

प्रश्न 13 का उत्तर भोजन के बारे में कुछ ध्यान देने योग्य बातें :- आप युवा हो तो भूख लगना तो ठीक है इसलिए दिन में एक बार तो अच्छी तरह से भरपेट भोजन कर लेना चाहिए। बाकी आपको लगता है कि नहीं जरूरत से ज्यादा.. तो किसी डॉक्टर से चेकप करायें वा किसी डायटीशियन से रायसलाह ले सकते हैं। क्योंकि कई बार कोई ऐसा हार्मोन की वजह से भी बहुत भोजन की जरूरत होने लगती है। और 'क्या खाये क्या न खाये' यह बुक एक बारी पढ़ करके अच्छी तरह से समझ लेवे। दूसरी बात हम वो सन्यासी नहीं हैं जिनकी तुलना करके उन जैसी अपनी दिनचर्या बनाने की कोशिश किया जाये। इसमें जगदीश भाई की बात है कि उनके जाने के बाद सन्देश के द्वारा इशारे के रूप में अव्यक्त बापदादा ने भी इन्हें रिमार्क दे चुके हैं कि यह बच्चा साकार में भी बुलाने के बावजूद खाना खाने के ऊपर ध्यान ही नहीं देते थे, भोजन से ज्यादा सेवा जरूरी समझते थे। और आजकल के जमाने में खाने में इतना पौष्टिकता न होने कारण भी भूख की शिकायत हो सकती है। पहले का जमाना और था तो थोड़े खाने से भी काम चल जाता होगा। शरीर की सम्भाल अच्छी रीति से करना होगा, भले इसमें समय एनर्जी जाये कोई हर्जा नहीं। रेडीमेड में तो ड्राई फ्रुट और फल दूध आदि ही हो सकते हैं। इसके अलावा तो कभी कहीं कुछ ऐसा देखने सुनने में नहीं आया है लेकिन ऐसी कोई भी रेडीमेड चीजें खानी ही नहीं चाहिए।

कोई-कोई बहुत लालची बन जाते हैं। लालच का भी भूत होता है। तो माया की प्रवेशता ऐसी होती है जो भूख-भूख करते रहते हैं तो फिर खाऊं-खाऊं पेट में बलाऊं... किसी-किसी में खाने की बहुत आसक्ति होती है। बहुतों की खाने में भी बुद्धि चली जाती है। बहुत खाने से भारी हो जाते हैं फिर सुस्ती आती है झुटका आदि खाते हैं। फिर कहते हैं बाबा नींद आती है। इसलिए भोजन भी बहुत कम खाना चाहिए, जास्ती हबच नहीं होनी चाहिए। कम खाओ गम खाओ इससे तबियत भी ठीक रहेगी। याद में रहने वाले का भोजन भी बहुत सूक्ष्म (थोड़ा) होगा। क्योंकि कहा जाता है खुशी जैसी खुराक नहीं, खुशी में थोड़ा खाने से भी पेट भर जाता है। ऐसी खुशी में सदैव रहो तो खान-पान भी बहुत थोड़ा हो जाए। भोजन सदैव एकरस होना चाहिए। ऐसे नहीं कि अच्छा भोजन है तो बहुत खाना चाहिए। खाना भी कायदे अनुसार होना चाहिए। पेट कोई जास्ती नहीं खाता है कोई मनुष्य का पेट 4-5 रूपये में और कोई का 400-500 रूपयों में पेट भरता है। कोई ज्वार की रोटी खाते तो कोई अशोका होटल में खाते। पैसा बहुत है तो हबच हो जाती है। गरीबों को पैसे ही नहीं तो हबच भी नहीं। वह सूखी रोटी में ही खुश होते हैं। द्वापर में बड़े-बड़े सन्यासी, तत्व ज्ञानी, ब्रह्म ज्ञानी थे तो वो याद में रहते थे तो घर बैठे उनको सब कुछ मिल जाता था। क्योंकि पेट तो सबको है, सबको भोजन चाहिए। परन्तु योग में रहते हैं इसलिए उनको धक्का नहीं खाना पड़ता है। हम बी.के.को भी जास्ती खान-पान के हंगामे में भी नहीं जाना चाहिए। खाने का शौक नहीं रहना चाहिए। भोजन खाने समय भी बाप की महिमा करते रहो। बाबा को याद कर खाने से भोजन भी पवित्र हो जाता है। इस प्रकार बाबा जो युक्ति बतलाते हैं या राय देते हैं उस अनुसार चलने से प्रश्न का उत्तर मिल सकता है।

कहा जाता है जीने के लिए न कि खाने के लिये जीये। बाबा कहते पवित्र जीवन जीने के लिए खाने पीने की परहेज भी रखनी पड़े। नहीं तो जैसा अन्न वैसा मन हो जाता है। जिसका खाते हैं उनके पास जाके जन्म लेना पड़ेगा जैसे सन्यासी गृहस्थियों से भीक्षा लेके खाते हैं तो वो उन्हीं के पास जाके जन्म लेते हैं। हफ्ते में एक बार उपवास करने का आदत डालें। बॉयल खाये या सलाद खाये, अंकुरित अनाज भी खा सकते हैं इससे जल्दी पेट भी भरेगा, इसका स्वाद इतना अच्छा न होने कारण ज्यादा नहीं खा सकेंगे लेकिन ऐसी चीजे ही ताकत वाली होती है।

प्रश्न 14 का उत्तर - इस अविनाशी वैद्य के ज्ञान की अविनाशी औषधी से मनुष्य जन्म-जन्म मात्र के लिए निरोगी बन जाता है। दूसरा कोई की भी बात अपनी दिल पर न रख निवृत्त कर देना, निवृत्ति से निरोगी बनेंगे। फिर हरेक रोगी स्व में अगर टिक जाये तो वो खुश रहता है और यह खुशी ही सभी व्याधियों की दवा का काम करेगा। मन की अशान्ति

मिट जाने से तन भी निरोगी शान्त हो जाता है। इसी स्थिति को कर्मातीत स्थिति कह सकते हैं। और इस जन्म में भी रोग तो रहेंगे लेकिन सुली से कांटा फील करेंगे, जो स्व-सेवा वा विश्व-सेवा में बाधा नहीं बनेगा।

प्रश्न 15 का उत्तर - ज्ञान-स्वरूप अर्थात् कहना, सोचना और करना समान हो। ज्ञानी तू आत्मा का हर कर्म समर्थ बाप समान, संस्कार गुण और कर्तव्य समर्थ बाप के समान करने का पुरुषार्थ करना चाहिए। समर्थ स्टेज पर स्थित होने वाले यह व्यर्थ के विचित्र खेल नहीं खेल सकते। 2. स्वयं ही मूर्ति स्वयं ही मन्दिर का ट्रस्टी बन मन्दिर को सजाते रहने से भी यह मैं और मेरापन माना देहभान परिवर्तन हो जायेगा। ट्रस्टीपन में मेरापन नहीं होता है। 3. समर्पण करना माना मेरापन मिटाना। 4. मेरापन है तो देहभान आता है, जो मेरा है वही याद आता है चाहे व्यक्ति चाहे वस्तु। फिर इस मैं और मेरापन से तंग भी हो जाते हैं क्योंकि इससे बहुत मन और तन में बहुत ही हलचल होती है। अब सोचने की बात है कि हम मरजीवा हो गये तो ये नया मेरापन कहाँ से आया यह अपने से आपे ही पूछे। मेरापन है तो समझो मैं इस देहरूपी पिंजड़े में बन्द हूँ। मेरापन नहीं तो माया का जन्म ही नहीं। मैं और मेरा समाप्त करने से ही डबल लाइट की स्थिति का अनुभव कर सकेंगे और अगर जरा भी मेरापन आया तो ऊपर से नीचे आ जाते हैं। क्योंकि यह मेरापन ही बोझा है इसलिए यह भारी बनाता है तो हम हल्के हो फरिश्ते समान उड़ नहीं सकेंगे। तब बाबा कहते मेरा मेरा नहीं तेरा तेरा करो तो तैरने लगेंगे। तो थोड़ा भी मेरापन माना गृहस्थीपन। जहाँ मेरापन होगा वहाँ ममता होगी। ममता वाले को गृहस्थी कहते हैं। यह मोह माया ममता दुःख की लहर पैदा करने वाली है। इसलिए इसे छोड़ने से ही सुख देने वाले बाप को याद कर सकेंगे। जहाँ मेरापन नहीं वहाँ नष्टोमोहा स्वतः हो जाते हैं। अगर अंश मात्र भी किसी में मेरापन है तो आत्मिक दृष्टि, कल्याण की दृष्टि दे नहीं सकेंगे। तो मेरापन मिटाना ही सर्व बन्धनमुक्त बनना है। मेरापन समाप्त होना अर्थात् ममता (मोह) सारी बेहद बाप में हो गया वह भी शुद्ध मोह। तो अपने रहने के स्थान को भी सेंटर समझें तो मेरापन नहीं रहेगा। सेंटर को भी जब घर समझने लगते हैं तो वहाँ भी मेरापन रहेगा। सेवा के क्षेत्र में होते भी अगर मन से मेरापन नहीं है अर्थात् वो वारिस है तो मेरापन समाप्त होना माना बालक सो मालिक बनना। मेरापन लाया तो भण्डारा और भण्डारी में बरक्कत नहीं होगी। मेरापन का भाव होगा तो हर कार्य में सफलता होगी नहीं होगी यह भय जरूर होगा। मेरापन माना चिंता होगी फिक्र रहेगा और हमारा अगर फर्ज है या जिम्मेवारी भी है तो बेहद की 2, 4-5 की नहीं। सबसे बड़ी बात यह जो विशेषता है बाप की देन है प्रभु प्रसाद है यह तन मन सब कुछ उसी का है इसलिए इसमें मेरापन न आये यह ध्यान रखें तो इस मैं ओर मेरापन से मुक्त रह सकते हैं। यह मैं और मेरा अभिमान के दरवाजे हैं जो जितना बाप में मेरापन लायेगा, जो जितना सेवा भाव से अपना पार्ट प्ले करेंगे उतना वो इस तरह के प्रश्नों के पार हो सकेंगे।

प्रश्न 16 का उत्तर - यह अपने सोच की वजह से ही ऐसा हो रहा होगा क्योंकि उस ऑफिस को और ऑफिस के स्टॉफ को अलग समझ रहे होंगे मन ही मन में कि यह तो अज्ञानी है, इन्हें यह ज्ञान का पता नहीं, यह बी.के. नहीं है या इनको समझ नहीं या फिर यह तो खाने-पीने वाले लोग हैं, यह लोग हैं... इस सोच के बजाए अब यह सोचा करे कि यह तो शिवबाबा के बच्चे हैं, ब्रह्माबाबा के भी बच्चे ही हैं भले वो अभी नहीं जानते हैं और हम भी आपस में भाई भाई तो है इस तरह से वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना से जाये। तीसरा बाबा कहते जहाँ भी जाओ जिसके भी सम्बन्ध-सम्पर्क में आओ सेवा का चांस देखो तो युक्ति से उन्हें अपना बनाने का अर्थात् बाबा का परिचय देकर के बाबा का बच्चा बनाने का लक्ष्य हो अन्दर में तो वह शुद्ध शुभ भावना शुभ कामना हो कि यह बाबा का बने बाबा से वर्सा प्राप्त करें यह लोग भी आपस में अच्छे से रहे इनका भी कल्याण हो यह भी जल्दी से और अच्छे से अच्छे बी.के बन जाये।

इन्हें भी मधुबन का निमंत्रण देके बाबा का घर दिखाके लाना है तो इस प्रकार से सेवा की भावना से आपको बहुत अच्छा लगेगा। और खुशी से मिलो बात करो या फिर मौन में मनमनाभव ही रहो कोई भी कुछ भी बोलके आपेही शान्त हो जायेंगे और आपको देखके वो भी शान्त हो जायेंगे एक दिन तो यह भी सेवा है। मतलब अच्छे वायब्रेशनस से सबको देखना और पत्र-पुष्प और मैगजीन में जो अनुभव आते उसे पढ़े उससे भी आपको अच्छी युक्ति मिलेगी।

प्रश्न 17 का उत्तर - ज्ञान अर्थात् हर कदम श्रीमत पर चलने की समझ, योग अर्थात् सदा बाप के साथ का अनुभव और योग माना निरंतर परमात्मा की याद। ज्ञान अलग है ज्ञानी तू आत्मा की स्थिति अलग है ऐसे ही योग लगाने वाले हैं लेकिन योगी जीवन वाले नहीं हैं। ज्ञान और योग मूल नेचर बन जाये तो इसे कहेंगे ज्ञानी योगी। चाहे कितना भी ज्ञान हो, योग हो लेकिन खुशी की प्राप्ति नहीं तो ज्ञान ठीक नहीं है। ऐसे ही योग लगाते हैं लेकिन खुशी नहीं होती है तो योग ठीक नहीं है। तो आपकी खुशी की जीवन को देख दूसरे पूछे कि आपको क्या मिला है? यही ज्ञान और योग बापदादा को प्रत्यक्ष करने का साधन है। ज्ञान योग आधार है, रूप बसंत है, बल वा शक्ति है, ज्ञान और योग का वास धूप है। ज्ञान है लाइट योग है माइट। ज्ञान है मुक्ति योग है जीवनमुक्ति। यह दोनों चित और पट की तरह पर्यायवाची हैं।

प्रश्न 18 का उत्तर - संगम पर पवित्रता की धारणा को किसी भी कारण से कम कर पाने वालों के लिये बापदादा की धर्मराज के रूप में धमकी कहो या स्ट्रीकटली जो आदेश वा सावधानियाँ दी है उसे पढ़े उसका डर रखें तो कुछ सुधार हो सकता है। दूसरी बात कुछ भी हो जाये पर यह तो प्रण पक्का कर लें कि मुझे सेन्टर पर रोज हाजरी भरनी ही है। इससे कभी न कभी कोई न कोई के द्वारा बाबा ही कुछ कमाल कर सकते हैं इस आशा के साथ आया जाया करो भले शर्म आती हो। हाँ, सेन्टर वाले अगर मना करे तो फिर...

प्रश्न 19 का उत्तर - अमृतवेला से रात्री तक स्थूल सूक्ष्म यह ध्यान रखना है कि मेरे कारण किसी के संकल्प चलें या किसी को कुछ इशारा देना पड़े अथवा संस्था की बदनामी हो ऐसा कोई काम मेरे से न हो जाये। दूसरा रोज की मुरली को अच्छी रीति पढ़ करके उसमें से योग की नई नई विधि और उससे क्या-क्या फायदे हैं वो नोट करके उसे रिवाइज करते रहे। उसके लिये पवित्रता की धारणा को सम्पूर्णता से अपनायें। रोज कोई न कोई स्वमान वा मुरली की ही कोई अच्छी प्वाइंट याद रखें फिर शाम को वा रात्रि को चेक करें जो सुबह सोचा था वो पूरा कर पाया कि नहीं...। सेवा भी अपनी पूरी तरह दिल से करें।

प्रश्न 20 का उत्तर - बाबा कहते जिस समय जो काम करना है उसमें मन लगाके अच्छी रीति से करो तो वो काम अच्छा होगा जल्दी होगा। ठीक इसी तरह से लौकिक पढ़ाई के समय लौकिक ही पढ़ो और अलौकिक पढ़ाई के समय अलौकिक ही पढ़ो इतना तो एकाग्रता और कंट्रोल ऑफ माइन्ड करना ही पड़ेगा। कैसे भी करके इतनी मेहनत तो करनी ही होगी। अपने दोनों स्टडी शिड्यूल का टाइमटेबल बना करके उसे चार्ट के रूप में मेन्टैन करते रहना। संगम का समय बहुत कम है इसलिए एक ही समय पर डबल काम करते भी डबल लाइट रहेंगे तो डबल प्राप्ति होगी। तो यह भी एक बहुत बड़ी बैलेंस की कला है इसे ही तीव्र पुरुषार्थ समझ लौकिक अलौकिक वालों का नाम बाला करके उनसे आशीर्वाद प्राप्त कर सकते हैं।