

अक्रम यूथ

जून 2020 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ 20

मुझे किसी भी रस में
लुब्धता न हो ऐसी
शक्ति दीजिए। समरसी
आहार लेने की परम
शक्ति दीजिए।

The power of 9 series 7

अनुक्रमणिका

4 दादा शक्ति दीजिए...

16 एकिटविटी

6 सफल राज्य।

19 ज्ञानी विद्यूथ

8 ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से।

20 Q & A

9 स्वाद के छः रस।

21 अनुभव

12 समरसी आहार यानी क्या ?

23 #कविता

14 महान पुरुषों की झांकी।

जून 2020

वर्ष : 8, अंक : 2

अखंड क्रमांक : 86

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,
मु.पो. - अડालज,
जिला : गांधीनगर-382421, गुजरात
फोन : (079) 39830100

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

संपादक : डिप्पल मेहता

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by

Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Published at

Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at : Amba Offset

B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar – 382025. Gujarat.
Total 24 Pages with Cover page

Subscription

Yearly Subscription

India : 200 Rupees

USA: 15 Dollars

UK: 12 Pounds

5 Years Subscription

India : 800 Rupees

USA: 60 Dollars

UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn
in favour of "Mahavideh Foundation"
payable at Ahmedabad.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved

संपादकीय

प्रिय युवा मित्रों,

जैसे पावर स्टेशन में ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए गैस या कोयले की आवश्यकता होती है, वैसे ही हमारे शरीर को शक्ति देने के लिए आहाररूपी ईधन की ज़रूरत पड़ती है। व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास और रोगमुक्त स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार का महत्वपूर्ण योगदान है। आजकल की आधुनिक जीवन शैली के जंक फूड्स जैसे कि पिज़्ज़ा, बर्गर, फाइज़, पावभाजी, वडापाव वॉरह जब हमारे रोज़ाना के आहार का हिस्सा बन चूके हैं और खाने-पीने के नियम एक ओर रह गए हैं तब आदर्श आहार संबंधी चर्चा करना आपको शायद निरर्थक लगेगा। लेकिन मुझे पूरा विश्वास है कि अक्रम यूथ के इस



अंक में आहार संबंधी जो रसीली जानकारी परोसी गई है वह आपको रस में डुबा देगी। साथ ही सातवीं कलम की यथार्थ समझ आप सभी को समरसी आहार लेने की प्रेरणा देगी। इसके अतिरिक्त, आगर इस प्रकार का आहार न ले पाते हों तो उसमें बाधक सारे अंतराय दूर करने में सहायक भी होगी।

जय सच्चिदानंद!

- डिम्पल मेहता।



दादा शक्ति दीजिए...

मित्रों, यह पढ़ते ही आप समझ गए होंगे कि आज हम 'सातवीं कलम' पर बात करने वाले हैं।

आप सोच रहे होंगे कि लुब्धता अर्थात् क्या ?

लुब्धता अर्थात् लालच। हमारी बुद्धि और शक्ति इस लालच में आ जाते हैं, इसलिए निर्बलता उत्पन्न होती है। आहार में लुब्धता के कारण जब भी नापसंदीदा भोजन सामने आता है तब हमें गुस्सा आता है और मनपसंद भोजन प्राप्त करने के लिए कपट भी करते हैं।

आपको यह सवाल भी हुआ होगा कि 'समरसी' अर्थात् क्या ?

“है दादा भगवान् !
 मुझे, किसी भी रस
 में लुब्धता न हो
 ऐसी शक्ति दीजिए।
 समरसी आहार लेने
 की परम शक्ति
 दीजिए।”



समरसी अर्थात् खट्टा, कड़वा, तीखा, नमकीन, मीठ और कसैला इन छः रसों की समान मात्रा।

समरसी आहार से शरीर को ज़रूरी शक्ति मिलती है और तंदुरुस्ती की रक्षा होती है। कोई भी एक रस अगर शरीर में कम मात्रा में जाए तो शरीर में उसकी कमी हो जाने से रोग उत्पन्न होते हैं। कोई एक रस की मात्रा बढ़ जाने से भी सङ्ग्रह होने लगती है। अतः भाव ऐसा रखना चाहिए कि समरसी आहार लेना है। करेले की सब्जी अच्छी नहीं लगती हो तो भी दो निवाले खा लेने चाहिए। ठीक है न?

आपको ऐसा लगता होगा कि मुझे तो तीखा ज्यादा अच्छा लगता है या तीखा न हो तो नहीं चलता। तो क्या करें ? खाएँ नहीं और कंट्रोल करें?

नहीं, प्रकृति के अनुसार खा तो लेंगे ही, लेकिन खाने से पहले अंदर ही यह सातवीं कलम बोलते रहने से नॉर्मलिटी आएगी।

सफल राज्य



कई साल पहले की यह बात है। एक बहुत ही सुखी और समृद्ध नगर था। वहाँ के राजा का नाम था, देवेन्द्र। राजा के छ: राजकुमार थे। हर एक राजकुमार अलग-अलग विद्या में निपुण थे, जैसे कि एक शास्त्रविद्या में तो दुसरा शस्त्रविद्या में, तीसरा साहित्य विद्या में तो चौथा अर्थशास्त्र में, पाँचवाँ संगीत विद्या में तो छठा आयुर्वेद में। राजा अपने सभी पुत्रों से बहुत खुश थे। लेकिन अंदर ही अंदर उन्हें एक बात का दुःख रहता था कि हर एक राजकुमार को अपनी विद्या दूसरे से ज्यादा महत्वपूर्ण लगती है और इसी कारण उनमें आपस में बिल्कुल बनती नहीं थी। इस कारण राजा को उनके भविष्य की चिंता सताती थी।

इस वजह से एक दिन राजा ने अपने श्रेष्ठ मंत्रियों से सलाह लेने का निर्णय किया। सभी मंत्रियों ने मिलकर लंबी चर्चा-विचारणा की और अंत में राजा को सलाह दी कि राजा अपने राज्य के एक समान छ: हिस्से करके हर एक राजकुमार को एक-एक राज्य बारह महिने के लिए चलाने दें। उन्होंने आगे कहा कि बारह महिने के अंत में राजा जाँच करें कि हर एक राजकुमार अपना राज्य कैसे चला रहा है और कितनी उच्चति कर रहा है।

राजा को यह सुझाव उचित लगा और उन्होंने राजकुमारों को बुलाकर ऐसा करने के लिए कहा और खुद रानी के साथ अपने कुलगुरु की सेवा में उनके आश्रम में रहने चले गए। बारह महिने बीत जाने पर राजा गुप्तवेश धारण करके अपने पुत्रों की राज्य व्यवस्था देखने निकले।

राजा ने सूक्ष्म नज़र से देखा कि जो राजकुमार आयुर्वद में निपुण था उसकी प्रजा के नाखून में भी रोग नहीं था लेकिन राज्य की अर्थव्यवस्था बिगड़ गई थी। अर्थशास्त्री राजकुमार का राज्य धन-धान्य से समृद्ध था लेकिन आरोग्य के मामले में बिगड़ गया था। संगीत प्रेमी राजकुमार की प्रजा संगीत की मस्ती में डूबी रहने के कारण राज्य की रक्षा के लिए सैनिकों की संख्या नहीं के बराबर हो गई थी। साहित्य विद्या में निपुण राजकुमार के राज्य में साहित्य को बहुत प्रोत्साहन मिला लेकिन अन्य कलाओं के प्रति नीरस रहने से प्रजा में गरीबी बढ़ने लगी। सबसे बड़े सैन्य बलवाले और शास्त्रविद्या में पारंगत राजकुमार के राज्य में प्रजा अहिंसा और भाईचारे को तो जैसे भूल ही गई थी। दूसरी ओर भक्ति और ज्ञानमय जीवन जीने वाले शास्त्र विद्या में निपुण राजकुमार के राज्य की प्रजा व्यापार और प्रगति की ओर से बिल्कुल उदासीन हो गई थी।

यह सब देखकर चतुर राजा ने एक युक्ति सोची। महल वापस लौटकर उन्होंने सभी छः राजकुमारों को अपने साथ भोजन के लिए आमंत्रित किया। शाही भोजन परोसे गए। राजा, रानी और राजकुमार भोजन करने लगे। जैसे ही भोजन शुरू किया कि सबसे बड़े राजकुमार चिल्लाने लगे, "यह क्या! इस भोजन में तीखे के अलावा अन्य कोई स्वाद ही नहीं है।" दूसरे पुत्र ने कहा, 'मेरा भोजन बहुत नमकीन है, किसने बनाया ऐसा भोजन?' छोटा राजकुमार तो तलवार लेकर खड़ा हो गया, "मुझे ऐसा कड़वा भोजन परोसने की हिम्मत किसने की? मैं उसका सिर काट दूँगा।" यह देखकर अन्य सभी राजकुमारों को निवालें मुँह तक आ कर रुक गए।

राजा ने राजकुमारों को शांत किया और सेवकों से दूसरी थालियाँ परोसने के लिए कहा। स्वादिष्ट भोजन करने के बाद राजा ने राजकुमारों से कहा, "पहले मैंने तुम्हें भोजन में किसी एक रसवाला आहार दिया था। वह तुम सभी को बहुत बेस्वाद लगा और पसंद नहीं आया। बाद में छः रसों से युक्त समरसी आहार दिया जो तुम सभी को पसंद आया। कैक है न? भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए अगर हर एक रस ज़रूरी है तो क्या राज्य की सफलता के लिए सभी प्रकार की विद्या ज़रूरी नहीं है?"

राजकुमार सोच में पड़ गए। उनकी समझ में आ गया कि जिस विद्या में वे खुद निपुण हैं उसके अतिरेक की वजह से राज्य की अन्य ज़रूरी व्यवस्थाएँ बिखर गई हैं। अपनी गलती समझ में आने से राजकुमारों ने मिलकर एक-दूसरे की क्षमता का लाभ उठकर अपने राज्यों में ज़रूरी कला और विद्याओं का योग्य समन्वय करके विकास किया।

जिस प्रकार किसी एक विद्या के अतिरेक से राज्य सफल नहीं हो पाता उसी प्रकार किसी एक रस के अतिरेक से भोजन खाने लायक नहीं रहता।

तो चलो, जानें समरसी आहार के बारे में दादाश्री क्या कहते हैं?



ज्ञानी की वैज्ञानिक दृष्टि से

शास्त्रकारों ने कहा है कि षडरस भोजन लेना। षडरस यानी छः रस। भोजन में सभी छः रस प्रमाण अनुसार होने चाहिए। किसी एक रस की कमी हो जाए या दूसरा रस बढ़ जाए तो भविष्य में बीमारियाँ हो सकती हैं। हम लोग अपने आप ही ऐसा हल निकाल लेते हैं कि अगर एक तरफ मीठ है तो दूसरी तरफ थोड़ा तीखा होगा तो चलेगा। लोग ज्यादातर कौन सा रस नहीं लेते? तो कइवा और कसैला। अतः इन दो रसों की कमी की वजह से शरीर में रोग होते हैं। कई लोग मीठ ज्यादा खाते हैं और तीखा कम खाते हैं, कई तीखा ज्यादा खाते हैं और खट्टा कम खाते हैं। मात्रा कम-ज्यादा होने की वजह से ये सारे रोग होते हैं।

इसलिए हम क्या कहते हैं कि, तू खुद अपने आप नॉर्मलिटी में रह, नॉर्मलिटी में कोई चीज़ बाधक नहीं होती। एबव नॉर्मल इज़ पोइज़न एन्ड बीलो नॉर्मल इज़ पोइज़न। नॉर्मलिटी अर्थात् क्या? षडरस भोजन। हमारे दाल-चावल-कढ़ी-सब्जी-रेठी में सभी छः रस हैं। सभी रस समान मात्रा में लेने चाहिए। समान मात्रा यानी तोल कर नहीं बल्कि समतोल! तो फिर शरीर में समस्या नहीं होगी।

- दादाश्री

स्वाद के छः रस

छः प्रकार के रस ... मीठ, खट्टा, नमकीन, तीखा, कइवा और कसैला।
चलो, जानेंगे इन सभी स्वादों से जुड़े हुए आहार, उनके गुण-अवगुण और ज्यादा या कम मात्रा में लेने से होने वाले नुकसान के बारे में....

मीठा रस

फल : केला, खरबूजा, कटहल, खिरनी, गन्ना, काला अंगूर, खजूर, नारियल वगैरह।

सब्जी : बीट, खीरा, ऑलिव, शकरकंद।

अनाज : गेहूँ, चावल, मक्का।

अन्य : शहद, घी, दूध, गुड़।

नुकसान :

ज़रूरत से ज्यादा मीठ खाने से चरबी बढ़ती है, मोटापा आता है, सुस्ती, डायबिटीज़ जैसे रोग हो

फायदे :

1) शरीर के विकास और पोषण के लिए उत्तम।

2) त्वचा एवं बालों का रंग निखारता है।

3) कंठ को मीठ एवं सुरीला बनाता है।

4) दूटे हुए अंग को जोड़ने में और घाव भरने में मदद करता है।

5) आयुष्य बढ़ाता है।

6) इम्युनिटी बढ़ाता है।

मानसिक असर :

पॉजिटिव : प्रेम, शेयरिंग, दया, खुशी, आनंद जैसी भावनाओं को बढ़ाता है।

नेगेटिव : अटैचमेन्ट, लुभ्धता-लोभ, पज़ेसिवनेस को बढ़ाता है।

खट्टा रस

फल : ऑवला, इमली, अनार, आम, कैथ, करौदा, नीबू।

सब्जी : टमाटर।

अन्य : बटर, चीज़, दही, छाँस

नुकसान : ज्यादा उपयोग से खुजली, सूजन, चक्कर आना, जोड़ों का दर्द इत्यादि होता है।

फायदे :

1) भूख बढ़ाता है और पचने में हल्का होता है।

2) लार और पाचक रसों के स्त्राव को बढ़ाता है।

3) लीवर की कार्यशक्ति को बढ़ाता है।

4) शक्ति और ताज़गी देता है।

5) खट्टे फल विटामीन 'सी' से भरपूर होते हैं।

मानसिक असर :

पॉज़िटिव : प्रोत्साहन देते हैं, समझ बढ़ाते हैं।

नेगेटिव : निंदा, ईर्ष्या, धिक्कार, उत्तेजना, स्वार्थ, चंचलता बढ़ाते हैं।

कड़वा रस

सब्जी : नीम पत्ता, चिरायता, अदुसा, करेले।

अन्य : तिल, तिल का तेल, कॉफी, डार्क चॉकलेट, मेथी।

नुकसान : ज्यादा खाने से कमज़ोरी महसूस होती है और वायु के रोग हो जाता है।

फायदे :

- 1) अरुची, कृमि, जलन-दाह मिटाता है।
- 2) पचने में हल्के हैं और चरबी एवं टॉकिसन कम करता है।
- 3) शरीर की गर्मी कम करके खून शुद्ध करता है।
- 4) त्वचा की जलन, खुजली और सूजन मिटाता है।

मानसिक असर :

पॉज़िटिव : स्पष्टता, आत्म निरीक्षण, जागृति, संसारी चीजों के प्रति उदासीनता बढ़ाता है।

नेगेटिव : नीरसता, अस्वीकार, बोर होना, अकेलापन।

तीखा रस

सब्जी : हरी मिर्च, लहसुन, प्याज, सरसों, मूली, तुलसी, लाल मिर्च, अदरक।

अन्य : काली मिर्च, हिंग, लौग, सरसों, लाल मिर्च

नुकसान:
बवासीर, एसिडिटी जैसे रोग होते हैं।

फायदे :

- 1) पाचन में मदद और खाने में रुचि बढ़ाता है।
- 2) सूजन कम करने में मददगार।
- 3) शरीर को उष्मा और गरमाहट देता है।
- 4) खून शुद्ध करके उसका परिभ्रमण बढ़ाता है।
- 5) रक्त वाहिनीयों को शुद्ध करता है।
- 6) कोलेस्ट्रोल कम करता है।
- 7) चरबी कम करता है।

मानसिक असर :

पॉज़िटिव : जोश, उत्साह, जिज्ञासा, स्पष्टता, कार्यशक्ति, एकाग्रता बढ़ाते हैं।

नेगेटिव : चिड़िचिड़ाहट, आक्रामकता, क्रोध, स्पर्धा, दुश्मनी बढ़ाते हैं।

नमकीन रस

सब्जी : सेलेरी, कुल्फा साग

अन्य : नमक, सेंधा नमक, काला नमक, सोया सॉस, कॉटेज चीज़।

नुकसान : ज्यादा उपयोग से गंजापन, झुर्रियाँ पड़ना, त्वचा के रोग और डायरिया हो जाता है।

मानसिक असर :

पॉज़िटिव : हिम्मत, आत्मविश्वास व जोश बढ़ाता है।

नेगेटिव : लुब्धिता, व्यसन, अटैचमेंट, पज़ेसिवनेस और चिड़चिड़ाहट बढ़ाता है।

फायदे :

- 1) भूख बढ़ाता है।
- 2) लार के स्त्राव को बढ़ाने में और पाचन में मदद करता है।
- 3) स्नायुओं को मजबूत बनाता है।
- 4) खाने की रुचि बढ़ाता है।
- 5) गांठे को गलाने में मदद करता है।

कसैला रस

फल : सेब, कच्चे केले, करौदा, अनार।

सब्जी : रजको, ब्रोकोली, एवोकाडो, बंदगोभी, फूलगोभी, मटर, हरा धनिया।

अन्य : हरड़े, बहेड़ा, कमल, जायफल, ओरेगैनो, अजवाईन, हल्दी।

अनाज : दलहन

मानसिक असर :

पॉज़िटिव : स्थिरता, एकात्मता, संगठिता आदि गुणों के लिए उपयोगी।

नेगेटिव : डर, चिंता, नर्वसनेस, डिप्रेशन, जिद्दीपन, अस्वस्थता, कठोरता बढ़ाता है।

फायदे :

- 1) ज़रूरत से ज्यादा पित्त और कफ का नाश करता है।
- 2) खून साफ करता है।
- 3) चरबी को गला देता है।
- 4) त्वचा के लिए हितकारी है।
- 5) रक्तस्त्राव रोकता है।
- 6) घाव भरने में मदद करता है।
- 7) कब्ज मिटाता है।



समरसी आहार यानी क्या?





प्रश्नकर्ता : समरसी आहार यानी क्या?

दादाश्री : समरसी यानी पूरणपूरी (दालवाली मीठी पूँडी), दाल-चावल, सब्जी, सब खाइए, सिर्फ पूरणपूरी ही ठूँस-ठूँसकर नहीं खानी चाहिए।

आप लोगों के समाज में जैसा भोजन बनाते हैं न, वह आपके 'समाज' की रुचि अनुसार समरसी लगे वैसा भोजन बनाते हैं। और अन्य लोगों को आपके 'समाज' का खिलाएँ तो उन्हें समरसी नहीं लगेगा, आप लोग मिर्च आदि कम खाते हैं। प्रत्येक जाति का समरसी आहार अलग-अलग होता है। समरसी आहार यानी टेस्टफुल, स्वादिष्ट भोजन। मिर्च ज्यादा नहीं, फलाँ ज्यादा नहीं, सब उचित मात्रा में डाला हो ऐसी चीज़। कोई कहता है कि, 'मैं तो सिर्फ दूध पीकर चला लूँगा।' यह समरसी आहार नहीं कहलाता। समरसी यानी सभी प्रकार के रस भोजन में अच्छी तरह से मिलाकर खाओ, टेस्टफुल बनाकर खाओ। अन्य कुछ कडवा नहीं खा पाओ तो करेले खाओ, कंकोड़ा खाओ, मेथी खाओ लेकिन कडवा भी लेना चाहिए।



महान् पुरुषों की ज्ञांकी।

इस दुनिया में किसी भी मनुष्य को अपने जीवन का सर्व प्रथम आहार अपनी माता से ही मिलता है। बच्चे के जन्म से लेकर उसके वयस्क होने तक माता ही उसे खिलाती-पिलाती है। और उसका लालन-पालन करती है।

किसी भी बच्चे के तंदुरुस्त विकास के लिए सबसे ज़रूरी है, 'समरसी' आहार। इस समरसी आहार द्वारा अपने बच्चों को तंदुरुस्त और शक्तिशाली बनाने वाली रेसिपीज़ हमारे देश की सभी माताओं को मानो विरासत में ही मिली हैं, फिर भले ही वह पढ़ी-लिखी हो या अनपढ़। छंड में उड्ढ के लड्डू भी खिलाती है और उसे बैलेन्स करने के लिए मेथी के लड्डू भी खिलाती है। गर्मियों में आमरस के साथ करेले की सब्जी भी खिलाती है।

जिस प्रकार हमारा गुजराती भोजन 'समरसी' होता है, उसी प्रकार हमारे देश के किसी भी राज्य का रोज़ खाया जाने वाला भोजन 'समरसी' होता है। और इस भोजन का मेनू वर्षों के अध्यास के बाद हमारी पूर्वज माताओं द्वारा ही बनाया गया है।



रोटी, दाल, चावल, सब्जी, खिचड़ी, दूध, छाँच वगैरह हमारा रोज़ का भोजन है। लेकिन भोजन के साथ की चीज़ें जैसे कि ग्रीन सलाद, अंकुरित मूंग, तरह-तरह के अचार, शरबत, सूप, जूस जैसी भोजन को 'समरस' बनाने वाली अन्य कितनी ही चीज़ें हमें हमारी माताओं से मिली हैं!!

ऋतु, दिन-रात या गरम-छें प्रदेश को ध्यान में रखकर हमारी माताओं ने वर्षों के अनुभव के बाद अपना विशिष्ट 'आहार-विज्ञान' विकसित किया है।

साथ ही 'समरसी' आहार में हमारी माताओं का अतुल्य प्रेम भी जुड़ा होता है। यह कहने में ज़रा भी अतिशयोक्ति नहीं होगी कि, 'माताएँ ही आने वाली पीढ़ी का समतोल और समरसी आहार से सिंचन करती हैं और व्यक्तित्व विकसित करती हैं।'

इसीलिए ही हमारी माताएँ 'अन्नपूर्णा' हैं।



एकिटविटी

For reference,
Refer page 9-10-11 or
visit : bit.ly/6rasdetail

व्यंजन बनाने में अनेक सामग्रीयों का इस्तेमाल होता है। प्रत्येक सामग्री का एक रस होता है।

नीचे दी गई हर एक सामग्री के रस को पहचानो ताकि हमें जागृति आए कि भोजन में कौन-कौन से रस हैं...

छैंके हुए मुरमुरे - कसैला

सेव - नमकीन

आलू - कसैला

प्याज - तीखा

हरी चटनी -

इमली की चटनी -

ठामाटर -

नमक -

हरा धनिया -

नींबू -

भेल



कॉफी

दूध -

शक्फ़र -

कॉफी -

पावभाजी

पाव - _____
आलू - _____
हरे मटर - _____
टमाटर - _____
मिर्च - _____
नमक - _____
लाल मिर्च - _____
लहसुन की चटनी - _____
बटर - _____
फूलगोभी - _____
हल्दी - _____
प्याज - _____
लाल मिर्च पावडर - _____



गुलाब जामुन



मैदा -
मावा -
दाल -
शक्कर -
इलायची -

इडली, चटनी, सांभर

इडली का घोल -

हरी मिर्च -

काली मिर्च -

नमक -

सांभर

अरहर दाल -

प्याज -

सहजन की फली -

टमाटर -

इमली -

कट्टु -

हरा धनिया -

नमक -

हल्दी -

कढ़ी पत्ता -

मेथी दाने -

लाल मिर्च पावडर -

हींग -

चटनी

नारियल -

कढ़ी पत्ता -

हरी मिर्च -

तेल -

सरसों -

जीरा -

नमक -



For answers and more such activity, visit : youth.dadabhagwan.org

ज्ञानी विद्युथ

प्रश्नकर्ता : नौ कलमों में से यह सातवीं कलम बोलने का महत्व क्या है?

पूज्यश्री : हमने पहले इच्छा की होती है कि जलेबी खाने मिलेगी, मज़ा करेंगे, पिज्जा खाएँगे, बहुत सारा खाएँगे... दो-तीन बार खाएँगे, ज्यादा खाएँगे। ऐसी इच्छाएँ की होती हैं और हमारे ओपिनियन (अभिप्राय) होते हैं। अब, आज पिज्जा खाने मिले तो तीन-चार पीस (टूकड़े) खा लेते हैं। मज़ा आ जाता है...

तो सातवीं कलम बोलने से नॉर्मेलिटी रहती है। एबव नॉर्मल क्या करता है? खिचड़ी खाने मिले तो हं हं हं... खिचड़ी? अच्छी नहीं लगती। खिचड़ी खाएगा ही नहीं और पिज्जा हो तो बहुत सारा खाएगा। इसे नॉर्मेलिटी नहीं कहते। यह कलम बोलने से क्या होगा? ओपिनियन चेंज होगा कि, 'समरसी आहार लेने की शक्ति दीजिए। यानी फिर किसी भी रस में लुध्यता न हो ऐसी शक्ति दीजिए।' पसंदीदा मिलेगा तो भी नॉर्मल खाएँगे और नापसंदीदा हो तो भी थोड़ा सा खाकर नॉर्मेलिटी में रहेंगे। समझ में आया न?

नॉर्मेलिटी से देह निरोगी रहती है, एबव नॉर्मल खाए या बीलों नॉर्मल खाए तो देह में रोग उत्पन्न होते हैं। कड़वा नहीं खाते इसलिए शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। फिर बाद में विटामीन की कड़वी गोली खाते हैं, चिरायता पीते हैं, सुदर्शन घनवटी खाते हैं कड़वी-कड़वी, उससे फिर रोग मिट जाते हैं।



प्रश्नकर्ता : पूज्यश्री, यह कलम हमें खाना खाने के पहले बोलनी चाहिए या कभी भी चलेगा?

पूज्यश्री : दिनभर में सुबह, दोपहर, रात... तीन बार नौ कलमें बोलनी हैं। फिर जागृति रहे तो अच्छी बात है, न रहे तो कोई बात नहीं, बोलो तो सही। कभी भी बोल सकते हैं। लेकिन खाना खाते समय बोलने से हमें जागृति ज्यादा रहेगी।

भाव तो हमारा है ही न कि मुझे यह कलम बोलनी है। इससे खाने के प्रति पिछले जन्म में जो अभिप्राय बाँधे हैं वे सब टूट जाते हैं और सही समझ के अनुसार नए अभिप्राय सेट होते हैं।



लुब्धता



प्रश्नकर्ता : आप लुब्धता कह रहे थे, वह क्या है ?

आस्पुत्र : जो चीज़ बार-बार याद आती रहे उसे लुब्धता कहते हैं। मान लो कि खाने में तुम्हें कोई चीज़ अच्छी लगती है, तो वह याद आती रहती है। किसी जगह पर अगर उस चीज़ का टेस्ट अच्छा लगा हो तो दोबारा उस जगह पर जाने से या वहाँ से निकलें, तो तुरंत वह याद आता है।

अरे! कई बार तो तुम ज़िद भी करते हो कि चाहे कैसे भी लेकिन थोड़ा सा बना दो। यह लुब्धता। प्राप्ति को भोगने नहीं देती, चित्त को वहीं ले जाती है और विनय-विवेक भी चूक जाते हैं।

प्रश्नकर्ता : आपको ऐसा कोई अनुभव हुआ है, लुब्धता का? फिर आप उसमें से निकल गए हों या किसी और को निकलने में हेल्प की हो, ऐसा कोई अनुभव...

आस्पुत्र : मुझे चीवड़ा (नमकीन), भाखरी (एक प्रकार की रोटी) या खिचड़ी हो तो बहुत अच्छा लगता है और सबसे ज्यादा तो अचार अच्छा लगता है। बचपन से ही बहुत खाता था। यहाँ भी खाना खाते समय अचार खाता ही रहता हूँ, खाता ही रहता हूँ।

एक बार ऐसा हुआ कि यहाँ अचार खत्म हो गया तो मैंने स्पेशली घर पर कहा कि, "ऐसा अचार पाँच-छः किलो बना देना, हम लोग संयम में खाना खाते हैं तो सालभर सभी के लिए चलेगा।" मेरे मन में ऐसा था कि और लोग खाएँ या ना खाएँ, मेरा तो चलेगा! फिर रोज़ चावल और भाखरी के साथ खाता ही रहता था। थोड़ा तीखा था लेकिन बहुत भाता था इसलिए खाता रहा।

कुछ दिनों के बाद ऐसा हुआ कि सुबह जब ठोयलेट गया तो जलन होने लगी... कभी नहीं होती थी उतनी जलन होने लगी। फिर मैंने सोचा कि कहीं मेरी खाने-पीने की आदतों के कारण तो ऐसा नहीं हो रहा है न? तीन-चार दिन तक मैंने अचार नहीं खाया तब पता चला कि इससे ही प्रॉब्लम था। फिर पता चला कि अचार खाने में एबव नॉर्मल हो गया था इसलिए यह प्रॉब्लम हुआ।

फिर मैंने तय किया कि नॉर्मलिटी रखँगा। रोज़ पाँच-सात बार सातवीं कलम बोलना शुरू किया जिससे शक्ति बढ़ी, जागृति आई। यह बोलने से जो तय किया होता है कि यह चीज़ बाधक है तो उसे खाने की रुचि धीरे-धीरे विलय हो जाती है।

अनुभव

मुझे खाने का इतना ज्यादा शौक था कि कोई नई रेस्टोरेंट या रोड साइड कोई नया खोमचे वाला आया हो तो मैं एक बार तो वहाँ खाने चला जाता था। जिस जगह की जो आइटम प्रसिद्ध हो मैं वही आइटम ऑर्डर करता था। जैसे कि, मामलेदार में मुंबई का बेस्ट मिसल-पाव मिलता है। इसलिए जब मेरे एरिया में मामलेदार की ब्रान्च खुली तो छः महीने में मैं 25-30 बार मिसल-पाव खा आया। कई बार तो दोपहर का नाश्ता या डिनर भी मिसल-पाव से कर लेता। लेकिन जब सातवीं कलम के अंक के लिए मैं काम कर रहा था तब मुझे ‘लुध्ता’ और उसके दुष्परिणामों के बारे में पता चला। इस दौरान हम सभी टीम मेम्बर्स ने रोज़ खाना खाने से पहले और बाद में सातवीं कलम बोलना शुरू किया। धीरे-धीरे मेरी समझ में आने लगा कि जब भी मैं किसी फेमस आइटम की बात बार-बार करता हूँ तो वह मेरी लुध्ता ही है। शुरुआत में मुझे ऐसा लगा कि कलम बोलने से मेरे खाने पर कोई खास असर नहीं हुआ है। लेकिन कुछ दिनों बाद जब मेरा दोस्त मुझे मामलेदार ले गया तब मेरी तबीयत अच्छी नहीं होने के कारण मैं मिसल नहीं खा सकता था लेकिन मुझे ताज्जुब हुआ कि मुझे मिसल चखने का भी मन नहीं हुआ। इसके बाद भी मैंने देखा कि सिर्फ मिसल ही नहीं बल्कि अन्य कोई भी चीज़ शायद मुझे खाने नहीं मिले तो मुझे कोई अफसोस नहीं होता था। फूड के प्रति मेरा पूरा व्यू पॉइन्ट ही मानो बदल गया। बाहर का खाने तो मैं आज भी जाता हूँ लेकिन हाँ, पहले जैसी रुचि नहीं रही।

- धवल छेड़ा।



CONTEST TIME

Exciting Prizes

to be won

9 AKRAM YOUTH

9 KALAM

**15 QUESTIONS
FOR EVERY MONTH**



Today's Youth App

The Official App of Dada Bhagwan Youth Group
for visiting youth.dadabhagwan.org
for downloading Free PDF of Akram Youth magazine
for Subscribing to Akram Youth Magazine
to play The Power of 9 QUIZ and much more...



#कविता

लगता था जो मुझे बहुत अच्छा, थोड़ा ज्यादा खा लिया...
ध्यान नहीं रहा, क्या मालूम कितनी बार चबाया गया...

लगे भले ही सामान्य, पर आहार जीवन का बड़ा भाग है...
थोड़ी और ज्यादा गंभीरता से समझने योग्य यह विभाग है...

कुदरत द्वारा अर्पित छः रस, ध्यान में रखे वही सच्चा समझदार है...
खाएँ सब कुछ लेकिन प्रमाण नहीं रहा तो होनेवाला नुकसान है...

थाली पूरी न भरें, हमेशा करने जैसी है उणोदरी...
पानी-हवा भी चाहिए, नहीं चलेगा आहार से ही जगह है भरी...

थोड़ा चला लें, ढाई इंच के लिए कलह किस लिए?...
स्वाद ना देखें, "माँ" ने कितना प्रेम मिलाया है अपना...

खाने पर क्या मोह रखें? आज है खीर-पुरी वो कल कचरा होगा...
सुख हमेशा के लिए टिकता नहीं, कह देना चाहिए, मुझे सब चलेगा...

खाने में एकाग्र चित्त चाहिए, लेकिन लुब्धमान न हो जाए...
दादाजी ने सिखाया जैसा, खानेवाले को हमेशा अलग ही देख पाए...

जून 2020

वर्ष : 8, अंक : 2

अखंड क्रमांक : 86

“हे दादा
भगवान्! मुझे,
किसी भी रस
में लुब्धता
न हो एसी
शक्ति दीजिए।
समरसी आहार
लेने की परम
शक्ति दीजिए।”

