

शरीर को अपना साथी-सहयोगी बनाएं

आपने अपने शरीर की उपेक्षा की होगी, लेकिन यह शरीर कभी भी आपकी उपेक्षा नहीं करता। शरीर पर घाव लगने पर वह तुरंत दुरुस्त करने में लग जाता है। गर्भावस्था से ही यह इमानदारी के साथ आपकी देखभाल शुरू कर देता है। आप भले ही इसकी कितनी भी उपेक्षा या दुरुपयोग करते हैं, आपका शरीर अपने मिशन को नहीं छोड़ता। वो हमेशा ही आपकी देखभाल करने के लिए मौजूद रहता है, अगर आप इसे करने दें। जब आप रात में सोने के दौरान अचेत होते हैं तब भी आपका शरीर हजारों प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता रहता है। आपके शरीर का मिशन आपको जीवित, स्वस्थ और चलायमान रखता है। इस क्षमता को सेल्फ रेगुलेशन कहा जाता है। हम कह सकते हैं कि 50 लाख करोड़ कोशिकाएं सम्यक प्रणाली पर काम कर रही हैं।

जब आप अपने शरीर को अपनी देखभाल करने देंगे, तो यह आपका हो जायेगा सबसे बड़ा

सहयोगी, विश्वसनीय साथी।

आप शरीर के लिए जो सबसे बड़ा काम कर सकते हैं, वह यह कि सेल्फ रेगुलेशन में हस्तक्षेप करना बंद कर दें। आपकी अनावश्यक आदतों के कारण, जैसे भौतिक रूप से मोटापे को आप शरीर के साथ किया गया हस्तक्षेप कह सकते हैं। शरीर पर बढ़ने वाला अतिरिक्त वजन पूरे सिस्टम पर दबाव डालता है। शरीर और सुपर कम्प्युटर एक जैसे हैं। लगातार इनपुट और आउटपुट को प्रोसेस करते रहते हैं। लेकिन यदि आप इसमें जानवरों की चर्बी और कारबोल डालने लगें तो यह काम नहीं करेगा। यह तो जैसे वायरस की तरह है, जो सिस्टम में अवरोध पैदा करता है। इससे भी बदतर स्थिति तब होती है जब आप मानसिक और भावनात्मक कथरा इसके अंदर डालने लगते हैं। हर नकारात्मक विश्वास शरीर और मन के बीच की साझेदारी को कमज़ोर करता है। बैचैनी में डॉक्टर के पास जाते हैं तो वो भी सलाह देते कि आप कम सोचें-सकारात्मक सोचें। ऐसा इसलिए कहते, क्योंकि आपके हर विचार से उत्पन्न होने वाली एनजी आपके शरीर के सिस्टम को प्रभावित करती है।

जीवन की संरचना कुछ इस तरह से की गई है कि आप सेल्फ रेगुलेशन को न देख सकें। ताकि आप वह कर सकें जो आप करना चाहते हैं। हम आराम से सोकर उठते हैं और कभी भी पार्क में धूमने निकल पड़ते हैं। शरीर को कहते हैं और यह चल पड़ता है। यह बहुत ही छोटी-सी बात लगती है, लेकिन शरीर को चलने-फिरने के लिए दिया गया आपका संदेश शुगर, कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप, शरीर का तापमान, मांसपेशियों-हाइड्रोइंजों के घनत्व, हॉर्मोन के स्तर, रोग प्रतिरोधक यंत्र और शरीर के वजन को प्रभावित करता है। भले ही प्रत्येक कार्य को रेगुलेट नहीं किया जा रहा होता है, लेकिन इन सबका लक्ष्य क्या है? वह है, होमिओस्टैटिस को दुरुस्त रखना। यदि होमिओस्टैटिस बंद हो जाता है तो वो आपके शरीर को एक संकेत भेजता है। मांसपेशियों में कमज़ोरी, जोड़ों में दर्द, सांस फूलना, ये वो संकेत हैं जो सेल्फ रेगुलेटेड होमिओस्टैटिस आपको भेजता है कि आप उस पर ध्यान दें।

हमारी जीवन संरचना में आदतन ऊपर-नीचे होता है तो हम अनकम्फर्ट महसूस करते हैं। चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए हमारी प्राचीन जीवनशैली कारगर है। जैसे हमारे पूर्वज सुबह जल्दी उठते, रात्रि को जल्दी सोते थे। इतना ही नहीं, शरीर की पुष्टता रखने के लिए संतुलित समय पर आहार लेना भी शामिल था। इस तुलना में आज हमारी दिनचर्या उल्टी है, जो कि शरीर के सिस्टम के साथ मेल नहीं खाती। हमें शरीर की सम्भाल करनी है और उसे सहयोगी-साथी बनाना है। हम अपने उज्ज्वल भविष्य को आकार देकर ही साकार कर सकेंगे।

चेक करेंगे तो चेंज होंगे



भोजन के लिए बाबा ने क्या डायरेक्शन दिये हैं? बाबा की याद में योग्युक्त होकर भोजन बनाओ फिर बाबा को भोग लगाओ, याद करके खाओ। हरेक चीज का डायरेक्शन है ना!

• राज्योगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा बच्चों को मिलन क्रेश्चन मार्क हो, फायदा होगा या नुकसान के साथ सेवा का डबल होगा? तब सोच चलता है। लेकिन बाबा ने चांस देता है तो रिटर्न भी डबल करना होगा। करके दिखाया। ब्रह्मा बाबा हम सबके सामने बाबा को रिटर्न क्या चाहिए? जो बाबा ने एक एकजाम्पल हैं। शिवबाबा की मत पर कहा वो करो। ममा इसी एक विशेषता से बाबा ने जो कदम उठाया उससे अव्यक्त हो नम्बरबन बनीं, वो सदा कहती थीं बाबा का गये, मंजिल पर पहुंच गये नहीं। बस, हमको कहना और मेरा करना। बाबा जो भी सोचना नहीं है, यह सफलता होगी, नहीं डायरेक्शन देता, ममा हमेशा ही जी कहती है। होगी, ऐसा तो नहीं होगा। वैसा तो नहीं होगा, बाबा ने कहा है, करना ही है। बाबा और सोचने की आवश्यकता ही नहीं है। बाबा ने कुछ तो कहता नहीं है सिफ़ जो श्रीमत दी है कहा हमने किया, बस ऐसी स्थिति होनी उस पर चलो। श्रीमत तो सभी को पता ही चाहिए, तो ऐसी है? सारे दिन की दिनचर्या है। हमारी जीवन ही श्रीमत के आधार पर है। श्रीमत के आधार पर सामने लाओ, अभी इस देखो, अमृतवेले उठते हैं तो यह श्रीमत है। समय बाबा ने क्या डायरेक्शन दिये हैं? बाबा की चलना। मुरली भी उसी विधि से सुनें, जो याद में योग्युक्त होकर भोजन बनाओ फिर बाबा चाहता है। सुनना माना बनना। बाबा को भोग लगाओ, याद करके खाओ।

एक-एक शब्द बाबा का कितना श्रेष्ठ है, हरेक चीज का डायरेक्शन है ना! कोई भी वह बाबा का एक-एक शब्द हमारे दिल में कर्मण सेवा करो तो भी कर्मयोगी होके करो। लग जाए। तो बाबा जो कहता है बस आँखें सिफ़ कर्मकर्ता नहीं, कर्मयोगी। कर्म और योग बन्द करके करते जाओ। उसमें सबाल ही दोनों का बैलेंस हो। जो भी काम करो उसमें नहीं है, कैसे करें, क्या करें की बात ही नहीं पहले चेक करो यह बाबा ने किया, बाबा की है। बाबा ने कहा यानी ऑलमाइटी अथॉरिटी श्रीमत है! जो श्रीमत है उसको हर कर्म के ने कहा, तो बाबा का एक-एक बोल स्पष्ट पहले स्पष्ट सामने लाओ। फिर उस अनुसार भी है और सत्य भी। तो बाबा ने कहा और चेक करो कि जो बाबा की श्रीमत थी, उस उसने किया। सोचना तब पड़ता है जब अनुसार मैंने किया? चेक करेंगे तो चेंज होंगे।

जहाँ वायुमण्डल पॉवरफुल... वहाँ व्यर्थ समाप्त

• शांति

• राज्योगिनी दादी जनकी जी

अशांति को भागाने के लिए शांति का खजाना भरपूर हो। हमारी शांति को देख, अशांति बेचारी डर के मारे भाग जाये। शांति ऐसी चीज़ है जैसे साइंस अंधकार को मिटा के रोशनी देती है, माइक भी देती है, जिसके द्वारा दूर-दूर तक आवाज सुनाई पड़ती है। जैसे साइंस द्वारा ऑटोमेटिक सेवा चलती है, वैसे साइलेंस द्वारा भी ऑटोमेटिक सेवा चलती है। साइलेंस की शक्ति से वायुमण्डल को ऐसा शीतल बना दो जो हर एक का जी चाहे यहाँ बैठे रहें और कोई ख्याल न आये। जहाँ वायुमण्डल पॉवरफुल है वहाँ व्यर्थ समाप्त हो जाता है। तो साइलेंस में कितने फायदे हैं, समझदार बन इसकी गहराई में जाओ। पीस और साइलेंस में भी फर्क है। शांति चाहिए तो अन्दर डीप जाओ, साइलेंस में चले जाओ तो लगेगा जैसे कि शांति की खान है। अपने अन्दर देखो शांति ही शांति हो तो उसमें प्रेम भी आता है। याद किया तो शांति आई और शांति से प्रेम आया। बापदादा हम आत्माओं को बहुतकाल के बाद देख खुश होते हैं, तो बच्चे भी बाप को देख हर्षित रहना सीखते हैं। संगमयुग हर्षित रहने का युग है। कोई मूर्छित भी हो तो उसको हर्षित बना दो, ऐसे सूक्ष्म वायब्रेशन दो। शांति की शक्ति का वायब्रेशन इतना पॉवरफुल हो।

डबल लाइट अर्थात् आपस में भी लाइट रहो और वातावरण भी लाइट बनाओ

• डबल लाइट

• राज्योगिनी दादी प्रकाशमणि जी



हल्के रहो और लाइट का वातावरण बनाओ। यह बाबा की बहुत सूक्ष्म आश है कि हर सेन्टर पर अव्यक्त स्थिति का वायुमण्डल बने अर्थात् हर सेन्टर जैसे कि अव्यक्त वतन बन जाये। इसमें जैसा मैं करूँगी मुझे देख दूसरे करेंगे। यह जो करेंगे! नहीं।

मुक्ति वर्ष मनाने के लिए हम ही योग कहते हैं। जिसकी गहरी में इतना स्नेह हो जो हमारे आपसी भी खत्म हो जाए। तो सबसे पहले सबको अपने पुराने संस्कारों से, अनुभूति जो जितनी करे उतनी थोड़ी स्नेह को देख दूसरे भी उसी स्नेह में डूब जायें। परन्तु कभी-कभी जो ब्राह्मणों का आपस में अति स्नेह हो।

पुरानी दुनिया से, दुनिया के पदार्थों से मुक्त होना है। बाबा ने हमें सर्व श्रेष्ठताओं से भरपूर किया है। सर्व प्राप्तियों से सम्पन्न, सन्तुष्ट बनाया है, जितना उसी स्वमान में रहते हैं उतना मन्त्र से बदलता है। तो बाबा ने कहा यानी ऑलमाइटी अथॉरिटी श्रीमत है! जो मन का अनुभव होता है, उतना ही हमारे वाला भी देखकर संशय बुद्धि हो चेहरे पर लाइट-माइट आती है, इसमें जाता है इसलिए हम सभी पहले हम सबकी एक ही मत है। और खुद सूक्ष्म मन का मौन रखें अर्थात् उसके लिए बाबा हमें मन का मौन करता है। और खुद सूक्ष्म मन का मौन में भी सबके लिए लाइट होता है।

हमें सर्व ईश्वरीय मर्यादाओं के अन्दर रहना है। जो भी सर्व लाइट करते हैं तो उन्हें यही अन्तर्मुखता है। तो मन का मौन अन्तर्मुखता है। तो मन का जितना स्वयं धारण करते हैं उतना अपने द्वारा देखाया जाता है। तो बाबा ने हमें देखकर संशय बुद्धि हो चेहरे पर लाइट-माइट आती है, इसमें जैसा होता है इसलिए हम सभी पहले हम सबकी एक ही मत है। यदि मन का मौन यानी अन्तर्मुखता होता है तो उसको हमें देखकर सुनना चाहिए। तो दिल में चाहिए सम्मान। सम्मान देकर निर्णय करेंगे तो उस निर्णय को दोनों मानेंगे। फिर भी वन-टू होता है तो यह नॉलेज हमें सिखाती है-बड़ों की रिस्पेक्ट करो, छोटों को प्यार करो। अगर दो छोटे-बड़े भी होंगे तो छोटों को प्यार से कहेंगे, बड़े को सम्मान से कहेंगे तो भी मान लेंगे।

एक बाबा, एक बड़ी माँ और एक ईश्वरीय परिवार, एक की ही याद में रहना। एक बाबा दूसरा न कोई, यह लिए व स्वयं के लिए सबसे बड़ा कहते हैं। वास्तव में यही सेवाओं के लिए हमारी आपस विष्व है। इसके लिए हमारा आपस है।

यदि मन का मौन यानी अन्तर्मुखता होता है तो उसका कारण है मन के अन्दर मतभेद। कोई भी कारण वश में तेरे-तेरे में आकर जो हमारा आपसी मौन रखता है, उसको ही मनमुत्ताव करता है।

यदि मन का मौन यानी अन्तर्मुखता होता है तो उसका कारण है मन के अन्दर वस्तु की आकर्षण न हो।

बाबा कहते हैं बच्चे, पुरानी दुनिया के वैभव, वस्तु की आकर्षण न हो।

पुराने संस्कारों का जो प्रभाव है वह

आपस में भ