

हम विश्वास करेंगे तो सम्मान दे पायेंगे

गतांक से आगे...

प्रश्न: जब किसी को बार-बार कोई बात कही जाए, और वो नहीं मानता तो हमें उसपर ना चाहते भी गुस्सा आ ही जाता है।

उत्तर: लेकिन इस प्रकार से आज तक कोई नहीं सुधरा है। आप अपनी तरफ से पॉज़िटिव एनर्जी भेजो बिना यह सोचे कि दूसरी तरफ से क्या आ रहा है। अगर दूसरी साइड से पॉज़िटिव है तो आपका पॉज़िटिव उस पर जुड़ने ही वाला है। पॉज़िटिव और पॉज़िटिव मिलकर पॉज़िटिव हो जाते हैं। अगर दूसरी साइड से थोड़ा सा नेगेटिव भी है तो आपका पॉज़िटिव उसको क्या करेगा धीरे...धीरे... उसको खत्म करेगा। अगर हमने नेगेटिव को नेगेटिव भेजा तो इसका परिणाम क्या होगा? काम कर रहे हैं, काम हो रहा है, लेकिन आपस में कौन सी एनर्जी प्रवाहित हो रही है? नेगेटिव वाली।

आज हम किस बिलीफ सिस्टम पर आये कि 'लोगों पर विश्वास करना बहुत मुश्किल है', आजकल किसी पर विश्वास नहीं करना चाहिए, लोग तो धोखा ही देते हैं' क्यों? क्योंकि हम आपस में कौन सी एनर्जी का आदान-प्रदान कर रहे हैं और इसका दोष हमने तुरंत किस पर डाला? औरों के ऊपर। मेरी कोई जिम्मेवारी थी ही नहीं। लोग सच बोल रहे थे, मैंने ही उन पर विश्वास नहीं किया। विश्वास एक बहुत बड़ी ताकत है जो दूसरे को सशक्त करती है। किसी का विश्वास करना और उसे सम्मान देना ये हमारे हाथ में है। यदि मैं आप पर विश्वास करूंगी तभी मैं आपको सम्मान दे पाऊंगी। अगर हमारे अंदर शक की भावना होगी तो मैं आपको सम्मान नहीं दे पाऊंगी। फिर ये गुस्सा बीच में कहीं भी सेट नहीं होगा। अगर हमारे अंदर गुस्सा है तब हमारे अंदर से विश्वास और सम्मान ये दो गुण हमसे दूर चले जाते हैं।

प्रश्न:- जब हम अपने आपको कहते हैं कि मैं विश्वास कर रहा हूँ। अर्थात् मैं आपकी नेगेटिविटीज़ या आपकी कमजोरी को नहीं देख रही हूँ या मैं उन्हें देखते हुए स्वीकार कर रही हूँ।

उत्तर:- आप उसे स्वीकार कर रहे हो और बदले में 'विश्वास' की एनर्जी भेज रहे हो, यह विश्वास उसकी 'नेगेटिविटीज़' को खत्म करने में मदद करता है।

प्रश्न:- हमने देखा है कि कई बार तो हम अपनी आँखें ही बंद कर लेते हैं और हम कहते हैं कि मुझे उस पर पूरा विश्वास है, इसका कारण यह भी होता है कि हम उसकी कमजोरी को देखना ही नहीं चाहते हैं।

उत्तर:- ये हो सकता है कि आपकी निपुणता या आपके जो भी गुण हैं वो सेम मेरे जैसी नहीं होगी। आप हरेक को इस तरह समझो कि वो जो कर रहे हैं अपनी समझ के अनुसार अच्छा ही करने की कोशिश कर रहे हैं। लेकिन हमारे रिश्तों में जब नेगेटिव एनर्जी आती है तो ये कहीं न कहीं हमें हमारी अच्छाई से दूर ले आती है। अगर हम इस एनर्जी को बदल दें तो हम बहुत अच्छा बन सकते हैं।

आप अपने ऑफिस में या चाहे जहां भी रहते हो आज से ही यह प्रयास करना शुरू कर दो कि 'गुस्से के बिना काम होगा और अब मैं किसी पर भी गुस्सा नहीं करूंगा' काम हो तो भी ठीक, काम न हो तो भी ठीक, चार दिन में काम हो तो भी ठीक लेकिन हमें गुस्सा नहीं करना है। इसको हम कुछ दिनों के लिए ट्राय करके देखें, ओ.के. नेवर माइंड। थोड़े दिन काम थोड़ा सा कम होगा, कोई बात नहीं। पहली बात तो यह है कि इससे काम कम होगा ही नहीं। आपको मालूम हो कि गुस्सा करने के बाद या डॉट खाने के बाद किसी की परफॉरमेंस आज तक अच्छी नहीं हुई है। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

स्वास्थ्य

राई से सामान्य होती हृदय की धड़कनें

अचार या सब्जी बनाने में राई का प्रयोग स्वाद बढ़ाने के साथ इनकी गुणवत्ता भी बढ़ाता है। राई के ये छोटे-छोटे दाने कई तरह सेहत से जुड़ी समस्याओं में कारगर होते हैं।

सामान्य धड़कनें

हृदय की धड़कनें असामान्य हो रही हैं या घबराहट के साथ बेचैनी और कंपन महसूस कर रहे हैं, तो राई को पीसकर अपने हाथों और पैरों पर मलें। इससे आराम मिलेगा।

त्वचा रोग

राई में मौजूद मायरोसीन, सिनिप्रिन जैसे तत्व स्किन संबंधी रोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इसके लिए राई को रात भर पानी में भिगोएं और सुबह इस पानी को त्वचा पर लगाने से त्वचा की कई तरह की समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं।

बुखार

बुखार आने के साथ कई बार जीभ पर सफेद परत जम जाती है और भूख व प्यास धीरे-धीरे

कम हो जाती है। ऐसे में सुबह के समय 4-5 ग्राम राई के चूर्ण को शहद के साथ लेने से कफ के कारण होने वाला यह बुखार ठीक हो जाता है।



कुष्ठ रोग

कुष्ठ रोग हो जाने पर पिसा हुआ राई का आटा 8 गुना गाय के पुराने घी में मिलाकर प्रभावित स्थान पर कुछ दिनों तक लेप करने से रोग धीरे-धीरे ठीक होने लगता है।

जोड़ों में दर्द

राई को पीसकर उसमें थोड़ा कपूर मिलाकर जोड़ों पर मालिश करने से अर्थराइटिस और जोड़ों के दर्द में फायदा होता है।

अस्थमा

अधिकतर लोग अस्थमा से बचने के लिए दवाइयों का सेवन करते हैं। लेकिन आज हम आपको अस्थमा से राहत पाने के लिए कुछ हर्ब्स बता रहे हैं।

अस्थमा के लिए हर्ब्स - ज्यादा भागदौड़ और प्रदूषण भरे माहौल में रहने से अस्थमा की बीमारी होना लाजमी है। दिल्ली जैसी खराब बनी मेट्रो सिटी में रहने वाले लोगों को वायु प्रदूषण के चलते सांस लेने में काफी दिक्कतें होती हैं। अस्थमा के मरीजों को खाँसी, जुकाम और रात-दिन सांस लेने में तकलीफ होती है।

काफी फायदेमंद है काली लौंग - कहने को लौंग बहुत छोटी और दिखने में काली होती है। लेकिन इस छोटी सी लौंग के फायदे बहुत जबरदस्त हैं। लौंग को पानी में उबालकर सेवन करने से या इस पानी से भांप लेने से काफी आराम मिलता है। लौंग के साथ उबले पानी में शहद मिलाकर भी पिया जा सकता है।

तुलसी है असरदार - अस्थमा के मरीजों के लिए तुलसी बहुत असरकारी है। तुलसी के पत्तों को अच्छी तरह साफ करके इसमें पीसी काली मिर्च डालकर खाने से अस्थमा नियंत्रण में रहता है। इसके अलावा तुलसी को पानी के साथ पीसकर उसमें शहद डालकर चाटने से भी राहत मिलती है।

हल्दी - खाना बनाने और चेहरे पर निखार लाने के साथ ही हल्दी अस्थमा से बचने में भी लाभकारी है। अस्थमा का अटैक बार-बार न हो इसके लिए हल्दी और शहद को मिलाकर इसका सेवन करना चाहिए। दूध में हल्दी को मिलाकर भी सेवन किया जा सकता है।

सरसों का तेल - सरसों के तेल से अस्थमा के मरीज की छाती पर मालिश करने से बहुत आराम मिलता है। इसके अलावा पानी में मेथी के दाने उबालकर कढ़ा भी पिया जा सकता है। हालांकि ये उपाय कुछ समय बाद असर करते हैं। लेकिन ये भी सच है कि बीमारी को जड़ से खत्म करने में मदद करते हैं।



नोएडा-उ.प्र.। भारत सरकार के पर्यटन मंत्री महेश शर्मा का गुलदस्ता भेंट कर सम्मान करते हुए ब्र.कु.सुदेश व ब्र.कु. ललिता।



पुणे। पद्मश्री अवॉर्ड से सम्मानित प्रसिद्ध संगीतकार पंडित हृदयनाथ मंगेशकर को ब्रह्माकुमारीज़ की 80वीं वर्षगांठ पर निमंत्रण देने के बाद ब्र.कु.विद्या, ब्र.कु.नारायण, ब्र.कु.राकेश, ब्र.कु.मेघना तथा ब्र.कु.मिलिंद।



कानपुर-पुखरायाँ। महाशिवरात्रि पर आयोजित शांति यात्रा का शिवध्वज दिखाकर शुभारंभ करते हुए विधायक नरेन्द्र पाल सिंह, नगराध्यक्ष डॉ.दयाशंकर आर्य, डॉ.एस.के. सचान, ब्र.कु.ममता, ब्र.कु.सुनिता, ब्र.कु.अनुज तथा अन्य।



पालमपुर-हि.प्र.। शिवजयंति पर अपने विचार व्यक्त करते हुए एस.डी.ओ. अजीत भारद्वाज। साथ हैं राधा सूद, नगर परिषद, ब्र.कु.प्रेम, सुनिता बहन व अन्य।



आगरा-सिकन्दरा से.7। शिवजयन्ती के कार्यक्रम में ध्वजारोहण करने के बाद परमात्म स्मृति में विधायक गुटियारीलाल जी, ब्र.कु. अश्विना, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



अररिया-बिहार। महाशिवरात्रि पर शिवध्वज फहराते हुए नगर परिषद के गौतम शाह, मोहिनी देवी स्कूल के डायरेक्टर संजय प्रधान, मो. मोहसिन आलम, ब्र.कु. उर्मिला, संजय भाई तथा अन्य अतिथिगणों के साथ ब्र.कु. भाई बहनें।