



दिल्ली-ववाना। पूर्व डी.सी.पी. समाजसेवी किरण बेदी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. चन्द्रिका, ब्र.कु. जिगीषा तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-उ.प्र। शिवपाल सिंह यादव, पी.डबल्यू.डी तथा सहकारिता कैबिनेट मंत्री को ईश्वरीय सौगात देते हुए एवं मीडिया पेपर की सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु.मंजु। साथ है पूर्व सांसद छोरे सिंह यादव, ब्र.कु. सुरेश गोयल तथा अन्य।



जोधपुर-राज.। 'इजी लाइफ-बिजी पीपल' कार्यक्रम में संबोधित करते हुए ब्र.कु. शोला। साथ है हृदय रोग विशेषज्ञ एवं प्रोफेसर डॉ. मोहित गुप्ता, डॉ. नरेन्द्र हेगानी, डॉ. मालू तथा डॉ. सुशीला।



इंदौर-कालानी नगर। शासकीय अहिल्या आश्रम की कन्याओं को आध्यात्मिक मूल्यों के बारे में बताने के बाद प्राचार्य द्वारा सम्मान प्राप्त करते हुए ब्र.कु.सुजाता तथा अन्य।



मिश्रख तीर्थ-उ.प्र.। डॉ. अधीक्षक धीरेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सरस्वती।



उज्जैन-म.प्र.। 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के तहत जागृति रैली का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. मंजु, ब्र.कु. श्रीवास्तव, ब्र.कु. मलखान सिंह, ब्र.कु. बी.एल. मिस्त्री, ब्र.कु. योगेन्द्र, ब्र.कु. सोपानराव तथा अन्य।

सदा स्वस्थ जीवन



ब्र.कु.ललित शांतिवन

स्वर्णिम आहार से

सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर मैं (अनीता नारायण राव देशमुख, उम्र 40, नाते-पुते, महा.) दस-बारह वर्षों से कई प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त थी जैसे- माइग्रेन, ज्यादा वजन, पित्त, एसीडिटी, गॉल ब्लैडर स्टोन, एडियो में जलन तथा घुटनों में दर्द। इन सभी के उपचार के लिए मैंने एलोपैथी ट्रीटमेंट ली, गोलियां, इंजेक्शन्स लेती थी तथा एडियो की जलन व घुटनों के दर्द के लिए सेक व पट्टी बांधती थी। ये सबकुछ करने के बावजूद भी मेरी ये बीमारियां ठीक होने का नाम ही नहीं लेती थीं बल्कि इसके हानिकारक प्रभाव से अन्य कई परेशानियां झेलनी पड़ती थीं।

जबसे मैंने ललित भाई द्वारा बताये हुए इस स्वर्णिम आहार पद्धति के बारे में जाना और उसे अपने जीवन में अपनाया, तो बहुत ही कम समय में मेरी बीमारियों की स्थिति

में फर्क आना शुरू हो गया और अब लगभग ये पूरी तरह से ठीक हो गया है। बीमारियों के साथ-साथ दवाईयां-इंजेक्शन भी लेना बंद हो गया। अब मुझे बहुत ही अच्छा महसूस होता है और खुशी की अनुभूति होती है। मेरे साथ-साथ मेरे परिवार के 6 सदस्यों ने भी इस स्वर्णिम आहार पद्धति को अपने जीवन में धारण किया है जिससे उन्हें भी कई प्रकार की बीमारियों व परेशानियों से राहत मिली है। हमारे गांव के भी कुछ लोगों ने इस पद्धति को अपनाया हुआ है।

सौ बीधा ज़मीन में खेती होने के कारण हमारे यहां सब्जियां व फल अच्छे और भरपूर मात्रा में मिल जाते हैं जिससे हमें इसके लिए सोचना नहीं पड़ता। अब मेरा रसोई खर्च बहुत कम हो गया है, किचन में जाना बहुत कम हो गया है। ज्ञान-योग के लिए ज्यादा समय मिल जाता है। अब मुझे रात को अच्छी नींद आती है। पहले दोपहर और अमृतवेले योग के बाद नींद बहुत आती थी, वो अब नहीं आती। स्टोन के कारण सारा दिन पानी



पीती थी, अब ज्यादा पानी पीने की आवश्यकता नहीं रहती। मुझे घर का काम करने में ज़रा भी कमज़ोरी महसूस नहीं होती। स्फूर्ति बढ़ गई है। अब मेरा स्वास्थ्य देखते ही लोग खुश हो जाते हैं और वे भी इस पद्धति को अपनाने के लिए अग्रसर होते हैं। मेरे मन से ललित भाई के लिए बहुत दुआएं निकलती हैं क्योंकि उन्हीं की बताई इस पद्धति के अनुसार मेरा व मेरे साथ-साथ कई लोगों का जीवन परिवर्तन हो गया है।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

वर्तमान में जीने से खुशी रहेगी कायम

प्रश्न: अभी तक हमने ये जाना कि खुशी तो मेरी अपनी ही क्रियेशन है। अगर ये मेरी अपनी ही क्रियेशन है तो हम खुशी के लिए 'ज़रूरत से ज्यादा कार्य' क्यों करते हैं? डूइंग और बीइंग ये दोनों दो अलग चीज़ें हैं। बीइंग का अर्थ है 'मैं कौन हूँ' द बीइंग 'इनसाइड' और डूइंग का अर्थ है कि हम बाहर में क्या कर रहे हैं। एक है बीइंग हैप्पी और एक है खुशी के लिए कुछ करना। एक है मैं हूँ खुश और दूसरा है मैं ये...ये...ये... कर रही हूँ ताकि मुझे खुशी मिले, तो कहीं-न-कहीं मुझे अंदर वो अनुभव नहीं हो रहा था इसलिए मैंने उसको वाहर ढूढ़ना शुरू किया।

उत्तर: सबसे पहले हमने जो बिलीफ सिस्टम लिया उसमें खुशी को हम सारा दिन भविष्य में ढूढ़ते थे। अगर हम अपनी भाषा को भी देखें तो हम यही कहते हैं कि ये होगा तो मैं खुश हो जाऊंगी। आज हम अपने विद्यार्थी जीवन को भी पीछे मुड़कर देखते हैं तो यही कहते हैं कि 'स्टूडेंट लाइफ इज़ द बेस्ट लाइफ'। जब हम स्टूडेंट लाइफ में होते हैं तो यही कहते हैं कि जब हमारी स्कूली पढ़ाई खत्म हो जायेगी, जब मैं कॉलेज में जाऊंगी या जब मुझे जॉब मिल जायेगी तब मैं खुश होऊंगी। जैसे ही मैंने ये कहा कि जब ये होगा तब मैं खुश होऊंगी तो इसका मतलब है कि मैं अभी खुश नहीं हूँ। अब तो हमारी पढ़ाई भी समाप्त हो गयी, फिर हम प्रोफेशन में आ गये, फिर हमने सोचा, वेन आई गेट अ पार्टनर, वेन आई गेट इन्चू अ रिलेशनशिप, देन आई विल बी हैप्पी। फिर वो रिरता हुआ तो हमने कहा की जब हमारी फैमिली हो जायेगी तब मैं खुश हो जाऊंगी तो इसका मतलब है कि हर बार हमारी खुशी स्थगित होती गयी। अब खुशी कब मिलेगी?

प्रश्न: मैंने सोचा कि एक स्टेज आयेगी तब मुझे खुशी मिलेगी। जब यह नहीं हो रहा होता है तो लगता है कि आगे और

कुछ नहीं हो सकता है तब हम पीछे देखना शुरू करते हैं।

उत्तर: तब हम कहते हैं कि वो वाले जो दिन थे ना, बहुत अच्छे थे। मैं प्रेजेंट में हूँ और मैं खुशी को जो होने वाला है या फिर जो हो गया उसमें ढूढ़ती हूँ। अगर मैं यहां खड़े होकर कह रही हूँ कि जो हो गया वह बहुत अच्छा, दैट वाज़ वेन आई वाज़ हैप्पी, क्योंकि उस समय मैं इस थॉट के साथ बैठी हूँ कि जब ये होगा, तब मैं खुश हो जाऊंगी। प्रेजेंट में रहकर हम हर मोमेंट में या तो बीते हुए पल के बारे में सोच रहे होते हैं या फिर आने वाले पल के बारे में। जब हम इसे कई बार सुनते हैं तो लगता है कि 'मैं ऐसा नहीं सोचती हूँ लेकिन मैं इसे पसंद करती हूँ'।

यदि एक दिन आप अपने थॉट्स को चेक करें तो आप पायेंगे कि वो या तो बीती हुई बात से संबंधित होती है या फिर आने वाले समय से संबंधित होती है। फिर हम खुशी के लिए उस पर निर्भर हो जाते हैं कि कुछ नया होगा तब मुझे खुशी मिलेगी, तो इस तरह से हर बार हमारी खुशी स्थगित होती रहती है। इस प्रक्रिया में मेरा एक-एक पल बीतता गया ये कहते हुए कि अगले पल वो खुशी आने वाली है, जब कुछ ऐसा होगा तब मुझे खुशी मिलेगी। आपने देखा होगा कि हमारी खुशी प्राप्ति पर, हम जो काम करते हैं उस पर, लोगों के व्यवहार पर, हमारे शारीरिक साधनों पर निर्भर थी, अगर हम एक सेकण्ड इस बात पर सोचें कि अगर हमारी कोई चीज़ किसी पर निर्भर है तो मुझे कैसा अनुभव होगा? जब हमारी किसी चीज़ पर निर्भरता है तो हम खुश कैसे रह सकते हैं! जिसको ये समझ में आ गया उसको ये

भी समझ में आ जायेगा कि जब तक निर्भरता है तब तक आप खुश नहीं हो सकते हैं।

प्रश्न: भय और खुशी का अंत भी तो है?

उत्तर: भय और खुशी दोनों एक साथ नहीं रह सकते हैं। यदि हम डर में हैं तो खुश नहीं हो सकते हैं। आज हमारी खुशी बहुत सारी चीज़ों पर, लोगों पर निर्भर हो गयी है जिसके कारण हम डर में रहते हैं। मान लीजिए की हमारी खुशी आप पर निर्भर है तो मैं हमेशा डर में रहूंगी कि ये ठीक है, ये मेरे से नाराज़ तो नहीं हुए, ये खुश हैं ना, ये संतुष्ट हैं ना, मैं इनको खुश रखने के लिए क्या करूँ, तो यह फियर है, असुरक्षा है। जहां निर्भरता होगी वहां असुरक्षा की भावना तो होगी ही। अगर मेरी खुशी साधनों पर निर्भर है तो हम सारा दिन इसके बारे में ही सोचते रहेंगे तो हमारा फोकस किस पर होगा?

प्रश्न: मेरा बाँस मुझसे खुश रहे।

उत्तर: यह तो भय है। जहां भय होगा वहां स्थिरता नहीं होगी। क्योंकि जैसे ही भय क्रियेट होता है तो आप चेक करें कि हमारे अंदर किस प्रकार के थॉट्स चल रहे हैं? आप पायेंगे कि वे हमेशा नेगेटिव ही होते हैं। इतना सब कुछ करते हुए, इतनी मेहनत करते हुए हम खुश नहीं हैं तो इसका सिर्फ एक ही कारण है 'निर्भरता'। इसे हमने अपने जीवन से जोड़ लिया है। जैसे-जैसे आप अपनी एक-एक चीज़ से निर्भरता हटाते जायेंगे तो आप पायेंगे कि हमारी खुशी इन सब चीज़ों पर निर्भर नहीं थी। हमने अपने-आपको सारा दिन परिस्थितियों पर, लोगों पर, वस्तुओं पर, न मालूम किन-किन चीज़ों पर निर्भर करके रखा है। जब हम इतनी चीज़ों पर निर्भर होंगे तो खुशी.....? तो फिर हमारा जीवन डर में बीतता है। अगर मेरी खुशी शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर है तो हमेशा कौन-सा भय बना रहेगा?



ब्र.कु. शिवानी