



ए.पी. कॉलोनी-गया। जेल अधीक्षक रामाश्रय सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुनीता।



भरतपुर। 'वर्तमान उथल-पुथल के समय आशा एवं प्रसन्नता प्राप्ति' विषय पर आयोजित परिचर्चा का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रेनु, ब्र.कु. कविता, प्रसिद्ध उद्योगपति प्रेमचंद गोयल तथा अन्य।



भोपाल-म.प्र.। जागरण लोकसिटी युनिवर्सिटी के फैकल्टी मेम्बर्स को 'एज्युकेशन इन वैल्यूज एण्ड स्पीच्युअलटी' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. किरण, रिजनल को-ऑर्डिनेटर, वैल्यू एज्युकेशन एण्ड स्पीच्युअलटी, मध्य प्रदेश। ध्यानपूर्वक सुनते हुए रजिस्ट्रार तथा आर.नेसामूरथी भाई।



बिदर-कर्नाटक। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बन्धुपा खासमपुर, फार्मर मिनिस्टर ऑफ कर्नाटक, ब्र.कु. पूनम, इंदौर, ब्र.कु. बहने तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति।



ब्रह्मपुर। निर्माणधीन प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में रेलवे इंजीनियर्स के लिए आयोजित चार दिवसीय राजयोग शिविर में मंचासीन ब्र.कु. माला तथा अन्य। ध्यानपूर्वक सुनते हुए रेलवे इंजीनियर्स।



फरिस्ट पार्क-धुवनेश्वर। 'बिल्डिंग ऑफ वैल्यू बेस्ड सोसायटी थ्रु स्पीच्युअलटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन ब्र.कु. गीता, मनोरंजन मिश्रा, पत्रकार, डॉ. पी.पटनायक, आइ.ए.एस, यू.एन.बेहरा, डॉ. जोशना महापात्रा, डॉ. निरंजन।

प्रकृति की पीड़ा

शरीर में विषद्रव्य के इकट्ठे होने का एक और मुख्य कारण है कि हम जो आहार लेते हैं उसे पचने का समय ही नहीं देते हैं और दूसरा आहार ले लेते हैं। शरीर में आहार पचने की व्यवस्था इस प्रकार है - अनाज-दालें आदि पका हुआ आहार- 5 से 6 घण्टा

फल-सब्जियाँ आदि- 2 से 3 घण्टा

पानी आदि - आधा से 1 घण्टा

इस दिव्य जीवन शैली की स्वर्णिम आहार व्यवस्था अपनाने से पहले मेरे खाने-पीने की दिनचर्या इस प्रकार थी -

सुबह 3.30 बजे उठते ही बिना कुल्ला किये 4-5 ग्लास सादा पानी (तांबे के जग में रात भर रखा हुआ)

6.00 से 6.30 बजे योगाभ्यास के बाद तैयार होकर कोई खट्टा-मोठा फल या सूखा मेवा 8.00 बजे राजा की तरह पका-तला-सेका हुआ भरपेट नाश्ता

10.30 से 11.00 बजे नमकीन-मिठाई की टोली (प्रसाद)

दोपहर 1.00 बजे पका-तला-सेका हुआ भरपेट भोजन

दोपहर 4.00 बजे मुरुरे या मकई के पोहे 5.30-6.00 बजे नमकीन-मिठाई की टोली

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



(प्रसाद)

रात्रि 10.00 बजे अगर देर तक सेवाएं चलती तो नमकीन-मिठाई की टोली (प्रसाद) आपको ज्ञात हो कि मैं 1992-93 से दूध नहीं पीता हूँ तथा 1997 से चाय-काँफी नहीं पीता हूँ।

अगर दूध-चाय-काँफी भी पीता होता तो 3-4 बार वह भी पी लेता।

इसके अलावा विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कहा हुआ था कि 3 से 5 लीटर तक पानी रोजाना पीना चाहिए ताकि गुर्दे (किडनी) ठीक से कार्य करते रहें। अतः दिनभर पानी की एक बड़ी बोतल या जग भरकर अपने साथ ही रखता था। जब नज़र जाती थी या थोड़ा फ्री होता था तो बगैर प्यास भी एक-दो ग्लास पानी पी लेता था।

इसके अलावा ब्रह्माकुमारीज के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय में रहता हूँ एवं एकाउन्ट विभाग में सेवाएँ देता हूँ अतः जब भी किसी बड़ों से मिलता हूँ, वे टोली (प्रसाद) - जो भी मिठाई दूध की या तली हुई, नमकीन ड्रायफ्रूट्स आदि) ज़रूर देते हैं और मैं उस टोली को

उसी समय सफल कर लेता था (खा लेता था)।

इस प्रकार आप देखेंगे कि सारा ही दिन इस मुह रूपी द्वार से किसी न किसी को अंदर भेजता रहता था। अब पता चलता है कि मैंने इस शरीर और उसके कोमल परन्तु मूल्यवान अंगों के साथ कितना जुलूम किया है। अंदर पहले वाला भोजन पूरा पचता ही नहीं और दूसरा पहुँच जाता था। अब जो आधा पचा भोजन है वह तो पड़ा-पड़ा सड़ेगा ही। उससे और विषद्रव्य, मल, कचरा ही पैदा होगा जो खून के माध्यम से शरीर के सभी अंगों में पहुँचता है।

गुडगांव की तुपा खत्री मोटापा, चमड़ी, कब्ज, चेहरे पर फुंसियाँ, पेट के संक्रामक रोगों से ग्रसित थीं। स्वर्णिम आहार के प्रयोग से 45 दिन में ही 14 किलो वजन कम हुआ एवं अभी तो उपरोक्त सभी बीमारियों से मुक्ति मिल गयी है। तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

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

अपेक्षाओं को खुशी का आधार न मानें

प्रश्न:- मुझे पता भी नहीं होता कि मैंने अपेक्षा पहले ही क्रियेट किया हुआ है।

उत्तर:- अब हमें इसी चीज की अवेयरनेस रखनी है कि हम किन-किन लोगों से क्या-क्या अपेक्षा रखते हैं।

प्रश्न:- ऐसे तो हम सबसे दूर होते जायेंगे!

उत्तर:- दूर क्यों होते जायेंगे सबसे? आपको पता है कि अगर हम अपेक्षा नहीं रखें तो इससे हमारे संबंध कितने अच्छे हो जायेंगे।

प्रश्न:- अपेक्षा ही नहीं रखें? अगर हम बच्चे के साथ उम्मीद नहीं रखें तो क्या आपमें से कोई मुझे सम्मान देगा। यह भी एक प्रकार से अपेक्षा ही है।

उत्तर:- अच्छा, इसको थोड़ा सा बदल लेते हैं। क्योंकि आपने कहा कि अपेक्षा रखना नैचुरल है तो क्या हम डिटैच अपेक्षा रख सकते हैं। यदि मेरी अपेक्षा पूरी नहीं हुई तो हम दुःखी तो नहीं हो जायेंगे। सारा दिन यह तो कर सकते हैं या नहीं कर सकते। नहीं तो हम फिर ऐसे-वैसे होते रहेंगे। अगर हमें अपने जीवन को अच्छा बनाना है तो हमें डिटैच एक्सपेक्टेशन रखना ही होगा।

प्रश्न:- मेरे पीत इतने दिन से मुझसे प्यार से बातें करते आये और अचानक उन्होंने मुझे डांट दिया तो क्या हम इससे परेशान नहीं होंगे?

उत्तर:- हाँ। वो तो हो सकता है, क्योंकि आपकी अपेक्षा फिर से पूरी भी हो जायेंगी। आपकी स्थिरता से वो भी जल्दी से ठीक होकर आपके पास वापस आ जायेंगे। मैं आपसे यह अपेक्षा करती हूँ कि

जो मुझे चाहिए आप भी अपने जीवन को वैसा ही बनाओ। अब इसमें क्या होता है कि हम लोगों की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश में कहीं न कहीं अंदर से बहुत परेशान होने लगते हैं। और फिर हम ये बोलने भी लगते हैं कि मैं उनके लिए ये कर रहा हूँ, आप कल्पना करो कि क्या हमारा जीवन ऐसा है! मैं उनके लिए ये कर रहा हूँ, नहीं। अगर किसी के कहने पर आप कुछ कर भी रहे हैं तो ये बोलने में तो अच्छा लगता है कि इसीलिए मैं ये कर रहा हूँ। क्योंकि अगर मैं आपके लिए कर रहा हूँ और फिर यदि आप मेरे से खुश नहीं हुए तो आपको पता है

इसके बाद मैं स्वयं को कितना अपमानित फील करने वाली हूँ।

प्रश्न:- यदि मैं आपके अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश करती हूँ, मान लो मुझे पता है।

उत्तर:- यदि मैं आपके अपेक्षाओं को पूरा करती हूँ तो सबसे पहले आपको उनको अपनी अपेक्षा बतानी पड़ेगी। मान लो पैरेंट अपने बच्चे से कुछ अपेक्षा कर रहा है तो बच्चा ये सोच-सोच कर करेगा कि मैं उनके लिए कर रहा हूँ... मैं उनके लिए कर रहा हूँ, तो इससे पॉजिटिव एनर्जी प्रवाहित नहीं होती है। अगर बच्चे को पैरेंट की वो बात अच्छी लग रही है, समझ में आ गयी है,

उसने उसे स्वीकार कर लिया है कि अब मैं इसे अपने लिए कर रहा हूँ तो इससे उद्देश्य ही बदल जाता है।

प्रश्न:- मान लो बच्चे का मन एन.डी.ए. में जाने का है, लेकिन पैरेंट ने मना कर दिया तो क्या बच्चा मान जायेगा? ठीक है वो बहुत पेन में चले जायेंगे, उनके लिए बहुत मुश्किल हो जायेगा, ये हो जायेगा, उसे नहीं पता था लेकिन वह पिता की बात को स्वीकार कर लेता है, क्योंकि वह ऐसा देखने में सक्षम नहीं होता है।

उत्तर:- नहीं, वो करने से पहले उसको अपने साथ बैठकर समझाना पड़ेगा। दोनों में से एक तरफ निर्णय करने से पहले या तो उनके साथ अपनी बात शेयर करके आप खत्म कर लो। लेकिन अगर आप उनकी बात को स्वीकार कर रहे हो, आप उसको तब तक नहीं करो जब तक आपने उसको अपना नहीं बनाया। आपने कहा कि इससे पैरेंट्स बहुत दुःखी हो जायेंगे कि मैंने आपके लिए किया। लेकिन मुझे अपने आपको कहना पड़ेगा, समझाना पड़ेगा कि मेरे लिए यह बहुत ज़रूरी है कि ये खुश रहें। लेकिन अगर मैंने उसको खुश होकर अपने लिए किया तो फिर उसकी सारी जिम्मेवारी, उसमें जितना मेहनत लगेगा, वो हम खुश होकर करेंगे। ये है खुश रहकर कर्म करना।

प्रश्न:- मैंने इसलिए किया कि इससे मेरे पैरेंट्स खुश हो जाते, जिससे मुझे खुशी मिलती है।

उत्तर:- लेकिन अब मैं अपने लिए ये कर रहा हूँ। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी