

## जीवन में कौन सी एनर्जी का कलर भर रहे हैं

हम रोज उठते हैं और जैसे शरीर को पुष्ट करते हैं वैसे ही अपने थॉट प्रोसेस को भी पुष्ट करना चाहिए। पर ध्यान ये रखें कि हम किस टाइप की एनर्जी मन में क्रिएट करते हैं। क्योंकि जो आप क्रिएट करते हैं वैसी ही एनर्जी का सर्किल आपके चारों ओर बनता रहता है। यह आप पर निर्भर है कि आप कौन सी एनर्जी का कलर चाहते हैं, व्हाइट कलर या फिर कोई और...

होता है या सबके पीछे होता है? अब अपने पीछे चेक करो कि जो मेरे पीछे सर्कल है वो कौन से कलर का है? क्योंकि हर एक के पीछे सर्कल है। हमारे यहाँ ऐसे उपकरण भी है जिससे हमारा ऑरा किस कलर का है पता चलता है। क्या आप देखना चाहते हैं कि आपका कलर कैसा है? देखो, दो तरह से जीवन जीना है। एक है अब जो कलर है उसको देखें। दूसरा कहे आज नहीं है तो कल तक व्हाइट हो जायेगा क्या बड़ी बात है। तो क्या करना है, कलर देखना है या कलर चेंज करना है? कलर चेंज करना है। जैसे आप शरीर का स्कैन करते हैं, इसी तरह एनर्जी के शरीर का भी एक स्कैन होता है। उस स्कैन में ये जो एनर्जी है व्हाइट, क्रीम, येल्लो, डार्क



डॉ. क. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

ग्रे। क्रियेटिड ऑन द बेसिस ऑफ माई एवरी थॉट, फीलिंग, बिलिफ सिस्टम एनर्जी। जिसका सर्कल डार्क होगा वो दूसरों को भी क्या रेडिएट करेगा? डार्क। और इसीलिए कई बार आप देखना किसी से मिलेंगे, आप बोलेंगे कि इनसे मिलके ना मुझे कम्फर्टेबल

नहीं लग रहा है। और कुछ लोगों को हम मिलेंगे तो हम बोलेंगे इनसे मिलके हमें बहुत अच्छा लगा। अब हम डॉक्टर्स नहीं हैं, हम हीलर्स हैं। हीलर्स का सर्कल कौन सा होना चाहिए। व्हाइट होना चाहिए। क्यों व्हाइट होना चाहिए हमारा सर्कल? क्योंकि हमारे एक्सास द टेबल, हर दस मिनट बाद जो बैठने वाला है वह इस टाइम दर्द में है। तो इस टाइम उसका सर्कल व्हाइट से थोड़ा सा दूर है। वो दर्द में आया, फिजिकल नहीं सिर्फ इमोशनली दर्द में आया है। एंग्जाइटी में आया है, फीयर में आया है। और सिर्फ वो नहीं आया है उसके साथ एक दो लोग और भी आये हैं। एंड एवरी टेन टू फिफ्टीन मिनट्स यू आर सिटिंग ऑन दिस साइड द टेबल।

आपके उस साइड थोड़े से पेन में आ रहे हैं। अगर हमने अपने सर्कल का ध्यान नहीं रखा तो सारा दिन में वो जो सामने वाली एनर्जी है वो क्या होती जायेगी? हमारे ऊपर असर डालना शुरू करेगी। जब हम व्हाइट ड्रेस पहनते हैं ना, तो सारा दिन बहुत ध्यान रखना पड़ता है। ब्लैक ड्रेस हो तो बहुत इजी होता है कहीं भी बैठो, कुछ भी करो। व्हाइट ड्रेस अगर पहनो तो कुर्सी पर बैठने से पहले भी कुर्सी चेक करनी पड़ती है। क्योंकि अगर बिना चेक किये बैठ गये तो उसके बाद वो मैल कुर्सी की नहीं रहती। बिकॉज नॉउ वी हैव कॉन्टेक्ट विद दैट एनर्जी, वो अब हमारा हिस्सा बन गई है। तो सुबह व्हाइट पहना मतलब सुबह व्हाइट सर्कल था, रात को भी मेरा सर्कल व्हाइट होना चाहिए जब मैं घर आऊँ। उसके लिए हमें क्या करना होगा? सारा दिन सबके साथ रहते हुए अटेन्शन उनके ऊपर नहीं अटेन्शन अपने सर्कल पर कि सिर्फ मेरी दवा इलाज नहीं करती है, सिर्फ मेरे प्रेस्क्रिप्शन में जो लिख रहा हूँ वो इलाज नहीं करता ये मेरा सर्कल भी उस इलाज का हिस्सा है। इसलिए इलाज के साथ सर्कल पर भी हमारा ध्यान होना चाहिए।

## नींबू के फायदे

नींबू विटामिन्स, मिनरल्स का भरपूर भण्डार है। नींबू रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। नींबू से विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी, प्रोटीन, क्लोरीन, पोटाशियम, सोडियम, आयरन, मैग्नीशियम, वसा प्राकृतिक स्वास्थ्यवर्धक गुण विद्यमान हैं। नींबू को प्राकृतिक एन्टीऑक्सीडेंट माना जाता है। नींबू रोगों, संक्रामण, पेट की बीमारियों की रोकथाम में सक्षम है।

### फायदे

पाचन तंत्र दुरुस्त करने और पेट दर्द मिटाने के लिए गुनगुने पानी में 1 नींबू रस और आधा चम्मच अजवाइन मिश्रण पेय सेवन करने से पेट दर्द और पाचन सम्बन्धित समस्याएँ तुरन्त ठीक हो जाती हैं।

गर्मी में लू से बचने के लिए नींबू और पुदीना रस पानी में मिलाकर पीने से लू से निजात मिलता है।

कब्ज, एसिडिटी दूर करने के लिए रोज रात में 10 मिनट सोने से पहले नींबू पानी बिना शक्कर के साथ सेवन करने से कब्ज गैस धीरे-धीरे ठीक हो जाती है।

दाँतों को शीघ्र चमकाने के लिए नींबू रस और बेकिंग सोडा पाउडर मिलाकर दाँत पर हल्का हल्का रगड़ने से दाँत तुरन्त चमक जाते हैं।

रोज़ सलाद में नींबू का रस निचोड़ कर खाने से पेट साफ होता है।

मोटापा कम करने और शरीर की बढ़ी चर्बी घटाने के लिए रोज सुबह गुनगुने पानी में 1 नींबू निचोड़कर, तुलसी पत्तों के रस के साथ सेवन करने से धीरे-धीरे मोटापा से मुक्ति मिलती है। नींबू सेवन तेज़ी से कैलोरी बर्न करने में सहायक है।

ब्लडप्रेसर बढ़ने पर और दिल की बीमारियों में नींबू पानी नियंत्रण करने में सक्षम है। नींबू नसों, धमनियों में सुचारू रक्त संचार करने में सहायक है।

गुर्दे में पथरी होने पर रोज नींबू रस और सेंधा नमक मिश्रण कर पानी में घोलकर पीने से पथरी धीरे-धीरे गलनी शुरू हो जाती है। पालक, टमाटर खाने से परहेज रखें।

मुँह, दाँत, जबड़ा शिल जाने पर या अचानक दाँतों में जकड़न की स्थिति में अटक जाने पर तुरन्त नींबू की बूँदें मुँह में डालने से जबड़ा खुल जाता है। नींबू रस तुरन्त लार ग्रन्थि को सक्रीय करने में सक्षम है। नींबू मुँह से बदबू की समस्या ठीक करने में सहायक है।

हाथों में गहरा रंग, तेल, काली ग्रीस, कटहल रस इत्यादि तुरन्त निकालने में नींबू, सरसों तेल सक्षम है। अकसर नींबू होटलों, रेस्टोरेंट, ढाबे आदि जगहों पर भोजन उपरान्त हाथों से तेल चिकनाई छुड़ाने के लिए रखा जाता है।

नींबू सलाद, नींबू पानी पीने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। नींबू मौसम बदलाव संक्रमण-वायरल से बचाने में सक्षम है। पाचन क्रिया बढ़ाने में नींबू सेवन सहायक है।

अपने शौक में वे चीज़ें भी शामिल करें जिसमें कुछ खर्च न करना पड़ता हो। दरअसल, मनुष्य की सारी गतिविधियाँ धन के आस-पास केंद्रित हो गई हैं। हमने मान लिया है कि धन खर्च करने पर ही

खुशी मिलेगी, सुख-सुविधा मिलेगी और इसीलिए सारे प्रयास धन के लिए, धन के पीछे किए जाते हैं। लेकिन, यह जरूरी नहीं कि धन खर्च करने पर खुशी मिल ही जाए। हाँ, जब सबकुछ धन के हिसाब से किया जाता है और अति होने लगती है तो जो मिलता है वह सुख-सुविधा नहीं, भोग में बदल जाता है। भोग के लिए हमारे शास्त्रों में लिखा गया है - भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ताः। कालो न यातो वयमेव याताः। यानी हमने भोगों को नहीं भोगा,

## धन से इतना भी न जुड़िए कि प्रत्येक क्रिया भोग बन जाए

भोगों ने ही हमें भोग लिया। हमने समय को नहीं बिताया, हम ही बीत गए। इसलिए थोड़े सावधान



रहें। कुछ काम ऐसे भी करिए जो बिना पैसे के हो रहे हों। आप कितने ही व्यस्त हों, अपने बड़े बुजुर्गों के लिए समय जरूर निकालिए, उनके पास बैठिए। किसी देव स्थान के बाहर लोग बेतरतीब जूते-

चप्पल उतारते हैं, कचरा छोड़ जाते हैं, आप उसे साफ कर दीजिए। आप किसी अस्पताल में जाकर मरीजों की सेवा कर सकते हैं। ऐसे बहुत से स्थान हैं। हाँ आप बिना पैसे के कार्य कर उससे खुशी प्राप्त कर सकते हैं। आशय यह नहीं कि धन खर्च न करें, लेकिन धन से इतना भी न जुड़ें कि हर क्रिया भोग में बदल जाए और परिणाम में खुशी गायब हो जाए।

## ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

### कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 3075 10  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये,

आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।