



कड़वाहट आ गई तो मीठा खाना, तला-भुना खाना चालू कर देंगे। उससे शरीर में और टॉक्सिन्स बनना चालू हो जाते हैं। अगर आप खुश रहते हैं, सकारात्मक विचारों में रहते हैं तो आपके शरीर में एंडोफिन्स हॉर्मोन्स निकलने लगते हैं। जिससे कोशिकाओं में जमे टॉक्सिन्स बाहर निकलने लगते हैं। अंग स्वस्थ और शरीर निरोगी बनने लगता है। हमारी हार्ट रेट कम हो जाती है तो खून पतला हो जाता है और टॉक्सिन्स साफ होने लगते हैं। बीमारी का कारण है कि किसने किस मानसिक स्थिति में रह भोजन बनाया व खाने वाले ने किस स्थिति में रह खाना खाया। आज सभी के मन में तनाव, चिंता, शंका कॉमन बात हो गई है। इन्हीं नकारात्मक संकल्पों का प्रभाव हमारे शरीर पर घातक रूप से पड़ रहा है। अगर हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भोजन के समय मन को शांत

विचारों के माध्यम से भोजन व पानी द्वारा अनेक असाध्य रोगों का जन्म

वर्तमान समय विज्ञान का युग है। नए-नए आविष्कार, साधन मानव को समय व मेहनत कम, प्राप्ति ज़्यादा करा रहे हैं। बाहरी उन्नति में विज्ञान कहीं पीछे नहीं है लेकिन अनेक असाध्य रोगों से मानव मुक्त हो सके ऐसी खोज करने में विज्ञान अभी पीछे है। यह भी सच है कि यह विज्ञान का प्रश्न नहीं, मानव के विवेक का प्रश्न है कि आज दिन-प्रतिदिन जहाँ मेडिकल साइंस इतनी उन्नति कर रही है, मेडिकल कॉलेज, डॉक्टर्स हर शहर में भरे पड़े हों फिर भी रोगों की संख्या पहले की अपेक्षा आज ज़्यादा बढ़ती जा रही है। इसका कारण और कुछ नहीं, सिर्फ आप और आप में भी आपके विचार हैं। आपके संकल्पों की तरंगों का प्रभाव सबसे पहले भोजन व पानी पर पड़ता है। आप भले कितना भी अच्छा पौष्टिक भोजन ग्रहण कर

रहे हों, यह अच्छे स्वास्थ्य की निशानी नहीं है, बल्कि महत्वपूर्ण तो ये है कि आप किस मानसिक स्थिति में भोजन कर रहे हैं। कहा भी जाता है जैसा अन्न वैसा मन, जैसा पानी वैसी वाणी। हमारे अच्छे-बुरे प्रत्येक विचार मस्तिष्क में पीनियल ग्रंथि के माध्यम से रसायन का निर्माण करते हैं, फिर उस रसायन का खून के माध्यम से शरीर पर घातक असर पड़ता है। हर विचार व भावना का एक केमिकल होता है, जैसे आप गुस्सा करते हैं, चिंता करते हैं, किसी को देखकर विचार चलते हैं, उदास होते हैं, कटु शब्द बोलते हैं, तनाव में रहते हैं, तो हर एक विचार का केमिकल होता है। वह हमारी कोशिका पर प्रभाव डालता है। वैज्ञानिक शोध से यह भी देखने में आया है कि जैसे विचार होते हैं, वैसा भोजन भी ग्रहण करते हैं। मन में

व पवित्र रख परमात्मा को याद करके खाएं तो परमात्मा की पवित्र एनर्जी हमारे मन में आ जाएगी और हमारे मन से तरंगों के माध्यम से खून के द्वारा शरीर में चली जाएगी। कितनी भी घातक बीमारी क्यों नहीं हो डायबिटीज़, हृदय रोग, आँखों की बीमारी, हड्डी रोग इत्यादि। पवित्र विचार हमारे शरीर में जमा हुए टॉक्सिन्स व रोगों को भी साफ कर देंगे। वह शरीर के सारे अंगों को मूल अवस्था व स्वस्थ कंडीशन में ले आएंगे। शरीर निरोगी रहने लगेगा। इसीलिए कहा जाता है, 'योगी की काया निरोगी काया'। सारी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मन के गलत विचारों के दुष्परिणाम से घातक रोग पैदा हो रहे हैं। राजयोग हमारे मन को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है। जिससे तन-मन स्वस्थ हो जाते हैं।

मनुष्य अपने आप को परमात्मा का वंशज मानता है, यानि कि परमात्मा हमारे पिता हुए। वे शांति के सागर, प्रेम के सागर और शक्तियों के सागर हैं, तो जो गुण और शक्तियां परमात्मा में हैं, वही हमारे में भी तो होगी ही ना! जैसे राजा का बच्चा राजकुमार है, तो उसका भी राज्य पर उतना ही अधिकार है, उसके पास भी उतनी ही शक्तियां हैं। तो फिर

जब घृणा होती है तो भय नहीं होता। जब भय होता है तो प्रेम व घृणा नहीं होती। आप किसी से प्रेम करते हैं और वह धीरे-धीरे नफरत में बदल जाता है। अथवा आप किसी को बहुत चाहते हैं और फिर भय पैदा होता है कि कहीं उसे खो न दूं। लेकिन जब सच्चा प्रेम होता है तो समर्पण हो जाता है। यह कोई बोझ नहीं है, न भय और न कोई चीज़ जो बलपूर्वक लाई गई हो। यदि समर्पण ईश्वरीय प्रेम के प्रति हो तो क्या कहने। केवल शक्तिशाली ही ऐसा



छोटी बातों से विचलित क्यों हो जाते हैं... जबकि हम शांति के सागर हैं!

हम उस सर्वशक्तिवान के बच्चे होकर शांति मांगते क्यों रहते हैं, प्यार मांगते क्यों रहते हैं? शक्तियां मांगते क्यों रहते हैं? मतलब यही कि हम अपने स्वमान को ही नहीं जानते हैं, तभी तो ऐसी कामना करते रहते हैं। अब जबकि हम परमात्मा पर समर्पण हो जाते तो वह शक्तियां, उनकी सारी जायदाद हमारी ही हो जाती हैं।



समर्पण यानी अटल आत्मविश्वास, विशुद्ध प्रेम जिसमें कोई शर्त न हो। जब प्रेम होता है तो भय नहीं होता। इसे ऐसी ऊर्जा समझें जो तीन रूपों में काम करती है - प्रेम, भय व घृणा।

समर्पण कर सकता है। लेकिन हमने इसे उल्टा ही समझा है। हमें लगता है कि कोई कमजोर है, तो वह समर्पण करेगा। मैं शक्तिशाली हूँ तो कैसे समर्पण कर सकता हूँ? बात ऐसी नहीं है। समर्पण करने के लिए बहुत साहस, बल और आत्मविश्वास लगता है। यह बिना शर्त होता है। हम ऐसा नहीं कह सकते हैं कि मैं समर्पण करता हूँ ताकि मुझे शांति मिले, आनंद मिले। यदि हम किसी को उसकी विशेषता के कारण चाहते हैं, उसके पास कुछ है, जिसके कारण चाहते हैं, तो यह प्रेम नहीं है। हमें उस गुण या वस्तु से प्रेम है। समर्पण हमें विशाल बनाता है। जब हम छोटे से पोखर (तालाब) होते हैं तो एक पत्थर भी बड़ी लहर पैदा करेगा। कोई कुछ कह दे तो हम बौखला जाते हैं, लेकिन जब हम समुद्र हो जाते हैं तो बड़ा पर्वत भी इसमें गिर जाए तो असर नहीं होता। सबसे बड़ा आश्चर्य यह है कि हम शांति व आनंद के समुद्र हैं, लेकिन पोखर की तरह व्यवहार करते हैं और छोटी चीज़ से विचलित हो जाते हैं। उस पर बार-बार चिंता करते हैं, दिन-रात, कई वर्षों तक। एक बार ईश्वर के प्रति समर्पण हो जाएं तो हमें वह गहराई मिलेगी जिससे हमें कोई चीज़ विचलित नहीं कर पाएगी।



पटना-बिहार। राज्यपाल महोदय लाल जी टंडन को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. काजल, ब्र.कु. स्मिता तथा ब्र.कु. ज्योति।



दिल्ली। नवनिर्वाचित क्षेत्रीय लोकसभा सांसद मनोज तिवारी को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट कर बधाई देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. उर्मिला। साथ ही अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



भदोही-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् ऊर्जा मंत्री श्रीकांत शर्मा तथा विधायक रविन्द्र नाथ त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए मल्टीमीडिया प्रभाग प्रमुख राजयोगी ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. विजय लक्ष्मी तथा ब्र.कु. ब्रजेश।



जम्मू। जम्मू से मुम्बई जाने वाले पचास दिवसीय समाज सेवा अभियान 'हैप्पी लाइफ एंड हेल्दी सोसायटी' के लॉन्चिंग कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए करण शर्मा,स्टेट यूथ प्रेसीडेंट,बीजेपी, ब्र.कु. अमीर चंद, ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. सुदर्शन तथा अन्य। लॉन्चिंग कार्यक्रम में राज्य के पूर्व उपमुख्यमंत्री कविन्द्र गुप्ता भी शरीक हुए।



अमेठी-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् आई.ए.एस. ऑफिसर वी.शाशांक शेखर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा तथा ब्र.कु. सुषमा।