदन करते हुए सजीब पटजोशी, डायरेक्टर वैकुण्ठ मेहता नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ को-ऑपरेटिव मैनेजमेंट, ब.कु. विठगो तथा अन्य।



**रांची।** शिव जयन्ती पर चैतन्य झांकी एवं शोभा यात्रा का उद्घाटन करते हुए समाज सेवी श्याम बजाज, कमल बोस, सेंट जेवियर्स कॉलेज, ब.कु. निर्मला तथा अन्य।



**खुर्सापार-भिलाई।** शिवरात्रि के अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए समाज सेवी प्रभु नाथ बैठा, युवा पार्षद भूपेन्द्र यादव, ब.कु. माधुरी एवं ब.कु. नेहा।



**अवोहर-पंजाब।** महाशिवरात्रि महोत्सव पर शिव ध्वज फहराते हुए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के नगर प्रमुख रवि सेतिया, भा.ज.पा. के प्रांतीय कार्यकारिणी अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा, प्रांतीय सचिव संदीप रिणवा, जिला प्रधान सीता राम शर्मा, वरिष्ठ कांग्रेस नेता विमल ठठई, ब.कु. पुष्प, ब.कु. सुनीता एवं ब.कु. दर्शना।



**फारिस्ट पार्क-भुवनेश्वर।** शिवजयन्ती के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में नई कॉर्पोरेट श्रमती महामया स्वाई, दृष्टिदान की सेक्रेट्री श्रमती रेणु नरूला, ब.कु. गीता एवं अन्य भाई-बहनें।



**नवी मुंबई-वाशी।** त्रिमूर्ति शिवरात्रि महोत्सव का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करने के पश्चात् पूर्व विधायक मंदा म्हाडे, अग्निनीती शोतील पाटक, वी.पी. मरीन अकादमी के चेयरमैन आर. सी. सिंग, ब.कु. शुभांगी, ब.कु. शोला तथा ब.कु. मीरा।

कई वर्षों से मेरा शरीर सोरायसिस, वेरी कोज वेन, एलर्जी, गले एवं कन्धों में अकड़न आदि विभिन्न रोगों से ग्रसित हो रहा था। एलोपैथी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथी, व्यायाम, फिजियोथेरेपी आदि कई विधियों से उपचार करवाया लेकिन अलकालीन लाभ के अलावा कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ। कुछ समय बाद पुनः ज्यों का त्यों। 'स्वर्णिम आहार पद्धति' अपनाने के साथ ही ये सभी रोग एक साथ दूर हो गये और शरीर निरोगी बन गया। किसी भी प्रकार की गोली, दवा, उपचार आदि की जरूरत नहीं पड़ी।

**स्वर्णिम आहार पद्धति में निम्नलिखित दिनचर्या को अपनाया जाता है:-**

**- भोजन की दिनचर्या (सामान्य व्यक्ति के लिए):**

- सुबह उठने के बाद: 5-6 घण्टे निर्जल उपवास (न कुछ खाना, न कुछ पीना)

- उपवास के बाद: हरी पत्तियाँ या उनका रस या अन्य कोई भी उपलब्ध सब्जी या फल



**सदा स्वस्थ जीवन**

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

डॉ. कु. ललित शांतिवन

का रस जब भी भूख-प्यास लगे तब कितनी ही बार ले सकते हैं। उसके बाद जब-जब भी भूख लगे तब सब्जियों का सलाद एवं अंकुरित मूंग, चना, मंथी या फल आदि भरपेट अपक्व आहार, उसके बाद रात्रि भोजन में 60 प्रतिशत कच्चा सलाद एवं 40 प्रतिशत पका हुआ अन्न एवं भोजन।

- प्यास लगे तो पानी जरूर पीयें, अन्यथा नहीं।

- बच्चों एवं बुढ़ों के लिए- सबेरे उठने के बाद उपवास जितना सहज रीति हो, उतना ही करें।

- शरीर को रस की जरूरत है, रेशे की नहीं।

- रोगियों के लिए 'उपवास' ही उत्तम दवाई है। इसीलिए कहा गया है कि 'लंघनम् परम् औषधम्' लंघना माना उपवास। आपने अपने

आपसा देखा होगा कि गाय-भैस-कुत्ते अगर कभी बीमार पड़ते भी हैं (मनुष्यों द्वारा बनाया हुआ आहार खाने से) तो वे तुरन्त खाना और पीना छोड़ देते हैं। रोगी व्यक्ति उपवास जितना अधिक समय कर सकता हो उतना समय जरूर करें। बीच-बीच में पूरा ही दिन उपवास करें।

शक्ति कहां से मिलेगी: भगवान के ध्यान योग से एवं गहरी नींद से शक्ति मिलती है। एक भारी गलतफहमी फैली हुई है या फैलाई हुई है कि भोजन खाने से शक्ति आती है। भोजन तो शरीर की वृद्धि, विकास और मरम्मत करता है।

एनिमा प्रयोग - शरीर की सफाई करने की एक क्रमिक, अप्राकृतिक परन्तु निर्दोष विधि है। सुबह एवं रात को सोने से पहले 15-20 दिन एनिमा जरूर लें। सम्पूर्ण जानकारी सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक में उपलब्ध है।

M - 07791846188

healthywealthyhappyclub@gmail.com

संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

## “पड़ेगा” शब्द को निकालना होगा

**प्रश्न:-** हमें यह चेक करना चाहिए कि दूसरा व्यक्ति ऐसे क्यों रियेक्ट करता है? हम सिर्फ उनका रियेक्शन देखते हैं जो कि सत्य भी है। अगर कोई मेरी बात से नाराज़ हुआ है या कोई दुःखी हुआ है तो हमें चेक करना चाहिए कि हमने क्या बोला था।

**उत्तर:-** सारा दिन कौन सी एनर्जी भेजी थी?

**प्रश्न:-** यह हमारे हर संबंधों में आ जाता है। आज जो बात हमारे सामने आयी 'निर्भरता की' मेरी खुशी जो थी वो बार-बार इसलिए ऊपर-नीचे हो रही थी कि मैं अपने ही संबंधों पर कहीं-न-कहीं बहुत ज्यादा निर्भर हो गयी थी और दूसरी बात ये थी कि जब मैंने अपनों को परेशान होते देखा तो कहीं-न-कहीं वो मुझे प्रभावित तो करता ही है।

**उत्तर:-** जैसे ही वो बातें हमें प्रभावित करती हैं तो हम क्या करते हैं? और ही निगेटिव एनर्जी भेज देते हैं। मान लो मैं अभी स्टेबल हूँ, मैंने आपको निगेटिव एनर्जी नहीं भेजी लेकिन आप दुःखी हो गये और फिर आप रियेक्ट कर गये। वो रियेक्शन का प्रभाव मुझ पर तुरंत पड़ता है, क्योंकि निर्भरता है। फिर मैंने तुरंत ही आपको कौनसी एनर्जी भेजी? तो इस प्रकार से एक-दूसरे की एनर्जी बदला-बदली हो गयी।

**प्रश्न:-** सचमुच, ये इतनी तेज़ी से होता है कि हमें पता भी नहीं चलता है, लेकिन हमें जागरूकता के साथ इसे चेक करने की आवश्यकता है। हम हर बार ये कहते हैं कि जो भी हम समझ रहे हैं, वो अभी तो ठीक रहता है। लेकिन जब हम साइलेंस में बैठकर उस पर विचार करते हैं या उस पर सोचते हैं तो कहीं न कहीं वो हमारे सब-कॉन्शियस माइंड (अवचेतन मन) में

बैठा जाता है।

**उत्तर:-** जब हम साइलेंस में बैठते हैं तब

हम अपने माइंड की प्रोग्रामिंग करते हैं। हमें इसे सिर्फ सुनना ही नहीं है बल्कि इसे अपनाना भी है। जब हम मेंडिटेशन करते हैं तो उसे सुनें जैसे

आपने सारा प्रोग्राम सुना, लेकिन अपने अंदर, अपनी थॉट्स के साथ अगर आपको ये थॉट्स ठीक लगी तो यह 'वे ऑफ थिंकिंग' है। उसको अपनी थिंकिंग के साथ जोड़ना है। तब फिर परिवर्तन लाना आसान हो जायेगा। जैसे-जैसे प्रोग्राम देख रहे हैं तो साथ-साथ में उसका अभ्यास भी करते जायें। और फिर रोज सबेरे उठकर कुछ मिनट अपने साथ बैठकर इसका अभ्यास अवश्य करें।

**प्रश्न:-** मैंने तय तो कर लिया ठीक है मैं ही वो थॉट क्रियेट करूंगा कि 'आई एम ए हैप्पी बीइंग'। हमने बात की थी मेंडिटेशन के दौरान दिन-भर में ऐसा क्या हो जाता है, ऐसी कौनसी बातें हैं, अगर उन्हें आज हम देखने की कोशिश करें, जिससे वो फिर धीरे-धीरे खत्म होने लगते हैं।

**उत्तर:-** सबसे पहले हमारी यह धारणा बदल गई कि मुझे खुशी चाहिए। अब ये बदलकर हो गई 'आई एम ए हैप्पी बीइंग' और फिर दूसरा हमने ये समझा कि मेरी खुशी किसी पर निर्भर नहीं है चाहे व्यक्ति हो या वस्तु हो और ये कहीं बाहर से नहीं आनी है बल्कि वह हमारे अंदर है। मैं सब पर सोचते हैं तो कहीं न कहीं वो हमारे सब-कॉन्शियस माइंड (अवचेतन मन) में

करना है कि मुझे खुश रहकर यह सब करना है या फिर मुझे खुशी के लिए ये सब करना है। एक है ये करना है, फिर खुशी मिलेगी और एक है खुश रहना है अर्थात् खुश रहकर ये करना है। जैसे ही हम सुबह उठते हैं, हमारी पहली थॉट क्या होती है? यह बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है सभी के लिए। अगर मेरी पहली थॉट ये होती है 'ओहो! सुबह हो गयी, अब उठना है। अब इसके बाद यह थॉट आता है कि मुझे जल्दी से काम पर जाना है। जो व्यक्ति 'हैव टू' सोचकर काम करेगा वो कभी भी खुश नहीं हो सकता। पहली बात तो हमें ये समझना पड़ेगा कि मैं क्यों काम पर जा रहा हूँ, हम ये सोचकर न बैठ जायें कि आपको काम पर जाना ही है। लेकिन हम खुद जाते हैं ये सोचकर कि इससे मुझे पैसा मिलेगा, इससे मैं बहुत सारी चीज़ें खरीदूंगा जिससे मुझे खुशी मिलेगी।

अब हमें इसे चेज करके ऐसे करना है कि मैं ऑलरेडी खुश हूँ और मैं अपनी खुशी से काम पर जा रहा हूँ। अब प्रश्न उठता है कि किसलिए काम पर जाना है क्योंकि वहां से लाना है और उससे खुशी आयेगी। अब ये हो सकता है कि मुझे काम पर जाना है वो तो ठीक है, वो पार्ट तो है ही धन का। लेकिन हमें एक अलग उद्देश्य के लिए जाना है। हमारा उद्देश्य ये होना चाहिए कि ये जो हमारी वैल्यूज है प्यार, शांति और खुशी आज मैं सारा दिन जिससे मिलने वाली हूँ तो मुझे हर एक से इस एनर्जी को एक्सचेंज करना है। हमें ये थॉट क्रियेट करना है कि मैं काम पर इसलिए जा रहा हूँ जिससे मुझे हर एक से इस एनर्जी को शेयर करने का अवसर मिले। इससे मेरे पूरे जीवन का उद्देश्य ही बदल जाता है। इसके लिए हमें अपनी भाषा में 'हैव टू' शब्द को निकालना होगा।



डॉ. कु. शिवानी