

# खुश रहना मेरा स्वभाव है, इसमें मेहनत नहीं

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** आत्मा शरीर छोड़ने के बाद साथ में क्या ले जाती है और क्या नहीं?

**उत्तर:-** आप वैसे जगह जाओ जहां किसी ने शरीर छोड़ा हो, तब आप देखेंगे कि एक वैराग्य सभी के अंदर आता और हम कहते हैं देखो अंतिम समय में अपने साथ क्या लेकर गया? ये प्रश्न तो हम उठाते हैं ना! सारा जीवन जिसके होड़ में लगे थे, वो सारा कुछ तो आज पीछे ही छोड़ दिया। यहां तक कि संबंधी भी, रिश्ते भी, पज़ेशन्स भी छोड़ दिया साथ में क्या लेकर गये! क्योंकि एक चीज़ है जो साथ में जाती, बाकी सब कुछ पीछे छूट जाता है, वह है मेरा एक-एक थॉट क्योंकि ये सब रिकॉर्डिंग होता है, मेरा एक-एक थॉट जो मेरा संस्कार बनाता है, मेरा एक-एक कर्म जिससे संस्कार बन रहा है, फाइनली ये सी.डी. है, इस पर जो-जो रिकॉर्ड हो रहा है, ये सी.डी. सिर्फ आगे जायेगी। इसके ऊपर की एक-एक रिकॉर्डिंग आगे चली जायेगी, बाकी सारा कुछ पीछे रह जायेगा।

जब मैं देखती हूँ कि मेरे जीवन में, मेरी प्राथमिकता ही बदल गयी है तो अब देखना है कि मेरे साथ क्या जायेगा और क्या नहीं जायेगा। जो पीछे रह जायेगा वो महत्वपूर्ण है या जो मेरे साथ जायेगा वो महत्वपूर्ण है। हम ऐसा नहीं कहते कि कुछ नहीं करो, कुछ नहीं इक्का करो, लेकिन ये याद रखते हुए करो कि जो साथ में जाना है उसकी क्वालिटी क्या है। यहां हमने स्ट्रेस पैदा किया, यहां हमने गुस्सा किया, यहां हमने टेंशन क्रियेट किया, यहां हमने दर्द क्रियेट किया, तो अंत में हमारे साथ क्या जायेगा? यही सब हमारे साथ में जायेगा। इसलिए हमें हर कर्म सोच समझकर करना चाहिए।

यदि हम किसी के लिए झूठ बोलते हैं, चीटिंग करते हैं, एक-दूसरे को नीचा दिखाते हैं तो इससे हमारी आत्मा में क्या क्रियेट हुआ। जब हमें ये समझ में आ जायेगा कि 'ये मैं हूँ' और मुझ पर इसका क्या असर पड़ रहा है, तो मैं

इन चीज़ों को जो मैं यहां कर रही हूँ, इन सब चीज़ों को छोड़कर मैं अपना ध्यान रखना शुरू कर दूंगी। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि कार्य करते हुए, शरीर का ध्यान रखते हुए हमें ये नहीं भूलना है कि 'मैं कौन हूँ'। उसके बाद यह सब कुछ जो मेरा है तो मेरा-मेरा इकट्टे करने में 'मैं' के ऊपर कोई भी गलत संस्कार, कोई भी गलत थॉट, कोई भी गलत कर्म का प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। तब हमारा ध्यान स्ट्रेस पर स्वतः ही जायेगा।

**प्रश्न:-** साधारणतः वो भय खत्म हो जायेगा।  
**उत्तर:-** जैसे ही मैं स्वयं को 'आत्मा' मानती हूँ तो मेरी मृत्यु का भय समाप्त हो जाता है। जब मैं 'आत्मा' हूँ तो मुझे क्या-क्या चाहिए, ये याद रखना बहुत ही महत्वपूर्ण है। क्योंकि इससे हमारे बहुत सारे प्रश्नों का समाधान हो जाता है। जब हमें यह समझ में आ जाता है कि मैं आत्मा हूँ तो दूसरा ये समझ में आ जाता है कि मेरा स्वभाव क्या है? जब भी कोई मुझसे पूछता था कि आपका स्वभाव क्या है तो मैं यही जवाब देती थी कि थोड़ा-थोड़ा गुस्सा आ जाता है, मैं बहुत एक्टिव हूँ, मैं बहुत सेन्सेटिव हूँ, ये सब मेरा स्वभाव है। ये सारे स्वभाव हममें तब आ जाते हैं जब हम स्वयं को नहीं जानते। जब हम स्वयं को ही नहीं जानते थे तो हम अपने वास्तविक स्वभाव को भी नहीं जानते थे।

नेचर माना स्वभाव, हम ये नहीं कहते हैं कि ये मेरा स्वभाव है। 'स्व' का भाव, तो 'स्व' को तो पहले जानना पड़ेगा। फिर 'स्व' के भाव को जानेंगे। जब हमें यह समझ में आ जाता कि मैं आत्मा हूँ, तब मुझे ये भी समझ में आ जाता है कि मेरा स्वभाव क्या है।

आत्मा का स्वभाव है शांति, पवित्रता, प्यार,

खुशी और शक्ति। ये सब हमें बाहर से नहीं चाहिए बल्कि ये सब मुझमें हैं, यही तो मेरा स्वभाव है। यह याद रखना बहुत ज़रूरी है कि मैं पहले से सुंदर हूँ, सम्पूर्ण हूँ, परफेक्ट हूँ, इसके लिए हमें किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं है और न ही इसके लिए हमें बाहर से कुछ खरीदना है या कुछ लेना है। जब हमें ये समझ में आ गया कि 'मैं ये हूँ' तो सुंदर बनने के लिए किस पर प्रयास करेंगे? आत्मा पर। अब मान लो कि ये मेरा शरीर है मुझे इसको सुंदर बनाना है, उसी समय हमें ये थॉट आता है कि मैं इनके जैसी सुन्दर नहीं हूँ। जैसे ही मैंने ये थॉट क्रियेट किया तो किसकी सुन्दरता पर दाग लग गया? मैंने एक थॉट क्रियेट किया ईर्ष्या का, अलोचना का, दुःख का, इनफिरियोरिटी कॉम्प्लेक्स का, क्यों? क्योंकि मैं अपने शरीर की सुंदरता का दूसरे के शरीर के साथ तुलना करने की कोशिश कर रही हूँ। जिसके कारण मैंने अपने आपको ही गंदा कर दिया। जैसे ही मुझे समझ में आया कि 'मैं ये हूँ', तो मैं किसकी सुंदरता पर ध्यान रखूंगी? आत्मा की। हम शारीरिक सुंदरता पर सारा दिन ध्यान रख रहे हैं लेकिन जो 'मैं' हूँ उसकी सुंदरता पर कोई ध्यान ही नहीं रखता। पहले हमें यह जानना चाहिए कि मैं अविनाशी आत्मा हूँ और दूसरा जो महत्वपूर्ण है वह है मेरा स्वभाव। जब हम यह याद रखते हैं कि मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, आई एम हैप्पी बीइंग, तो खुशी चाहिए? पहले हम यह समझते थे कि मुझे खुशी व्यक्ति से, साधनों से चाहिए, फिर हमारी ये अवधारणा खत्म हो जाती है, क्योंकि हमें यह समझ में आ गया कि मैं खुश हूँ, खुश रहना मेरा स्वभाव है, मुझे इसके लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहना है। यदि सारा दिन आप इस संकल्प के साथ चलते हैं कि खुशी और शांति मेरा स्वभाव है तो पूरा दिन कैसा बीतेगा? अच्छा बीतेगा। इसके लिए आपको कोई मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

- क्रमशः



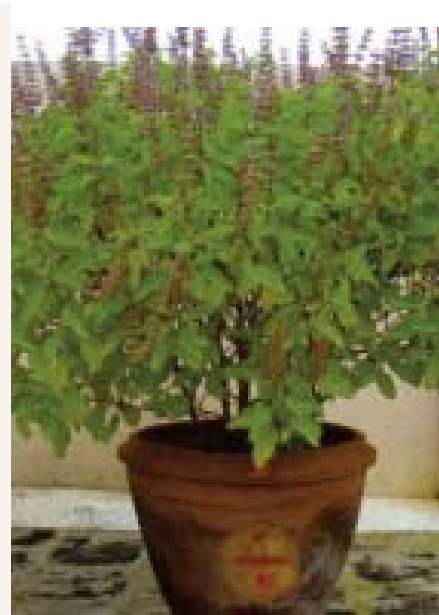
ब्र. कु. शिवानी

## हज़ारों साल से बीमारियों से बचा रही है 'तुलसी' ...स्वास्थ्य...

वृक्ष तथा वनस्पतियाँ धरती पर हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। भारतीय संस्कृति में भी प्राचीन समय से ही वृक्षों तथा वनस्पतियों को पूजनीय माना जाता रहा है। विभिन्न वनस्पतियाँ हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में भी सहायक सिद्ध होती हैं। ऐसा ही एक छोटा परंतु बहुत महत्वपूर्ण पौधा है तुलसी का। हज़ारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में तुलसी का प्रयोग किया जा रहा है। आयुर्वेद में भी तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का स्थान है।

आपके आंगन में लगे छोटे-से तुलसी के पौधे में अनेक बीमारियों का इलाज करने के आश्चर्यजक गुण होते हैं। सर्दी के मौसम में खांसी-जुकाम होना एक आम समस्या है। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की चाय।

**तुलसी की चाय बनाने के लिए** - तुलसी की ताजी पत्तियाँ धो लें और धोकर कुचल लें फिर उसे एक कप पानी में डालें। उसमें पीपरामूल, सौंठ, इलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला लें। इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मागर्म पीना चाहिए। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती है।



जिन लोगों को सर्दियों में बार-बार चाय पीने की आदत है उनके लिए यह तुलसी की चाय बहुत लाभदायक है जो ना केवल स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हानिकारक प्रभावों से भी बचाएगी। सर्दी, ज्वर, अरुचि, सुस्ती, दाह, वायु तथा पित्त संबंधी विकारों को दूर करने के लिए भी औषधीय रचना का अपना महत्व है। इसके लिए तुलसी की दस-पंद्रह ग्राम ताजी धुली पत्तियों को लगभग 150 ग्राम पानी में उबाल लें। जब लगभग आधा या

चौथाई पानी ही शेष रह जाए तो उसमें उतनी ही मात्रा में दूध तथा ज़रूरत के अनुसार मिश्री मिला लें, यह अनेक रोगों को तो दूर करता ही है, साथ ही क्षुधावर्धक भी होता है। इसी विधि के अनुसार, काढ़ा बनाकर उसमें एक-दो इलायची का चूर्ण और दस-पंद्रह सुधामूली डालकर सर्दियों में पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे शारीरिक पुष्टता बढ़ती है। तुलसी के पत्ते का चूर्ण बनाकर मर्तबान में रख लें। जब भी चाय बनाएं तो दस-पंद्रह ग्राम इस चूर्ण का प्रयोग करें। यह चाय ज्वर, दमा, जुकाम, कफ तथा गले के रोगों के लिए बहुत लाभकारी है।

**तुलसी का काढ़ा बनाने के लिए** तीन-चार काली मिर्च के साथ तुलसी की सात-आठ पत्तियों को रगड़ लें और अच्छी तरह मिलाकर एक गिलास द्रव्य तैयार करें। इक्कीस दिनों तक सुबह रोज़ खाली पेट इस काढ़े का सेवन करने से मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है और उसे शक्ति मिलती है। क्योंकि यह काढ़ा हृदयोत्तेजक होता है इसलिए यह हृदय को पुष्ट करता है और हृदय संबंधी रोगों से बचाव करता है। एसिडिटी, संधिवात, मधुमेह, स्थूलता, खुजली आदि अनेक बीमारियों के उपचार के लिए तुलसी की चटनी बनाई जा सकती है।



**नागौर-राज.**। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वज फहराते हुए एडवोकेट भगवान सिंह, ब्र.कु. अनीता व ब्र.कु. भाई बहनें।



**फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)**। शिवजयंती के अवसर पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में लायन्स क्लब अध्यक्ष ओमप्रकाश जाखड़, पार्षद चण्डीलाल जी, पार्षद विनोद जी व ब्र.कु. सुनीता।



**नरकटियागंज-बिहार**। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् चित्र में स्टेशन अधीक्षक एल.बी.राउत, स्वास्थ्य निरीक्षक अशोक कुमार, ब्र.कु. अबिता, ब्र.कु. संजु एवं ब्र.कु. रेखा।



**खैर-अलीगढ़**। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में चेयरमैन पंकज पवार, राजेन्द्र जी, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. सुनीता व अभियान यात्री।



**आस्का-ओडिशा**। आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रवाती। मंचासीन हैं बिरेन्द्र अरख,प्रेसीडेंट,सेंट्रल कोऑपरेटिव बैंक, सुधांशु पण्डा,प्रेसीडेंट,बार एसोसिएशन, देबराज मोहन्ती,विधायक व अन्य।



**खोरधा-ओडिशा**। भारत-तिब्बत सीमा सुरक्षा वाहिनी के पुलिस भाइयों को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. अनु।