

## ओम शान्ति मीडिया

दादी में शिवबाबा की छवि दिखाई देती थी।

- दादी रतनमोहिनी ओम निवास में जो भी छोटी-छोटी कुमारियाँ थीं, उनको संभाल करने की जिम्मेदारी बाबा ने दादी जी को ही दी थी। बाबा अपनी जिम्मेदारियाँ दादी जी को दिया करता था, साथ-साथ उनको सिखाता जाता था। कारोबार कैसे चलाना है, किस प्रकार बातचीत करना है, किस प्रकार संभालना है वो सब कला दादी में बाबा से आ गई। बाबा समान ही दादी के अंदर फीलिंग थी कि यह मेरा ही परिवार है, ये मेरे ही बच्चे हैं। बाबा का परिवार अर्थात् मेरा परिवार। दादी जी में सबके प्रति अपनापन होने के कारण सभी को भी दादी के प्रति अपनापन आता था, सब समझते थे कि दादी हमारी हैं।

**दादी जी ने बाप समान सबकी पालना की।**

कोई भी सेवा हो, निमंत्रण आये बाबा दादी को ही भेजते थे। पहले-पहले जापान से जब निमंत्रण आया। उसमें दादीजी पहला पार्ट रहा। बाबा समान सबकी पालना, सबके ऊपर ध्यान देना तथा मधुवन आने वालों के लिए ठीक प्रबन्ध करना, यह सब दादी खुद करती थीं। रात्रि में पार्टी वाले विश्राम करते थे तब बाबा दादी जी को और हमको भेजते थे कि जाओ, बच्चे, जाकर देखो, सब ठीक-ठाक आराम से सोये हैं, उनके लिए सब सुविधाएँ हैं न।

**दादी जी बाबा समान बड़ी दिल वाल थीं**

जैसे बाबा की दिल बड़ी थी वैसे ही ऐसे ही दादी जी की भी सबके प्रति बड़ी दिल थी। किसी को कुछ चाहिए होता तो वो माँगना नहीं पड़ता था। जैसे बाबा कहा करते थे कि अगर आये हुए बच्चों को हम ठीक प्रबन्ध नहीं देंगे तो उनको यहाँ आकर अपना लौकिक घर याद आएगा। इसलिए वैसे दादी ने बच्चों को ऐसा प्रबन्ध दिया। कि उनको लौकिक घर, माँ-बाप, मित्र-संबंधी आद यान न आये।

दादी को देखने का, उनके साथ रहने का, उनके साथ सेवा में सहयोगी बनने का पार्ट हमारा भी रहा। बाबा के साथ मम्मा भी रहती थीं लेकिन बाबा के साथ सेवा में बाहर जाना ज्यादा दादी जी का ही होता था।



**राजयोग प्रशिक्षण का प्रथम प्रशिक्षक दादी ने बनाया**

- राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.गीता,माउन्ट आब्.

प्रभु के आकाश का देदीयमान सितारा आदरणीया प्रकाशमणि दादी जी का जैसा नाम वेशा ही व्यक्तित्व था। परमपिता परमात्मा के सत्यज्ञान का प्रकाश, सचमुच ही दादी जी ने अपने उत्कृष्ट आचरण द्वारा समग्र विश्व में फैलाया।

यह परम सौभाग्य रहा कि ईश्वरीय विश्व विद्यालय के संपर्क में जब से हम आये, हमारे परिवार का संबंध दादी जी से ही रहा। हमें शुरु से ही दादी जी की पालना मिली।

सन् 1975 से 1985 के दौरान राजयोग शिविर कराने हेतु दादी जी ने भारत के विभिन्न राज्यों में मुझे भेजा। दादी ने ईश्वरीय कार्य को समग्र विश्व में फैलाया और सबका उम-ग-उत्साह बढ़ाते हुए बेहद कार्य कराती रहीं।

समर्पण जीवन के 22 वर्षों तक मैं सेवाकेन्द्र पर रहकर सेवा करती रही। उसके बाद सन् 1993 से मुख्यालय में दादी जी के पास रहने का मौका मिला। एक बार टीचर्स बहनों की सघन योग-तपस्या का कार्यक्रम चल रहा था। उसकी दिनचर्या संचालन की सेवा मुझे दी गई थी। दादी जी उसमें क्लास कराने जा रही थीं। जाने से पहले दादी जी ने मुझे कहा, गीता, आज मैं ऐसा क्लास कराऊंगी, सबके लिए मार्गदर्शन दूंगी। तुम व्यक्तिगत रूप से फीलिंग में नहीं आना, उन्नति की बात समझना। दादी जी यज्ञ की निश्चित हुई दिनचर्या का खुद भी ध्यान रखती थीं। दादी कोई भी मीटिंग करते हुए सभी यज्ञ सेवाधारीयों को ध्यान रखती थी। ऐसे महान बहुमुखी व्यक्तित्व सम्पन्न दादी जी तो सदा कदम-कदम पर मेरे सामने रहती हैं और जीवन भर रहेंगी।

## अखाद्य वस्तुएं और उनका शरीर पर प्रभाव

**घी दुष्पाच्य और कब्ज कारक**

घी दुष्पाच्य और कब्ज कारक है। पचता तो है ही नहीं। कारण कि यह युलनशील नहीं है। पेट को उसे घुलाना और दूध बनाना पड़ेगा और जब नहीं बनता तो शरीर उसे बाहर फेंक देता है। घी दुष्पाच्य एवं घनीभूत होने से आँतों को कठोर श्रम करना पड़ता है और जीवनी शक्ति का अपव्यय ही होता है। साथ ही रेशा नहीं होने से कब्ज करेगा।

उदाहरणार्थ एक कटोरी में पानी और घी लेकर मथिये, घुलाइये पर वह घुलेगा नहीं। अतः घी खाने से क्या लाभ? खून तो बन ही नहीं पाता। अतः तन-मन और धन की बरबादी। साथ ही पेट की अग्नि और आँतों की क्रियाशीलता मन्द हो कब्ज हो जाता है। शरीर मल को बाहर फेंकना बन्द कर, हड़ताल कर देता है।

**सफेद चीनी - मीठा जहर।**

चीनी की जगह प्राकृतिक देशी गुड़ इस्तेमाल कर सकते हैं। सफेद चीनी प्राकृतिक शर्करा का एक अतिविकृत रूप है। इसे पचाने के लिए शरीर में कई तत्वों एवं विटामिन की कमी हो जाती है जिससे शरीर के अन्य कार्यों में बाधा पड़ती है। वैज्ञानिक विश्लेषणों के आधार पर सफेद चीनी की तुलना मरिचा से की गई है।

सफेद चीनी को अधिक मात्रा में प्रयोग में लाने से दांतों के रोगों में वृद्धि होती है। इसके अधिक प्रयोग से जिगर, आर्थराइटिस

## सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



डॉ. क. ललित शांतिवन

व मधुमेह के रोग हो जाते हैं। इसके अत्यधिक प्रयोग से कैल्शियम होने की सम्भावना अधिक बढ़ जाती है। चीनी की वजह से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की वृद्धि होती है। पेट की गड़बड़ी का मुख्य कारण भी चीनी है। चीनी के प्रयोग से साईनस हो जाता है। इसके अत्यधिक प्रयोग से स्नायु-दुर्बलता, महिलाओं में मासिक धर्म के समय दर्द, श्वेत प्रदर इत्यादि हो जाते हैं।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए सफेद चीनी को त्याग देना ही उत्तम है। जब चीनी आँतों में जाती है तब पचाने के लिए विटामिन की जरूरत होती है। मिठाइयों में कोई विटामिन नहीं है इसलिए उनके पचाने के लिए लीवर के विटामिन का उपयोग होता है। विटामिन की कमी से व्यक्ति कमजोरी महसूस करता है। यही कारण है कि जो लोग अधिक मीठा खाते हैं वे कमजोरी की शिकायत करते हैं। चीनी का आँतों में रहे जीवाणुओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आँतों में रहे जीवाणु जीवन-रक्षा के लिए बहुत उपयोगी हैं। चीनी जब लीवर में जाती है तब लीवर ट्राईग्लिसराईड नामक चर्बी छोड़ देता है। यही कारण है जिससे ट्राईग्लिसराईड की मात्रा ज्यादा होती है। आपने भी अनुभव किया होगा कि आपके रक्त में ट्राईग्लिसराईड बढ़ा हो तो डॉक्टर कहते हैं कि मीठा कम खाओ। जब भी मिठाइयाँ खाते हैं तो शरीर रक्त में चीनी के नियंत्रण को कोशिश करता है। इसके लिए

अनाशय को बड़ी मात्रा में इंसुलिन का निर्माण करना पड़ता है। उस समय एक प्रकार की इम-रजेन्सी का समय होता है जिससे अनाशय थक जाता है।

जब चीनी रक्त में जाती है तब वह कैल्शियम के साथ लड़ती है और कैल्शियम को हड्डियों में जाने से रोकती है इसलिए हड्डियाँ कमजोर होती हैं।

जिनको डायबिटीज है तथा मीठा खाने की इच्छा होती है तो दिन में मीठे फल के साथ अजीर और खजूर का सेवन कर सकते हैं। फलों में जो मिठास है वह भिन्न प्रकार का होती है। मिठाइयों में शुक्रोज होता है जो रक्त में तुरन्त ग्लूकोज को बढ़ाता है और फलों में फ्रुक्टोज के साथ अन्य विटामिन भी होते हैं जो उसका पाचन करने में मदद करते हैं। इसलिए फल खाने के बाद कमजोरी नहीं आती बल्कि शक्ति का अनुभव होता है। मिठाइयाँ खाने के कुछ समय पश्चात् भूख लगती है या कमजोरी आती है।

कोई भी मीठी चीज से हम खाना शुरु करते हैं तो शुरु से अंत तक नुकसान ही नुकसान है। जैसे आप कोई मीठी चीज चबाना शुरु करते हैं तो मुख में जीवाणु निर्मित होते हैं। यही जीवाणु एसिड का निर्माण करते हैं और एसिड का दांतों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

मेहबूब नगर की समता बहन, उम्र- 56, को साईनस, सिरदर्द, शरीर ढीला हो जाना आदि समस्याएँ थीं जो स्वर्णिम आहार पद्धति अपनाने से ठीक हो गयी।

## सद्गुण और दुर्गुण के बीच का युद्ध है महाभारत

दुःशासन - जिसके जीवन में अनु-शासन नाम की चीज ही न हो। ऐसे दुःशासन भी देखने को मिलते हैं। दुःशाल, दुर्मुख, दुष्कर्ण, अर्थात् 'दु' से ही सारे नाम देखने को मिलते हैं। जिसका भावार्थ है 'दुःख देने वाला या जिसमें दुष्टता कब भाव समया हो। उनको एक बहन भी थी जिसका नाम था 'दुशाला'। आज संसार में भी अधिकतर लोग, जो देखने को मिलते हैं, उनके मन के अंदर कहीं न कहीं दुष्टता का भाव है या दूसरों को दुःख देना जानता है वही अधर्म पक्ष का और कौरव पक्ष का वाचक है। इतना ही नहीं जैसे दुर्योधन ने कहा था धर्म क्या है? मैं जानता हूँ। अधर्म क्या है? उसे भी मैं जानता हूँ परंतु धर्म के मार्ग पर चलने की शक्ति मुझमें नहीं है और अधर्म को मैं छोड़ना नहीं चाहता हूँ। क्योंकि जीवन में कमजोरी आ गई है। उसी को कहा जाता है कि ये अधर्म पक्ष के वाचक या ये कौरव पक्ष में रहने वाले कौरवी सम्यदाय हैं।

आज विश्व जब महाविनाश के कगार पर खड़ा है। यह वही कुरुक्षेत्र वाली स्थिति है। ऐसे समय पर मानव जाति को इस संघर्ष में गीता ज्ञान की आवश्यकता है। एक दैवी इच्छा, ईश्वरीय इच्छा जो एक अलौकिक कार्य को पूर्ण करने का यंत्र अर्थात् सच्चे स्वरूप से खुदाई खिद-मतगार बनने हेतु, हमें योद्धा बनने के लिए पुकार रहा है। इस अलौकिक चेतना के प्रसार हेतु हमें पहलवान बनना है। यह इसी तरह का ही युद्ध स्थल है। जिसके लिए सर्वोच्च सत्ता 'भगवान' हमें पुकार रहा है। यही कारण है कि

आज मानव दुविधा की स्थिति में फटेहाल किं कर्त्तव्य विमूढ़ बना गीता के संदेश का अनुसरण कर रहा है। यह वही महाभारत वाली स्थिति पुनः हम सबके समुख आकर खड़ी हो गयी है। यही कारण है कि गीता का जन्म कुरुक्षेत्र के महासंघर्ष के बीच में दिखाया गया है। जहाँ दोनों सेनायें आमने-सामने खड़ी हैं, प्रक्षे-

पाक्ष चलने शुरू हो गये हैं, युद्ध का शंखनाद गूँज उठा है। युद्ध की उत्तेजना का कोलाहल में, संघर्ष के कारण सैनिकों का हृदय विदर्ण होने लगा है। ऐसे समय पर गीता ज्ञान दिए जाने के कारण ही गीता को 'संघर्ष का शास्त्र' भी कहा गया है। यह संघर्ष में विजयी होने की प्रेरणा देने वाला शास्त्र है। श्रीमद्भगवद्गीता माना जीवन संग्राम में शाश्वत विजयी बनने का क्रियात्मक प्रशिक्षण है इसलिए इसे 'युद्ध ग्रंथ' भी कहा गया है। जो वास्तविक विजय दिलाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता का प्रथम श्लोक जब धृतराष्ट्र संजय से पूछता है कि हे संजय! धर्मक्षेत्र और कुरुक्षेत्र में क्या हो रहा है? इसका हाल तुम मुझे सुनाओ। ये नहीं कहा कि कुरुक्षेत्र और धर्मक्षेत्र में क्या हो रहा है? नहीं! धर्मक्षेत्र और कुरुक्षेत्र अर्थात् जहाँ सभी इक्वेटे हुए हैं जो धर्म का आचरण करना नहीं जानते हैं, ऐसा धर्मक्षेत्र।

'ये जीवन ही एक धर्मक्षेत्र है' जहाँ इंसान को नित्य धर्म को आचरण में लाना चाहिए। जब वह नहीं ला सकता है, तब यही कुरुक्षेत्र बन

**गीता ज्ञान का**

**ब्राह्म्यात्मिक**

**ग्रन्थ**

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



जाता है अर्थात् युद्ध करने का स्थान बन जाता है। जहाँ एक तरफ दैवी संस्कार हैं तो दूसरी तरफ आसुरी संस्कार हैं, एक तरफ सद्गुण है तो दूसरी तरफ दुर्गुण है। ये सद्गुण और दुर्गुण के बीच, दैवी और आसुरी संस्कारों के बीच यह युद्ध है। उसका हाल तुम मुझे सुनाओ की वहाँ पर क्या हो रहा है? कुरुक्षेत्र केवल हरियाणा प्रदेश का मैदान नहीं है। कुरुक्षेत्र का मैदान तो आज भी वहाँ पर है, लेकिन उस मैदान को देखते हुए अंदर में ये विचार आता है कि आक्षौणी सेना यहाँ खड़ी कैसे हुई होगी! एक कुरुक्षेत्र हम सब के भीतर भी है, हमारी अंतर्चेतना में। जहाँ एक तरफ आसुरी संस्कार हैं या आसुरी शक्तियाँ तैनात हैं और दूसरी ओर दैवी शक्तियाँ हैं जो एक-दूसरे के सामने, तैनात हैं। हमारी चेतना के भीतर निरंतर ये युद्ध चलता रहता है। श्रीमद्भगवद्गीता में 700 श्लोक हैं जो 18 अध्यायों में बटे हैं। -कमश।