



शांतिवन। ऑल इंडिया काउंसिल फॉर टेक्निकल एज्युकेशन नई दिल्ली तथा ब्रह्माकुमारी के शिक्षा प्रभाग के मध्य एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. मृत्युंजय, राजयोगी ब्र.कु. निर्वै, डॉ. मन्मोहन सिंह मन्ना, डायरेक्टर, ए.आई.सी.टी.ई., ब्र.कु. शुक्ला दीदी तथा अन्य।



हॉस्टन-यू.एस.ए। आध्यात्मिक कार्यक्रम में 'हाऊ टू अर्न द वेल्थ ऑफ हैपीनेस' विषय पर अपने अनुभव साझा करते हुए ब्र.कु. चार्ली, ऑस्ट्रेलिया।



मणिपुर। ब्र.कु. शीला दीदी के गोल्डन जुबली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. डब्ल्यू ज्ञानेश्वर सिंह, डीन, जे.एन.आई.एम.एस., डॉ. एस. जुगीन्द्र, राज्य के शिक्षा मंत्री थोकचोम राधेश्याम सिंह, डॉ. के.एच. सुलोचना देवी, प्रेसीडेंट, आई.एम.ए., ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. नीलिमा तथा ब्र.कु. काराबी।



जमशेदपुर-झारखण्ड। 'श्रीमद् भागवत् गीता का अद्भुत रहस्य एवं तनाव मुक्त जीवन के लिए अमूल्य सूत्र' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. भागीरथ प्रसाद, एस.पी. आर. पासवान, डी.एस.पी. संदीप भगत, जिला परिषद् प्रमुख अनिता परित, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. अंजू तथा अन्य।



कोटा-राज। इंदौर ज़ोन के निर्देशक ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई की द्वितीय पुण्य तिथि पर आयोजित 'रक्तदान एवं निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण शिविर' के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. प्रीति तथा एम.बी.एस. हॉस्पिटल से सेटल लैब के सदस्य।



उदयपुर-राज। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम में अपना अनुभव सुनाते हुए सिक्ख धर्म के सुजान सिंह। साथ हैं पंडित रावत जी, ईसाई धर्म के फादर अरविन्द, मुस्लिम धर्म के शेख सा., ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रीटा तथा अन्य।

स्वास्थ्य बाजरा खाने से नहीं होंगे हड्डियों के रोग

बाजरे की रोटी का स्वाद जितना अच्छा है, उससे अधिक उसमें गुण भी हैं।

* बाजरे की रोटी खाने वाले को हड्डियों में कैल्शियम की कमी से पैदा होने वाला रोग

लिये यह टॉनिक का कार्य करता है।

* यदि बाजरे का नियमित रूप से सेवन किया जाये तो यह कुपोषण, क्षरण सम्बन्धी रोग और असमय वृद्ध होने की



'ऑस्टियोपोरोसिस' और खून की कमी यानी 'एनीमिया' नहीं होता।

* बाजरा 'लीवर' से सम्बंधित रोगों को भी कम करता है।

* गेहूँ और चावल के मुकाबले बाजरे में ऊर्जा कई गुना है।

* बाजरे में भरपूर कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए रामबाण औषधि है।

* आयरन भी बाजरे में इतना अधिक होता है कि खून की कमी से होने वाले रोग नहीं हो सकते।

* खासतौर पर गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम की गोलियां खाने के स्थान पर रोज़ बाजरे की दो रोटी खाना चाहिए।

* बाजरे का किसी भी रूप में सेवन लाभकारी है।

* उच्च रक्तचाप, हृदय की कमजोरी, अस्थिमा से ग्रस्त लोगों तथा दूध पिलाने वाली माताओं में दूध की कमी के

प्रक्रियाओं को दूर करता है।

* यह एंग्जायटी, डिप्रेशन और नींद न आने की बीमारियों में फायदेमंद होता है। यह माइग्रेन के लिये भी लाभदायक है।

* इसमें लेसिथिन और मिथियोनिन नामक अमीनो अम्ल होते हैं जो अतिरिक्त वसा को हटा कर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं।

* बाजरे में उपस्थित रसायन पाचन की प्रक्रिया को धीमा



करते हैं।

* डायबिटीज़ में यह रक्त में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

* डॉक्टर तो बाजरे के गुणों से इतने प्रभावित हैं कि इसे अनाजों में 'वज्र' की उपाधि देने में जुट गए हैं।

उसे पहचानने में...

पेज 2 का शेष ज्ञान देकर फिर से सुख शांति समृद्धि की दुनिया को स्थापित करता हूँ। तो इस शिवरात्रि के अवसर पर हम अपने परमपिता को जानें, समझें, पहचानें और उनसे सम्बन्ध जोड़कर पुनः हम अपने आपको पावन बनायें और मन इच्छित पावन दुनिया में चलें। तो चलेंगे ना! इसके

लिए अपने उस प्यारे परमपिता परमात्मा से मिलन मनाने की विधि भी और पहचान भी प्राप्त करें। जहाँ आप हैं, उसके आस-पास में परमात्मा द्वारा स्थापित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी उनसे सम्बन्ध जोड़कर पुनः हम अपने आपको पावन बनायें और मन इच्छित पावन दुनिया में चलें। तो चलेंगे ना! इसके

विधि का प्रयोग ऐसे करें...

प्रश्न:- कुछ हमारे पास बिलीफ सिस्टम्स हैं, जिन पर हम जी रहे हैं। लेकिन जब देखा कि कोई थोड़ी सी भी डिस्टर्बेंस होती है, तो हम चेक करते हैं तब हमें समझ में आता है कि हम ये मानते आ रहे थे, ये मेरी मान्यता थी। उसको बदलने की कोशिश करते हैं। समझ में आता है कौन सी नयी बिलीफ सिस्टम बनेगी, लेकिन फिर वो अगली परिस्थिति आती है तो वो इतनी ज़ोर से टेकओवर करती है कि वो थोड़ी सी डिस्टर्बेंस तो रहती ही है। हाँ, पर ये ज़रूर है कि डिस्टर्बेंस आते ही अब हम रुक जाते हैं और चेक करना शुरू करते हैं। अब हम इस सिस्टम पर और आगे कैसे बढ़ सकते हैं?

उत्तर:- एक है कि अब समझ में आ गया है कि इसे कैसे करना है, एक है कि इसकी विधि पता चल गयी कि थॉट क्रियेट हो रही है, मुझे थॉट के स्तर पर ही उसको बदलना है, अनुभव तक भी लेकर नहीं आना है, नहीं तो फीलिंग लो हो जाती है। ध्यान से जब थॉट को देखना शुरू किया तो पता चल जाता है कि हमारी फीलिंग खत्म हो गयी है। अब अगर इस जर्नी को लगातार चालू रखेंगे तो आप कुछ ही दिनों में ये महसूस करने लगेंगे कि आपको अपनी थॉट्स ऐसे पता चलती है जैसे कि दूध में मक्खी। यदि आपको किसी से ईर्ष्या होगी तो वह आपको दिखाई देने लगेगा, डर होगा तो वह आपको दिखाई देने लगेगा। जैसे ही ये अपने अंदर दिखाई देने लगता फिर काम करना कितना सहज हो जाता है। यह आपके व्यवहार में आने से पहले ही पता चल जाता है। एक है अवेयरनेस, दूसरा है कि हमें समझ में आ गया कि हमें करना क्या है। लेकिन फिर कई बार हम कहते हैं कि जब उसको प्रैक्टिकल में करने जाते हैं तो नहीं होता है।

कई भाई-बहनें कहते कि समझ में आ गया कि गुस्सा नहीं करना है, टेंशन नहीं लेनी, खुश रहना है, लेकिन वो बात इतनी बड़ी आ गयी कि मुझे गुस्सा करना पड़ा। हमारा एफर्ट अभी उस लेवल तक पहुंचा नहीं है। लेकिन आप इसे छोड़

नहीं दें। हम अभी यात्रा पर हैं, मेरे परिवर्तन की प्रक्रिया ठीक है, स्पीड ठीक है, थोड़ा स्लो हो सकता है या थोड़ा फास्ट हो सकता है, लेकिन अगर



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

रास्ता ठीक है तो उसको हमें लगातार जारी रखना है। अब हमें सिर्फ क्या करना है, अपने अंदर थोड़ी-थोड़ी शक्ति भरनी है, अब हमें स्वयं का विश्लेषण करना है, क्योंकि कुछ भी करने के लिए शक्ति चाहिए। मान लो मुझे समझ में आ गया कि शरीर को स्वस्थ रखना है लेकिन फिर उसके लिए व्यायाम भी तो करनी पड़ेगी। सिर्फ मेरे सोचने से कि ये शरीर स्वस्थ हो जाये, तो ऐसा होने वाला नहीं है। इसके लिए हमें शरीर को नियमित व्यायाम एवं संतुलित भोजन देना होगा।

इसमें मेडिटेशन बहुत बड़ा रोल प्ले करता है। और आपको तो पता ही है कि मेडिटेशन आज साधारण-सी चीज़ हो गई है। क्योंकि जैसे-जैसे हम सब महसूस कर रहे हैं कि जीवन में हमें जो चाहिए था वह प्राप्त नहीं हो रहा है, तो स्वतः ही सभी लोगों का ध्यान मेडिटेशन की ओर जा रहा है। अधिकांश आज जो भी भाई-बहनें मिलते हैं तो वो किसी न किसी प्रकार से इसे करने का प्रयास कर रहे हैं और बहुत सारे हैं जो घर पर अपने ही अपने तरीके से उसको कर रहे हैं। राजयोग मेडिटेशन भी एक प्रकार का व्यायाम है। अगर इसको सही तरीके से नहीं किया गया तो इससे अच्छे परिणाम प्राप्त नहीं होंगे। अगर इसे हम अपने तरीके से करेंगे तो यह ज़रूरी नहीं है कि वह तरीका सही ही हो। उल्टा इससे और निराशा हो जाती है और कोई परिणाम भी नहीं निकलता है। मेडिटेशन में भी बहुत सारे बिलीफ सिस्टम बने हुए हैं।

- क्रमशः