

# सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

## प्रथम सप्ताह

हम सभी क्रोधमुक्त होने का पुरुषार्थ कर परमात्म दुआएं प्राप्त करेंगे :

**स्वमान - मैं मास्टर शांति का सागर हूँ।**

**योगाभ्यास-** मेरे सिर के ऊपर विशाल कल्पवृक्ष है...मैं सारे कल्पवृक्ष को पवित्रता, शान्ति व शक्ति के वायुशक्ति दे रहा हूँ...मैं परमधाम निवासी बीजरूप बाप के साथ कम्बाइंड होकर मास्टर बीजरूप स्थिति में स्थित हो कल्पवृक्ष को लाइट-माइट दे रहा हूँ...सर्व आत्माओं की कमजोरियां समाप्त हो रही हैं...विकार नष्ट हो रहे हैं...सर्व आत्माएं सुख, शांति का अनुभव कर रही हैं।

**क्रोधमुक्त बनने के लिए सहज पुरुषार्थ करने के लिए उसके कारण व निवारण**

**क्रोध आने के कारण** - व्यर्थ संकल्प क्रोध का बीज है। अभिमानवश या बदले की भावना के वशीभूत होने पर। किसी के द्वारा झूठ बोलने पर, मेरा कहना क्यों नहीं मानता?, ईर्ष्या व अनावश्यक इच्छाएं पूर्ण न होने पर, झूठे आरोप लगाने पर, इसने ऐसा क्यों किया, सेवा में समय पर क्यों नहीं आते, अपने को सुधारता क्यों नहीं है।

**क्रोध से होने वाला नुकसान** - क्रोध आत्मा की शक्तियों को जला देता है। क्रोध से एकाग्रता नष्ट हो जाती है। क्रोध से सम्बन्धों में कड़वाहट आ जाती है। क्रोध विवेक को नष्ट कर देता है। क्रोध से दुःख मिलता है। क्रोध से जीवन नीरस, असंतुष्ट हो जाता है। क्रोध बने कार्य को बिगाड़ देता है। क्रोध से संगठन टूट जाता है। क्रोध अनेक बीमारियों को जन्म देता है। क्रोधी से हर कोई दूर रहता है।

**क्रोध निवारण के सूत्र** - क्रोध मुक्ति के लिए हम कुछ स्वमान चूककर उसका स्मृति-स्वरूप बनकर रहेंगे। मैं पीस हाउस हूँ...मैं शान्ति का फरिश्ता हूँ...मैं शांतिदूत हूँ...मैं शीतल योगी हूँ...मैं शीतला देवी हूँ...मैं मास्टर

शांति का सागर हूँ...मैं हूँ ही शांत स्वभाव वाला...शांत रहना मेरा स्वभाव है...सबको शांति का दान देना ही मेरा परम कर्तव्य है...मैं शांत चित्त वाला हूँ...मैं शांति का सकाशदाता हूँ...शांति स्थापन के लिए ही मैं इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ...मेरे से निरंतर शांति के वायुशक्ति चारों ओर फैल रहे हैं...सबका चित्त शांत हो गया...सब आत्माएं शांति की अनुभूति कर रही हैं।

## द्वितीय सप्ताह

**स्वमान - मैं भगवान का वारिस हूँ।**

हर माँ-बाप की खाहिश होती है कि उनका बच्चा वारिस अर्थात् योग्य बने, उन्हीं के जैसा या उनसे भी बेहतर बने, ऐसा वारिस जो उनके कार्य को आगे बढ़ाये, उनके हर सपने को पूरा करे, समाज और संसार में उनका नाम रोशन करे, हमारे अलौकिक मात-पिता बापदादा भी हमसे ऐसी ही आशा रखते हैं ना? क्या हम अपने मात-पिता की आशाओं को पूर्ण करने वाले वारिस बच्चे नहीं बनेंगे? अवश्य हम उनके समान बनेंगे।

**योगाभ्यास** - (अ) वारिस वो जो एक के लव में लीन रहे - जिस मात-पिता ने हमें अलौकिक जन्म दिया, ज्ञान रत्नों से हमारा श्रृंगार किया, हमें जीवन जीना सिखाया, इतना योग्य बनाया, हमारे सारे दुःख दूर किये, अपना सब कुछ हम पर न्यौछावर कर दिया, ऐसे मात-पिता के लिए हम क्या न कर जाएं, स्वयं से ऐसी बातें करते हुए बाबा के प्यार में मग्न हो जायें...।

(ब) वारिस वो जो छोटे बच्चे की तरह अपने सारे बोझ अपनी अलौकिक माँ को सौंपकर हल्का हो जाए...तो हम जो भी जिम्मेवारियों का बोझ, मैं-पन व मेरे-पन के कारण लेकर चल रहे हैं, जिस स्वभाव, संस्कार, वस्तु वा व्यक्ति से परेशान हो रहे हैं, उस बोझ को बापदादा को सौंपकर हल्के रहने का अनुभव

बढ़ाते चलें...।

(स) वारिस वो जो मात-पिता की हर आज्ञा का पालन करे -वर्तमान आज्ञा है सेकण्ड में परमधाम में अपने अनादि स्वरूप ज्योति स्वरूप में स्थित हो जाएं, फिर सूक्ष्म वतन में अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाएं। क्रोध मुक्त की गिफ्ट जो शिव बाबा को दे दी है उसे पुनः वापस लेकर यूज न करें।

**धारणा** -परिवार की भावना रखने वाला (फैमिली नेचर) -शिव भगवानुवाच - "वारिस बच्चा हर कार्य में चाहे मनसा, चाहे वाचा, चाहे कर्मणा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क में फैमिली नेचर वाला होगा। फैमिली का अर्थ होता है एक-दो को जानना और एक-दो को समझकर चलना। तो वारिस, परिवार में भी ठीक होगा और चारों निश्चय भी उसके प्रैक्टिकल लाइफ में होंगे। वह सारे परिवार का प्यारा होगा। कोई का प्यारा और कोई का नहीं, नहीं।"

**चिन्तन** - वारिस अर्थात् हर श्रीमत पर चलने वाला - संकल्प, बोल, कर्म, दृष्टि, वृत्ति, व्यवहार, तन, धन, जन, दिनचर्या आदि के लिए बापदादा ने क्या-क्या श्रीमत दी है? अलग-अलग निकालें। बाबा की साकार और अव्यक्त मुरलियों से श्रीमत की माला बनायें।

**साधकों प्रति** - प्रिय साधकों! प्यारे बापदादा को वारिस बच्चों की आवश्यकता है जो उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में पूरी तरह उतारकर सारे संसार में उन्हें प्रत्यक्ष करें। बाबा का बनकर भी हम वारिस बच्चा न बन सकें तो शायद हम खुद ही खुद को माफ नहीं कर पायेंगे। जैसे बाबा ने कहा कि वारिस अर्थात् बाबा ने कहा और बच्चे ने किया। तो आओ हम सभी यह दृढ़ संकल्प करें कि बाबा आप जो भी कहेंगे, उसे मैं अवश्य पूर्ण करूंगा। आपका नम्बरवन वारिस बच्चा बनकर दिखाऊंगा।



**अहमदाबाद (लोटस हाउस)**। सागर मंथन झांकी का अवलोकन करते हुए विधायक डॉ.निर्मला वाधवानी, कांफॉरेटर विपिन सिक्का, ब्र.कु.भारती तथा अन्य।



**मणिपाल-कर्नाटक**। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र के उद्घाटन कार्यक्रम के अवसर पर पोर्ट एण्ड हार्बर मंत्री श्रीनिवास पुजारी, कमिश्नर गोकुल दास नायक, ब्र.कु.करुणा, उदया ग्रुप के अध्यक्ष रमेश बांगेरिया, ब्र.कु.अम्बिका, ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु.भाग्य।



**अम्बाला**। सनातन धर्म सभा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.सुनिता का सम्मान करते हुए उद्योगपति जी.डी.छिब्रर। साथ हैं बीना छिब्रर, रमेश बंसल व सुंदर जुनेजा।



**अम्बाजोगई**। महिला दिवस पर जयश्री साठे, नगरपालिका अध्यक्ष रचना ताई मोदी, ब्र.कु.सुनिता, डॉ.सुनिता बिरजदार तथा विजया पाटिल।



**अमरली**। अमरनाथ दिव्य दर्शन मेले में गिरनारी आश्रम की श्री गीताबहन रामायणी, डॉ.गोविंद भाई गजेरा, ब्र.कु.गीता, ब्र.कु.रसिला तथा अन्य।



**भटिण्डा (पंजाब)**। शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में मेयर बलजीत सिंह, विधायक स्वरूपचंद सिंगला, ब्र.कु.कैलाश, ब्र.कु.अरूण तथा अन्य।

किडनी शरीर में ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, खून से विषाक्त पदार्थों को अलग करने और अतिरिक्त जल को शरीर से बाहर निकालने का काम करती है। किडनी के खराब होने पर कई बार उसे ठीक नहीं किया जा सकता। कई बार तो किडनी बदलना भी मुश्किल होता है। इसके बावजूद हम जाने-अनजाने किडनी को नुकसान पहुंचाते रहते हैं। आइए जानते हैं किन चीजों से बचकर हम किडनी को नुकसान पहुंचाने से रोक सकते हैं।

**दर्द कम करने की गोलियां खाना** - लम्बे समय तक दर्द कम करने वाली दवाओं का सेवन करने से किडनी पर बुरा असर पड़ता है। खासतौर पर हाई डोज वाली दवाओं का किडनी पर बुरा असर होता है। दर्द कम करने वाली दवाओं के कारण किडनी में जाने वाले खून की मात्रा में कमी आ जाती है। इसके लिए नॉन स्टेराइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग खासतौर पर जिम्मेदार होती

## इन वजहों से होती है किडनी खराब



है। हर साल गंभीर किडनी के रोगियों में एक से दो फीसदी रोगी इन्हीं दवाओं के कारण बीमार होते हैं।

**धूम्रपान करना** - दिल और फेफड़ों पर धूम्रपान के दुष्प्रभाव के बारे में तो सभी जानते हैं। मगर, अध्ययन बताते हैं कि जो लोग धूम्रपान करते हैं, उन्हें यूरिन से प्रोटीन जाने की अधिक आशंका होती है। यह किडनी के क्षतिग्रस्त होने का संकेत है। किडनी को प्रभावित करने वाली बीमारियों जैसे शुगर और हाई ब्लड प्रेशर भी धूम्रपान के कारण होते हैं। इसके कारण बीमारी अधिक बढ़ जाने पर धूम्रपान करने वालों को डायलिसिस

या किडनी ट्रांसप्लांट करवाना पड़ता है।

**अधिक शुगर का इस्तेमाल** - यदि आप खाने में अधिक शुगर का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे डायबिटीज और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है। ये दोनों ही किडनी से सम्बंधित बीमारियों को बढ़ाते हैं। प्रोसेस्ट शुगर के इस्तेमाल से आप कैलोरीज के साथ ही सोडियम और कैल्सियम लेने की मात्रा भी कम कर सकते हैं।

**अधिक नमक का इस्तेमाल** - खाने में अधिक नमक के इस्तेमाल से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर के अधिक होने से लम्बे समय में किडनियों को नुकसान होता है और किडनी फेल होने जैसी स्थिति बन सकती है। रोज के खाने में अधिकतम करीब एक चम्मच का इस्तेमाल करना चाहिए। वहीं जिन्हें हाई ब्लडप्रेशर और किडनी की बीमारी है, उन्हें दिन भर में आधा चम्मच से अधिक नमक नहीं खाना चाहिए। (शेष पेज 4 पर)