

---

# कुमार जीवन - 34

---

**अव्यक्त बापदादा :-**

➤ ➤ कुमारों से:- सदा अपने को हर कदम में **साक्षी और सदा बाप के साथी** – ऐसे अनुभव करते हो? जो सदा साक्षी होगा वह सदा ही **हर कर्म करते हर कदम उठाते** कर्म के बन्धन से **न्यारे और बाप के प्यारे**, तो ऐसे साक्षीपन अनुभव करते हो? कोई भी **कर्मन्द्रियाँ अपने बन्धन में नहीं बाँधे** इसको कहा जाता है - “साक्षी”। ऐसे साक्षी हो? कोई भी कर्म अपने बन्धन में बाँधता है तो उसको साक्षी नहीं कहेंगे। फँसने वाला कहेंगे। न्यारा नहीं कहेंगे। कभी आँख भी धोखा न दे। शारीरिक सम्बन्ध में आना अर्थात् आँख का धोखा खाना। तो **कोई भी कर्मेन्द्रिय धोखा न दे। साक्षी रहें और सदा बाप के साथी रहें।**

➤ ➤ हर बात में बाप याद आवे। **महान आत्मायें भी नहीं, निमित्त आत्मायें भी नहीं लेकिन बाबा ही याद आये।** कोई भी बात आती है तो पहले बाप याद आता या निमित्त आत्मायें याद आती? सदा एक बाप दूसरा न कोई, **आत्मायें सहयोगी हैं लेकिन साथी नहीं है, साथी तो बाप है। सहयोगी को अपना साथी समझना यह रांग है।** तो सदा सेवा के साथी लेकिन सेवा में साथी बाप है। निमित्त सहयोग देते हैं, ऐसा सदा स्मृति स्वरूप हो! किसी देहधारी को साथी बनाया तो उड़ती कला का अनुभव नहीं हो सकता। इसलिए हर बात में **“बाबा-बाबा” याद रहे।**

➤ ➤ कुमार डबल लाइट हैं, संस्कार स्वभाव का भी बोझ नहीं। व्यर्थ संकल्प का भी बोझ नहीं। इसको कहा जाता है - “हल्का”। जितने हल्के होंगे उतना सहज उड़ती कला का अनुभव करेंगे। अगर ज़रा भी मेहनत करनी पड़ती है तो ज़रूर कोई बोझ है। तो **“बाबा-बाबा” का आधार ले उड़ते रहो। यही अविनाशी आधार है। (09-05-1983)**

---

➤➤ आत्म ज्ञान की स्थिति

➤ ➤ देख वाली आँख नहीं ... आत्मा है

→ इसलिए आत्मा को ज्ञान से भरपूर करो

■ इन्द्रिया तो सिर्फ शाखाएं मात्र हैं / साधन मात्र हैं

➤ ➤ हमें आँखों पर नहीं ... आत्म ज्ञान पर काम करना है....

→ फिर आत्मा आत्मा को ही देखेगी

➤ ➤ आत्म अज्ञान के कारण ही देह भासता है

➤ ➤ आत्म ज्ञान की स्थिति में यह देह सिर्फ मिट्टी मात्र है

➤ ➤ जैसे ही आत्मिक स्थिति बढेगी

→ स्वतः ही देह और देह का आकर्षण लोप होता जाएगा

---

➤➤ भोजन पर नियंत्रण

➤ ➤ जब तक खाने पीने पर संयम नहीं ... जब तक जीभ को वश में नहीं किया... तब तक

→ ब्रह्मचर्य का भी पालन संभव नहीं

- मिर्च मसाले से मुक्त होना चाहिए भोजन

» \_ » जीभ को वश में करते ही

→ बाकी सभी कर्मेन्द्रियाँ स्वतः ही वश में हो जाती हैं

» \_ » अगर हम ये सोचें की एक कर्मेन्द्रि को वश में करून और बाकी को खुला छोड़ दूं तो यह संभव नहीं है

→ हम सिर्फ खुद को धोखा दे रहे हैं

» \_ » जीभ को जैसी आदत डालोगे... वैसी आदत डल जायेगी

→ जीभ को बस कुछ दिन का अभ्यास चाहिए

- 10 दिन के बाद Taste Buds Change हो जाते हैं

» \_ » सत्य की साधना तब तक नहीं हो सकती

→ जब तक भोजन को वश में न किया जाए

» \_ » बहुत सारी चीज़ें जो हम खा रहे हैं

→ उसकी तो शरीर को आवश्यकता ही नहीं है

» \_ » ब्राह्मण जितना भोजन खा रहे हैं

→ उसकी शरीर को आवश्यकता ही नहीं है

» \_ » इस शरीर को चलाने के लिए

→ इस संसार की बहुत ही थोड़ी चीजों की आवश्यकता है

- और उससे शरीर भी अधिक ऊर्जावान हो जाता है

» \_ » शरीर में भारीपन

→ योग में भी भारीपन लाता है

» \_ » शरीर की सभी बीमारियों का एक ही कारण है :-

→ गलत आहार

- अगर आहार को ठीक कर लिया जाए तो व्यक्ति सभी बीमारियों

से स्वतः ही मुक्त हो जाएगा

---