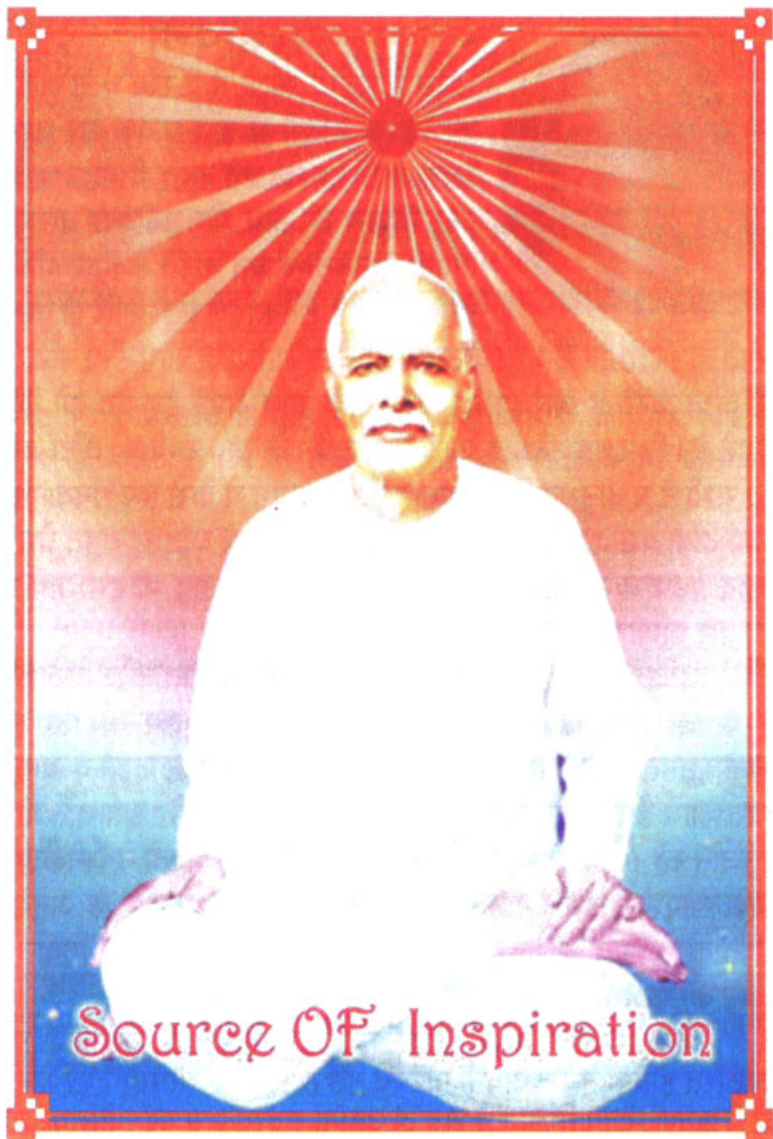


# भोग की विधि एवं विधान





Source Of Inspiration



## प्रस्तावना

भारत में हजारों सालों से ये रस्म चली आई है की प्रत्येक मंदिरों में तथा प्रत्येक घर घर में भक्त अपने इष्ट देव को बहुत ही श्रद्धा भावना और विश्वास के साथ भोग स्वीकार कराकर अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं फिर भोजन ग्रहण करते हैं। भक्तगण बड़ी शुद्धि से प्रसाद

बनाते हैं, श्रद्धाभाव से पूजा पाठ करते, बहुत आस्था के साथ सत्य नारायण की कथा करते हैं और शुभ भावनाओं के साथ अपने इष्ट देव को नैवेद्य चढ़ाते हैं। फिर वह नैवेद्य बड़े आदर और प्रेम के साथ सभी को बाँटा जाता है। सभी ने ये अनुभव किया होगा की भक्तिमार्ग में कैसे हम भगवान् का कर्णा दाना प्रसाद लेने के लिए तरसते थे!! मंदिरों में जाते थे, बहुत प्रेम से प्रसाद ग्रहण करते थे!! इतना ही नहीं, गिरा हुआ प्रसाद भी हम माथे पर लगाकर ग्रहण करते थे।

भक्त प्रसाद ग्रहण करके अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते पर उन्होंने को ये पता नहीं की पालनहार कौन है? जिसको प्रसन्न करने के लिए हम इतनी मेहनत कर रहे हैं !! युगों से भक्त भगवान् की पूजा करते ये वायदा करते आये हैं कि तन-मन-धन सब तेरा पर वो कौन है? इस बात से वे अनजान रहे। युगों से भगवान् का सत्य परिचय पाने भक्तों ने अनेकानेक धक्के खाए पर सफल नहीं हो पाए। फिर भी भक्त परम्परा के अनुसार भक्ति करते आये. और हरेक ने अपनी अपनी भावना अनुसार भगवान् से भक्ति का फल भी पाया।

केवल कलियुग के अंत समय संगमयुग पर परमात्मा जब अवतरित होते हैं तब वे अपना परिचय देते हैं। केवल संगमयुग पर मनुष्य को ये सुवर्ण मौक़ा मिलता है जब वो अपना सर्वस्व उस पर न्योछावर कर सकते हैं और फल स्वरूप जन्म जन्मान्तर का भाग्य बना सकते हैं।

केवल हम संगमयुगी ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी भाई बहनों को ये भाग्य मिला है की वे अपने हाथों से भोजन बनाकर डायरेक्ट भगवान् को स्वीकार करा सकते है । जिस भोग पर भगवान् की दृष्टी पड़ी, जिसमें परमात्मा की शक्ति भरी हो, वरदान भरे हो, दुआए हो ऐसा भोजन पाने के लिए देवतायें भी तरसते है और ब्राह्मण परिवार भी इसे पाने की तीव्र इच्छा रखता है ।

परमात्मा की याद में बनाया हुआ ब्रह्मा भोजन की मदद से देवताओं ने देवपद पाया । इसलिए जब भी भोग बनावे बहुत शुद्धि से, विधि से, रूचि से, नशे से बनाए. सदा ये याद रहे की हम भोग किसके लिए बना रहे है? किसके पास भोग लेके जा रहे है ? किसको स्वीकार करा रहे है ? ऐसा न हो की हमारे परिवार में, जिसे ये पदार्थ पसंद है उसकी याद में बनाए. हमारे संकल्प के वाइब्रेशन अन्न पर पड़ते है और उस अन्न का असर खानेवालो के मन पर होता है. इसलिए कहावत है की 'जैसा अन्न वैसा मन' ।

बाबा ने हम बच्चों के कल्याणार्थ मुरली के द्वारा कई बातें बताई है, जिससे की ब्राह्मण जीवन में पुरुषार्थ निर्विघ्न हो, हमारा जीवन हीरे तुल्य बने, आत्मा सहज और तीव्रता से शुद्ध बनती जाए, सदा बाबा के साथ जीवन में मौज का अनुभव करे। उन बातों को समझ, निश्चयपूर्वक धारणाओं पर चलते हुए ब्राह्मण परिवार की असंख्य आत्माये उन्नति के पथ पर आगे बढ़ रही है. शिवबाबा के द्वारा दिए हुए अनगिनत अमूल्य ज्ञान रत्न में अनेकानेक राजयुक्त बाते समाई हुई | उन राजों में से एक ज्ञान बिंदु है 'भोग' का ।

इस लेख में ब्रह्मा भोजन व भोग से सम्बंधित शिवबाबा के उच्चारें हुए महावाक्य, उनके द्वारा मिली हुई आज्ञाए, शिक्षाए तथा सावधानीयों पर एक झलक यहाँ प्रस्तुत करते है | आशा करते है की पाठक इसे पढ़कर भोग के महत्त्व को समझे, उसका आदर करे, साधारणता से महानता की और आगे बढ़ते अपनी जीवन को उंच बनाये.

राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी डॉ. नलिनी दीदीजी  
घाटकोपर सबजोन, मुंबई

## अनुक्रमाणिका

1.	भोग और ब्रह्मा भोजन सम्बंधित बापदादा के अनमोल महावाक्य	05
2.	भोग लगाने का महत्व .....	24
3.	भोग की व्यवस्था सम्बंधित .....	25
4.	श्राद्ध के भोग का महत्त्व-जीतेजी मरने के भोग का महत्त्व .....	27
5.	स्वच्छता और शुद्धता .....	29
6.	भोग के आदि से अंत तक की बातें .....	32
7.	भोग के दरम्यान कुछ ध्यान देने योग्य बातें .....	33
8.	भोग के अवसर.....	37
9.	भोग लगाने की विधि .....	43
10.	भोग में जो पदार्थ बना सकते हैं .....	45
11.	जैसा अन्न वैसा मन .....	47
12.	श्राद्ध का आध्यात्मिक रहस्य .....	50
13.	मूल्यों की महक .....	58
14.	परिश्रमी .....	59
15.	बस जब हवा चलती है तब मैं सोता हूँ .....	60
16.	बचत का महत्व .....	61
17.	जीवन में खुशबू .....	62
18.	लोभी सब कुछ गवाँ देता है .....	63
19.	लालच बुरी बला .....	64
20.	बड़ा सोचो .....	65
21.	सात्विक व्यंजन .....	67

## भोग और ब्रह्मा भोजन सम्बंधित बापदादा के अनमोल महावाक्य



**14/12/14**

बच्चे भोजन के समय बाबा को भूल जाते हैं, बाबा को न खिलाने से माया भोजन खा जाती, जिससे वह बलवान बन जाती है, फिर बच्चों को हैरान करती है। यह छोटी-सी भूल माया से हार खिला देती है इसलिए बाप की आज्ञा है, बच्चे – याद में खाओ। जब...तुम्हीं से खाऊं-पक्का प्रण करो। याद करेंगे तब वह राजी होगा।

**14/12/14**

बाप कहते हैं तुमको कोई तकलीफ नहीं करनी है। सिर्फ एक साजन को याद करना है। तुम सभी सजनियाँ हो तो साजन को याद करना पड़े। उस साजन को भोग लगाने के बिना खाने में लज्जा नहीं आती?



वह साजन भी है, बाप भी है। कहते है तुम मुझे नहीं खिलायेंगे ? तुमको तो हमें खिलाना चाहिए ना! देखो, बाबा युक्तियाँ बतलाते है, बाप अथवा साजन मानते हो ना। जो खिलाता है उसको खिलाना चाहिए, बाबा कहते हमको भोग लगाकर हमारी याद में खाओ। इसमें बड़ी मेहनत है। बाबा बार-बार समझाते है बाबा को याद जरूर करना है।

**14/12/14**

भोजन बनाते हो, भोजन बनाने के समय पहले भोग लगाना है अर्थात प्यारे ते प्यारे बाप को स्वीकार कराना है – इस स्मृति से भोजन बनाओ की किसको खिलाना है? आजकल की दुनिया में अगर कोई प्राइममिनिस्टर वा प्रेसिडेंट आपके पास खाने आते है, तो कितनी खुशी होती है! लेकिन बाप के आगे यह सब क्या है! तो सदा बाप आपके साथ भोजन खाते है – भक्त बिचारे बार बार घंटियाँ बजा बजा कर थक जाते है, बुलाते-बुलाते भूल भी जाते है – लेकिन बच्चो के साथ बाप का वायदा है - सदा साथ रहेंगे. तुम्हीं से खाये, तुम्हीं से बैठे, तो इससे बड़ी खुशी

और क्या चाहिए ? तो भोजन के समय भी तुम्हीं से खाऊं, यह स्लोगन याद रखो। ऐसे खुशी के खजाने को यूँ करो।

**12/07/14**

तुम संगमयुग पर बैठे हो तो खान-पान भी शुद्ध पवित्र जरूर चाहिए। जानते हो हम भविष्य में सर्व गुण संपन्न, 16 कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी बनते हैं। यह महिमा शरीरधारी आत्माओं की है, सिर्फ आत्मा की महिमा तो नहीं है।

**26/6/14**

ब्रह्मा बाबा द्वारा तुमको घड़ी घड़ी याद दिलाते हैं – तुम मनमनाभव हो रहो। गोया तुम सब पर उपकार करते हो। तुम खाना पकानेवालों को भी कहते हो – शिवबाबा को याद कर भोजन बनाओ तो खानेवालों की बुद्धि शुद्ध हो जायेगी।

**2/11/14**

अगर खाते भी हो तो बापदादा के साथ खाते हो, अकेले तो नहीं खाते हो आप बच्चों का भी वायदा है। तुम्हीं से खाऊं... बाप कहते हैं आप – साथ रहेंगे, साथ खायेंगे, साथ पियेंगे, साथ सोयेंगे और साथ चलेंगे..

**8/10/14**

बाप समझाते हैं खाना बनाओ, मिठाई बनाओ, शिवबाबा को याद करते रहो। शिवबाबा को याद कर बनायेंगे तो मिठाई खानेवाले का भी कल्याण होगा। कहाँ साक्षात्कार भी हो सकता है। ब्रह्मा का भी साक्षात्कार हो सकता है। शुद्ध अन्न पड़ता है तो ब्रह्मा का, कृष्णा का, शिव का साक्षात्कार कर सकते हैं।



**18/01/17**

जैसे वह लोग समझते है गुरुनानक को भोग लगा रहे है, तुम भी समझते हो हम शिवबाबा को भोग लगाने के लिए बना रहे है। शिवबाबा को याद करके बनायेंगे तो बहुतो का कल्याण हो सकता है। उस भोजन में ताकत आ जाती है इसलिए बाबा भोजन बनानेवालों को भी कहते है शिवबाबा को याद कर बनाते हो ? लिखा हुआ भी है, शिवबाबा याद है? याद में रहकर बनायेंगे तो खानेवालों को भी ताकत मिलेगी, हृदय शुद्ध होगा। ब्रह्मा भोजन का गायन भी है ना। ब्राह्मणों का बनाया हुआ भोजन देवताये भी पसंद करते है। यह भी शास्त्रों में है। ब्राह्मणों का बनाया हुआ भोजन खाने से बुद्धि शुद्ध हो जाती है, ताकत रहती है। ब्रह्मा भोजन की बहुत महिमा है। ब्रह्मा भोजन का जिसको कदर रहता है, थाली धोकर भी पी लेते है। बहुत उंच समझते है। आगे चल जैसे तुम उन्नति को पाते रहेंगे वैसे भोजन भी तुमको ऐसा मिलता रहेगा, इसलिए बच्चो को कहते है शिवबाबा को याद कर भोजन बनाओ। बाप जो समझाते है उसको अमल में लाना चाहये ना।

**3/6/17**

घर में बैठ भल भोजन बनाओ, शिवबाबा की याद में। घर में भोजन बनाते हो तो पति याद रहता है ना। बाप कहते हैं यह तो पतियों का पति है। उनको याद करो जिससे 21 जन्मों के लिए वर्सा मिलता है।

**17/6/17**

खानपान की जितना हो- सके परहेज रखना है भोजन जन पर दृष्टी देकर फिर खाना है, लेकिन बच्चे यह भूल जाते हैं। इसमें तो बाप को वा साजन को खुशी से याद करना है। साजन हम आपकी याद में आपके साथ भोजन खाते हैं। आपको अपना शरीर तो है नहीं। हम आपको याद

कर खायेंगे और आप भासना लेते रहना। ऐसे याद करते- करते आदत पड़ जायेगी और खुशी का पारा चढ़ता रहेगा। ज्ञान की धारणा भी होती जायेगी।

### **20/7/17**

तुम जो खाते हो तो समझो हम शिवबाबा के यज्ञ से खाते हैं। सम्भाल भी करनी होती है। कोई तमोगुणी भोग लगा न सके। मन्दिर में भी शुद्ध भोग लगता है। अच्छा आज तो ब्रह्मा भोजन है। शिवबाबा तो खाते नहीं हैं। वह तो अभोक्ता है। देवताओं को ब्राह्मणों का भोजन अच्छा लगता है क्योंकि इस ब्राह्मणों के भोजन से देवता बनते हैं। तो ब्राह्मणों के भोजन का कितना महत्व है। उनका बहुत असर पड़ता है। तुम्हें पक्के योगियों का भोजन मिले तो बुद्धि बहुत अच्छी हो जाए। सारा दिन शिवबाबा की याद में रहकर कोई स्वदर्शन चक्र फिराते भोजन बनाये, ऐसे योगी चाहिए। पवित्र तो बहुत होते हैं। विधवा माता अथवा कुमारियाँ भी पवित्र होती हैं। परन्तु योगिन भी हो। योगिन का भोजन मिले तो तुम्हारी बहुत उन्नति हो जाए। 5-7 ऐसे चाहिए। आगे चलकर तुम्हारी ऐसी अवस्था हो जायेगी। योग में बहुत मदद मिलेगी। ऐसे बच्चे हों जो योग में रहकर भोजन बनायें। अच्छा!

### **8/9/17**

पतित पावन शिवबाबा के-भण्डारे में जो आता है वह पावन बन जाता है, इसलिए इसको ब्रह्मा भोजन कहा जाता है। इनकी बड़ी महिमा है। योग भी बड़ा अच्छा चाहिए। योग में रह भोजन बनाओ और खाओ तो तुम्हारी बहुत अच्छी उन्नति होगी। उस भोजन में बहुत ताकत आ जाती है। योग में रह तुम भोजन खाओ तो बहुत ताकत मिलेगी और तन्द्ररूस्त भी रहेंगे। बाबा खुद कहते हैं कि हम बाबा की याद में बैठे जैसेकि हम

और बाबा खाते हैं, परन्तु फिर भी भूल जाता हूँ। एक बाप की याद में ही शरीर छूटे, कोई घुटका नहीं आये, ऐसी प्रैक्टिस करनी चाहिए। बाबा की याद में रहने से एक तो शान्ति रहेगी और हेल्दी बनेंगे। भोजन पवित्र हो जायेगा।

**21/9/17**

ब्रह्मा भोजन की बड़ी महिमा है। देवतायें भी ब्रह्मा भोजन की आश रखते हैं तब तो तुम ब्रह्माभोजन ले जाते हो। इस ब्रह्मा भोजन में बहुत ताकत है। आगे चल भोजन योगी लोग बनायेंगे। अभी तो पुरुषार्थी हैं। जितना हो सकता है शिवबाबा की याद में रहने की कोशिश करते हैं। बच्चे तो हैं ना। खाने वाले बच्चे पक्के होते जायेंगे तो बनाने वाले भी पक्के निकलते रहेंगे। ब्रह्मा भोजन कह देते हैं। शिव भोजन नहीं कहते हैं। शिव का भण्डारा कहते हैं। जो भी भेज देते हैं वह शिवबाबा के भण्डारे में पवित्र हो जाता है। शिवबाबा का भण्डारा है।

**28/10/17**

अच्छा खाना खाते हो तो देखो कि कितना समय बाबा की याद में खाया! अगर सारा समय याद किया तो वह भी बड़ी बहादुरी है। भोजन पर एक दो को इशारा देना है की बाप को याद करो। एक एक गिट्टी पर याद दिलाओ। हमारा है ही सहज योग।

**7/12/17**

भोग बनाते हो तो भी शिवबाबा को याद करना है। आगे भोग बनाते थे तो कृष्ण को, राम को, गुरूनानक को याद करते थे। गुरूवाणी पढ़ते थे। याद में बनायेंगे तब तो शुद्ध होगा। फिर प्रैक्टिस पड़ जाती है। यहाँ भी बाप के याद की प्रैक्टिस पड़ जानी चाहिए। जितना हो सके भोग वा

भोजन बनाने के समय बाबा को याद जरूर करना है, बहुत- बहुत जरूरी। परन्तु बच्चे याद करते नहीं भंडारे में एक दो को याद कराना चाहिए की बाबा को याद कर भोजन बनाओ। ऐसे करते करते पक्के हो जायेंगे। जो अभ्यास नहीं करते होंगे वह तो कभी याद करेंगे नहीं। ब्रह्मा भोजन की बहुत महिमा है जरूर कुछ होगा ना। देवतायें भी इच्छा रखते हैं ब्रह्मा भोजन की। तो याद में रह भोजन बनाने से अपना भी कल्याण होता है तो आने वालों का भी कल्याण होता है। याद में रहने से बुद्धि में आ जाता है कि हम शिवबाबा से वर्सा ले रहे हैं। परन्तु बच्चे याद करते नहीं हैं, यह कच्चाई है। आगे चलकर ऐसे बच्चे निकलेंगे जो बाप की याद में एकदम मस्त हो जायेंगे। याद में ही भोजन आदि बनायेंगे।

**17/01/18**

भोजन पर भी देखो हमने बाप की याद में रह हर्षितमुख हो भोजन खाया? माशूक को याद करने से कशिश बढ़ेगी, बहुत खुशी रहेगी और बहुत जमा होता जायेगा।

**23/1/18**

भोजन बनाने समय भी याद करो। भोजन बनाने समय पति, बच्चा याद पड़ता है तो शिवबाबा क्यों नहीं पड़ सकता ! यह तुम्हारा काम है। बाबा बुद्धि की सीढ़ी देते हैं फिर चढ़ो न चढ़ो, यह है तुम्हारा काम। जितना याद करेंगे उतनी सीढ़ी चढ़ते जायेंगे। नहीं तो इतना सुख नहीं मिलेगा।

**29/3/18**

भोजन बहुत शुद्ध हो और बाप को स्वीकार कराकर फिर खाने से भी ज्ञान की धारणा अच्छी होती है।

**29/3/18**

बच्चों को समझाया है कि पहले भोग लगाकर फिर खाया जाता है क्योंकि उनका ही सब दिया हुआ है। तो फिर पहले उनको याद कर भोग लगाते हैं, आवाहन किया जाता है। फिर जैसेकि साथ में मिलकर खाते हैं। बाबा तो है सम्पूर्ण पवित्र। हम हैं जैसे भीलनियां। हम याद करते हैं तो क्या बाबा हमारे साथ बैठ खा सकता है। हम अपने को सम्पूर्ण पवित्र तो कह नहीं सकते। तो हम भीलनियों के साथ वह खायेंगे? फिर वासना ले लेते हैं। वासना लेना कोई खाना तो नहीं हुआ ना। खुशबू ले लेते हैं। हाँ कोई 75 परसेन्ट धारणा करने वाले अच्छे बच्चे भोजन बनाकर बाबा को खिलायें तो वासना लायक भी हो क्योंकि बाबा है बिल्कुल शुद्ध। वह हम पतित के साथ खाये यह लॉ नहीं कहता। वह वासना ले सकता होगा? बाबा कहते हैं मैं वासना भी क्यों लूँ मैं तो निष्कामी हूँ। वासना लेने की भी मेरे पास कामना नहीं है। मैं 100 परसेन्ट निष्कामी हूँ। भोग ऊपर जाता है, बहुरूपी बैठ देवताओं को खिलाते हैं। देवतायें चाहते हैं हम ब्रह्मा भोजन खायें तो बाबा मम्मा और फिर ऊपर से देवताओं की आत्मा आती है, वह बैठ खाती है। फिर भी रूचि से तब खायेगी जब पकाने वाले योगी हों। देवतायें भी ब्रह्मा भोजन की महिमा करते हैं। बाप तो कहते हैं मैं आया हुआ हूँ तुम्हारी सर्विस करने। हम तो तुम्हारा पूरा निष्कामी सर्वेन्ट हूँ। तुम भल 36 प्रकार के तो क्या 108 प्रकार का भोग लगाओ, भक्तों ने ही भोग लगाया और भक्तों ने ही बांट कर खाया। भगवान निष्कामी है तो भी आफर करना चाहिए।

**22/6/18**

सेन्सीबुल बच्चे अपने हाथ से योग में रहकर भोजन बनायेंगे और खायेंगे। अगर कोई बाबा को याद कर, प्रेम से बैठ भोजन बनाये और खाये तो

अवस्था बहुत अच्छी हो सकती है। बाबा की याद में भोजन बनायेंगे तो बाबा भी वासना लेंगे। सर्विसएबुल बच्चों को बहुत फुर्त बनना चाहिए। हर प्रकार की सेवा अपने हाथ से करनी है।

**31/8/18**

बच्चों को समझाया गया है कि पहले खिलाने वाले को खिलाकर फिर खाना है। शिवबाबा के यज्ञ से खाते हैं तो पहले उनको भोग लगाना पड़े। यह सब सूक्ष्मवतन में साक्षात्कार होते हैं। ड्रामा में नूथ है। तुमको भोग लगाना है शिवबाबा को। वह तो निराकार है। गाया भी जाता है देवताओं के लिए उनको ब्रह्मा भोजन की आश थी क्योंकि तुम ब्रह्मा भोजन खाकर ब्राह्मण से देवता बनते हो | सूक्ष्म वतन में देवतायें आते है महफ़िल लगती है , यह सब खेलपाल है |

**13/9/18**

बच्चे भोजन बनाते हुए पूरा समय याद में रहकर दिखाओ यह बाप बच्चों को चैलेज करते है | शिवबाबा की याद में भोजन बनायेंगे तो ताकत भर जायेगी, अवस्था बहुत अच्छी हो जायेगी | परन्तु बच्चे भूल जाते हैं इसके लिए एकसाथ दो को याद दिलाने का पुरुषार्थ करो | डबल सर्विस करनी है | कर्मणा के साथ नर से नारायण बनाने की भी सेवा करो | ब्रह्मा भोजन की तो बहुत महिमा है | परन्तु जब आत्मा शिवबाबा की याद में रह बनाये। शक्तियों का ऐसा भण्डारा हो। याद में रह भोजन बनायें तब तो शक्ति मिले। वह भी शक्तियों की बुद्धि में नहीं आता है। नहीं तो पुरुषार्थ करें। बाबा को तो दिल होती है अपने हाथ से शिवबाबा को याद करते भोजन बनाऊं। प्रैक्टिस करनी है। देखें, याद ठहर सकती है? बाबा चैलेन्ज देते हैं जो भी भण्डारे में हैं, कोशिश करो।

**27/1/19**

यज्ञ की श्रेष्ठ धरनी पर पहुँचना, यज्ञ के प्रसाद का अधिकारी बनना, कितना महत्व है। एक कणा, अनेक मूल्यों के समान है। यह तो सब जानते हो ना ! वह तो प्रसाद का एक कणा, मिलने के प्यासे है और आपको तो ब्रह्मा भोजन पेट भरकर मिलेगा। तो कितने भाग्यवान हो। इस महत्त्व से ब्रह्मा भोजन खाना तो सदा के लिए के लिए महान बन जायेंगे।

**8/2/19**

किसको काम का भूत, लोभ का भूत आ जाता है, कभी अच्छा खाना देखा तो आसक्ति जाती है दिल करेगी खाने की। फिर खा लिया तो कच्चे होने कारण जल्दी असर पड़ जाता है। बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। माँ-बाप, अनन्य बच्चे जिन्हों को सर्टीफिकेट देते हैं उनको फालो करना चाहिए। यज्ञ का जो मिले वह मीठा समझकर खाना चाहिए। जबान ललचायमान नहीं करनी है। योग भी चाहिए। योग नहीं होगा तो कहेंगे फलानी चीज़ खानी चाहिए, नहीं तो बीमार पड़ जायेंगे। बुद्धि में रहना चाहिए हम आए हैं देवता बनने के लिए।

**22/4/84**

36 प्रकार का भोजन भी इस ब्रह्मा भोजन के आगे कुछ नहीं है क्योंकि डायरेक्ट बापदादा को भोग लगाकर इस भोजन को परमात्म प्रसाद बना देते हो। प्रसाद की वैल्यु आज अन्तिम जन्म में भी भक्त आत्माओं के पास कितनी है? आप साधारण भोजन नहीं खाते। प्रभु प्रसाद खा रहे हो। जो एक एक दाना पद्मो से भी श्रेष्ठ है।

**13/3/19**

जो यज्ञ से मिले, उसमें खुश रहना है। यज्ञ के भोजन से तो बहुत लव चाहिए।

**15/5/19**

हाथ से भोजन बनाओ, बुद्धि शिवबाबा के पास हो। ब्रह्मा भोजन भी पवित्र चाहिए। ब्रह्मा भोजन सो ब्राह्मणों का भोजन। ब्राह्मण जितना योग में रह बनाते हैं, उतनी उस भोजन में ताकत आती है। गायन है कि देवतायें भी ब्रह्मा भोजन की बहुत महिमा करते हैं, जिससे हृदय शुद्ध होता है तो ब्राह्मण भी ऐसे होने चाहिए। अभी नहीं हैं। अभी अगर ऐसे बन जाएं तो तुम्हारी बहुत वृद्धि हो जाए। परन्तु ड्रामा अनुसार धीरे धीरे वृद्धि को पाना है ऐसे भी ब्राह्मण निकलेंगे जो कहेगा हम बाबा की याद में रह भोजन बनाते हैं। बाबा चैलेन्ज देते हैं ना। ऐसा ब्राह्मण हो जो योग में रह भोजन बनाये। भोजन पवित्र होना चाहिए। भोजन पर बहुत मदार है। बाहर में बच्चों को नहीं मिलता है इसलिए यहाँ आते हैं। बच्चे तो भोजन से भी रिफ्रेश होते हैं। योग वाले फिर ज्ञानी भी होते हैं इसलिए उन्हीं को सर्विस पर भी भेज देते हैं। बहुत हो जायेंगे तो फिर यहाँ भी ऐसे ब्राह्मणों को रख देंगे। नहीं तो महारथियों में से भोजन पर भी होने चाहिए, जो योगयुक्त खाना बनें। देवतायें भी समझते हैं हम भी ब्रह्मा भोजन खाकर देवता बने हैं।

**8/8/19**

भोजन करते समय बाप को याद करो, इसमें बहुत बहुत कमाई है।



**16/10/19**

भल बाबा कहते हैं शरीर को तन्दुरुस्त रखना है परन्तु अपनी अवस्था को भी देखना है ना। तुम बाबा की याद में रहकर खाओ तो कभी कोई चीज़ नुकसान नहीं करेगी। याद से ताकत भर जायेगी। भोजन बड़ा शुद्ध हो जायेगा। परन्तु वह अवस्था है नहीं। बाबा तो कहते हैं ब्राह्मणों का बनाया हुआ भोजन उत्तम ते उत्तम है परन्तु वह तब जबकि याद में रहकर बनावें। याद में रह बनाने से उनको भी फायदा, खाने वाले को भी फायदा होगा।

**9/12/19**

भोजन पर भी याद करना चाहिए। साजन के साथ तुम्हारी सगाई हुई है। तुम्हीं से खाऊं ..... यह पक्का प्रण करना है जब याद करेंगे तभी तो वह खायेंगे ना उनको तो भासना ही मिलनी है क्योंकि उनको अपना शरीर तो नहीं है। हम जो खाते हैं, आप भी खाओ। ऐसे नहीं, एक बार याद किया बस, फिर तुम खुद खाते जाओ। उनको खिलाना भूल जाओ। उनको भूलने से उनको मिलेगा नहीं। चीज़ें तो बहुत खाते हो, खिचड़ी खायेंगे, आम खायेंगे, मिठाई खायेंगे ऐसे थोडेही शुरू में याद किया... खलास फिर और चीज़ें वह कैसे खायेंगे। साज़न नहीं खायेंगे तो माया बीच में खा जायेगी, उनको खाने नहीं देगी। हम देखते हैं माया खा जाती है तो वह बलवान बन जाती है और तुमको हराती रहती है। बाबा युक्तियाँ सब बतलाते हैं। बाबा को याद करो तो बाप अथवा साजन बहुत राज़ी होगा। कहते हो बाबा तुम्हीं से बैठूँ, तुम्हीं से खाऊँ। हम आपको याद कर खाते हैं। ज्ञान से जानते हैं आप तो भासना ही लेंगे। यह तो लोन का शरीर है। याद करने से वह आते हैं। सारा मदार तुम्हारी याद पर है।

**21/4/20**

तुम्हारा खान पान, बोल चाल कितना रॉयल होना चाहिए | देवतायें कितना थोड़ा खाते हैं उनमें कोई लालच थोड़े ही रहती है 36 प्रकार के भोजन बनते हैं, खाते कितना थोड़ा हैं। खान पान की लालच इसको भी आसुरी चलन कहा जाता है। दैवीगुण धारण करने हैं तो खान पान बड़ा शुद्ध और साधारण होना चाहिए।

**26/5/20**

बाकी थोड़ा समय है, बाबा के तो बन जायें। भूख मरेंगे तो भी पहले बाबा फिर बच्चे। यह तो बाबा का भण्डारा है। तुम शिवबाबा के भण्डारे से खाते हो। ब्राह्मण भोजन बनाते हैं इसलिए ब्रह्मा भोजन कहा जाता है। जो पवित्र ब्राह्मण हैं, याद में रहकर बनाते हैं, सिवाए ब्राह्मणों के शिवबाबा की याद में कोई रह नहीं सकते। वह ब्राह्मण थोड़े ही शिवबाबा की याद में रहते हैं। शिवबाबा का भण्डारा यह है, जहाँ ब्राह्मण भोजन बनाते हैं।

**26/8/20**

भोजन खाने समय भी बाप की महिमा करते रहो। बाबा को याद कर खाने से भोजन भी पवित्र हो जाता है।

**3/9/20**

भण्डारे में भोजन बनाते हैं तो भी समझो हम शिवबाबा के बच्चों के लिए बनाते हैं। खुद भी शिवबाबा के बच्चे हैं तो ऐसे याद करने से भी फायदा ही है।

**9/10/20**

तुमको बुद्धि में रहता है शिवबाबा के लिए हम भोजन बनाते हैं। शिवबाबा के लिए हम यह करते हैं। भोजन भी शुद्धि से बनाना है। ऐसी चीज़ न हो जिससे खिटपिट हो जाए।

**12/11/20**

भोजन तुम योग में रहकर बनाओ, खिलाओ तो बुद्धि इस तरफ खीचेंगी।

**24/1/21**

ईश्वरीय याद में दाल रोटी भी कितनी श्रेष्ठ लगती है 36 प्रकार हों और आप की दाल रोटी हो तो श्रेष्ठ क्या लगेगा ? दाल रोटी अच्छी है ना क्योंकि प्रसाद है ना जब भोजन बनाते हो तो, याद में बनाते हो याद में खाते हो तो प्रसाद हो गया। प्रसाद का महत्व होता है। आप सभी रोज़ प्रसाद खाते हो। प्रसाद में कितनी शक्ति होती है!

**10/2/21**

देवताओं को भोग हमेशा पवित्र ही लगाया जाता है, तो तुम भी पवित्र भोजन खाओ।

**10/7/21**



भोग भी किसको लगाना चाहिए? अधिकारी तो एक ही शिवबाबा है। सर्व का सद्गति दाता पतितपावन वह- है। बाप कहते है मै स्वीकार ही नहीं करता हूँ। तुम मेरे उपर दूध भी पानी वाला चढाते हो यह भोग लगाते हो क्यों मै तो निराकार अभोक्ता हूँ मेरी क्यों पूजा करते हो। मेरे आगे भोग रखेंगे, भक्तों ने ही भोग लगाया, उन्होंने ही बांटकर खाया। तुम जानते हो शिवबाबा को भोग तो जरूर लगाना है। फिर बांट कर तुम खाते हो। यह जैसे किसका रिगॉर्ड रखना है। हम शिवबाबा को भोग लगाते हैं। शिवबाबा का भण्डारा है ना। जिसका भण्डारा है उसको भोग जरूर लगाना पड़े। भल तुम भोग लगाते हो, खाते भी तुम बच्चे ही हो। यह ब्रह्मा खाता है, मैं नहीं खाता हूँ। बाकी वासना तो आयेगी ना। बहुत अच्छा भोग बनाया है।

**16/2/88**

आप जैसा शुद्ध भोजन, याद का भोजन विश्व में किसको भी प्राप्त नहीं मन को शुद्ध बना देता है इसलिए धन भी शुद्ध हो जाता है। याद के अन्न

का महत्व है, इसलिए ब्रह्मा भोजन की महिमा है। अगर याद में नहीं बनाते और खाते तो यह अन्न स्थिति को ऊपर नीचे कर सकता है। याद में बनाया हुआ और याद में स्वीकार करने वाला अन्न दवाई का भी काम करता और दुवा का भी काम करता। याद का अन्न कभी नुकसान नहीं कर सकता, इसलिए हर घड़ी उत्सव मनाओ।

**17/8/21**

अभी तुम बच्चों की परवरिश तो बाप के हाथ में है। बस तुम्ही से खाऊं अर्थात् तुम्हारे ही भंडारे से खाऊं तुम्हारी सारी परवरिश यहाँ ही होती है। जो सरेंडर हो जाते हैं उनकी परवरिश होती ही है। मैं ट्रस्टी हूँ, हम श्रीमत पर ही चलकर खर्चा आदि करते हैं। ऐसे जो समझते हैं वह भी शिवबाबा के भण्डारे से खाते हैं। शिवबाबा के भण्डारे से खाने से हृदय शुद्ध होता है। ऐसे नहीं कि वह शिवबाबा के भण्डारे से नहीं खाते हैं। बाप के डायरेक्शन पर चलने वाले भी जैसेकि बाप के भण्डारे से खाते हैं। जिस भण्डारे से खाया, वह भण्डारा भरपूर काल कंटक दूर उसके बाद तुम कभी भी अकाले मृत्यु को नहीं पायेंगे।

**7/3/88**

ब्रह्मा भोजन खिलाता कौन है ? नाम ही है ब्रह्मा भोजन। ब्रह्म भोजन नहीं, ब्रह्मा भोजन। तो ब्रह्मा यज्ञ का सदा रक्षक है। हर एक यज्ञ वत्स के लिए वत्स वा ब्रह्मा बाप द्वारा ब्रह्मा भोजन मिलना ही है। लोग तो वैसे ही कहते की हमको भगवान लिखा रहा है। मालुम है नहीं भगवान क्या है, लेकिन खिलाता भगवान है। लेकिन ब्राह्मण बच्चों को तो बाप ही खिलाता है। चाहे लौकिक कमाई भी करके पैसे जमा करते, उसी से भोजन मंगाते भी हो लेकिन पहले अपनी कमाई भी बाप की भण्डारी में डालते हो। बाप की भण्डारी भोलानाथ का भण्डारा बन जाता है। कभी

भी इस विधि को भूलना नहीं। नहीं तो, सोचेंगे तो ट्रस्टी हो, ट्रस्टी का कुछ नहीं होता है। हम अपनी कमाई से खाते हैं यह संकल्प भी यहाँ आ नहीं सकता। जब ट्रस्टी हैं तो सब बाप के हवाले कर दिया। तेरा हो गया, मेरा नहीं। ट्रस्टी अर्थात् तेरा और गृहस्थी अर्थात् मेरा। आप कौन हो? गृहस्थी तो नहीं हो ना? भगवान खिला रहा है, बाप की गारंटी है 21 जन्म ब्राह्मण आत्मा कभी भूखी नहीं रह सकती, बड़े प्यार से दाल, रोटी, सब्जी खिलायेंगे। यह जन्म भी दाल रोटी प्यार से खायेंगे इसलिए सदा यह स्मृति रखो कि अमृतवेले से लेकर क्या क्या भाग्य प्राप्त है।

**16/9/21**

अब बाप इस पतित महफिल में आते हैं, कितनी बड़ी महफिल है। मैं देवताओं की महफिल में कभी आता ही नहीं हूँ। जहाँ मालठाल-, 36 प्रकार के भोजन मिल सके, वहाँ मैं आता ही नहीं हूँ। जहाँ बच्चों को रोटी भी नहीं मिलती, उन्हीं के पास आकर, गोद में लेकर बच्चा बनाए वर्सा देता हूँ।

**20/10/21**

यह शिवबाबा का भण्डारा है, इससे तुमको पवित्र भोजन मिलता है। ब्राह्मण ब्रह्मानियाँ ही बनाती है। इसलिए इनकी महिमा अपरमअपार है। इससे तुम पवित्र बन पवित्र दुनिया का मालिक बनते हो, इसलिए पवित्र भोजन अच्छा है। जितना तुम ऊंच होते जायेंगे उतना भोजन भी शुद्ध तुमको मिलेगा। योगयुक्त कोई भोजन बनाये तो बल बहुत मिल जाए, वह भी आगे चल मिलेगा। सर्विसएबुल बच्चे जो सेन्टर पर रहते हैं, वह अपने ही हाथों से भोजन बनाकर खायें तो भी उसमें बहुत बल मिल सकता है। जैसे पतिव्रता महिला, पति के बिगर किसी को याद नहीं करती। ऐसे तुम बच्चे भी याद में रहकर बनाओ, खाओ तो बहुत बल

मिलेगा। बाबा की याद में रहने से तुम विश्व की बादशाही लेते हो। बाबा राय तो देते हैं परन्तु अभी किसकी बुद्धि में नहीं आता। आगे चल हो सकता है आगे चल कहेंगे हम अपने हाथों से योगयुक्त हो भोजन बनाते हैं तो सबका कल्याण हो जाए।

**9/12/89**

खाना भी विधिपूर्वक खाते हो। भोग लगाकर खाते हो ना या जैसे हैं वैसे ही खा लेते हो? ऐसे तो नहीं किसी को खाना देना है इसलिए जल्दी जल्दी में भोग नहीं लगाया। अगर मजबूरी है किसी को, तो पहले अलग हिस्सा जरूर निकालो। ऐसे नहीं खिलाकर पीछे भोग लगाओ। विधिपूर्वक खाने से सिद्धि प्राप्त होती है, खुशी होती है, निरन्तर याद सहज रहती है।

**31/12/94**

दुनिया वाले कहते हैं आपके मुख में गुलाब और बापदादा कहते हैं मुख में गुलाब-जामुन। गुलाब-जामुन सबको अच्छा लगता है ना ? गुलाब-जामुन या मिठाई खाने के लिए ही बापदादा ने हर गुरुवार भोग का रखा है। भोग में खुद भी खाते हो और बापदादा को भी स्वीकार कराते हो। घर में बनाए, नहीं बनाए, लेकिन गुरुवार को तो मीठा मिलेगा ना।

**16/3/95**

वो तो विशेष उत्सव पर मीठा मुख करते हैं और आप तो हर गुरुवार को मीठा मुख करते हो। मीठा बनाते हो ना? या मीठा नहीं बनाते, नमकीन रख देते हो ? डबल फोरेनर्स बनाते हैं ? कि ब्रेड का भोग लगा देते हो ? सुनाया ना की ये भी एक विधि है। तो विधि को अपनाने से खुशी होती है। जैसे कोई अपना प्यारा आ जाता है तो क्या करते हो ?

प्यार से उसके लिए बनाते हो ना। बाप से प्यार है तो दो चीज़ भल नहीं बनाओ, एक ही चीज़ बनाओ लेकिन बनाओ प्यार से और विधिपूर्वक। ऐसे नहीं, ऑफिस का टाइम हो गया और गेस पर हलवा बन रहा है, टाइम नहीं है तो यहीं लगा दो। बापदादा तो आपके प्यार का फल भी प्यार से ही स्वीकार करते हैं लेकिन जो स्टूडेंट आते हैं वो अपने-अपने स्थान पर इतनी चीजे तो नहीं बना सकते इसलिए बाप बच्चो के प्रति भी ये नियम रखते हैं। कम से कम हर गुरुवार उन्हों को वैरायटी मिलनी चाहिए। तो बाप भी खा लेंगें, बच्चे भी खा लेंगें।





## भोग लगाने का महत्व

1. शिव बाबा हमें खिलाते हैं, पालना करते हैं, उन्हें भोग लगाके फिर ग्रहण करना एक रीस्पेक्ट है ।
2. भोग लगाने से पॉजिटिव वाइब्रेशन अन्न में भर जाते हैं ।
3. भोग लगाने से नेगेटिव वाइब्रेशन अन्न से निकल जाते हैं ।
4. भोग लगाने से भंडारे भरपूर हो जाते हैं ।
5. भोग बनानेवाले, भोग में तन-मन-धन से सहयोग देनेवाले का भाग्य बनता है ।
6. भोग लगानेवाले का पुण्य जमा होता है । भोग खानेवाले का भी भाग्य है
7. घर में सुख शांति के वाइब्रेशन फैलते हैं क्योंकि भोग स्वीकार करनेवाले का तन और मन पावन शुद्ध और निरोगी होता जाता है ।
8. भगवान् की दृष्टि भोग की थाली पर पड़ती है, उससे अन्न में शक्ति भर जाती ।
9. भोग स्वीकार करनेवाले का मन परिवर्तन हो जाता है ।
10. जिस संकल्प से भोग बनाते हैं और भोग लगाते हैं उस संकल्प को पूरा करने की शक्ति बाबा से मिलती है ।
11. अन्न के द्वारा आत्मा चार्ज हो जाती है ।
12. जिस आत्मा के निमित्त भोग बनाते हैं उस तक वाइब्रेशन पहुँचते हैं. वो संतुष्टता का अनुभव करती है इससे भोग लगानेवाले का पुण्य जमा होता है ।

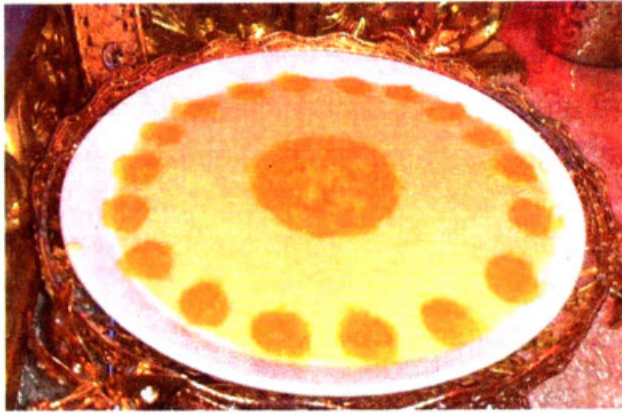


### भोग की व्यवस्था सम्बंधित

कहा जाता है की व्यवस्था का असर अवस्था पर होता है। व्यवस्था अनुकूल है तो कार्यविधि भी निर्विघ्न सुचारू रूप से चलती है और कार्य करनेवाले भी हलके होकर खुशी से करते है। अगर व्यवस्था करने में कोई कमी रह गयी तो उसका परिणाम आपसी डिस्टेंस, असंतुष्टता और असफलता होती है। इसलिए भोग की सामग्री मंगाने से लेकर भोग समेटने तक सभी बातों पर सोचना अति आवश्यक है। भोग में कई विभाग शामिल होते है। हर विभाग सुचारू रूप से तब चलता है जब व्यवस्था के बारे में दूरानदेशी होकर सोचा जाता है। पहले ये देखा जाता है की आनेवाले दिनों में कौनसे मुख्य दिन आ रहे जिस दिन भोग अथवा ब्रह्मा भोजन बनाना होगा। भोग बनाने के पूर्व निम्नलिखित बातों का प्लान किया जाता है -

- कौनसे प्रसंग के लिए बनाना है, उस प्रसंग के अनुसार भोग कितनी संख्या में बनाना होगा
- क्या बनाना है, कीतनी संख्या में भोग देना है।
- साथी - वह पदार्थ कौन बनायेंगा

- भोग अगर बहार स्नेह संपर्क या VIPs को देना है तो कितनों को देना है, कितनी संख्या में देना है और पैकिंग कैसे होंगी उस अनुसार पैकिंग मटेरियल की व्यवस्था करनी होगी ।
- सामग्री – क्या क्या सामान लगेगा बनाने के लिए
- स्थान - कहाँ बनाना है,
- समय - पदार्थ बनाने के लिए समय की अवधि क्या रहेगी ।
- डिस्ट्रीब्यूशन विभाग
- 1. बजट – भोग बनाने का खर्च, पैकिंग का खर्च
- 2. सामग्री का खर्च
- 3. बनाने का खर्च – गैस का उपयोग
- 4. प्रवास -सामग्री लाने का और बना हुआ पहुंचाने का खर्च
- 5. किस पात्र में देना है – पेपर डिश में देना या पैक किया हुआ देना या थाली में देना उसका खर्च
- 6. अगर पैक करना है तो - कितने समय में पैक करना है । किसमें पैक करना है । कब तक उस पदार्थ को बांट देना है या ग्रहण कर लेना है या उपयोग कर लेना है ताकि वो बिगड़े नहीं ।
- वो पदार्थ फ्रिज में रखने की चीज है या सुखा पदार्थ है. वह पदार्थ कितने समय तक रह सकता है।
- सभा में कितने उपस्थित है वो गिनती करके बाटने का प्रबंध करे।
- भोग के पश्चात ध्यान दे की कितना बचा हुआ कैसे सफल करे।
- भोग वितरण करने कहाँ बैठेंगे किस विधि से करेंगे ये भी पहले निश्चित कर ले।
- उपरोक्त सभी बातों का सेवाधारी टीम के साथ कम्युनिकेट कर ले



### श्राद्ध का भोग का महत्त्व

जन्म के साथ मौत निश्चित है। वर्तमान समय जैसे अकाले मृत्यु की सीजन चल रही है। अचानक ही, जिसके लिए मन न चित्त में था वो आत्मा शरीर छोड़ती है। अधिकतर लोगो के साथ ऐसा होता है की जब तक वो आत्मा हमारे साथ थी तब हम उन्हें संतुष्ट नहीं कर पाए, सुख नहीं पहुंचा पाए, सेवा नहीं कर पाए। जब वह आत्मा हमें छोड़ के जाती है तो पीछे पश्चाताप भी होता है की हम उनके लिए जितना करना था उतना कर नहीं पाए।

या तो हो सकता है वो आत्मा बीमार होकर फिर देह त्याग करती है तो बिमारी के समय वह आत्मा मन इच्छित भोजन ग्रहण नहीं कर पाई हो। मन में अतृप्त आशाये रखकर देह त्याग किया हो। वो आत्मा चोला बदली कर दुसरे स्थान पर जन्म लेती है। हम उन्हें मिल नहीं पाते। उस आत्मा को संतुष्ट करने और खुद को भी संतुष्ट करने एक रस्म रखी हुई है की हम उनके प्रति भोग रखते है। परमपिता परमात्मा

को वो भोग हम अर्पण करते है। केवल परमात्मा ही समर्थ है की वो हमारे वाइब्रेशनस उस आत्मा तक पहुंचा सकता है। वह आत्मा भोजन के समय आनंद का अनुभव करती है। इस प्रकार से उस आत्मा को तृप्त करने का प्रयास किया जाता है। साथ साथ ब्राह्मणों को भी दान दिया जाता है ताकि उस आत्मा के नाम से पुण्य जमा हो जाता है।



### जीतेजी मरने के भोग का महत्त्व

भारत में यह रस्म है की सम्बन्धी के मौत के पश्चात भोग करते है उनको तृप्त करने। वर्तमान समय, अकाले मृत्यु का समय चल रहा है। देखा जाता है की बुजुर्ग घर में होते हुए जवान देह त्याग करते है। इसलिए जीते जी मरने के भोग की रस्म रखी हुई है ताकि पीछे हमारे लिए कोई भोग करे न करे। जीते जी दान पुण्य कर अपने भोग को करा लेते है। ब्राह्मणों को खिला पिलाकर वह आत्मा अपना पुण्य जमा करके जाती है। ऐसी आत्मा को अंत समय में बाबा की मदद भी मिलती है ।

## **जीतेजी भोग की विधि**

जिसने भोग कराया है उसे तिलक देकर, शाल ओढ़ाकर और बाबा के घर से बाबा के वरदानों से भरी कोई सौगात आदि देकर सन्मानित करना होता है ।

## **स्वच्छता और शुद्धता**

स्वच्छता, शुद्धता और पवित्रता यह ब्राह्मण जीवन की नींव है । शुद्धता नहीं तो ब्राह्मण जीवन नहीं । भोग के समय विभिन्न प्रकार की सफाई पर अवश्य ध्यान देना है । सफाई सम्बंधित कुछ ध्यान देने योग्य बातें

## **स्थान की सफाई :**

1. जिस स्थान पर भोग लगाना है उस स्थान को पूर्ण साधनों सहीत स्वच्छ करें।
2. आजू बाजू का स्थान भी साफ़ सुथरा हो।
3. जिस स्थान पर बैठकर संदेशी भोग लगानी हो उस आसन की भी स्वच्छता पूर्ण रूप से हो।
4. किचन क्लीन, नीट, धुलाई किया हुआ हो।
5. प्लेटफोर्म भी क्लीन, नीट, धुलाई किया हुआ हो।
6. भोग के बर्तन डायरेक्ट प्लेटफोर्म पर नहीं रखने है।
7. भोग के सामग्री के बर्तन, फूल, फल इत्यादी रखना है जो हम भोजन खाने में इस्तमाल नहीं करते है, उसपर भोग के बर्तन रख सकते है।

## **तन मन की स्वच्छता :**

बाल धुलाई करे। बाल खुले नहीं रखने हैं। सिर पर प्लास्टिक की कैप पहने या बालों को बांधे ताकि बाल उडके न जाये।

1. भोग बनाते समय मूह में कुछ ग्रहण न करे।

2. भोग बनाते समय नाक, कान आदि को हाथ नहीं लगाना है।
3. भोग बनाते समय स्वच्छ वस्त्र पहनने है, पसीने वाले वस्त्र, पहने हुए वस्त्र, दागवाले वस्त्र नहीं पहनने है।
4. बाल खुल्ले नहीं रखने है, सीर पर टोपी पहने और एप्रन पहने ताकि वस्त्र साफ़ रहे।
5. स्नान के पश्चात कोई गन्दी चीज को हाथ नहीं लगाना है – झाड़ू फट्टा, जूता आदि ।

### **भोग में इस्तेमाल होनेवाली चीजों की सफाई**

1. आवश्यकता अनुसार भोग की डब्बी, जल का लोटा, चम्मच, फूलदानी, ट्रे आदि धोकर तैयार रखे ।
2. अगर भोग दुसरे स्थान पर ले जाना है तो वो अलग से भोग की डब्बियाँ धोकर तैयार रखे जिसमें भोग ले जाना है ।
3. साथ में जल का बोटल भी साफ़ करके रेडी रखे
4. भोग के फल धोके रखे, स्टीकर निकाल दे.फलों के डंडे और पत्ते निकाल दे ।
5. आवश्यकता अनुसार हार, फुल, फूलों की पंखुड़ियां धोकर तैयार रखें. फुल और पंखुड़ियां साफ करके रखे ।
6. गुलाब के फुल से कांटे निकाल के रखे ।
7. भोग का सामान पोछने के लिए स्वच्छ नेपकिन या टिशु पेपर तैयार रखे ।
8. भोग के टेबल कवर धोकर सुखाकर, प्रेस करके रखे ।
9. भोग का टेबल स्वच्छ करके रखे ।
10. भोग के टेबल के नीचे जमीन पर बिछाने का स्वच्छ कारपेट रेडी रखे या सफ़ेद चादर रखें।
11. भोग बनाने की सामग्री को साफ़ करके रखे ।

12. प्लेटफोर्म पोछने का कपडा अलग रखे ।
13. हाथ पोछने का नेपकिन अलग रखे ।
14. भोग के बर्तन और बर्तन पोछने का नेपकिन अलग हो ।
15. भोग के रुमाल स्वच्छ रखने है । प्रेस किये हुए हो ।

### वातावरण की शुद्धि के लिये धारणा :

1. भंडारे में हम भोग बनाते समय बाबा का स्टीकर सामने लगाकर उसे देख देख बना सकते है ।
2. बाबा के गीत बजा सकते है ।
3. मौन में बनाए जब तक भोग नहीं लगता तब तक मौन ही धारण करे ।
4. हो सके तो ऐसे समय पर भोग बनावे जब कोई व्यक्ति भंडारे में न हो ताकि बाबा की याद बनी रहे. इधर उधर की बातों में ध्यान न जाए ।





## भोग के आदि से अंत तक की बातें

### भोग बनानेवाले व साथी को ध्यान देने योग्य बातें :

#### पूर्व तैयारी की बातें :

1. भोग बनाना शुरू करे उसके पूर्व जो पदार्थ बनाना है उसकी सामग्री तथा साधन सब तैयार रखे ऐसा न हो गैस जलाने के बाद हम कोई चीज ढूँढने को जाए ।
2. इलायची पीस कर रखना. जायफल का पाउडर बनाके रखना ।
3. ड्राई फ्रूट्स काट के रखना ।
4. गुलाब जल रखे ।
5. फल और फुल रखने के ट्रे में पहले जिलेटिन पेपर या प्लास्टिक पेपर या टिश्यु रुमाल रखे फिर फल या फुल रखे। जिससे ट्रे को फल और फ्रूट का दाग न लगे ।
6. थाली पर ढकने के भोग के रुमाल तैयार रखे ।

### भोग के दरम्यान कुछ ध्यान देने योग्य बातें :

1. जो पदार्थ हमें बनाना आता हो वहीं बनाए. अगर पदार्थ अच्छा नहीं बनता तो खानेवालों के संकल्प चलते है की इसमें ये कमी है - कच्चा है, नमक कम है आदि आदि. तो हम उनके संकल्प चलाने का कारण न बने ।
2. भोग की कोई भी चीज जमीन पर गिरानी नहीं है. फल फूल आदि जमीन पे गिरे तो वो भोग में लगाना नहीं है ।
3. दागवाले, दबे हुए फल, या नर्म हो गया ऐसे फल नहीं लगाने है ।
4. क्या डालूं, कितना डालूं ये सब सोचने के बजाय बाबा की याद में बनाए, बुद्धि की लाइन क्लियर होंगी तो बाबा की टचिंग मिलती है ।
5. भोग में जो पदार्थ लगाए जाते है, फल, फुल आदि उसकी सुगंध भी नहीं लेनी है ।

6. भोग बनाने के पश्चात भोग ऐसे स्थान पर न रखे जहाँ लोगो का आना जाना हो उसे देखे, उसकी सुगंध ले ।
7. न तो आखों से, न तो नाक से सुगंध लेकर फल, फुल, हार आदि की सुन्दरता ग्रहण करनी है क्योंकि यह भोग परम पवित्र परमात्मा को स्वीकार कराना होता है तो कोई देहधारी की आँख उसमें डूबनी नहीं चाहिए। उनके वाइब्रेशन उसमें न जाए ।
8. जो चीजे भोग बनाने में लगती है उसका प्रबंध करके रखे। चेक करे स्टॉक में है और साफ़ है ।
9. भोग क्या लगाना है उसका निर्णय पहले ही करके रखे ।
10. भोग बनानेवालो को प्रोग्राम पहले से देना है ।
11. जो कम से कम 1 साल से धारणा में चल रही है और बाबा मिलन कर चुकी है वही भाई या बहन भोग बनाने में मददगार बन सकती है।
12. जिनके घर में कांदा, लहसन बनता हो जो इसे काटती है वो भोग में मददगार नहीं बन सकती है ।
13. भोग रखनेवाली बहन सफ़ेद वस्त्रधारी हो ।
14. जिन्होंने भोग कराया है वो भाई बहनों को फ्रंट लाइन में बिठाना है
15. इस भावना से बनाए की बाबा के लिए भोग बना रही हूँ ।
16. भोग में बहुत पदार्थ होते है तो लिस्ट लिख के भोग की थाली के ऊपर रखना होता है ।
17. भोग लगानेवाली बहन को पता होना चाहिए की भोग की थाली में क्या रखा है, किस किसने भोग कराया है और किसके निमित्त भोग कराया है ।
18. भोग में अगर ताजा नारियल का इस्तमाल करना है तो भोग बनाने के दिन ही नारियल किसना है । अगले दिन फ्रिज में किसके रखा हुआ नारियल यूज नहीं करना है ।

19. अगर दही का इस्तमाल करना है तो दही ताजा जमा हुआ लेना है। फ्रिज में रखा हुआ दही नहीं लेना है क्योंकि उसमें बैक्टीरिया होता है।
20. जो पदार्थ भोग में सभी के लिए बनता है वो हम बाबा के भोग में भी अवश्य बनाये। बाबा को पहले स्वीकार कराये।

### **भोग के दरम्यान क्लास की नियम व मर्यादाये :**

1. भोग के समय कुछेक मर्यादाओं का ध्यान रखेंगे जिससे वातावरण शांत रहे कोई डिस्टर्बन्स ना हो और कोई विघ्न न पड़े।
2. शादी, मेरेज अनिवेर्सरी, बच्चे का नया जन्म निमित्त बाबा को भोग नहीं लगाया जाता है।
3. भोग लगते समय वहां हाजिर सभी भाई बहनों को भोग में बैठ जाना है।
4. अगर कोई भाई बहन भोग लगाने के समय पर पहुंचा तो उसे सीट देने के लिए अन्य भाई बहन को खिसकाना नहीं है। हाल में एक्स्ट्रा कुर्सियां रखें या ऐसा स्थान मुकरर करके रखे जहां वो बैठ सके।
5. नॉन – बी. के. को भोग के समय क्लास में नहीं बिठाना है।
6. रंगीन ड्रेस में आये हुए भाई बहन को आगे नहीं बिठाना है।
7. भोग के समय बातचीत नहीं करनी है।
8. भोग के समय गीत सेलेक्ट करके रेडी रखे और गीत बजाने का साधन भी टेस्ट करके रेडी रखे।
9. जिसने भोग लगाया है उसे आगे बिठाना है, उसे भोग के समय किसी कारण से उठाना नहीं है।
10. अगर श्राद्ध के निमित्त भोग है या कोई आत्मा के निमित्त भोग है या रक्षा बंधन, गुरु पूनम के भोग में सफ़ेद रुमाल थाली पर लगाया जाता है।

11. जिस समय भोग लग रहा हो उस समय किसी को भी खाने पीने की चीजे ग्रहण नहीं करनी है ।
12. भोग में बाहर का ब्रेड, बटर, बिस्किट मावा, पनीर इस्तमाल नहीं कर सकते ।
13. मावा और पनीर उस दिन का बना हुआ ही यूज़ कर सकते है ।

### अगर संदेशी भोग लगाए तो

1. जब तक संदेशी का पार्ट वतन में चल रहा है तब तक गीत चालु रखे।
2. बाल धुलाई करके बैठे ।
3. भोग में गुलाब के फूल अवश्य रखे ।
4. मीठी टोली जो हाथ में दे सके वो जरूर भोग में रखे ।

### किसी आत्मा के निमित्त भोग है तो

1. भोग लगाने की आत्मा की थाली अलग रखे ।
2. उस थाली में भोग के पदार्थ के साथ जल और फल अवश्य रखे ।
3. अगर पहला भोग है या एक साल के बाद भोग लग रहा है तो खीर अवश्य भोग में रखे ।
4. जिस परिवार ने उस आत्मा का भोग लगाया है उनको थाली का भोग, फल और फूल अवश्य दे ।
5. भोग का रुमाल सफ़ेद लगाना है | रंगीन या गोल्डन नहीं लगाना है ।

### भोग के पश्चात समेटना

1. भोग के पश्चात भोग के बर्तन धोकर पोंछ कर स्थान पर रखना है ।
2. भोग का टेबल साफ़ करके स्थान पर रखना है ।
3. भोग के टेबल का कवर और कारपेट स्थान पर रखना ।

4. भोग के बर्तन पोंछने का नेपकिन धोकर सुखाना है ।
5. भोग के रुमाल स्थान पर रखना है ।
6. हॉल साफ़ करके रखना है ।
7. जिन्होंने भोग लगाया उनको हार, फल, फुल, भोग में लगाया हुआ पदार्थ अवश्य दे ।

### भोग के अवसर

#### पुरे साल में कौनसे अवसर पर भोग लगाना होता है

1. प्रत्येक गुरुवार
2. बापदादा के अवतरण के समय
3. सेंटर बर्थडे
4. 18 जनवरी 3 समय पे भोग
5. मकर संक्रांत
6. शिवरात्रि
7. होली
8. गुडी पाडवा
9. दादी गुलज़ार निमित्त ब्रह्मा भोजन का भोग
10. दादी जानकी निमित्त ब्रह्मा भोजन का भोग
11. दादी प्रकाशमणि निमित्त ब्रह्मा भोजन का भोग
12. 24 जून मम्मा डे
13. गुरु पूर्णिमा निमित्त भोग : भोग में सबके अवगुण दान की चिटकी रखी जाती है.
14. रक्षा बंधन निमित्त भोग : बाबा की थाली में मधुबन की राखी, चन्दन, चावल, गुलाब बाशी, अत्तर और प्रतिज्ञा पत्र रखा जाता है ।
15. जन्माष्टमी निमित्त शाही भोग
16. गणेश चतुर्थी निमित्त भोग

17. श्राद्ध के निमित्त भोग
18. एडवांस पार्टी निमित्त भोग
19. नवरात्री निमित्त भोग
20. अष्टमी को शाही भोग (मम्मा तथा दादीयों के प्रति )
21. दशेरा निमित्त भोग
22. दिवाली निमित्त भोग
23. नए साल के निमित्त भोग
24. भाऊ बीज निमित्त भोग

विशेष दिन, त्योहार के हिसाब से, 5, 8, 11, 21, 51, 56, 108 पदार्थ भोग में बना सकते हैं।

**विशेष त्यौहार** के दिन में भोग में 108 पदार्थ रख सकते हैं। जैसे शिव जयंती और जन्माष्टमी। शिव जयंती में ठंडाई रखें। जन्माष्टमी में मक्खन रबड़ी, पंजरी अवश्य रखें।

- ❖ **नवरात्री** के दिनों में रोज 11 प्रकार रख सकते हैं। अष्टमी और दशेरा को 21 पदार्थ रख सकते हैं। नवरात्री में रोज़ अलग अलग भाषा का भोग का पदार्थ बना सकते हैं जैसे की गुजराती, सिन्धी, राजस्थानी, पंजाबी, ओड़िसा, यु.पी, महाराष्ट्रियन, तमिल, तेलगु, कन्नड़, मलयाली।
- ❖ **अष्टमी** मशिषासुर पर विजय के दिवस में मनाया जाता है। उस दिन कन्यों/ओं को विशेष भोग खिलाया जाता है और सौगात दी जाती है। वह दिन सिन्धी भाषा का रखें क्योंकि उस दिन हमारी पूर्वज दादियों का आह्वान कर उन्हें भोग खिलाया जाता है।

❖ **18 जनवरी** को दिन में 3 बार भोग लगता है

- ❖ सुबह मुरली क्लास के पश्चात  
सुबह के भोग में जो पदार्थ भोग में दिया जाता है – गाजर का दूध फ्रूट्स – केला, चीकू, नारियल, खजूर, संतरा
- ❖ दोपहर को ब्रह्मा भोजन के समय भोग में जो दिया जाता है – शीरा, पकोडा, पुलाव
- ❖ शाम को बापदादा के अवतरण के समय जो भोग दिया जाता है - सेव और बूंदी

**मकर संक्रांत** – तिल के लड्डू और तीखा गाठिया

बाबा के भोग में बड़े साइज़ के लड्डू तिल के या ममरे के लड्डू भोग में लगाये जाते हैं। उस लड्डू के बीच कॉइनस भी डाले जाते हैं।

**शिवरात्रि मिमित शाही भोग**

शिवरात्रि के दिन भोग में अन्य पदार्थों के साथ ठंडाई अवश्य रखे।

**होली** में भोग का पदार्थ – भावनागरी गठिया और जलेबी,

तली हुई मिर्ची/ फाफडा भी रख सकते हैं।

भोग में पिचकारी, भिन्न भिन्न कलर्स, भिन्न भिन्न कलर्स की पंखुड़ियां, गुलाब जल और ठंडाई रखे।

**24 जून मम्मा डे** को 3 बार भोग लगता है

- सुबह मुरली क्लास के पश्चात
- दोपहर को ब्रह्मा भोजन के समय
- शाम के समय

रक्षा बंधन के समय बाबा की भोग की थाली में मधुबन की राखी, चन्दन, चावल, गुलाब बाशी, अत्तर रखा जाता है।

**जन्माष्टमी** निमित्त शाही भोग

- भोग में मक्खन, पंजरी, बांसुरी अवश्य रखे ।
- श्री कृष्ण की आत्मा को ज्ञान मुरली अधिक प्रिय थी । मुरली के द्वारा श्री कृष्णा की आत्मा सर्वोत्तम देव पद प्राप्त करती है. तो वो मुरली का प्रतिक बांसुरी भोग में रखी जाता है ।
- श्री कृष्ण की आत्मा होवनहार विश्व महाराजन श्री नारायण का पद प्राप्त करते है उसका प्रतिक मक्खन है तो वो भोग में रखा जाता है।

**श्राद्ध** के निमित्त भोग में खीर पूरी अवश्य रखे।

**एडवांस पार्टी** निमित्त भोग खीर पूरी अवश्य रखे।

**श्री गणेश चतुर्थी** भोग में मोदक अवश्य रखे।

**मोदक का रहस्य** भक्त श्री गणेशजी को मोदक अवश्य स्वीकार कराते है उसका आध्यात्मिक रहस्य इस प्रकार है -

मोदक शब्द लड्डू का भी वाचक है और खुशी प्रदान करनेवाली वस्तु का भी। लड्डू बनाने के लिए भी चने को पीसना पड़ता है और भूनना पड़ता है, तब कहीं जाकर वह प्रिय पदार्थ बनता है, इसी प्रकार ज्ञानवान व्यक्ति को भी अनेक कठिनाई और संकटो से गुजरना पड़ता है । दुसरे शब्द में उसे तपस्या करनी पड़ती है । इससे उसमें अधिकाधिक ज्ञान का रस व मिठास पैदा होती है । तब वह सवयं भी अवगुणों से मुक्त



रहता है और दुसरो को भी मुक्त करता है । लड्डू ज्ञान निष्ठ, ज्ञान रस से रिक्त स्थिति का प्रतिक है और ज्ञान द्वारा प्राप्त मुक्त अवस्था का प्रतिक है।

### नवरात्री निमित्त भोग

भोग में गरबा रखा जाता है. भोग के पश्चात उसे जलाया जाता है । अष्टमी को शाही भोग (मम्मा तथा दादीयों के प्रति )

नवरात्री के दिनों में विविध भाषाओं की आरती रख सकते है और नवरात्रि के रंग अनुसार उत्सव को मना सकते है । जैसे की उस रंग का पदार्थ बनाना या उस रंग का भोग का रुमाल रखना ।

भाषा	नवरात्री कलर
गुजराती	सफ़ेद
दक्षिण भारतीय	लाल
पंजाबी	रॉयल ब्लू
यु.पी	पीला
मलयाली	ग्रीन
सिन्धी	ऑरेंज
मारवाड़ी	ग्रे
ओड़िसा	पिंक
महाराष्ट्रियन	मोरपीछ



### दशेरा निमित्त भोग

भोग में गरबा रखा जाता है। भोग के पश्चात उसे जलाया जाता है  
**गरबा का रहस्य** – हम अज्ञान की काली रात को आत्मा का दिपक  
जलाए उमंग उत्साह का घृत डाले और जीवन को सकारात्मक मूल्यों  
से रोशन करे। संगमयुग पर शिव बाबा ने कन्याओं और माताओं पर  
इस जिम्मेवारी का कलश रखा. माताए निमित्त बनी असुरी प्रवृत्तियों का  
संहार कर स्वर्ग का द्वार खोलने। तो यह कलष भोग में रखा जाता है।



## भोग लगाने की विधि

स्वच्छ टेबल हो। बाबा को भोग लगाने के बर्तन अलग हो, सभी ढक्कन वाली डब्बियाँ हो। बर्तन साफ़ करके भोग उसमें भरे. सफ़ेद स्वच्छ भोग के रुमाल से उसे ढक ले। बाबा के रूम में बाबा के फोटो के सामने बैठे. टेबल पर टेबल क्लॉथ से कवर करके थाली रखे. फिर बाबा को इस तरह भोग स्वीकार कराये। एक चमकता हुआ दिव्य सितारा हूँ। पवित्र शुद्ध आत्मा हूँ। मेरे चारों ओर पवित्रता और शांति की किरणें फैल रही है। मेरे मस्तक से श्वेत पवित्र किरणें भोग की थाली में फैल रही है।

अब मैं लाइट का शरीर धारण कर सूक्ष्म वतन की ओर जा रही हूँ। चाँद तारों के पार जहाँ सफ़ेद प्रकाश है ज्योति स्वरूप परमात्मा ब्रह्मा की भृकुटी के बीच बिराजमान है। मैं भोग की थाली बाबा के सम्मुख रखती हूँ।

प्राण प्यारे बाबा आपने हमारी जन्मजन्मान्तर पालना की है। हमें तृप्त किया आपका कितनी ना शुक्रगुजार हूँ, अब मैं आपके सम्मुख भोग लेकर आयी हूँ। मीठे बाबा आप यह भोग स्वीकार करे।

बाबा भासना लेते हुए भोग की थाली को दृष्टी दे रहे है उसे बहुत प्रेम से स्वीकार कर रहे है। बापदादा के हाथों से निकली शीतल किरणें मेरे चारों ओर फैल रही है। दिव्य किरणों से आलोकित इस भोजन के कण कण में परमात्मा शक्तियाँ भर रही है। इस प्रभु प्रसाद को स्वीकार करनेवाली आत्माओं की बुद्धि स्वच्छ होती जायेंगी, तन मन के कलह क्लेश नष्ट होने लगेंगे। कर्मेन्द्रिया शीतल हो जायेंगे। लाइट का शरीर स्थूल शरीर में मर्ज हो गया। वाह बाबा वाह वाह ! मेरा भाग्य वाह ! ओम शांति !

भोग में जो पदार्थ बना सकते है -

भोग में जो पदार्थ बना सकते है - ड्राई मीठी टोली

1. ड्राई फ्रूट चिक्की
2. कुरमुरे की चिक्की
3. सींगदाने की चिक्की
4. दालिया दाल चिक्की
5. काजू की चिक्की
6. बादाम की चिक्की
7. पिस्ता की चिक्की
8. कोपरे की चिक्की
9. राजगीरे की चिक्की
10. बेसन का लड्डू
11. रवे का लड्डू
12. दालिया दाल लड्डू
13. खजूर की टोली
14. मूंग दाल लड्डू
15. पोहे का लड्डू
16. चोकलेट लड्डू
17. चूरमे का लड्डू
18. नानखटाई
19. मीठा शक्करपारा
20. गुड़पापड़ी
21. नाचनी की गुड़पापड़ी
22. बाजरी की गुड़पापड़ी
23. काजू कतरी
24. माजून की टोली
25. 7 कप मिठाई
26. मोहनथाल
27. सींगदाने की टोली
28. मेसुख
29. धारी घुघरा
30. मगज
31. मीठा शक्करपारा
32. स्वीट समोसा
33. चम्पाकली
34. खाजा
35. मीठी कोकी

## मीठे गिले पदार्थ

1. रबड़ी
2. गुलाब जामुन
3. कलाकंद
4. थाबडी
5. जलेबी
6. रसगुल्ला
7. मालपुआ
8. साबूदाना की खिचड़ी
9. रवे का शीरा
10. आटे का शीरा
11. मिक्स आटे का शीरा
12. दुधी हलवा
13. गाजर का हलवा
14. पायसम
15. साबूदाने का शीरा
16. बादाम का शीरा
17. सेवई
18. छट्टी लापसी
19. मूंग दाल का हलवा
20. मीठा चावल
21. रवे की खीर
22. चावल का खीर
23. साबूदाने खीर
24. सेवई खीर
25. दुधपाक
26. बासुंदी

## ताजा पदार्थ

1. समोसा
2. ढोकला
3. खमन
4. आलू वडा
5. खांडवी
6. इडली
7. दालवड़ा
8. कोबी का पकोड़ा
9. अज्वैन का भजिया
10. मूंग दाल भजिया  
आलू का भजिया
11. पालक का भजिया
12. केले का भजिया
13. मिर्ची का भजिया
14. कोठमीर वडी
15. नारियल कचोरी
16. मूंग दाल कचोरी
17. आलू की चिप्स
18. पालक का परोठा
19. आलू का परोठा
20. पूरणपोरी
21. पूरी
22. सादा परोठा
23. रोटी
24. आलू की सब्जी
25. साम्भारिया
26. नमकीन चावल

## फ्रिज की टोली

1. कस्टर्ड बर्फी
2. अंजीर बर्फी
3. बीटरूट बर्फी
4. एप्पल बर्फी
5. दिलखुश मिठाई
6. चोकलेट बर्फी
7. खारेक की टोली
8. खोपरापाक
9. पेडा
10. संदेश
11. खजूर रोल
12. मीठी बूंदी
1. मूंग दाल
2. चना दाल
3. नमकीन शक्करपारा
4. सेका हुआ पोहा
5. चावल की पापड़ी
6. नमकीन पूरी
7. चकली
8. फाफडा
9. केले का वेफर
10. आलू का वेफर
11. सफ़ेद चिवडा
12. मकई का चिवडा
13. साबूदाने का चिवडा
14. सेव
15. पालक की सेव

## ताजा पदार्थ

27. सुरती ऊंधियू
28. पनीर की सब्जी
29. सिन्धी कढ़ी
30. मूंग
31. चना
32. चवली
33. चना दाल
34. छोला
35. पेटिस
36. पुलाव
37. कढ़ी
38. पापड
39. दाल
40. वाटी
41. खट्टी मीठी चटनी
42. ग्रीन चटनी
43. टमाटर चटनी
16. तीखी सेव
17. चोराफारी
18. भावनगरी गाठिया
19. तीखा गाठिया
20. भाकरवडी
21. नमकीन कोकी

## जैसा अन्न वैसा मन

'जैसा खाये अन्न वैसा बने मन' वाली उक्ति बहुत ही सारगर्भित है, और इसी वजह से हमारे शास्त्रकारों एवं उपनिषद्कारों के मतानुसार मन को सात्विक बनाना आत्मोत्कर्ष की दृष्टि से नितान्त आवश्यक है, और उसके लिए आहार शुद्धि को प्रथम चरण माना गया है। हम सभी इस तथ्य से अच्छी तरह से वाकिफ हैं की हमारे जीवन में आहार का प्रभाव व्यापक है। आहार से रक्त और मांस ही नहीं अपितु मन भी बनता है तथा उसका हमारी मानसिक कार्यक्षमता पर भी अनिवार्यरूप से प्रभाव पड़ता है। यह ऐसी सच्चाई है, जिसका अनुभव हमारे ऋषियों, शरीरशास्त्रियों के साथ साथ हम सभीने अपने जीवन में अनेक बार किया है और आज भी कर रहे हैं, और इसी अनुभव के आधार पर यह कहा जा सकता है की आहार में न केवल रस-रक्त निर्माण करनेकी क्षमता हैं, बल्कि यह हमारे चिन्तन के स्तर को भी प्रभावित करता है। और इसीलिए ही विद्वानों एवं चिकित्सकों ने सात्विक आहार लेने पर सदैव जोर दिया है क्योंकि शुद्ध, सात्विक एवं प्राकृतिक आहार केवल शरीर को स्वस्थ नहीं रखता, किन्तु मन को भी शांत एवं स्थिर बनाता है तथा अन्तः करणको पवित्र बनाता है।

आमतौर पर आहार को सतोगुणी, रजोगुणी और तमोगुणी इन तीन श्रेणियों के अंतर्गत माना जाता है। जितने उत्तेजक, मादक, बहुत ही चटपटे, गरिष्ठ अर्थात् देर से हजम होने वाले, सड़े हुए या निद्रा अथवा आलस्य आदि पैदा करने वाले पदार्थ हैं वे तमोगुणी माने जाते हैं। शराब, बीड़ी, सिगरेट ये सभी तमोप्रधान हैं और मनुष्यात्मा का अधोपतन करने वाले हैं। इस प्रकार के पदार्थ मन को निर्मल तथा संतुलित रखने में बहुत ही बाधक होते हैं। अतः मनुष्य को चाहिए कि वह इनको त्याग दे। इसी प्रकार, स्वाद को प्रधानता देकर, जीभ की रसना के लिए बनाये गये, इंद्रियों के वश होकर खाये जाने वाले और जीवन में भोग-विलास की भावना पैदा करने वाले अथवा भारी पदार्थ रजोगुणी श्रेणी के पदार्थ माने जाते हैं। फल, सब्जियाँ, एवं सकारात्मक विचारों के साथ पकाया गया अन्न इत्यादि सतोगुणी आहार माना जाता है। शुद्ध एवं सात्विक आहार



के व्यापक प्रभाव का उल्लेख करते हुए छांदोग्य उपनिषद् में कहा गया है की "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः । स्मृतिलम्भे सर्वग्रंथिना विप्रमोक्षः ॥" अर्थात् आहार के शुद्ध होने से अंतःकरण की शुद्धि होती है, अंतःकरण के शुद्ध हो जाने पर बुद्धि निर्मल होती है, बुद्धि निर्मल होने से सब संशय और भ्रम मिट जाते हैं और तभी मुक्ति का दिव्य अस्वाद प्राप्त किया जा सकता है । अतः जबकि हमें महान अथवा सतोगुणी स्वभाव का बनना ही है तो फिर हमें सतोगुणी आहार ही ग्रहण करना चाहिए ।

अमूमन भोजन बनाते समय यह तो ख्याल रखा ही जाता है कि रसोई साफ हो, भोजन के बर्तन स्वच्छ हों, वस्त्र साफ हों और पदार्थों को ढककर रखा जाये ताकि उनमें गंदगी न पड़ जाये और उन पर मक्खी न बैठे। परंतु जैसे यह बाहरी स्वच्छता जरूरी है, वैसे ही भोजन बनाने वालों की मानसिक पवित्रता भी आवश्यक है अर्थात् भोजन बनाने वाले के मन में अच्छे विचार होने चाहिए। इसके साथ-साथ भोजन के लिए खरीदे गये पदार्थ की पवित्रता तथा खाने वाले के भी विचारों की पवित्रता, मन की शांत स्थिति इत्यादि.. यह सब बहुत जरूरी है। अतः इन सभी बातों से यह स्पष्ट सिद्ध होता है की यदि मनुष्य एक अच्छी गुणवत्ता वाला जीवन जीना चाहते हैं, तो उन्हें सर्वप्रथम अपनी स्वादेन्द्रिय को वश में करना होगा और अपने आहार का इस प्रकार से नियमन करना होगा कि जिससे उन्हें पूर्ण मात्रा में शक्ति तो मिले ही परन्तु उसके साथ साथ शरीर भी निरोगी बना रहे । यदि हम सचमुच ही सुखमय और शांतिमय जीवन जीने के इच्छुक हैं, तो उसके लिये हमें अपने आहार में सुधार लाना ही होगा। हमारा भोजन न्याययुक्त उपायों से उपार्जित, किसी भी प्राणी को किसी प्रकार का कष्ट न होकर प्राप्त किया हुआ एवं सात्विक-गुणयुक्त तो होना ही चाहिये, पर इसके साथ ही यह भी ध्यान रखा जाना चाहिए कि वह यथासम्भव स्वाभाविक और प्राकृतिक अवस्था में भी हो। तो क्या इसका अर्थ यह हुआ की हम आग पर पकाये हुए भोजन को पूर्णतया त्याग कर केवल फल, मूल और पत्तों का ही उपयोग करें? जी नहीं ! इतना अतिवादी बनने की कोई अवश्यक नहीं

हैं, परन्तु अपने स्वास्थ्य के लाभार्थ हम सभी इतना तो अवश्य ही कर सकते हैं की पके हुये भोजन के परिमाण में कमी करके उसके साथ कच्चे फल, शाक, पत्तों का उपयोग करे और अपनी शारीरिक और आर्थिक परिस्थिति को देखते हुए प्राकृतिक भोजन का परिमाण क्रमशः बढ़ाते जायें। क्या यह संभव नहीं हैं? तो चलिए आज से सात्विक आहार पद्धति को अपनाएं और अपने जीवन को सात्विकता से भरपूर करे ।

## श्राद्ध का आध्यात्मिक रहस्य

ओम शांति ! मीठे मीठे प्रभु परमेश्वर ने हमें बहुत मीठी मीठी शिक्षाएं दी हैं। जिन मीठी मीठी शिक्षाओं से हमारा स्वभाव मीठा बनता है, हमारी वाणी मीठी बनती है, हमारे जो भी कर्म हैं, उन कर्मों में भी दिनप्रतिदिन मीठास भरती जाती है और जितने हमारे कर्मों के अन्दर मीठास भरती जाती है, उतना वह कर्म श्रेष्ठ होता जा रहा है, और जितनी हमारे कर्म में श्रेष्ठता बढ़ती जाती है, उतना हमारे जो भी कर्म हैं, वह सभी के प्रति और सवयं के प्रति सुखदायी बनते जाते हैं, और जितने सुखदायी बनते जाते हैं, उतना हम आत्माओं को संतुष्टता की ऐसी दिव्य अनुभूति रहती है कि, अब हम मीठे मीठे परमात्मा के सामान मास्टर दाता बने हैं और बन रहे हैं। मीठे मीठे परमात्मा की शरण में हम सभी बच्चे यहाँ पर आते हैं, और हम सभी बच्चों ने बहुत अच्छी तरह से इस बात को समझा है, की हमें सवयं के सुख, शांति, आनंद और पवित्रता के लिए तथा अन्य के भी सुख, शांति, आनंद और प्रेम लुटाने के लिए जीवन के अन्दर, गुणों का, स्वभाव का और संस्कारों का परिवर्तन अति आवश्यक हैं। जिस घड़ी हम आत्माओं ने यह महसूस किया उस घड़ी से लेकर के हमने परिवर्तन करना शुरू किया और जिन्होंने जिन्होंने, जितना जितना महसूस किया उतना उला सवयं के परिवर्तन करने की गति को, रफतार को उतना तेज किया और वो परिवर्तन करने की जो विधि है जिसे हम विश्व की सर्व आत्माएँ पुरुषार्थ करना कहते हैं, हम सभी ने नंबरवार अपनी अपनी शक्ति के अनुरूप पुरुषार्थ किया और आज भी हम आत्माएँ पुरुषार्थ कर रहे हैं।

परमपिता परमात्मा ने तो हमें बहुत सुन्दर सुन्दर गुह्य राज़ बताये हैं, जिसमें एक गुह्य राज़ यह भी भगवान् ने बताया है की, मीठे बच्चे, मैं आया हूँ तुम बच्चों के लिए हथेली पर बहिश्त लेके, अर्थात्

हथेली पर स्वर्ग लेके आया हूँ, परन्तु इस स्वर्ग को बनाना तुम बच्चो को ही है, और वह स्वर्ग बनाने के लिए तुम्हें स्वयं को स्वर्गवासी बनाना है। जब तक तुम स्वर्गवासी नहीं बनते तब तक तुम स्वर्ग भी बना नहीं पाते। अब जब स्वर्गवासी बनने की जहां बात है, यदि कोई अन्जान व्यक्ति यह सुनें तो कहेंगे यहाँ पर बहुत विचित्र बातें बताई जाती है, मरने के बाद कहा जाता है की स्वर्गवासी हुए और यहाँ पर जीते जी कह रहे है की स्वर्गवासी बनो, तो क्या आप सभी स्वर्गवासी बनने के लिए तैयार है ? बड़ी आश्चर्य की बात है की यहाँ सभी बड़ी खुशी के साथ कहते है की, हम स्वर्गवासी बनेंगे, इसके लिए ही हम इस दुनिया में आये है। दुनिया कहती भी है, आप स्वर्ग में नहीं जा सकते। लेकिन शायद दुनियावाले इस बात के भावार्थ को यथार्थ रीती से समझ नहीं पाए है, हम जानते है कैसे मरना और कौनसे मरने के बाद स्वर्ग की प्राप्ति होती हैं। अभी श्राद्ध के दिन चल रहे है तो सभी जो भी अपने अपने मित्र सम्बन्धी आदि होंगे, जिन्हों के लिए वह समझते है की वह स्वर्गवासी हो गए, उनके निमित्त हरेक भोग अर्पण करते है और फिर अपने अपने **लौकिक घरों** के अन्दर श्राद्ध के निमित्त ब्राह्मणों को बुलायेंगे, विधि करेंगे, भोजन आदि करायेंगे, अर्पण करायेंगे लेकिन हम जानते है, अब जब की घोर कलियुग चल रहा है, सभी आत्माएं तमोप्रधान स्थिति में है और यह सृष्टि का चक्र सतयुग से शुरू होता है और कलियुग के अंत में भगवान् सृष्टि पर आते है तब सृष्टि की सर्व आत्माओं को अपने साथ अपने घर ले जाते है अर्थात् तब ही सर्व आत्माएं भगवान् के घर जाती है। जो मर जाता है उनके लिए कहते है की, भगवान् के घर गए या कहेंगे स्वर्गवासी हुए, या कहेंगे ज्योति में ज्योत समा गए। लेकिन हम आत्माएं जानती है, कौन सा मरना और जितनी भी आत्मायें सतयुग से लेकर और आज कलियुग के इस अंतिम चरण तक, जब जब जिसने भी देह का त्याग किया वह सब आत्मायें कहाँ गयी। हम जानते है ही कोई भी आत्मा प्रभु के घर

वापिस नहीं गयी है। दुनिया भी जानती है जिन्हों के लिए वह कहते है स्वर्गवासी हुए या मर गए, या प्रभु के घर गए, वह भी जानते है की, उन्होंने पुनर्जन्म लिया। वो अपने कर्मों का हिसाब यहाँ ही पुरे करके अब नए हिसाब चुकाने के लिए नए स्थान पर गए अर्थात आत्मा के लिए जो ईश्वरीय कायदा बना हुआ है जन्म, पुनर्जन्म पुनःपुनः पुनर्जन्म और इस प्रकार अपने 84 के चक्र को पूरा करना है और नंबरवार जैसे जैसे आत्मायें सृष्टि पर आई और जिस समय वे आयी तब से लेकर कलियुग अंत तक उनके जो भी जितने भी जन्म लेंगें सभी जन्मों को पूरा करके आखिर अंत में जैसे श्रीमद् भगवद्गीत में बताया है की, विराट स्वरूप का साक्षात्कार जब अर्जुन को हुआ, तो देखा की प्रभु के मुख में आतमायें मच्छरों सदृश्य लौट रही है, जा रही है। तो जब अंतिम चरण में सृष्टि गुजर रही है तो महाविनाश के पश्चात जब एक साथ मनुष्य आत्मायें अपना देह त्याग करेंगी तब सर्व आत्मायें प्रभु के साथ, प्रभु के घर चलेंगी। परन्तु यह श्राद्ध के दिनों में ब्राह्मणों को बुलाकर के भोजन कराते है, तो भोजन कराने के पीछे की जो भावना है जो कुछ समय पहले तो पूर्ण होती थी, की हम ब्राह्मणों के अन्दर वह शरीर छोड़नेवाली आत्मा के प्रति आह्वान किया जाता था वह आये ब्राह्मण के तन में और आकर के भोजन करके जाए और फिर उसके साथ साथ उस भोजन करनेवाली ब्राह्मण आत्मा में वह जो मित्र सम्बन्धी की आत्मा जिसको बुलाया जाता है, उसको खिलाया जाता है, पिलाया जाता है, उसकी जो भी इच्छायें अधूरी रह गई, उसको पूरा करने का यत्न किया जाता है अर्थात दानपुण्य किया जाता है। तो इस प्रकार ये श्राद्ध की जो परंपरा ब्राह्मणों को बुलाकर भोजन कराना ये चलता आ रहा हैं। परन्तु आश्चर्य की बात यह है की, एक तरफ कहते वो स्वर्ग सिधारे, स्वर्ग में गये। स्वर्ग का वर्णन करते है की जहां घी-दूध की नदियाँ बहती है, धनधान्य से स्वर्ग भरपूर है, जहां कोई दुःख-अशांति न नामनिशान नहीं, जहां इतनी

संपत्ति, धन-धान्य व पदार्थ है, सर्व प्रकार के सुख ऐसे स्वर्ग में वह गए तो उन्हें कलियुग का, इस पतित दुनिया के पतित पदार्थ और पतित दुनिया की अल्पकाल की जल्दी नस्त होनेवाली आशाओं और इच्छाओं को तृप्त करने की और उनको तृप्ति दिलाने की चाहना क्यों ? वहां के इतने उंच पदार्थ वो खाते है 36 प्रकार के भोग वहां मिलते और हम उनको यहाँ पर बुलाकर पतित पदार्थ क्यों खिलाते है ? क्या वह वहां पर संतुष्ट नहीं ? क्या उन्हें वहां पर यह सब नहीं मिलता ? जब की हम कहते है वह स्वर्गवासी है इससे सिद्ध हो रहा है की स्वर्ग में नहीं गए है, उन्हें स्वर्गवासी कहना माना यहाँ नर्क है यह भी सिद्ध होता हैं। और हम उनको बुलाते है, और खिलाते है और अन्दर यह आशा रखते है की, वह तृप्त होकर जाए, इसका मतलब वह यहीं फिर पुनर्जन्म लेते हुए अपने जीवन को व्यतीत कर रहे है और इसलिए हम भी उन वाइब्रेशन पकड़ते हुए उनके प्रति भोजन खिलाना पिलाना, दान पुण्य करना ये सब करते है, कुछ उनकी संतुष्टि के लिए, कुछ उनकी जीते जी पूणतया सेवा न करने के कारण, उन्हें पूर्ण संतुष्टता न पहुंचाने के कारण, पूर्ण तृप्ति न कराने जब वो इन सम्बन्धियों के साथ रहे तभी उन्हें जो सुख पहुंचाना था, उन्हें खिलाना, पिलाना, पहनाना, जिस प्रकार की सेवा करनी थी वह नहीं की, वो अन्दर में पश्चाताप होता है, सूक्ष्म में जो खाता है तो अपनी संतुष्टता के लिए, सवयं के संतुष्टता, सुख, शांति, आनंद के लिए स्वयं के स्वार्थ के लिए इसको हम करते रहते है, मानते आते है आप अपने दिल पर हाथ रखके देखेंगे तो, आपको भी यहीं जवाब मिलेगा। तो इस प्रकार श्राद्ध के दिन उनको बुलाकर ये खिलाना, पिलाना यह गलत नहीं है परन्तु, खिलाते पिलाते प्रभु की स्मृति में रहकर प्रभु अर्थ करने से उनको वो पहुंचेगा और प्रभु उन्हें तृप्त करेगा। जो नहीं कर पाये मनुष्य आत्माये आपस में, वो प्रभु कर पाया। तो इसलिए यह जो श्राद्ध की रसम पड़ी है यह श्राद्ध वास्तव में इसलिए डाली गयी

है क्योंकि कई लोग जो शरीर छोड़ते हैं तो शरीर छोड़ने के पूर्व बीमार होते हैं, ऐसे बीमार होते हैं जो खाना नहीं खा सकते हैं, पी नहीं सकते हैं, और उनकी अपनी आसक्तियाँ होती हैं, उनके अपने रूचि के अनुरूप, आसक्तियों के अनुरूप काफी समय में भोजन आदि नहीं मिलता है तो वो इच्छायें मन में लेकर के जाते हैं, इसलिए यह एक बहुत अच्छी विधि रखी गयी है की उस विधि के द्वारा उनके पास प्रभु के प्रति भोग लगाकर, या प्रभु के पास अर्पण करके और उन आत्माओं के प्रति वाइब्रेशन पहुंचाकर उनके तृप्ति का अनुभव कराने का एक इमानदारी का यह यत्न किया जाता है। क्योंकि आत्मा तो वैसे भी वाइब्रेशन ही लेती है, आत्मा खुद खा नहीं सकती है। आत्मा तो ज्योति स्वरूप है, लेकिन उसको देह मिलती है उस देह के मुख द्वारा जो उस देह के अन्दर जाता है परन्तु उस देह के मुख द्वारा पेट में भोजन जाता है, तो उस भोजन के आनंद का जो अनुभव है वो आत्मा लेती है, अनुभव आत्मा करती इसलिए आत्मा में वह स्वाद के संस्कार जो है वह भर जाते हैं और यह दुसरे जन्म में साथ में रहने के कारण वहां पर उसको सताते रहते हैं। वो उसको सतावे नहीं इसके लिए यह एक विधि कर दी जाती है। ताकि वह आत्मा जहां भी हो जिस भी स्थान पर हो वहां वो तृप्ति के साथ चले। क्योंकि उससे उनसे जुड़ी हुई आत्माओं को भी संतुष्टता जुड़ी हुई है क्योंकि अतृप्त यहाँ से गई है, तो जब तक वो अतृप्ति का संस्कार उसका दुसरे जन्म में चलता रहेगा तब तक पूर्व जन्म में उसका जिससे सम्बन्ध था उसके पास उसकी अतृप्ति का वाइब्रेशन उन्हें असंतुष्ट करके और उनको यह विधि करने से मजबूर करता रहेगा। तो ये बहुत गुह्य गहरे राज़ हैं, बहुत गहराइयाँ हैं इसके अन्दर। इन गहराइयों को कोई मानता है, कोई नहीं मानता है। कोई मानता है तो करते हैं। कोई उनको जानता है, कोई नहीं जानता है। जो जितना जानते हैं, जितना मानते हैं उतना वो करते हैं उतना नहीं करते हैं इसलिए परमपिता परमात्मा ने हम बच्चो

को बहुत अच्छी एक विधि बता दी है की, हम बच्चे जब भी जिसके भी प्रति संकल्प चल जाए अच्छा ये है की, कुछ और बातें न सोचते हुए स्वयं परमात्मा को भोग अर्पण करें, प्रभु को तो वैसे भी भोग लगाया जाता है और भोग लगाते समय हमारे मन में जो संकल्प है वह संकल्प को पूरा करना वह फिर किसका काम है? प्रभु का काम है, क्योंकि हम प्रभु के हवाले है तन-मन-धन हम क्या कहते है सब कुछ तेरा। तो वो भी मेरे सम्बन्धी आदि है उनकी असंतुष्टता, तृप्ती, उनका हिसाब भी किसके साथ? प्रभु आपके साथ। हम भोग लगा देते है। उन आत्माओं को पहुंचाना, उन आत्माओं को संतुष्ट करना एक भगवान् का ही काम है। हम नहीं कर सकते है। हम कर सकते तो जब व्यक्ति साथ में ज़िंदा रहती है तभी कर लेते लेकिन नहीं कर पाते है, इसलिए ये करना पड़ता है कोटों में कोई विरला होता है जो पूर्ण रूप से उन सम्बन्धी को संतुष्ट कर पाटा है। हर प्रकार से, खाने में, पीने में, रहने में, ओढने में, सुख देने में, शांती देने में कोई एक विरला निकलता है। बाकी हर एक के जीवन में कोई न कोई दुःख, अशांती, असंतुष्टता सम्बन्धी के द्वारा अंदर बनी रहती है, मेरे ख्याल से मेरे इस कहने से आप सभी सहमत होंगे। आप सभी सहमत हो इससे? हमारी गलतफहमी ये होती है, हम समझते है हम अपने बच्चों को, सम्बन्धियों को, माँ-बाप को, भाई-बहन को, सास-ससुर को, बहु-बेटियों को, पोत्रों को धोत्रों को जब जिस समय जो मांगा हमने चीज़ दी उनको हमने कोई कसर नहीं छोड़ी, उनको पालना करने में परन्तु वो पालना करने में ये भूल जाते है की स्थूल पालना करने में कोई कसार नहीं छोड़ी, लेकिन जो आत्मा की सूक्ष्म पालना होती है, उसके मन को रंजन पहुंचाना, आनंद पहुंचाना, सुख पहुंचाना, शांती पहुंचाना क्या हर वक्त हमलोग कर पायें। एक आत्मा ऐसी नहीं मिलेगी जो ये छाती ठोककर यह दावा करे की हाँ हमने ये किया। कलियुगी तमोप्रधान दुनिया में यह शाक्य नहीं है क्योंकि, हर इंसान पाँच विकारों



से ग्रस्त है और विषय विकारों से ग्रस्त आत्मा किसीको सुख पहुंचाये यह हो नहीं सकता। हर वक्त उन आत्माओं को आनंद में रखें, हर्षित मुख रखें क्या हो सकता है ? बोलो ? कर सकेंगे आप ऐसा ? नहीं कर सकेंगे। हां, हम इमानदारी से ये कोशिश जरूर करेंगे, प्रयत्न करेंगे, पुरुषार्थ करेंगे की हम हर प्रकार से खुश रखे, संतुष्ट करें। इसलिए हम समझते हैं, की भाई ! हमने तो उनको खुश रखा, लेकिन सर्टिफिकेट जो देना होता है वो दोनों तरफ से लेना होता है। जिस आत्मा के प्रति हम दावा करते हैं की, हमने इसको बहुत कुछ दिया, बहुत संतुष्ट रखा। वह आत्मा भी कहें की इन्होंने हमको बहुत कुछ दिया, बहुत संतुष्ट रखा। जैसे आप हम बच्चे आज परमपिता परमात्मा के लिए कहते हैं, की परमपिता परमात्मा ने हमें क्या नहीं दिया ? प्रभु से हमने क्या क्या नहीं पाया और प्रभु हमारी हर छोटी छोटी बातों से लेकर हर बड़ी बात सब इच्छायें प्रभु पुरी करते हैं, कई बार तो जो सोचा नहीं था वह भी बातें हम बच्चों के सामने आती हैं, सुख की, शांति की, आनंद की, प्रेम की, सामने से भगवान हमें देते हैं और हम हैरान होके देखते ही रहते हैं। जो स्वप्न में भी नहीं था वह हम पाते हैं। क्या कभी स्वप्न में भी सोचा था की, हमें स्वयं भगवान मिलेंगे। सोचा था किसीने? कभी स्वप्न में भी सोचा था की हम स्वर्ग में जाने का जीते जी मरकर पुरुषार्थ करेंगे। इसलिए सदैव बुद्धि में एक परमेश्वर को ही याद रखना है की, सर्व का सुखदाता, शांति दाता, आनंद दाता, प्रेमदाता सबकुछ, यदि कुछ चाहिये तो हमें उस परमेश्वर से ही मिलना है और वही दे सकता है और जब हमें स्वयं प्रभु का परिचय है तो हमें क्यों इतना आत्माओं से आशायें रखना? क्यों इतना आत्माओं से अपेक्षा रखना? सारा संसार इस दुःख में पडा हुआ है। मनुष्य आत्माओं से आशाएं रखना और मनुष्य आत्माओं से हमारी अपेक्षायें, उनसे हमारी इच्छायें ये मुझे ऐसा बुलाये, यह मुझे ऐसा प्यार करें, यह मुझे ऐसा मान दे, ये ऐसे खिलायें, ये ऐसे पिलायें, ये ऐसे पालना

दे, ये मेरे साथ ऐसा व्यवहार करें, मैंने उनके लिए यह किया तो ये मेरे लिए ये करें, इन ही सोचों में इंसान दुःखी होता है। यही सोच सोच के यही देख देख करके वो दुःखी होता रहता है। बस यही सोचता रहता है मैंने इतना किया उसने नहीं किया, मैंने उसको प्रेम दिया उसने नहीं दिया, मैंने उसको मान दिया उसने नहीं दिया, मैं मीठा बोलती हु वो नहीं बोलते है, मैं रिस्पेक्ट रखती हु वह नहीं रखते है, मैं ही ऐसा करता हु वह नहीं करते, अरे! मीठे भैया, मीठी बहना ये बात को ही प्रभु को पूर्ण अर्पण कर दो। बस ये सोचो भगवान ने क्या नहीं दिया। भगवान ने मीठा बोला, बोलो और क्या चाहिये? भगवान हमें रोज रोज मुरली में कितने मीठे मीठे बोल बोलता है। 84 जन्मों में भी लौकिक माँ-बाप ने नहीं दिया। गेरंटी के साथ कहती हु मीठे बच्चे, लाडले बच्चे, सिकिलधे बच्चे कहकर कितनी महिमाओं से भगवान ने हमें सजाया है। माँ-बाप बहुत कहेंगे, राजा बेटा, शहजादा, परी कहेंगे लेकिन भगवान ने तो देखो, कितने टाइटल दिए है हम लोगों को, कौन ऐसा कर सकता है। इसलिए हम बच्चों का प्यार प्रभु से है, हम तो अपना हिसाब किताब दिनबदिन परमात्मा से बढ़ाते जा रहे है। हिसाब किताब उसके साथ रखें। दुःख – सुख उसके साथ जोड़ दिये, तो जीवन के अंदर दुःख, अशांती की बात ही न रहे। सदा खुशियों में खुश रहे, हर्षितमुख रहे और नाचते आते रहे। जो दुनिया देखे और कहे इनके जैसा बेफिक्र बादशाह कोई देखा नहीं। ऐसे तो कहते ही है की प्रभु से सम्बन्ध जोड़ने वालों के लिए, जब देखो इनके चेहरे खिले हुए होते है। ये सब हर्षितमुख है, हँसते ही रहते है। दुनिया में तो कहते है ये लोग कितना मीठा बोलते है। इसलिए प्रैक्टिकल में सब यहीं कहें हमारे लिए, घरवाले भी कहें, ऐसा हमारा उनके साथ भी व्यवहार होना चाहिये। अच्छा!

## मूल्यों की महक

हरेक चाहेंगें की भोजन ऐसा हो जो स्वादिष्ट भी हो, सुघंदित भी हो और दिखने में सुन्दर भी हो। साथ साथ वह भोजन प्रभु की याद में बना हुआ हो तो उस व्यंजन का मूल्य कई गुणा बढ़ जाता है। वह व्यंजन आत्मा को तृप्त करनेवाला होता है क्योंकि योगी का लक्ष्य होता है मन को सतोप्रधन रखना, कर्मेन्द्रियों को शीतल रखना, बुद्धि को स्वच्छ रखना, कर्म को सुखदायी बनाना।

कहानियों से हमें ऐसी प्रेरणा मिलती है की हम सहज ही उन मूल्यों को धारण कर सकते हैं जिससे हम सहज योगी बन सकते हैं। इस किताब में कुछ कहानियाँ प्रस्तुत की गयी हैं की जिससे पढ़कर मनुष्य उन राजों को समझे और सीखे जो उनके जीवन के सफ़र में कामयाबी हासिल कराएंगी।

## परिश्रमी

एक राजा के दरबार में रत्नों के तीन व्यापारी आए और निवेदन किया- महाराज! हम आपके राज्य में कीमती रत्न बेचने आ रहे थे, किंतु रास्ते में डाकुओं ने हमें लूट लिया। अब हमारे पास भोजन के भी पैसे नहीं हैं। आपसे सहायता चाहते हैं। राजा ने तीनों को एक-एक बोरी गेहूँ देते हुए कहा, 'आप लोगों को इस राज्य की सीमा के अंदर लूटा गया है इसलिए आपका भरण-पोषण हमारा दायित्व है। ध्यान रखना कि यह गेहूँ आप लोग स्वयं ही साफ करना और खाना। हमसे एक महीने के बाद मिलना। ऐसी मदद से व्यापारी हैरान हुए, किंतु राजा से क्या शिकायत करते?

उनमें से दो व्यापारी आलसी थे। उन्होंने बोरी में से थोड़ा गेहूँ निकालकर उस दिन के भोजन का प्रबन्ध कर लिया। शेष गेहूँ उन्होंने बोरी सहित चक्की वाले को बेच दिया। तीसरा व्यापारी परिश्रमी था। उसने गेहूँ निकालकर साफ किए। जब बोरी खाली हो गई तो उसमें से एक कीमती हीरा निकला। उसने उसे तराशने दे दिया। एक महीने बाद तीनों राजा से मिलने पहुँचे तो दोनों आलसी व्यापारियों ने उदर पूर्ति के लिए और गेहूँ माँगा जबकि तीसरे व्यापारी ने राजा को तराशा हुआ हीरा भेंट किया। तब राजा ने कहा, 'यह हीरा अब तुम्हारा है।

इसे जौहरी को बेचकर जो धन मिले, उससे अपना व्यापार शुरू करो। फिर दूसरे दोनों व्यापारियों से राजा बोला, 'ऐसा ही एक-एक हीरा तुम दोनों की बोरियों में भी था, लेकिन अपने आलस्य के कारण तुमने उसे गंवा दिया। अब तुम्हें हमारी ओर से कुछ नहीं मिलेगा। तुम मजदूरी कर अपना पेट पालो।

**बोध** - परिश्रम भौतिक उपलब्धियों का द्वार खोलता है और आत्मिक संतुष्टि का वाहक भी है। नीतिपूर्वक कमाया गया धन शुद्ध पवित्र धन है। शुद्ध धन से आहार भी शुद्ध होगा और वाणी और व्यवहार भी शुद्ध होगा।

## बस जब हवा चलती है तब मैं सोता हूँ

एक किसान ने एक दिन शहर के अखबार में इश्तहार दिया कि उसे खेत में काम करने वाले एक मजदूर की ज़रूरत है। किसान से मिलने कई लोग आये, लेकिन जो भी उस जगह के बारे में सुनता, वो काम करने से मन कर देता। अतः एक सामान्य कद का पतला-दुबला अधेड़ व्यक्ति किसान के पास पहुँचा, किसान ने उससे पूछा।

“हम्म, बस जब हवा चलती है तब मैं सोता हूँ।” व्यक्ति ने उत्तर दिया।

किसान को उसका उत्तर थोड़ा अजीब लगा लेकिन चूँकि उसे कोई और काम करने वाला नहीं मिल रहा था इसलिए उसने व्यक्ति को काम पर रख लिया।

मजदूर मेहनती निकला, वह सुबह से शाम तक खेतों में मेहनत करता, किसान भी उससे काफी संतुष्ट था। कुछ ही दिन बीते थे कि एक रात अचानक ही जोर-जोर से हवा बहने लगी, किसान अपने अनुभव से समझ गया कि अब तूफ़ान आने वाला है। वह तेजी से उठा, हाथ में लालटेन ली और मजदूर के झोपड़े की तरफ दौड़ा।

“जल्दी उठो, देखते नहीं तूफ़ान आने वाला है, इससे पहले की सबकुछ तबाह हो जाए कटी फसलों को बाँध कर ढक दो और बाड़े के गेट को भी रस्सियों से कस दो। किसान चीखा। मजदूर बड़े आराम से पलटा और बोला, नहीं जनाब। मैंने आपसे पहले ही कहा था कि जब हवा चलती है, तो मैं सोता हूँ। यह सुन किसान का गुस्सा सातवें आसमान पर पहुँच गया, जी में आया कि उस मजदूर को गोली मार दे, पर अभी वो आने वाले तूफ़ान से चीजों को बचाने के लिए भागा।

किसान खेत में पहुँचा और उसकी आँखें आश्चर्य से खुली रह गयी, फसल की गांठें अच्छे से बंधी हुई थी और तिरपाल से ढकी भी थी। उसके गाय-बैल सुरक्षित बंधे हुए थे और मुर्गियां भी अपने दडबों में थी

बाड़े का दरवाज़ा भी मजबूती से बंधा हुआ था। सारी चीजें बिलकुल व्यवस्थित थीं। नुकसान होने की कोई संभावना नहीं बची थी। किसान अब मजदूर की ये बात कि जब हवा चलती है तब मैं सोता हूँ। समझ चुका था, और अब वो भी चैन से सो सकता था।

**बोध** - हमारी ज़िन्दगी में भी कुछ ऐसे तूफ़ान आने तय है, ज़रूरत इस बात की है कि हम उस मजदूर की तरह पहले से तैयारी कर के रखें जैसे की घर में राशन, मोमबत्ती आदि सामग्री रखा हुआ हो तो अचानक के समय पर हम निश्चित रह सकते हैं।

### बचत का महत्व

एक किसान था। इस बार वह फसल कम होने की वजह से चिंतीत था। घर में राशन ग्यारह महीने चल सके उतना ही था। बाकी एक महीने का राशन का कहाँ से इंतजाम होगा। यह चिंता उसे बार-बार सता रही थी। किसान की बहू का ध्यान जब इस ओर गया तो उसने पूछा ?

पिताजी आजकल आप किसी बात को लेकर चिंतीत नजर आ रहे हैं। तब किसान ने अपनी चिंता का कारण बहू को बताया। किसान की बात सुनकर बहू ने उन्हें आश्वासन दिया कि वह किसी बात की चिंता न करें। उस एक महीने के लिए भी अनाज का इंतजाम हो जाएगा।

जब पूरा वर्ष उनका आराम से निकल गया तब किसान ने पूछा कि आखिर ऐसा कैसे हुआ? बहू ने कहा- पिताजी जब से आपने मुझे राशन के बारे में बताया तभी से मैं जब भी रसोई के लिए अनाज निकालती उसी में से एक-दो मुट्ठी हर रोज वापस कोठी में डाल देती। बस उसी की वजह से बारहवें महीने का इंतजाम हो गया।

**बोध :** इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि जीवन में बचत की आदत डालना चाहिए। ताकि किसान की तरह बुरे वक्त में जमा पूँजी काम आ सके।

## जीवन में खुशबू

बहुत पुरानी कथा हैं। किसी गांव में दो भाई रहते थे। बड़े की शादी हो गई थी। उसके दो बच्चे भी थे। लेकिन छोटा भाई अभी कुंवारा था। दोनों साझा खेती करते थे। एक बार उनके खेत में गेहूँ की फसल पककर तैयार हो गई। दोनों ने मिलकर फसल काटी और गेहूँ तैयार किया। इसके बाद दोनों ने आधा-आधा गेहूँ बांट लिया। अब उन्हें ढोकर घर ले जाना बचा था। रात हो गई थी। इसलिए यह काम अगले दिन ही हो पाता। रात में दोनों को फसल की रखवाली के लिए खलिहान पर ही रुकना था। दोनों को भूख भी लगी थी। दोनों ने बारी-बारी से खाने की सोची। पहले बड़ा भाई खाना खाने घर चला गया। छोटा भाई खलिहान पर ही रुक गया।

वह सोचने लगा- भैया की शादी हो गई है, उनका परिवार है इसलिए उन्हें ज्यादा अनाज की जरूरत होगी। यह सोचकर उसने अपने ढेर से कई टोकरी गेहूँ निकालकर बड़े भाई वाले ढेर में मिला दिया। बड़ा भाई थोड़ी देर में खाना खाकर लौटा। उसके बाद छोटा भाई खाना खाने घर चला गया।

बड़ा भाई सोचने लगा - मेरा तो परिवार है, बच्चे हैं, वे मेरा ध्यान रख सकते हैं। लेकिन मेरा छोटा भाई तो एकदम अकेला है, इसे देखने वाला कोई नहीं है। इसे मुझसे ज्यादा गेहूँ की जरूरत है। उसने अपने ढेर से उठाकर कई टोकरी गेहूँ छोटे भाई वाले गेहूँ के ढेर में मिला दिया! इस तरह दोनों के गेहूँ की कुल मात्रा में कोई कमी नहीं आई। हां, दोनों के आपसी प्रेम और भाईचारे में थोड़ी और वृद्धि जरूर हो गई।

**बोध -:** प्रेम और सदभावना से काम किया जाए तो गलत भी सही हो जाता है। भंडारे में सभी का चित्त प्रेम और शुभ भावना से भरा हुआ हो उसमें ही सर्व का कल्याण समाया हुआ है।

## लोभी सब कुछ गवाँ देता है

एक पहलवान किसी गाँव में पहुँचा। उसने वहाँ के विख्यात पहलवान के बारे में अनेक किस्से सुन रखे थे। उसने सोचा कि आज इस पहलवान से कुश्ती लड़ी जाए। वह उसके पास पहुँचा और कुश्ती के लिए ललकारा। गाँव का पहलवान कुछ प्रौढ़ हो गया था, अतः उसने सोचा कि यह जवान हैं। यदि मैं इससे हार गया तो अब तक कमाई प्रतिष्ठा धूल में मिल जाएगी। वह उसे न कहने ही वाला था कि गाँव के सरपंच सहित कई लोग वहाँ आ गए और उससे कुश्ती लड़ने का आग्रह किया। वे चाहते थे कि दूसरे गाँव के सामने अपने गाँव का मान बना रहे। तब गाँव का पहलवान कुश्ती लड़ने के लिए राजी हो गया। विजेता के लिए ग्रामीणों ने एक हजार रुपए का इनाम घोषित किया। कुश्ती आरम्भ हो गई।

कुश्ती में गाँव के पहलवान को अपनी जीत कठिन लगने लगी। उसने एक उपाय सोच युवा पहलवान के कान में कहा - देखो मित्र! यदि तुम मुझे जीतने दोगे तो मैं तुम्हें दो हजार रुपए दूँगा। यह सुनते ही युवा पहलवान के मन में लोभ जागृत हो गया। उसने सोचा, 'यदि मैं इन अपरिचित लोगों के सामने हार भी गया तो प्रतिष्ठा प्रभावित नहीं होगी।

मुझे पैसे कमाने पर ध्यान देना चाहिए। वह गाँव के पहलवान से पराजित हो गया, किंतु जब वह गाँव के पहलवान से दो हजार रुपए लेने पहुँचा तो वह बोला - कुश्ती में सभी अपना-अपना दाँव लगाते हैं। मैंने भी अपना दाँव लगाया। इसमें रुपए-पैसे का तो कोई प्रश्न ही नहीं है। इस प्रकार युवा पहलवान ने लालच के कारण धन तो खोया ही, ख्याति भी गाँव दी।

**बोध** - छोटी उपलब्धि के लिए बड़ी उपलब्धि को नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि स्थायी यश वही दिलाती है। भंडारे में सेवा देनेवाले दिल की दुआए कमाते हैं इसलिए जो भी सेवा करे दिल से और निस्वार्थ भाव से करे।



## लालच बुरी बला

एक दिन वाराणसी के एक अमीर आदमी के घर के सामने वाले पेड़ में पर एक कबूतर रहता था। घर के बावरची उस कबूतर को बहुत पसंद करते थे। और उसे रोज़ खाने के लिए दाने देते थे। कबूतर को भी वे लोग पसंद थे। और उसकी अपनी सादी ज़िंदगी भी पसंद थी।

एक कौवा पास में रहता था और वह देख रहा था कि इस कबूतर को ऐसे खाना मिल रहा था। वह भी ऐसा खाना चाहता था। तो उस ने जाकर कबूतर से दोस्ती कर ली। और कुछ दिनों के बाद, वे दोनों और अच्छे दोस्त बने और कौवा कबूतर के साथ रहने लगा लेकिन एक शर्त पर, कि कौवा को अपना खाना खुद ढूँढना पड़ेगा क्योंकि कबूतर शाकाहारी था और कौवा नहीं। लेकिन कौवा का मतलब यही था, तो एक दिन कौवा से रहा नहीं गया। वह रसोईघर की ओर गया। धुआँकश से वह अंदर गया और वहाँ उस ने देखा कि मछलियाँ पक रहीं थीं। वह मछली की तरफ़ गया लेकिन चलते वक्त उस ने मेज़ पर से एक बरतन गिरा दिया। पास वाले कमरे में से बावरची वापस आ गये। उन्होने कौवे को देखा और उसे धक्का देकर बाहर फ़ेंक दिया। कौवा बहुत बुरी हालत में था और बहुत मुश्किल से वह अपने घर तक पहुँच गया।

**बोध** – हम जो भी खाए अथवा पकाए मर्यादा में आवश्यकता अनुसार ही करे. लालच दुःख का कारण बनता है।

## बड़ा सोचो

अत्यंत गरीब परिवार का एक बेरोजगार युवक नौकरी की तलाश में किसी दूसरे शहर जाने के लिए रेलगाड़ी से सफ़र कर रहा था। घर में कभी-कभार ही सब्जी बनती थी, इसलिए उसने रास्ते में खाने के लिए सिर्फ़ रोटियां ही रखी थीं। आधा रास्ता गुजर जाने के बाद उसे भूख लगने लगी, और वह टिफिन में से रोटियां निकाल कर खाने लगा। उसके खाने का तरीका कुछ अजीब था, वह रोटी का एक टुकड़ा लेता और उसे टिफिन के अन्दर कुछ ऐसे डालता मानो रोटी के साथ कुछ और भी खा रहा हो, जबकि उसके पास तो सिर्फ़ रोटियां थीं। उसकी इस हरकत को, आस पास के और दूसरे यात्री देख कर हैरान हो रहे थे। वह युवक हर बार रोटी का एक टुकड़ा लेता और झूठमूठ का टिफिन में डालता और खाता। सभी सोच रहे थे कि आखिर वह युवक ऐसा क्यों कर रहा था। आखिरकार एक व्यक्ति से रहा नहीं गया और उसने उससे पूछ ही लिया की भैया तुम ऐसा क्यों कर रहे हो, तुम्हारे पास सब्जी तो हैं ही नहीं फिर रोटी के टुकड़े को हर बार खाली टिफिन में डालकर ऐसे खा रहे हो मानो उसमें सब्जी हो।

तब उस युवक ने जवाब दिया, “भैया, इस खाली ढक्कन में सब्जी नहीं हैं लेकिन मैं अपने मन में यह सोच कर खा रहा हूँ की इसमें बहुत सारा अचार हैं, मैं अचार के साथ रोटी खा रहा हूँ” फिर व्यक्ति ने पूछा, “खाली ढक्कन में अचार सोच कर सूखी रोटी को खा रहे हो तो क्या तुम्हें अचार का स्वाद आ रहा है?” “हाँ, बिलकुल आ रहा है, मैं रोटी के साथ अचार सोचकर खा रहा हूँ और मुझे बहुत अच्छा भी लग रहा है। युवक ने जवाब दिया।

उसके इस बात को आसपास के यात्रियों ने भी सुना, और उन्हीं में से एक व्यक्ति बोला, “जब सोचना ही था तो तुम अचार की जगह पर मटर-पनीर सोचते, शाही गोभी सोचते...तुम्हें इनका स्वाद मिल जाता।

तुम्हारे कहने के मुताबिक तुमने आचार सोचा तो आचार का स्वाद आया तो और स्वादिष्ट चीजों के बारे में सोचते तो उनका स्वाद आता | सोचना ही था तो भला छोटा क्यों सोचे तुम्हे तो बड़ा सोचना चाहिए था"

**बोध** - इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि जैसा सोचोगे वैसा पाओगे | छोटी सोच होगी तो छोटा मिलेगा, बड़ी सोच होगी तो बड़ा मिलेगा | इसलिए जीवन में हमेशा बड़ा सोचो | बड़े सपने देखो, तो हमेशा बड़ा ही पाओगे | अगर दिल बड़ी होगी तो उसके फलस्वरूप उपलब्धि भी बड़ी होगी |

## सात्विक व्यंजन

### दम आलू :

सामग्री : आधा किलो छोटे आलू

½ kg टमाटर

1 कप पत्ता गोभी, बारीक कटी हुई

1 छोटा टुकड़ा अदरक

3-4 हरी मिर्च

नमक स्वाद अनुसार

3-4 तेज पत्ता

### सूखे मसाले के लिए:

4 काली मिर्च

3 छोटे चम्मच साबुत धनिया

½ इंच दालचीनी

5 लौंग

1 छोटा चम्मच खसखस

2-3 इलायची

3 लाल मिर्च

1 छोटा चम्मच सरसों के दाने

1 छोटा चम्मच जीरा

¼ छोटा चम्मच हींग

1 छोटा चम्मच हल्दी

लाल मिर्च

1 कप उबला हुआ पानी

पकाने का तेल

धनिए के पत्ते



**सूखा मसाला बनाने की विधि :** 1 छोटी चम्मच तेल गरम कीजिये. साबुत धनिया, दालचीनी, लौंग, लाल मिर्च, खसखस और काली मिर्च भूनें। ठंडा करके बारीक पीस लें। एक तरफ रख दें।

**टमाटर प्यूरी के लिए:** टमाटर को धोकर काट लें और बारीक पीस लें। तेल गरम करें। टमाटर डालकर पानी सूखने तक पकाएं।

**दम आलू के लिये :** कांटे से आलू में छेद करे। आलू को उबाल लें या डीप फ्राई करे या बेक करे। पत्ता गोभी, अदरक और हरी मिर्च का पेस्ट बनाये। तेल गरम करें। राई, जीरा, हींग, लाल मिर्च पावडर डालें। पत्ता गोभी, अदरक और मिर्च का पेस्ट डालें। पत्ता गोभी डालकर लाल रंग होने तक पकाएं। आधा भाग सूखा मसाला डालकर भूनें। टमाटर प्यूरी डालकर भूनें। आलू डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। हल्दी, नमक और थोड़ा सूखा मसाला डालें। अच्छी तरह से मिलाएं। 1 कप उबलता पानी डालें। मिश्रण ढक्कन बंद कर धीमी गैस पर 5 मिनट तक पकाएं। हरा धनिया छिड़क कर पराठे या पूरी के साथ गरमागरम परोसें।

## पौष्टिक रोटी

**सामग्री :**

1 कप गेहूं का आटा

2 टी स्पून बेसन

अदरक मिर्च पेस्ट स्वादानुसार

नमक स्वाद अनुसार

4 बड़े चम्मच दही / दूध

1 आलू उबाल कर कद्दूकस किया हुआ

1 कप पालक के पत्ते, धोकर बारीक काट लें

¼ छोटा चम्मच हींग

1 छोटा चम्मच तेल

**विधि :** सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें और थोड़े से पानी की सहायता से आटा गूंथ लें। 5 मिनट अलग रख दें। रोटी बनाये। नॉन स्टिक तवे पर थोड़े से तेल के साथ दोनों तरफ से हल्का सुनहरा होने तक सेंक लें। हरी चटनी या दही के साथ गरमागरम परोसें।



## अंकुरित मूंग समोसा

**सामग्री :**

1 कप गेहूं का आटा  
नमक स्वाद अनुसार  
तेल  
थोड़ा गर्म पानी

**स्टर्फींग के लिए :**

1 कप अंकुरित मूंग  
नमक स्वाद अनुसार  
अदरक मिर्च का पेस्ट  
½ कप नारियल  
धनिया के पत्ते  
तेल



**विधि :** गेहू के आटे में तेल और नमक डाले। पूरी की तरह पानी से आटा गूथ लीजिये. एक तरफ धक के रख दीजिये. मूंग को 4 घंटे भिगो दें. पानी निकाल कर कपड़े में 4 घंटे के लिये बांध कर रख दीजिये. मूंग को धो लीजिये. नमक डालकर मूंग के नरम होने तक पकाएं। इसे ठंडा कर लें और इसमें अदरक-मिर्च का पेस्ट, नमक, चीनी, नींबू का रस, नारियल और हरा धनिया डाल दें। कुछ मिनटों के लिए भूनें। आटे का एक छोटा सा हिस्सा तोड़ लीजिये. उसकी छोटी पुरी बेलें. इसे आधा काट लें। सभी किनारों पर थोड़ा पानी लगायें। कोन बना लें। इसे मूंग से भर दें। कोन बंद करें। अच्छी तरह दबाएं। किनारे को मोड़ ले। सैंडविच ग्रिल में पकाएं या गरम तेल में डीप फ्राई करें। चटनी या सॉस के साथ गरमागरम परोसें।

## गोंद के लड्डू

सामग्री -

- ½ गोंद
- 2 कटोरी घी
- 1 कटोरी गुड़
- 1 कटोरी गेहू का आटा
- 1.5 कटोरी नारियल का बुरादा
- 2 चम्मच काजू के टुकड़े
- 2 चम्मच बादाम के टुकड़े
- 2 चम्मच किसमिस
- 2 चम्मच खसखस
- 2 चम्मच तर्बुच के बीज
- 1 चम्मच सूठ पाउडर
- 1 चम्मच इलाइची पाउडर



एक भारी तले की कड़ाही में, थोड़ा घी गरम करें और थोड़ा थोड़ा गोंद को लेकर भूने। इसे अलग रख दें। बादाम, काजू, तरबूज के बीज और किसमिस को घी में भून लें। इसे एक तरफ रख दें। गोंद को पीस कर अलग रख दें। नारियल को बिना के भूने। उसे अलग रख दें। खसखस को सूखा भून लें। इसे एक तरफ रख दें। पैन में थोड़ा सा घी ले, गेहू को आटे को भूने जब उसका रंग बदल जाये और महकने लगे तब उसे कढ़ाई से निका। दे। भुनी हुई सामग्री मिला लें। घी गरम करें, गुड़ डालें और पिघला लें। मिश्रण में इलायची पाउडर और सूठ पाउडर डाले। जब गुड़ पिघल जाए तब गोंद के मिश्रण में मिला दें और अच्छी तरह मिला लें। हाथ में लगाए। मिश्रण जब थोड़ा गरम हो तभी उसके लड्डू बना ले।



## साबूदाना और सेवई की खीर

साबूदाना - ½ कटोरी  
घी ½ चम्मच  
काजू 2 चम्मच  
किसमिस 2 चम्मच  
सेवई ½ कटोरी  
दूध 5 कटोरी  
शक्कर ½ कटोरी  
इलाइची ¼ चम्मच

कढ़ाई में ½ चम्मच घी करे। काजू और किसमिस को धीमी आंच पर सुन्हेरा लाल होने तक भुन ले। उसे एक थाली में निकाल दे। उसी कढ़ाई में सेवई को धीमी आंच पर हल्का लाल होने तक भुने। उसे एक थाली में निकाल के रखे। एक बड़े बर्तन में दूध को उबाले। इसमें सेवइयां दाल के 5 मिनट उबाले। साबूदाना और शक्कर डाले। मिश्रण को अच्छी तरह मिला दे। दूध को अच्छी तरह उबाले जब तक की वह घाड़ा हो जाए। काजू और किसमिस दाल के अच्छी तरह मिला ले। थोड़ा सा उबाले। खीर को परोसने के बर्तन में निकाले। ड्राई फ्रूट्स से सजावट करे और गरम परोसे।





## **BRAHMAKUMARIS GHATKOPAR SUB-ZONE**

23/24, Shankar Chhaya, 19, M.G.Road,

Ghatkopar (E), Mumbai – 4000 077.

Email : [bkghatkopar@gmail.com](mailto:bkghatkopar@gmail.com)

Website : [www.bksewa.org](http://www.bksewa.org), [www.bk.ooo](http://www.bk.ooo)

## **BRAHMAKUMARIS YOG BHAVAN**

Bhaveswar Building No. 3, Bhaveswar Nagar. Off M.

G. Road, Above HDFC Bank, Ghatkopar (East),

Mumbai-400 077. Tel.: 022 35569606

Email : [bkyogbhavan@gmail.com](mailto:bkyogbhavan@gmail.com)

Web.: [www.yogbhavan.org](http://www.yogbhavan.org)

## **HEAD QUARTERS**

Pandav Bhavan, Mount Abu, Rajasthan

