

जिसकी याद मात्र से हम आत्माये पतित से पावन (पवित्र) बन जाती है, वह पवित्रता के सागर बाप ने कहा, "मीठे बच्चे - याद में रहकर भोजन बनाओ और याद में रहकर खाओ तो तुम्हारा हृदय शुद्ध हो जायेगा. याद में बनाया हुआ भोजन खाने से शरीर को भी ताकत मिलती है और हृदय भी शुद्ध हो जाता है."

आज-कल भारत में खाना खाने से होने वाली बिमारीओं में सबसे ज्यादा हाई ब्लड-प्रेसर (blood pressure) और हाई बेड-कोलेस्ट्रॉल (bad-cholesterol) बहुत लोगों को होता है और यह दोनों ही मनुष्य के हृदय को ही असर करते हैं. इसके अलावा और भी बहुत सारी बीमारियां मनुष्य के खुराक से ही होती हैं. इसका मुख्य आध्यात्मिक कारण अभी कलियुग के अन्त में विश्व की सभी आत्माये तमोप्रधान बन गई हैं. जिसकी असर प्रकृति पर भी पड़ती हैं, क्योंकि कुदरती नियम अनुसार प्रकृति, पुरुष (आत्मा) को फोलो (follow) करती हैं. प्रकृति के पांच तत्वों से ही मनुष्य का शरीर बनता है और मनुष्य का खुराक भी इस प्रकृति से ही बनता है. अभी सोचो तमोप्रधान आत्माये, तमोप्रधान शरीर में रहकर तमोप्रधान प्रकृति से मिला हुआ खुराक खायेंगी तो क्या होगा? बीमारियां तो बढ़ेंगी ही.

मनुष्य की इस व्यथा का निदान बाबा ने आज की मुरली में दिया है. बाबा ने कहा, एक बाप की याद में रहकर ही भोजन बनाओ और बाप की याद में रहकर ही खाना खाओ तो तुम्हारा हृदय शुद्ध हो जायेगा और याद में बनाया भोजन खाने से शरीर में ताकत भी आयेंगी.

हमारा बाबा पतित-पावन भी है और पवित्रता का सागर भी है. जब हम आत्माये बाप को याद करती है तो स्वतः ही बाबा से पवित्रता की किरणें निकलकर हमारी आत्मा में समाती जाती हैं. जिसे ही भोजन बनाते वक्त या भोजन खाते वक्त बाबा की याद भोजन को शुद्ध करती हैं. इसके कारण बाप की याद में रहकर ही भोजन बनाना और भोजन खाना चाहिए.

गीता में लिखा हुआ भी है जैसा अन्न वैसा मन और जैसा मन वैसा तन. अगर आज-कल का तमोप्रधान अन्न हम बाप की याद से शुद्ध बनाये बिना खायेंगे तो उसकी असर हमारे मन

और तन पर भी पड़ सकती हैं जिसके कारण ही अनेक प्रकार कि तन कि और मन कि बीमारियां हो सकती हैं.

बाबा ने हम ब्राह्मणों को कहा है, दिन-भर में जो भी खाओ-पीओ लेकिन पहले बाबा को याद कर उसे दृष्टि देकर शुद्ध बनाओ, फिर बाबा को अर्पण करो और बाद में बाबा की याद में रहकर ही अपने तन को दो. इस विधि को याद रखने से हमारा मन शक्तिशाली और तन दोनों तंदुरुस्त रहेगा, कोई भी प्रकार की बीमारियां नहीं होगी.

बाबा ने आज की मुरली में बाप की याद में रहकर बनाये हुए भोजन की खूब महिमा की है, उसमें से कुछ पॉइन्ट्स हम याद रखे तो भी हम बाबा को भोजन के समय याद जरूर करेंगे.

- बाबा समझाते हैं खाना बनाओ, मिठाई बनाओ शिवबाबा को याद करते रहो. शिवबाबा को याद कर मिठाई बनायेंगे तो खाने वाले का भी कल्याण होगा.

- बाबा कहते हैं बाबा की याद में बनाये हुए भोजन को खाने से कही साक्षात्कार भी हो सकता है. ब्रह्मा का भी साक्षात्कार हो सकता है. शुद्ध अन्न पड़ता है तो ब्रह्मा का, कृष्ण का, शिव का साक्षात्कार कर सकते हैं.

- जैसे वह लोग समझते हैं हम गुरुनानक को भोग लगा रहे हैं, तुम भी समझते हो हम शिवबाबा को भोग लगाने के लिए बनाते हैं.

- शिवबाबा को याद कर बनायेंगे तो बहुतो का कल्याण हो सकता है. उस भोजन में ताकत हो जाती है इसलिए बाबा भोजन बनाने वालों को भी कहते हैं शिवबाबा को याद कर बनाते हो? याद में रहकर बनायेंगे तो खाने वाले को भी ताकत मिलेगी, हृदय भी शुद्ध हो जायेगा.

- ब्रह्मा भोजन का तो शास्त्रों में गायन भी है ना. ब्राह्मणों का बनाया भोजन तो देवताये भी बहुत पसन्द करते हैं. ब्राह्मणों का बनाया हुआ भोजन खाने से बुद्धि शुद्ध हो जाती है, ताकत रहती हैं.

ॐ शांति. Please provide your feedback to Atma Bhai on email: a.brahmin.soul@gmail.com .