

## नई उमंगे लेकर आया है नव वर्ष

पुरुषार्थी जीवन में उमंग की महती आवश्यकता है। हर लौकिक कार्य या पढ़ाई उमंग से ही सफल होती है। उमंग होने पर थकान और निराशा नहीं होती तथा खुशियों का खजाना भरता जाता है। उमंग विघ्नविनाशक बनने का सुंदर हथियार है। जैसे लौकिक कार्यों में सफलता और उन्नति उमंग को बढ़ा देती है वैसे ही अलौकिक मार्ग में जीवन की सरलता और अनुभूतियां प्रतिदिन नई उमंगों की प्रेरक बन जाती है। हम प्रति दिन का अमृतवेला किसी विशेष उमंग के साथ प्रारंभ करें तो इस ब्रह्ममुहूर्त का हम पूर्ण आनन्द प्राप्त कर सकेंगे। और इस उमंग को कायम रखने का सफल तरीका है कि हम कोई नया लक्ष्य अपने पुरुषार्थ का हर रोज निर्धारित करें।

जो कुछ भी पिछला वर्ष हमें सिखाकर गया उसे समाकर हम आगे बढ़ें और अगर कुछ अप्रिय घटनाएं हमारे जीवन में हुई हों तो हम उन्हें भुला कर दौड़ लगायें। बीते वर्ष की निराशाओं को टुकराकर हम नये वर्ष को ऐसे उमंगों से प्रारंभ करें जो बीती हार हमें अनुभवी होने का आभास कराये। मन को हमेशा ही कुछ नया चाहिए। बार-बार वही बात मन स्वीकार नहीं करता। कई पुरुषार्थी बहुत काल ज्ञान मार्ग पर चलने के बाद काफी थके हुए अनुभव करते हैं और निराशा होकर संगमयुग की समाप्ति का इंतजार कर रहे हैं। परन्तु ये ईश्वरीय मिलन का काल अति सुखद है - ये अनुभव अब सबको ही करना होगा। उसके लिए हम सभी मिलकर आने वाले वर्ष के लिए कुछ नई उमंगे मन में भर दें और उन्हें पूर्ण

करने में जुट जायें ताकि इस थोड़ा सा संगमयुगी समय हमें सर्व प्राप्तियों का अनुभव कर सके।

सर्वप्रथम तो हम यह जानते हैं कि पवित्रता इस समय का वरदान है। पवित्रता ही पूरे कल्प का मूल आधार, परम आनन्द का साधन व ईश्वरीय सुख का कारण है। इसके द्वारा ही हम पूरा कल्प प्रकृति का सुख उपभोग करेंगे। अतः इस वर्ष अपनी पवित्रता को सम्पन्न करने का एक दृढ़ संकल्प हम मन में करें। देह रूपी मिट्टी का आकर्षण समाप्त करें। इसके लिए हम अपनी एक दृढ़ स्मृति बनायें कि 'मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ'। जब भी कोई अपवित्रता मन में प्रवेश करे, उसे इस शुद्ध संकल्प से समाप्त कर दें। ऐसा पुरुषार्थ करने से हम जीवन में बहुत ही हल्कापन महसूस करेंगे और पवित्रता के बल से समस्याओं को समाप्त होते देखेंगे।

दूसरी बात - हम मन में सभी के प्रति सत्कार धारण करें। सत्कार देना हमारी वृत्ति बन जाये। क्योंकि भगवान के सभी बच्चे महान हैं, अगर हम ऐसी महान और पवित्र आत्माओं का ही सत्कार नहीं करेंगे तो किसका करेंगे। इससे दूसरों के प्रति हमारे बोल व व्यवहार में दिव्यता आ जायेगी और संगठन एक शक्ति के रूप में प्रकट हो सकेगा जिससे हम इस ईश्वरीय कार्य में बहुत सहयोगी बनेंगे।

तीसरी बात - हम अपने से पूछें कि हम यहां क्यों आये हैं? जब हमें ज्ञान मिला, हमने अपना क्या लक्ष्य निर्धारित किया था, उसे हम पुनः दृढ़ करें। हम अपने मूल कर्तव्य को

छोड़कर अन्य बातों में न जायें। तेरी मेरी, मान-अपमान में हम अपने समय को न गंवाये। हम रोज अपने से यह पूछें - 'मेरा लक्ष्य क्या है और मैं क्या कर रहा हूँ'।

चौथी बात - इस ईश्वरीय कार्य में जहां हम कई प्रकार से सहयोगी बनते हैं वहीं साथ-साथ हम मन के भी सहयोगी बनें। सर्वप्रथम तो हम अपने ही मन से व्यर्थ के इतने वाइब्रेशन न फैलायें जो उन्हें शुद्ध करने के लिए अन्य आत्माओं को मेहनत करनी पड़े और दूसरे हम अपने व्यर्थ बोल व मनसा के द्वारा उन पवित्र आत्माओं के मार्ग में बाधक न बनें जो इस स्थापना के कार्य में या स्व उन्नति के कार्य में पूर्ण रूप से तत्पर हैं अर्थात् मन की शुभ भावनाओं का पूर्ण सहयोग हम सभी आत्माओं को दें।

पांचवीं बात - दृष्टिकोण को विशाल बनाने के लिए मनन शक्ति को बढ़ाना आवश्यक है। क्योंकि यह देखा गया है कि अनेक व्यर्थ तूफानों का मुख्य कारण सीमित विचारधारा है। मनन करने से आत्मिक शक्ति भी बढ़ती है और ईर्ष्या-द्वेष, घृणा आदि बातों से हम सहज ही किनारा कर लेते हैं। इसके लिए प्रति दिन 10 मिनट एकांत का समय निश्चित कर ज्ञान, धारणा की किसी बात पर मनन करना चाहिए।

इसी प्रकार अगर हम अपनी श्रेष्ठ धारणाओं की योजना स्वतः ही बनायें और उमंग उत्साह के साथ आगे बढ़ें तो हमें सर्व ईश्वरीय अनुभूति करने से धरती की कोई भी ताकत रोक न सकेगी और हमारी उमंगे अनेकों को उमंग दिलायेंगी।

## स्वस्थ जीवन की कुंजी

'पहला सुख है स्वयं का स्वास्थ्य' इस लोकोक्ति के अनुसार यदि शरीर बलवान हो, निरोगी हो, शरीर में किसी प्रकार की बीमारी न हो और शरीर पूर्णतः अपना कार्य करने में सक्षम हो तो व्यक्ति सामान्यतः सुखी माना जाता है। 'जो शारीरिक दृष्टि से सुखी है वह सर्व प्रकार से सुखी है' यह कथन सर्वथा सही है। इसके विपरीत, 'यदि शरीर रोगिष्ठ हो तो व्यक्ति सभी बातों में रोगी बन जाता है।' शरीर के कोष रात-दिन क्षीण होते जाते हैं। आहार ही नये कोषों का निर्माण करता है एवं शारीरिक बल, बुद्धि और ओजस् का मूल भी आहार ही है। अतएव लोग दैनिक आहार-विषयक सम्बन्धी सूक्ष्म ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है। शरीर को निरोगी रखा जाए या रोगिष्ठ बनाया जाए यह मनुष्य की इच्छा पर निर्भर करता है।

**रोजाना एक सेब खाइए और डॉक्टर से पिंड छुड़ाइए।**

सेब उत्तम कोटि के फलों में से एक है। प्राकृतिक ढंग से ऊगे हुए पेड़ों के फल खट्टे, कसैले और छोटे होते हैं। ये फल खाने के लिए उपयोगी नहीं होते, परंतु इनका उपयोग मुरब्बा बनाने में होता है। विदेशों से आने वाले सेब हमारे कश्मीरी सेब की बराबरी नहीं कर सकते। और कीमत में भी कश्मीरी सेब सस्ते

होते हैं तथा उनमें पौष्टिकता भी अधिक होती है।

सेब का स्वाद खट्टा-मीठा होता है। ऐसे स्वाद वाले सेब ही उत्तम माने जाते हैं, क्योंकि ये सेब ही पित्तवायु को शांत करते हैं, तृषा मिटाते हैं और आंतों को मजबूत करते हैं। आमयुक्त पेचिश मिटाने का गुण भी इसी सेब में है। सेब का ऊपर वाला छिलका निकालकर, सेब खाने से मीठे लगते हैं, परंतु सेब को छीलकर नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इसके छिलके में कई महत्वपूर्ण क्षार होते हैं। सेब के टुकड़ों को शक्कर में रखने के बाद खाने से वे बहुत मीठे लगते हैं। प्रातः खाली पेट खाने पर सेब सबसे अधिक लाभदायक है। रक्तचाप को कम करने में यह उत्तम माना जाता है। यह शरीर में स्थित विषाक्त तत्व को नष्ट कर देता है। इसके सेवन से दांत के मसूड़े मजबूत बनते हैं। जठर की खटाई को दूर करने में तो यह अमृत के समान उपयोगी माना गया है। सोते समय सेब खाने से मस्तिष्क शांत होता है और नींद भी अच्छी आती है।

थोड़ी ठंडी या गर्मी लगने से अथवा थोड़ा-सा श्रम करने से बुखार आ जाता हो, बार-बार पलटी मारकर थोड़े-थोड़े दिनों में बुखार आ जाता हो, तो रक्तादि धातुओं में अवस्थित ज्वर के विष को नष्ट करने के लिए

अन्न का त्याग कर दें और 'सेब-कल्प' शुरू कर दें अर्थात् केवल सेब का ही सेवन करें। ऐसा करने पर, थोड़े ही दिनों में, सदा के लिए बुखार से मुक्ति मिल जाती है और शरीर बलवान बन जाता है।

जिस रोगी को बुखार के साथ सूजन हो, अग्निमांघ हो, पतले दस्त होते हों, दस्त के साथ कच्चा आम निकलता हो, पेट भारी लगता हो, पेट को दबाने से दर्द महसूस हो, ऐसे रोगी को सिर्फ सेब पर रखा जाए तो धीरे-धीरे रोग दूर हो जाता है। जीर्ण रोग दीर्घकाल से त्रासदायक हो गया हो, आमातिसार जीर्ण होकर पुनः पुनः शुरू हो जाए और प्रतिदिन पांच-सात दस्त होने लगे, पाचनक्रिया खराब हो जाए, बार-बार थोड़े-थोड़े दस्त हों अथवा कब्ज हो, पेट भारी लगता हो, शरीर में आलस्य रहता हो और ज्यादा दुर्बलता आ गई हो तब अन्न का त्याग कर केवल सेब का सेवन करें तो कुछ ही दिनों में सर्व प्रकार के विकार दूर हो जाते हैं, पाचन-क्रिया सुदृढ़ हो जाती है, स्फूर्ति आती है और मुख तेजस्वी बन जाता है। जिन रोगियों को मुत्र में युरिक एसिड अधिक मात्रा में निकलता हो, जोड़ों में दर्द हो, पाचनक्रिया दूषित हो, उन्हें भी सिर्फ सेब पर रखने से थोड़े ही दिनों में उनकी यकृत-क्रिया शेष पृष्ठ 8 पर



**काठमाण्डु।** नेपाल के राष्ट्रपति रामबरण यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.दुर्गा बहन एवं ब्र.कु.विष्णु बहन।



**भिवंडी।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए विधायक रूपेश म्हात्रे, सोन्या पाटील, ब्र.कु.अल्का बहन तथा अन्य।



**छत्तरपुर।** नेहरू युवा केंद्र और ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सांसद विरेंद्र खाटीक, प्यारा सिंह, ब्र.कु.रीना बहन तथा अन्य।



**देहरादून।** ग्राफिक ऐरा युनिवर्सिटी के अध्यक्ष कमल घनशाल को ब्रह्माकुमारीज की सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु.मंजू बहन।



**इटावा।** 'नैतिक एवं आध्यात्मिक ग्राम विकास प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए जिलाधिकारी पी.गुरुप्रसाद तथा साथ में हैं ब्र.कु.नीलम।



**विदडा-कच्छ।** भगवत कथा की प्रसिद्ध बाल कथाकार चित्रलेखा से आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.लीना बहन।