

# पहला सुख निरोगी काया

● ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

**कि** सी व्यक्ति के पास बहुत धन हो तो वह उसे अलग-अलग स्थानों पर सुरक्षित रखने की कोशिश करता है जैसे कुछ ज़मीन के रूप में, कुछ बैंक में, कुछ जेवर के रूप में, कुछ कैश के रूप में, कुछ दी गई उधार के रूप में, कुछ मकानों के रूप में। मान लीजिए, कोई अप्रत्याशित विपत्ति आ जाए और व्यक्ति को भागना पड़े तो वो इनमें से कौन-सी सम्पत्ति को तुरन्त हाथों में ले सकता है? सिवाय कैश के कोई भी उस समय साथ नहीं चल सकती। परन्तु अधिक मात्रा में कैश भी जीवन के लिए खतरा साबित हो सकता है। उसकी छीना-झपटी हो सकती है या उसके लालच में हत्या भी हो सकती है। इसकी भेट में स्वास्थ्य ऐसा धन है जो हर पल मानव के पास है और जहाँ भी जाएगा, साथ जाएगा। इसे चोर भी लूट नहीं सकते। इसलिए भारतीय धार्मिक साहित्य में यह कहा गया कि

पहला सुख निरोगी काया,

दूजा सुख हो धन-माया।

स्वास्थ्य साथ होने पर किसी सेवादार की भी ज़रूरत नहीं पड़ती। व्यक्ति अकेला रहकर भी स्वास्थ्य के बल से धन प्राप्त कर सकता है। इसलिए सबसे बड़ा धन है स्वास्थ्य रूपी धन।

**वजन रह सकता है सन्तुलित**

स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है रोग। कई रोग मानव की लाख सावधानियों के बाद भी आक्रमण कर लेते हैं परन्तु एक आधुनिक रोग, जो कई रोगों को आने का मार्ग देता है, हमारे वश में भी है, वो है अधिक शारीरिक वजन। वजन बढ़ता है मुख के रास्ते और कम होता है टांगों के रास्ते। यदि मुख को थोड़ा बन्द रखें यानि कम खाएं और टांगों से हलचल करें (चलना-फिरना, व्यायाम) तो वजन सन्तुलित हो सकता है। मुख का बन्द रहना दो तरह से लाभदायक है। एक तो बन्द रहने से कम खाएंगे, शरीर हलका रहेगा। दूसरा, मुंह बन्द रहने से कम बोलेंगे, शक्ति का क्षरण कम होगा, इससे मन हलका रहेगा। कई लोग कहते हैं कि शरीर का वजन ना चाहते भी बढ़ता जाता है। आधुनिक जीवन शैली इसके लिए काफी हद तक ज़िम्मेवार है। इस शैली को अपनाने से यदि शरीर का वजन बढ़ सकता है तो जीवन शैली में थोड़ा परिवर्तन करने से वजन घट भी सकता है। दूसरे शब्दों में हम इस प्रकार भी कह सकते हैं कि व्यक्ति अपने शरीर का वजन बढ़ा भी सकता है और घटा भी सकता है। वह प्रकृति के बने शरीर का मालिक है। जैसे

मनुष्य के वश में है कि वह पलकों को खोले चाहे बन्द करे, शरीर को लिटाए या उठाए, इसी प्रकार शरीर को हलका बनाए या भारी, यह भी उसके वश में है। कुछ अपरिहार्य कारणों या बीमारियों को छोड़कर 95 प्रतिशत मामलों में हम अपने शरीर के वजन को घटा या बढ़ा सकते हैं।

**वजनी शरीर का प्रभाव  
अल्पकालिक**

कई लोगों की यह धारणा होती है कि वजनी शरीर से व्यक्तित्व प्रभावशाली बनता है। आस-पास और साथियों पर अच्छा प्रभाव डाला जा सकता है। यह धारणा उतनी ही गलत है जितनी यह धारणा कि प्रसाधनों से व्यक्तित्व सुन्दर बनता है। सौन्दर्य प्रसाधन सतही, अल्पकाल की सुन्दरता अवश्य देते हैं परन्तु सदाकाल की और दिल में उतरने वाली सुन्दरता नहीं। ऐसी सुन्दरता तो चरित्र उज्ज्वल होने पर, गुणवान होने पर ही बनती है। इसी प्रकार वजनी शरीर अल्पकाल के लिए प्रभाव डाल सकता है परन्तु सदाकाल का प्रभाव तो एक स्वस्थ, सन्तुलित, चुस्त-दुरुस्त शरीर जिसमें मिलनसार और अपनेपन से भरा मन हो, वही डाल सकता है।

**दवा को व्यसन न बनने दें**

कहा जाता है, इलाज से परहेज अच्छा परन्तु परहेज करने के लिए मनोबल और मन पर संयम चाहिए। इसके अभाव में हम परहेज तोड़ते रहते हैं और मन में सोचते हैं, कोई बात नहीं, दवाई तो है ना, एक डोज दवाई का ज्यादा ले लेंगे। फिर यह भी कहते हैं, जिन्दगी कुछ दिन की है, जो जी में आए कर लो, जिन्दगी का भरपूर मज़ा लो। पर हम विचार करें, हमने जिन्दगी के कई पहलू तो अनचखे छोड़ दिए। जितना मज़ा मनमानी करने से मिलता है उससे कई गुण मज़ा तो मन पर संयम रखने से मिलता है। हमने उस मज़े को तो बिना चखे ही छोड़ दिया तो जिन्दगी को भरपूर कहाँ जिया, आधा-अधूरा ही जिया। इस गरीब देश में जहाँ करोड़ों भूखे लोग करुण निगाहों से दया की भीख मांगते हैं वहाँ हम बिना ज़रूरत खाएं और उसके दण्डस्वरूप महंगी दवाई का खर्च झेलें इससे कई गुणा आनन्द इसमें है कि हम संयम के द्वारा अधिक खाद्य, प्रतिकूल खाद्य और दवाई दोनों की बचत करें। कई बार अधिक खाने से रोग तो नहीं लगता पर भारीपन और गैस आदि की समस्याएं हो जाती हैं। हम इसे महसूस करते हैं और मन ही मन संकल्प करते हैं कि अबकी बार अमुक चीज़ नहीं खाएंगे पर जैसे ही चीज़ सामने आती है,

संकल्प एक कमज़ोर पहरेदार की तरह से सामने से हट जाता है और चीज़ अन्दर चली जाती है। जब बार-बार संकल्प कुछ और तथा कर्म कुछ और होता है तो आत्मविश्वास कमज़ोर पड़ने लगता है और हम छोटी-सी जिह्वा के सामने हार मानकर जिन्दगी के असली आनन्द से वंचित रह जाते हैं। अतः हमें ध्यान रहे कि दवाई पर अत्यधिक निर्भरता या जिह्वा की अत्यधिक मनमानी भी एक गुप्त व्यसन ही की तरह है। हमें इस व्यसन से शीघ्र पीछा छुड़ा लेना चाहिए।

**छाती की महिमा, न कि पेट की**  
मानव की ऊँची और चौड़ी छाती को लेकर अनेक मुहावरे बने हैं जैसे छाती चौड़ी होना अर्थात् गौरव अनुभव करना, सीना तानना अर्थात् साहस दिखाना, छाती पर चढ़ना अर्थात् नज़दीक आकर आक्रमण करना, छाती ठोंकना अर्थात् आत्मविश्वास व्यक्त करना, छाती से लगाना अर्थात् स्नेह व्यक्त करना आदि-आदि। इन सब मुहावरों में छाती के साथ मनुष्य के मन के ऊँचे भावों को जोड़ा गया है। ऐसे मुहावरे पेट को लेकर नहीं बने हैं। जिसका पेट बड़ा हो, भारी हो, उसे अधिक से अधिक पेटू तो कह दिया जाता है पर कोई ऊँचा भाव उसके प्रति प्रदर्शित नहीं होता। इसलिए व्यक्ति महान वही है जिसका पेट अन्दर और छाती

बाहर हो। यदि यह उलट जाता है तो जीने के अर्थ भी उलट जाते हैं।

### अतिरिक्त भार उठाने की मेहनत से बचें

चलते-चलते हाँफना, अपना ज़रूरी सामान न उठा सकना, कुछ सीढ़ियाँ चढ़ने में सांस फूलना – अधिक वज़न के ये लक्षण भी किसी रोग से कम नहीं हैं। ऐसे लोग दूसरे का पाव भर सामान उठाने में भारीपन महसूस करते हैं पर अपने शरीर का 5 या 10 या 20 कि.ग्रा. वज़न तो ना चाहते भी 24 घंटे ढोते ही हैं। इस अतिरिक्त भार को उठाने की मेहनत भी तो अनावश्यक मेहनत ही है। थोड़े प्रयास से, संयम से इससे बचा जा सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार सन् 1980 के बाद सन् 2013 तक संसार भर में मोटापा दुगना हो चुका है। सन् 2008 में 20 वर्ष या इससे अधिक आयु के 1.4 बिलियन वयस्क अधिक वज़न वाले थे। सन् 2011 में पांच वर्ष से कम आयु के 40 लाख बच्चे अधिक वज़न वाले थे। शरीर में असामान्य या अत्यधिक वसा जमा होना ही मोटापा है। अधिक मोटापे से स्वास्थ्य खराब हो सकता है। मृत्यु के वैश्विक कारणों में मोटापा पांचवाँ बड़ा कारण है। लगभग 2.8 लाख वयस्क हर वर्ष अधिक वज़न या मोटापे के कारण देह त्याग करते हैं।

(शेष...पृष्ठ 15 पर)

**प्रश्न:-** बाबा की दिल पसंद सेवा क्या है? बाबा सेवा के क्षेत्र में किन-किन बातों को देखते हैं?

**उत्तर:-** बाबा देखते हैं, सेवा करते समय कोई मिलावट तो नहीं, अगर नाम कमाने के लिये सेवा करते तो वह सेवा बाबा को पसंद नहीं आती। बाबा देखते हैं, दिल में क्या रखकर सेवा की, सेवा भाव या लालच भाव? सच्ची दिल से करने वालों पर ही साहेब राजी होते हैं। जिस भाव से सेवा करते उसके वायब्रेशन जिज्ञासुओं को भी आते हैं। स्वार्थ भाव वाली सेवा में थोड़े समय के लिए वे भी उमंग-उत्साह से सहयोगी बनेंगे, बाद में धोखा देंगे।

**प्रश्न:-** दादी जी, बाबा के दिल में हम कैसे बैठें?

**उत्तर:-** बाबा का दिल हमसे खुश रहेगा तो हम बाबा के दिल में बैठेंगे। कोई से दिल खुश नहीं होती तो क्या कहते हैं? कहते हैं, इसको निकालो। तो बाबा की दिल हमसे खुश हो तब हम बाबा के दिल में बैठेंगे। ♦

**'पहला सुख...' पृष्ठ 21 का शेष**

बचपन में मोटापा अकाल मृत्यु का और वयस्कों में मोटापा विकलांगता का कारण बन रहा है। विश्व में कुपोषण की भेट में अधिक वजन से मरने वालों की संख्या ज्यादा है। मोटापे का कारण है, हम जितनी कैलोरी खाते हैं उतनी कार्य में नहीं लगती है। यह आशर्च्य की बात है कि एक ही समाज में, एक ही घर में एक व्यक्ति मोटापे से जूझ रहा है और दूसरा कुपोषण से। इस समस्या से निपटने के लिए आवश्यक है कि हम आहार की मात्रा निश्चित करें और शारीरिक मेहनत को महत्व दें। ♦

## शिवपिता ने जीवन धन्य-धन्य कर दिया

ब्रह्माकुमार यज्ञेश कुमार, नवानगरेडा, अहमदाबाद

जब मैं 9 साल का था तब मुझे शिवबाबा का ज्ञान मिल गया। परिवार में माता-पिता और बहन सभी ज्ञानमार्ग में चल रहे हैं। मैं यह बात दिल से ज़रूर कहूँगा कि मैं अपने पैरों से नहीं चल रहा हूँ बल्कि बाबा की गोदी में ही पल रहा हूँ। पूरा दिन स्कूल की पढ़ाई और ट्यूशन में व्यस्त रहता हूँ। अमृतवेले उठकर राजयोग का अभ्यास करता हूँ। रोज़ मुरली क्लास करता हूँ। ज्ञानबिन्दु भी डायरी में नोट करता हूँ लेकिन थकता नहीं हूँ क्योंकि बाबा मेरे साथ है। हमेशा खुशी में ही रहता हूँ, कभी भी मूँढ़ ऑफ होता ही नहीं है। कभी किसी को दुख नहीं देता हूँ, रोज़ बाबा को पत्र भी लिखता हूँ। तौकिक व अलौकिक परिवार में, स्कूल में, जहाँ भी जाता हूँ, सर्व आत्माएँ बेहद प्यार करती हैं। सेन्टर पर हर गुरुवार को क्लास के बाद किसी ना किसी विषय पर प्रवचन करता हूँ। स्कूल में भी हमेशा प्रथम आता हूँ। स्पर्धाओं और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी प्रथम आता हूँ। मैंने आज तक 22 सर्टिफिकेट, 10 पदक, 1 ट्रॉफी और 25 उपहार प्राप्त किए हैं।

शिवपिता मेरी हर बात सुनते हैं और मुझे मदद भी बहुत करते हैं। मेरा किसी से झगड़ा नहीं होता है। दोस्तों को रोज़ ज्ञान देता हूँ। मुझे विश्वास है कि बाबा मेरे द्वारा बहुत ही सेवा करायेंगे। मैंने तय कर लिया है कि मुझे मेरा जीवन ईश्वरीय सेवा में सफल करना ही है। मई, 2013 में शान्तिवन में बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में मैंने भाग लिया था। मैं एंजिल ग्रुप में था और वक्तव्य स्पर्धा में पूरे भारत में प्रथम स्थान लिया था। वो दिन मेरे लिये गौरव का दिन था जिसे याद करके मैं आज भी गदगद हो जाता हूँ। मैं दिल से बाबा को यही कहता हूँ कि बाबा, मैं आपका बना तब तो आपने मुझे इतना योग्य बना दिया।

मेरे दिल से यही शुभ भावना आप सभी के प्रति निकलती है कि आप भगवान के बनकर तो देखो, भगवान आपका न बन जाये तो कहना। ♦

