



आबू रोड-राज. | आबू मैरेथॉन 2014 में अपनी आयुर्वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले ब्र.कु. राजा खेल प्रभाग की मुख्य राजयोगिनी ब्र.कु. शशीप्रभा से मेडल प्राप्त करते हुए।



सिकंदराबाद-आंध्र प्रदेश. | पूर्व सरपंच वेंकट रेड्डी, सेरी लिंगमल्ली को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सरोजा।



मुंबई-दादर. | महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. जागृति, ब्र.कु. आशा, हंसा मेहता, पुलिस इंस्पेक्टर पूनम बहन, फायर ब्रिगेड की शुभांगी मंडाले तथा शिक्षिका भावना बहन।



डिंडोरी-म.प्र. | महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में अपने विचार व्यक्त करते हुए थाना प्रभारी अनूप सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष सुशीला मार्को एवं ब्र.कु. संगीता।



नांदेड़-महा. | महाशिवरात्रि महोत्सव पर दीप प्रज्वलन के पश्चात् सांसद सुभाषराव वानखेड़े को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. स्नेहलता।



इस्लामपुर-महा. | नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा अभियान का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. प्रभा मिश्रा, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुनंदा, कोल्हापुर, प्रा.सौ. वरुणादेवी पाटील, मेयर, रोजा किनीकर, वृशाली अफाले एवं ब्र.कु. शोभा।

रोगों का कारण-विषद्वय

शरीर निवार्य अर्थ हम जो भी खाते हैं वह शरीर में अनेक क्रियाओं को जन्म देता है। यहां तक कि सादा पानी भी कोई सीधा मुंह से पीया और पेशाब से निकल गया ऐसा नहीं होता है। खाने-पीने वाले पदार्थों से ही खून, मांस, मज्जा, वीर्य, मल, मूत्र, कफ, पसीना आदि बनता है। अगर पेट्रोल से चलने वाले रिक्शों में केरोसीन भरकर चलाया जाए तो उसका कार्बरेटर खराब होकर धुआं फैकना चालू कर देता है और इंजन जल्दी खराब हो जाता है। मैं अपना ही एक अनुभव आपके सामने रखता हूँ। एक बार मैं अपनी पेट्रोल से चलने वाली कार से जयपुर से आबू आ रहा था। कार में हम दो भाई थे - मैं और एक भाई जो कार चला रहा था। मुझे नींद आ रही थी सो मैं सीट लम्बी करके सो गया। साथ वाले भाई ने पेट्रोल पम्प पर गाड़ी खड़ी रखकर पूरी टंकी भरवाई। फिर मुझे जगाया क्योंकि बिल चुकाना था। उसने मुझे कहा 1800 रुपये देना है। मैंने पर्स से रुपये

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



- ब्र.कु. ललित शातिवन

निकाले। रुपये निकालते समय मेरे बुद्धि की ट्यूबलाईट जली कि हर बार तो 2500 रुपये होते हैं, इस बार 1800 रुपये ही कैसे हुए। मैंने पम्प की ओर नज़र की तो देखा कि पम्प वाले भाई ने पेट्रोल की जगह डीज़ल भर दिया। अच्छा हुआ जो कार वहीं की वहीं खड़ी थी जहां डीज़ल भरा गया। एक फीट भी आगे बढ़ा देते और इंजन में डीज़ल पहुंच जाता तो इंजन खराब हो जाता। तुरन्त उसको गलती का अहसास हुआ। कार टंकी में भरे हुए डीज़ल को पूर्णतः खाली किया। टंकी साफ की फिर उसमें पेट्रोल भरा। उसके बाद मैं कार को हिला सका। इससे स्पष्ट हो गया कि साधन/यन्त्र को बनाते समय ही निश्चित किया जाता है कि उस साधन को चलाने के लिये कौन सा ईंधन काम में लिया जाएगा।

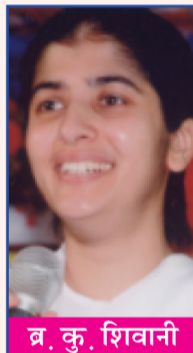
पूरा दिन निर्भर करता है सुबह की पहली थॉट पर

प्रश्न:- मैं तो विश्वास ही नहीं कर सकती कि मैं सुबह उठूं और ये सोचूं कि आज मैं काम पर जाऊंगी तो हरेक से प्यार और खुशी की एनर्जी शेर करूंगी। मेरा तो यही विचार चलेगा कि मेरा बाँस क्या करने वाला है।

उत्तर:- आप सारा दिन चेक करें कि ऑफिस में आपका दिन कैसा बीतता है, आप पायेंगे कि यह उस पर निर्भर करता है कि सुबह में हमने कौन-सी थॉट क्रियेट की थी। फिर इसके आधार पर आपकी अगली सुबह की थॉट निर्भर करती है। अगर आपका ऑफिस में अनुभव सारा दिन संघर्षपूर्ण रहा या बहुत ज़्यादा ऊपर-नीचे रहा तो आप देखेंगे की इसका प्रभाव आपके अगले दिन पर भी पड़ता है। तो मैं कल क्यों जाऊंगी? आई हैव टू गो एक मजबूरी है। लेकिन हम अपने काम पर स्थिरता के साथ जायें, सारा दिन में मैं जिनके साथ भी मिलूं, उनके साथ पॉज़ीटिव एनर्जी शेर करूँ। यदि मैं छोटी-छोटी बातों में डिस्टर्ब नहीं होती तो मेरा पूरा दिन कैसा बीतेगा? वो दिन अन्य दिनों की अपेक्षा बहुत अच्छा बीतेगा और हम स्वयं को सारा दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। खुशी और प्यार एक ऐसी एनर्जी है इसको हम जितना बाँटते जायेंगे वो मेरे अंदर उतनी ही बढ़ती जाती है। अगर मैं ऑफिस जाकर 10, 20 या 50 लोगों से मिलने वाली हूँ और खुशी की एनर्जी हर टाइम शेर करती रहूँ तो वह मेरे अंदर स्वतः ही बढ़ती जायेगी और इसके लिए भले आप रात को वो थॉट क्रियेट करके सो जाओ। ये भी बहुत महत्वपूर्ण है कि रात को हम क्या प्रोग्रामिंग करते हैं। और वो थॉट हमारी माइंड पर स्वतः ही 'पप-पप' करेगा। ये सुबह एकदम से याद नहीं रहने वाला है, आधा काम तो आप रात

को ही कर दो। रात को ही स्वयं को अगले दिन के लिए तैयार कर लो कि मेरा अगला दिन कैसा बीतेगा और इसे विजुअलाइज करो। इसे आप कॉन्शियसली

करो। हम सोचते हैं कि ये तो समझ में आ गया, ये तो अपने-आप हो जायेगा लेकिन ये अपने आप नहीं होगा। जब हम अपने थॉट्स को देखना शुरू करते



ब्र.कु. शिवानी

हैं तो जहां कमज़ोर थॉट दिखायी दे उसे वहीं पर शक्तिशाली थॉट से बदल दो। हमने पहले ही देखा कि थॉट फीलिंग को उत्पन्न करती है। ठीक है थॉट के लेवल पर हमें पता नहीं चला लेकिन फीलिंग से तो पता चल जाता है कि अच्छा है या बुरा है। तो क्यों न हम अपने थॉट को ही चेंज कर दें। जैसे ही हम ये थॉट क्रियेट करते हैं कि 'आई हैव टू गो टू वर्क' तो कैसी फीलिंग क्रियेट होती है? मैं काम पर जाना चाहता हूँ तो इससे कैसी फीलिंग क्रियेट होगी? इसे आप अगली सुबह ट्राय करके देखो। आप अनुभव करेंगे कि हम यही सोचकर काम पर जा रहे हैं कि ये मेरी मजबूरी है, ये मुझे करना पड़ता है, जबरदस्ती है। तो आप किस एनर्जी के साथ काम करेंगे? मैं पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट करती हूँ तो इससे मेरा सारा दिन अच्छा बीतता है। ये अपने-आप क्रियेट नहीं होता है बल्कि इसे करना पड़ता है। आप अपने-आप से दो मिनट बात करें। आपकी पहली गुडमॉर्निंग परमात्मा के साथ और फिर स्वयं के साथ होनी

अगर उस निर्धारित ईंधन से हटकर हम कोई दूसरा ईंधन उपयोग में लाते हैं तो वह साधन ठीक तरह से काम नहीं करेगा और अपने निर्धारित समय से जल्दी खराब हो जाएगा। थानकोट, काठमाण्डु (नेपाल) के बानेश्वर कबीर आश्रम ट्रस्ट के ओम् कृष्णा अमात्य (उम्र 63 वर्ष) का भयंकर एलर्जी से सांस फूलता था, पूरे शरीर में खुजली रहती थी, भारी कब्जियत थी, सिरदर्द रहता था। स्वर्णिम आहार से सभी रोगों से मुक्त हुए और वजन भी 90 किलो से 75 किलो हो गया।

तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

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

चाहिए। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। और दो मिनट हम जो ड्रिल करते हैं उसको सुबह में रोज़ करना शुरू कर दें। **प्रश्न:-** चाहे बाकी सारे काम भी कर रहे हैं लेकिन खुद से बात-चीत भी चलती रहे?

उत्तर:- वैसे भी सारे काम करते हुए अंदर बात-चीत चलती ही रहती है।

प्रश्न:- क्या हमें कॉन्शियसली इस वार्तालाप का सृजन करना होगा?

उत्तर:- इसीलिए हम कहते हैं कि मेडिटेशन कोई दो मिनट, दस मिनट, एक घंटे की चीज़ नहीं है, मेडिटेशन तो सारा दिन चलती रहती है। मेडिटेशन माना क्या? मेडिटेशन की पहली स्टेज है स्वयं से बातें करना, फिर अवेयर होकर ध्यानपूर्वक पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट करना। क्योंकि यही थॉट आपके सारे दिन का आधार होती है। इसे हम सारा दिन कर सकते हैं लेकिन हम बैठकर ही क्यों करते हैं? क्योंकि सारा दिन तो हमें पता ही नहीं चलता है। अगर थोड़ी देर बैठकर हमने प्रैक्टिस कर ली तो ये सारा दिन करना आसान हो जायेगा। सुबह पॉज़ीटिव थॉट के साथ उठो, तुरन्त स्वयं से वादा करो कि मेरा बच्चों को उठाने का तरीका, बच्चों को तैयार कराने का तरीका। यह सब कुछ आज मुझे स्टेबिलिटी के साथ करना है क्योंकि हम अपनी थॉट्स के साथ जो एनर्जी क्रियेट करते हैं वही एनर्जी पूरे घर के अंदर क्रियेट होती है। चाहे कुछ भी हो जाये, हमें स्थिर रहना है, करना तो वही काम है तैयार करना है, सुबह का नाश्ता देना है, स्कूल तक छोड़ना है। अब उसी कार्य को या तो शांति से करो या फिर डिस्टर्ब होकर करो। यह आप पर निर्भर है। क्रमशः