



अहमदाबाद। "झाड़विंग सलामत जीवन सलामत" कार्यक्रम के समापन के पश्चात ईश्वरवीर स्मृति में ए.एम.टी.एस चेयरमैन बाबूभाई जदफिया, ब्र.कु. नंदा तथा अन्य।



अहमदाबाद - अमराईवाडी। गायत्री शक्ति-पीठ के द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. उन्नति एवं महेश भाई।



भाभा नगर-हि.प्र.। चौफ पार्लियामेटी सेक्रेटरी नंद लाल को ईश्वरवीर सौगत देते हुए ब्र.कु. कुलदीप भाई तथा अन्य।



भरतपुर। आर.डी. गर्ल्स डिग्री कॉलेज में "शिक्षा में आध्यात्मिकता" विषय पर भाषण करते हुए ब्र.कु. पूनम। मंचासनी हैं कॉलेज प्रिंसिपल मोना जी तथा अन्य।



नागल डेम। ब्र.कु. सुष्मा स्वागत करते हुए सागर मेथ्युस नकनीकी निर्देशक एन.एफ.एल, साथ में जी एम चतुर्वेदी, एन.एफ.एल तथा ब्र.कु. विवेक।



चित्तौड़गढ़(राज.)। लिंगिंग हार्ट्स-टूरिज्म कैम्पेन कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए जिला कलेक्टर रवि जैन, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. नेहा तथा ब्र.कु. सुमन।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



निर्मला (उम्र- 46, भिवानी हरियाणा) काफी समय से कई प्रकार की बीमारियों से परेशान थी जैसे- घुटने का दर्द, हाई ब्लड प्रेशर, कलेजे का दर्द, मोटापा आदि। कुछ समय पहले मेरा ब्र.कु. ललित से मिलना हुआ और उनसे ही मुझे मेरी बीमारियों और परेशानियों का समाधान मिला। मैंने उनकी बताई हुई "स्वर्णिम आहार पद्धति" का विधिवत तरीके से पालन किया और अपनी परेशानियों से छुटकारा पाया।

उन्होंने मुझे घुटनों के दर्द के लिए डेढ़ मास तक केवल नीम्बू पीने की सलाह दी, साथ में और कुछ नहीं लेना को कहा। उन्होंने जैसा कहा, मैंने वैसा ही किया। मैं आधे नीम्बू से शुरुआत करते हुए 15 नीम्बू तक पीने लगी। पहले मुझे एक नीम्बू पीना भी बहुत मुश्किल लगता था पर मैंने दृढ़ संकल्प कर लिया कि अब शुरु कर दिया है तो करना ही है।

मुझे घुटनों में इतना दर्द था कि कुर्सी पर बैठकर उठना काफी मुश्किल लगता था। जब मैंने नीम्बू पीना शुरु किया तो 4 दिन में ही काफी फर्क महसूस हुआ। जब मैं ज्यादा नीम्बू लेने लगी तो कई बहनों ने कहा कि पेट में एसिड इकट्ठा हो जाएगा, कई कहने लगे कि अन्दर सारा ज़हर फैल जाएगा, कैसर हो जाएगा। सब



हमारी बड़ी दीदी से कहने लगे कि इनको नीम्बू से छुड़ाओ नहीं तो ये बीमार हो जाएंगी, फिर ये किसी तरह से ठीक नहीं होगा और उन्हें हॉस्पिटल में लेके बैठे रहेंगे। परन्तु ललित भाई से बात करने के बाद जो हिम्मत और उमंग मिला कि नीम्बू प्राकृतिक चीज़ है, इससे कुछ नहीं होगा आप लेते रहो।

मेरे घुटने के ऑपरेशन को नौबत आने वाली थी परन्तु इस उपचार ने ऑपरेशन से मुक्त कर दिया, अब मेरे घुटने 80 प्रतिशत ठीक हैं। मेरा वजन 76 किलो हो गया था, कितने परहेज किए, प्राणायाम किए, सैर की, पर जब भी वजन चेक करती तो बढ़ा हुआ ही मिलता। लेकिन अब मेरा वजन 76 किलो से 64 किलो हो गया है। कई बार पहले रात को खीरा खा लेती थी या कोई सख्त चीज़ खाती थी तो कलेजे में इतना दर्द होता था कि इंजेक्शन लगवाना पड़ता था तब नींद आती थी लेकिन जब से दिव्य जीवन शैली अपनाई तब से बिल्कुल ही दर्द नहीं हुआ। वो पी.के लिए भी मैं दवाई लेती थी वो भी छूट गई है। अब तो सचमुच ऐसा अनुभव होता है कि जोने के लिए खा रहे हैं। थोड़ी सी भूख सहन करनी है बाकी तो सब मौज ही मौज है। थोड़ी सी भूख सहन करने से इनते रोगों से मुक्त हो जाते हैं तो क्यों न सब करें, मैं तो यही प्रेरणा देती हूँ। मेरी यही शुभकामना है कि सभी इस दिव्य जीवन शैली को अपनाएं।

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

ड्रामा की हर सीन का प्रभाव हमारे थॉट्स पर

प्रश्न :- अब मैं समझती जा रही हूँ ब्र.कु.शिवानी, आप रोज हमारे साथ ड्रॉइंग रूम में होते हैं, बात कर रहे होते हैं, यह भी तो आपके साथ एक यात्रा ही है। हर बार जो हमारा अनुभव है, हम बात करते हैं, कोशिश करते हैं यहाँ सपनें। फिर जाकर उसे पूर्ण करने की कोशिश करते हैं। तो एक रिक्रैप लेना चाहेंगे आपके साथ कि जब मैं टी.वी. के किसी भी प्रोग्राम में या फिल्म में या नॉवेल में रूचि ले रही होती हूँ तो उस समय कौन-सी घटना घटित होती है?

उत्तर:- हम ऐसा नहीं कह सकते हैं कि हम ये नहीं देखें, आप ये चूज़ करें कि हमें क्या देखना है क्योंकि सूचना तो अंदर भरी जा रही है। सिर्फ अब ये ध्यान रखें कि देखते हुए भी कैसे देखें? इसे हम दोनों जगह प्रयोग कर सकते हैं, जैसे मूवी या टी.वी. देखते हुए कैसे देखें? वही चीज़ फिर आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में आयेगी जो ड्रामा सारा दिन चलेगा, उसे हम ड्रामा ही कहेंगे हमारे जीवन की यात्रा भी तो एक ड्रामा ही है। अब प्रश्न है कि हम इसे ड्रामा क्यों कहेंगे? क्योंकि जीवन रूपी ड्रामा में भी एक सीन के बाद दूसरा सीन आता जाता है और इस ड्रामा में बहुत सारे एक्टर शामिल होते हैं। दोनों तरफ हमें ये सीखने को मिलता है कि ड्रामा की हर सीन को कैसे देखें? जब हम मूवी देखते या टी.वी. देखते हैं तो अपने-आपको चेक करें। अगर आप आधे घंटे का सीरियल देख रहे हैं या तीन घंटे की मूवी देख रहे हैं तो उसको देखते हुए बीच-बीच में अपने मन को भी देख लेना कि वो कैसे-कैसे थॉट्स क्रियेट करता है।

प्रश्न :- आज जब मैं आ रही थी तो एक घटना घटित हुई। पहले मैं कुछ अपने बारे में सोच रही थी। उसी बीच ड्राइवर ने गाना चला दिया वो मेरा सबसे मन पसंद गाना था। एकदम से मेरा मन हुआ और मैं गाना सुनने लग गयी। और जो मैं अपने बारे में सोच रही थी उस थॉट को तो मैं भूल ही गयी। लेकिन मैंने इस बार चाहा कि मैं जो सोच रही हूँ वो करती रहूँ। लेकिन गाने

के शब्दों का आकर्षण इतना था और तब मैंने देखा कि गानों के शब्द ना सिर्फ मुझे इन्वॉल्व करते गये बल्कि वो इमोशन भी क्रियेट होते गये। अब मैंने सोचा कि नहीं, मुझे इमोशन तक नहीं जाना है मुझे वापिस आना है। अपने थॉट्स पर फिर मेरा मन नहीं था आने का क्योंकि मैं तो उसमें ही खुश हो रही थी।

उत्तर:- वो एक उत्तेजना थी, जो मेरे अंदर जैसे इमोशन्स क्रियेट कर रही थी। खुशी और दर्द दोनों चीज़ें, हॉर्मोन्स तो स्रावित करती ही है बाँडी के अंदर और शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए



ब्र. कु. शिवानी

माइंड को दोनों प्रकार के हार्मोन्स की आवश्यकता होती है, यदि मैं स्टैबल रहती हूँ तब। अगर हमने प्रैक्टिस नहीं किया है तो इसका विकास करने में आवश्यकता से अधिक समय लगता है। लेकिन मेरे शरीर की कुछ आदतें होती हैं उन हार्मोन्स को मुझे आदत पड़ी हुई है। तो मुझे कुछ ऐसा बाहर से चाहिए होता है जो उसे उत्तेजित करें। वो उत्तेजना मेरे अन्दर इमोशन्स क्रियेट करेगा और जैसे ही वो इमोशन्स क्रियेट होंगे, मेरी बाँडी के अंदर भी वो हार्मोन्स स्रावित होंगे तो मैं अच्छा महसूस करूँगी, जैसे कि मुझे वो चीज़ मिल गयी जो मुझे चाहिए थी। फिर भले ही वो दर्द के इमोशन्स हों, एड्रीनल स्रावित हो, लेकिन वो स्रावित हुआ ना, वो शरीर को चाहिए था और वो स्रावित हुआ। जब मैंने अच्छा महसूस किया तो मुझे खुशी हुई। आप जानते हैं कि ये मुझे चाहिए था जो कि मुझे अच्छा लगता है, जिसके लिए मैं आधे घंटे से चिल्ला रही थी। आप चिल्लाने के बाद कैसे अच्छा महसूस कर सकती हैं, नहीं तो ये कोई तर्क नहीं है। आपने आधा घंटा पिक्चर देखा कितनी देर रोये उसके साथ, यहाँ तक कि अपना रुमाल तक निकालना पड़ गया और

मूवी देखने के बाद हम कहते हैं कि हमने अच्छा महसूस किया। आपने क्या अच्छा महसूस किया। कहीं इमोशन्स अच्छी थी, क्या यह मेरी आवश्यकता थी। जैसे ड्राम है जो नुकसानदायक है लेकिन शरीर को आदत पड़ गयी है ना। जब तक शरीर को वो चीज़ मिलती नहीं है उसको आराम महसूस ही नहीं होता है। इसी तरह अगर मुझे कोई खास विशेष प्रोग्राम से प्रोत्साहन मिलता है तो फिर मैं धीरे-धीरे इससे आगे की ओर देखती हूँ कि ये तो मुझे देखा ही है। अगर आज मैं पहुँच नहीं पायी समय पर या लाइट नहीं थी घर पर, वो प्रोग्राम नहीं आ रहा है, तो मैं अच्छा महसूस नहीं करती हूँ। यह जैसे कि उसको जो चाहिए था वो नहीं मिला। जैसे कि आपने उस गीत के साथ किया। अगले समय हम सभी इसको प्रयोग करके देख सकते हैं। जब हम कुछ देख रहे हैं, पहले जब हम बैठते हैं देखने के लिए तो हमारा माइंड तुरंत ही स्टिल हो जाता है। पहले तो आपके मन पर दूसरे थॉट्स का प्रभाव पड़ता है। जब आप अपने माइंड को चेक करना शुरू करेंगे तो फिर यह आपको बहुत ही रुचिकर लगेगा। अब जैसे ही आकर बैठे टी.वी. के सामने, पहले थोड़ी देर मेरे मन में कुछ और चल रहा था जिसे मैं ऑफिस के कार्य करके, छोड़कर आया हूँ। धीरे-धीरे वो थॉट्स खत्म हो जाती है। जिसे आप छोटे स्तर पर ही अनुभव कर सकते हैं कि अब आपके मन में ज्यादा थॉट नहीं हैं। अब यह मन धीरे-धीरे शांत हो जाता है। क्योंकि ये वो वाली जो बातें घर लेकर आया था, वो बातें खत्म हो गयी। तो ये माइंड थोड़ा-थोड़ा स्टिल हो जाता है। ये जो स्थिरता को स्टेज है, ये है कि आप यहाँ हैं और प्रोग्राम वहाँ चल रहा है। आप प्रोग्राम को डिटेच ऑब्जर्वर की तरह देख रहे हैं। अब उसका प्रभाव मुझ पर नहीं पड़ रहा है लेकिन यह स्थिति बहुत थोड़े समय के लिए होती है। धीरे-धीरे हमारी जो अगली अवस्था आती है उस अवस्था में हम जजमेंटल होना शुरू हो जाते हैं। ऐसे क्यों बोल रहे हैं ये? ऐसे क्यों कर रहे हैं? ऐसा कुछ भी नहीं करना चाहिए.....।