

कौन बड़ा... प्रालब्ध या पुरुषार्थ?

प्रालब्ध और पुरुषार्थ, दोनों में से कौन बड़ा, ये प्रश्न तो वैसे ही पेचीदा है जैसे कि पहले मुर्गी या पहले अंडा। नसीब में लिखा होगा वैसे ही होगा, ऐसा मानकर कई लोग बैठे रहते हैं। मेहनत किये बिना कुछ भी नहीं मिलता, ऐसा मानने वाले पुरुषार्थ कर आगे निकल जाते हैं। कहते हैं, घूमते फिरते प्राणी चरे घास चारा, बांधा भूखे मरे।

चींटी कभी भी एक जगह स्थिर नहीं बैठती। शहद न खाने वाली मधुमक्खी, फूल के रस के लिए अखिरत उड़ती ही रहती है। जगत भर में पक्षी सूर्योदय से पहले उठकर खुराक की खोज में निकल पड़ते हैं। मछली कभी स्थिर नहीं रहती। मकड़ी अपने जाल बनाने में मस्त रहती है। एक कविता पुरुषार्थ का प्रतीक है, लगे रहो....।

जगत नियंता ने इस जगत की रचना ही ऐसी की है कि सबको कर्म तो करना ही पड़ता है। 'नहि कश्चित क्षणमपि जातु निष्कृत्य कर्म कृत' - कोई भी जीव एक क्षण भी कर्म करे बिना नहीं रह सकता। ऐसा गीता में कहा हुआ है। सबको पेट है। पेट कराये वेठ(कर्म)। भूख सबको लगती है। मुँह खोलकर बैठे रहें, और कहीं से भी भोजन अपने

आप मुख में आ जाये, ऐसा तो अभी तक कहीं हुआ नहीं है, ना ही सुना है। भोजन प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ का कोई विकल्प ही नहीं। महाभारत में एक सुंदर श्लोक है: उद्यमेन ही सिद्धयन्ति, कार्याणी न मनोरथैः; नाहि सुसस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगा। उद्यम से कार्य सिद्ध होते हैं। नसीब से नहीं। सोये हुए सिंह के मुख में अपने आप ही मृग नहीं आ जाता। मोबाइल, कम्प्यूटर, लैपटॉप,

टीवी, विमान, बिजली, वाहन के लिए अनेक वैज्ञानिकों ने प्रयोगशाला में भूखे और प्यासे रह अथाह, अगाध और अताग, अपार पुरुषार्थ भरे प्रयोग कर ये शोध किये हैं, इससे कोई इंकार नहीं कर सकता। इन सबने पुरुषार्थ को ही पारसमणि माना है।

कोई दूसरा मनुष्य श्वास ले और हम जीयें, ऐसा तो कभी हुआ ही नहीं। जन्म से मृत्यु तक मुफ्त

सिर्फ और सिर्फ नसीब से आगे बढ़े, इससे ज्यादा पुरुषार्थ से आगे बढ़े, इनकी तादाद जगत में ज्यादा है। इससे कोई इंकार नहीं कर सकता। आप इसे पढ़ें और आगे बढ़ें, नहीं तो यूँ ही सोचते सोचते भाग्य को गंवा बैठेंगे।



में ही खाना मिल जाये, ऐसी आशा रखने वाले को निराशा ही हाथ लगेगी। भगवान ने दो हाथ और पैर दिये हैं, ये आपको मेहनत करने के लिए प्रदान किये हैं। लेकिन जो नहीं करता, उसे भी हाथ भीख के लिए लम्बा करना पड़ता है। धनजी भाई ने धन्धा किया, धोती फाड़कर रुमाल किया, जैसा घाट होगा। हाथ पैर देकर ईश्वर आज भी पछताता है। सारे मानव की जात मांगने वाली ही निकली।

बहुत सारे लोगों की ऐसी दलील है कि पूरी जिंदगी मेहनत कर-कर के थक गये, लेकिन दो रोटी के भी लाले पड़े रहे। कई थोड़ी मेहनत करके भी मालदार हो जाते हैं, ऐसे किस्से भी हैं। लेकिन इसमें कर्म करने के तौर तरीकों में खोट रह जाती है और मेहनत अनाब-सनाब की होती है। कोई सारा दिन हथौड़ा लेकर पत्थर को तोड़े और कोई छेनी लेकर शिल्प मूर्ति गढ़े, दोनों में फर्क तो है ना! कई बार तो वाणी वर्तन से भी हालत खराब हो जाती है। हमने हाथ हिलाया तो कोठियां भर गईं, और जीभ हिलाई तो कोठियां खाली हो गईं। पुरुषार्थ भी बुद्धि को ताक पर रखकर करना नहीं होता। आलस्य गरीबी को पकड़ कर रखता है, गरीबी से दुःख का हाथ पकड़ लेते हैं और आगे के द्वार से दुःख प्रवेश करता, फिर सुख पीछे के द्वार से भाग छूटता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम नितांत आवश्यक है। कसरत, ये तो आरोग्य के बीमा का प्रीमियम है। वेदों में भी पुरुषार्थ की महिमा अपरंपार है। उठो, ऐसा मनु स्मृति कहते हैं। तरुण सागर जी कड़वे वचन में कहते हैं कि : यदि आप बैठे रहेंगे, तो आपका भाग्य-नसीब भी बैठा ही रहेगा। पुरुषार्थ ही धन-सम्पत्ति को बढ़ाता है। पुरुषार्थ करने वालों का ही प्रालब्ध साथ देता है, ऐसा विदुर नीति कहती है। आम के पेड़ का फल ही आम है। ऐसे ही पुरुषार्थ का फल ही प्रालब्ध है। कोई रेगिस्तान में ठोकर तो मार के देखे, सम्भव है कि मीठा जल निकल जाये। पसीने को परफ्यूम मानने वाले को ही पैसे गिनने की फुरसत नहीं होती। जो पुरुषार्थ का पसीना नहीं बहाता, उसे घर बैठे ब्लडप्रेसर के पसीने की कमाई होती है। बस नसीब, नसीब करके ही बैठे रहते हैं और नसीब का भी अपमान करते रहते हैं। इस अपमान के बदले में फिर रोग उसको घेर लेता है। नसीब का भी कोई स्टेटस तो होता है ना!

वर्षों के अनुभवों के बाद ये बात मिली है। खेत साफ करो, गड़ढ़ा करो, बीज तैयार रखो - और बरसात न आये तो! इसका नाम ही नसीब है। रास्ते चलते वक्त ऊपर से अचानक बिजली गिरे तो! प्लेन में मुसाफिरी करते हो, और प्लेन क्रैश हो जाये तो! सारे के सारे प्रयास करने के बाद जहाँ किसी का कोई नियंत्रण ही नहीं, ऐसी घटना घटे, ये है नसीब। अर्थक्वेक, अतिवृष्टि, अनावृष्टि। ऐसे संजोगों में पुरुषार्थ ने रंग लाया, इसका उदाहरण है कच्छ का अर्थक्वेक। हिम्मते मर्दा, मददे खुदा।

कौन कहता है आसमान में सुराग नहीं होता; एक पत्थर तो तबियत से उछालो यारों! इन सब का थोड़े में सार है कि प्रालब्ध से पुरुषार्थ उच्च है। सिर्फ और सिर्फ नसीब से आगे बढ़े, इससे ज्यादा पुरुषार्थ से आगे बढ़े, इनकी तादाद जगत में ज्यादा है। इससे कोई इंकार नहीं कर सकता। किसी ने कहा है : खुदी को कर बुलंद इतना, कि हर तकदीर से पहले, खुदा खुद बंदे से पूछे, बता तेरी रजा क्या है। भीख मांगकर मिली रोटी से मेहनत की रोटी में मिठास कहीं अलग होती है। एक में लाचारी होती है, और दूसरे में आबादी होती है। बर्बादी द्वार खटखटाये, इससे पहले सावधान हो जाइये। आज से पुरुषार्थ करना शुरू करें।



लखनऊ-मुंशीपुलिया। ब्रह्माकुमारीज के स्पार्क विंग द्वारा 'अध्यात्म एवं वैज्ञानिक अनुसंधान का एकीकरण' विषय पर आई.सी.सी.एम.आर.टी. सभागार में आयोजित सेमिनार के दौरान मंच पर ईश्वरीय स्मृति में प्रो. एस.पी. सिंह, उपकुलपति, लखनऊ विश्वविद्यालय, प्रो. बलराज चौहान, उपकुलपति, राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय, जबलपुर, राजीव यादव, निदेशक, आई.सी.सी.एम.आर.टी., गिनीज बुक ऑफ रेकॉर्ड्स एवं लिम्का बुक ऑफ रेकॉर्ड्स से सम्मानित ब्र.कु. डॉ. अदिति सिंहल, ब्र.कु. जयश्री, ब्र.कु. सरोज तथा ब्र.कु. एकता।



कोटा-वल्लभनगर(राज.)। राष्ट्रपति अवॉर्ड के विजेता डॉ. आर. सी. साहनी को गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। एन.एस.जी. के कमांडोज को ईश्वरीय ज्ञान देने के पश्चात् परिसर का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. संजया।



बहादुरगढ़-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा शूज फैक्ट्री में 'खुशनुमा जीवन बढ़ाये कार्यक्षमता' सेमिनार के पश्चात् समूह चित्र में कर्मचारियों के साथ ब्र.कु. संदीप, उमा बहन, ब्र.कु. रूबी, बी.सी.सी.आई. के सीनियर वाइस प्रेसिडेंट नरेन्द्र छिक्कारा तथा अन्य।



माउंट आबू। ब्लाईंड स्कूल में बच्चों को सात उडी मॉडल्स द्वारा आध्यात्मिक ज्ञान व परमात्म परिचय देने के पश्चात् स्कूल के वार्डन पहाड़ सिंह को ब्रेल लिपि में छपी साप्ताहिक राजयोग पाठ्यक्रम की पुस्तक भेंट करते हुए ब्र.कु. सूर्यमणि, को-ऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज दिव्यांग सेवा।



पलवल-कृष्णा कॉलोनी(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रेम घर(अनाथ आश्रम) में कार्यशाला के दौरान राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. कुसुमा। साथ ही वार्डन चंदा सहगल तथा अन्य।

स्वास्थ्य दूध में सौंफ डालकर पीने के फायदे

रोजाना दूध में सौंफ डालकर पीने के इन चमत्कारी फायदों को जान गये तो आज से आप सौंफ वाला दूध पीने लगेंगे। आप रोज सादा दूध पीते हैं तो इसके बजाए अगर दूध में आधा चम्मच सौंफ डालकर पिएंगे तो आप कई बीमारियों से बच सकते हैं। दूध और सौंफ, दोनों में ऐसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो कई बीमारियों से शरीर को बचाते हैं।

फायदेमंद है। रोज दूध में सौंफ मिलाकर पीने से होने वाले फायदे »- * इसमें कैल्शियम होता है, इससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों के दर्द से भी बचाव होता है।

डाइजेशन ठीक रहता है। * इससे आँखें हेल्दी रहती हैं। यह मोतियाबिंद जैसी आँखों की प्रॉब्लम से बचाता है। * कोलेस्ट्रॉल का लेवल बैलेंस रहता है और हार्ट की बीमारियों से बचाता है।



सौंफ वाला दूध बनाने की विधि : सौंफ वाला दूध बनाने के लिए एक गिलास दूध में आधा चम्मच सौंफ मिलाकर दूध को उबाल लें, फिर इसे छनी से अच्छी तरह से छान कर पिएं। इससे सौंफ का अर्क दूध में उतर जायेगा, जो आपके शरीर के लिए बहुत

* इससे बॉडी का मेटाबोलिज़्म बढ़ता है। यह ड्रिंक वज़न कंट्रोल करता है और मोटापे से बचाता है। * इस ड्रिंक में एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती है, इससे पिम्पल्स ठीक होते हैं, चेहरे की चमक बढ़ती है। * इसमें एस्पार्टिक होता है। इससे कब्ज, एसिडिटी जैसी प्रॉब्लम दूर होती है और

* बॉडी के टॉक्सिन्स दूर होते हैं और यूरिन इन्फेक्शन से बचाता है। * इस ड्रिंक में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है। * इसमें आयरन होता है, यह एनीमिया यानी खून की कमी से बचाता है। इसलिए सौंफ का दूध जरूर पीना चाहिए।